



Ondokuzmayıs Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA  
TUTUMLARI**

**Hazırlayan**

Meliha TEKİN ÇATAL

**Danışman**

Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yüksek Lisans Tezi

Samsun, 2014



Ondokuzmayıs Üniversitesi  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü  
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİLİK  
ÖZELLİKLERİNE GÖRE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA  
TUTUMLARI**

**Hazırlayan**

Meliha TEKİN ÇATAL

**Danışman**

Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

Yüksek Lisans Tezi

Samsun, 2014

## KABUL VE ONAY

Meliha TEKİN ÇATAL tarafından hazırlanan “**Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları**” başlıklı bu çalışma, 09.12/2014 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Kurtman ERSANLI



Üye: Prof. Dr. Şennur DABAK



Üye: Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ



Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

---/ ---/ ----

Prof. Dr. Mehmet AYDIN  
Müdür

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Hazırladığım yüksek lisans tezinde, proje aşamasından sonuçlanmasına kadarki süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet ettiğimi, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu taahhüt ederim.

../../2014

Meliha TEKİN ÇATAL

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, Samsun ili Ondokuzmayıs Üniversitesi öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumlarını inceleme amacıyla yürütülmüştür. Bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin, onların psikolojik yardıma yönelik tutumlarını nasıl etkilediğinin bilinmesi bu alanda çalışan profesyonellerin onlara ne şekilde ulaşabilecekleri konusunda fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Ruhsal sağlığı geliştirmede ve davranış değişikliği oluşturmada önemli rolü olan Psikolojik danışmanların bu rollerini yerine getirirken danışanlarının kişilik özelliklerinin bilinmesi psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve yardımlarını esirgemeyen başta sayın bölüm başkanımız Prof. Dr. Kurtman ERSANLI'ya, çalışmanın her aşamasında desteğini ve ilgisini eksik etmeyen, bana yol gösteren, önerileri ile beni yönlendiren, çalışmalarını ve deneyimlerini benimle paylaşan, tüm yoğunluğuna rağmen her zaman destek olan ve gösterdiği sabır ve dostça yaklaşımlarından dolayı danışman hocam Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ' a, yetişmemde emeği olan Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma programının değerli öğretim üyelerine, araştırmanın istatistik kısmında büyük bir özenle ve sabırla birlikte çalıştığımız ve kendisinden pek çok şey öğrendiğim Doç. Dr. Yüksel TERZİ' ye, varlıkları ve yardımlarıyla her zaman benimle olan canım annem ve babama, çalışmamda her türlü destek ve yardımını benden esirgemedi, stresli olduğum zamanlardaki huysuzluklarıma rağmen yüksek lisans sürecindeki temel moral kaynağım olan sevgili eşim, Fatih ÇATAL'a, yüksek lisansın özellikle uygulama kısmında bana her türlü yardımı sağlayan, çoğu sınıfa anket uygularken yanımda olan, 3 yaşında olmasına rağmen akademik yaşama çok küçükken başlayan, oyun zamanından çaldığımı düşünüp zaman zaman vicdan azabı duyduğum pamuk prensesim canım kızım Gülce' me yürekten teşekkür ederim.

Meliha TEKİN ÇATAL

## ÖZET

<b>Öğrencinin Adı Soyadı</b>	Meliha TEKİN ÇATAL
<b>Anabilim Dalı</b>	Eğitim Bilimleri
<b>Danışmanın Adı Soyadı</b>	Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
<b>Tezin Adı</b>	Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumları

Bu araştırmada, Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir.

Çalışma grubunu, 2012-2013 öğretim yılı bahar döneminde Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri ; Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik, Psikoloji; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi; İlahiyat Fakültesi İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Ziraat Fakültesi; Tarla Bitkileri ve Tarım Makineleri Bölümlerinin 1., 2., 3.ve 4. sınıflarında okuyan 1132 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada öğrencilerin kişilik özelliklerini belirlemede Karancı, Dirik ve Yorulmaz (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK); psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla Türküm (1997) tarafından geliştirilen ve yine Türküm tarafından (2004) revize edilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-R) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi için SPSS 17 programı kullanılmış; veriler non-parametrik olarak saptandığı için Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre; öğrencilerin dışadönük kişilik alt boyutunda artış gözlendikçe psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin kişilik özellikleri alt boyutu olan psikotik eğilim düzeyleri azaldıkça

psikolojik yardım alma düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleri alt boyutu olan nevrotik eğilimler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanamamıştır. Son olarak öğrencilerin yalan kişilik alt boyutunda artış oldukça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinin de arttığı belirlenmiştir.

**Anahtar Sözcükler:** Kişilik Özellikleri, Eysenck Kişilik Anketi, Psikolojik Yardım Arama Tutumu



## ABSTRACT

<b>Student's Name and Surname</b>	Meliha TEKİN ÇATAL
<b>Department's Name</b>	Education Sciences
<b>Name of the Supervisor</b>	Yrd. Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ
<b>Name of the Thesis</b>	University students' attitudes toward psychological help according to their personality traits

In this research, the relationship between personal traits of Ondokuz Mayıs University students and their attitudes toward psychological help.

Sampling consisted of 1132 students studying in 2012-2013 spring term from grades 1 to 4 of Psychological Counseling and Guidance, Computer and Instructional Technologies Teacher Education departments of Faculty of Education; Statistics, Psychology departments of Faculty of Arts and Sciences; Management, Political Science and Public Administration departments of Faculty of Economics and Administrative Sciences; Divinity, Primary Ethics and Religion Teacher Education departments of Faculty of Divinity; Field Crops and Agricultural Machinery departments of Faculty of Agriculture.

In the research, Revised Eysenck Personality Questionnaire – Short Version EPQ-R (S), translated to Turkish language by Karancı, Dirik and Yorulmaz (2007) is used for examining personal traits of students. Additionally, Revised Scale of Attitudes Toward Seeking Psychological Help – Short Version (ASPH-S) developed (1997) and revised (2004) by Türküm is used for examining attitudes toward seeking psychological help. Data were analyzed by SPSS 17.0 (SPSS Inc., Chicago, IL) and found that variables

were not normally distributed. Therefore Spearman correlation tests were used as a non-parametric technical analysis.

Research findings showed that as extraversion sub dimension of personal traits of students increase, level of attitudes toward seeking psychological help also increase. Furthermore, as psychotic sub dimension of personal traits of students decrease, level of attitudes toward seeking psychological help also increase. On the other hand, no relationship is found between neurotic sub dimension of personal traits of students and their attitudes toward seeking psychological help. Finally, as lie sub dimension of personal traits of students increase level of attitudes toward seeking psychological help also increase.

**KEY WORDS:** Personal Traits, Eysenck Personality Questionnaire, Attitudes Toward Seeking Psychological Help

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa No</b>
<b>ÖNSÖZ</b> .....	i
<b>ÖZET</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	vi
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	ix

### **BÖLÜM 1**

<b>GİRİŞ</b> .....	1
<b>1.1 Problem Durumu</b> .....	1
<b>1.2 Problem Cümlesi</b> .....	8
<b>1.3 Alt Problemler</b> .....	8
<b>1.4 Denenceler</b> .....	8
<b>1.5 Sayıtlar</b> .....	9
<b>1.6 Sınırlılıklar</b> .....	9
<b>1.7 Tanımlar</b> .....	10
<b>1.8 Araştırmanın Amacı</b> .....	11
<b>1.9 Araştırmanın Önemi</b> .....	11

### **BÖLÜM 2**

<b>KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR</b> .....	14
<b>2.1 Kuramsal Bilgiler</b> .....	14
<b>2.1.1 Kişilik Kavramı İle İlgili Kuramsal Çerçeve</b> .....	14
<b>2.1.1.1 Kişilik Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar</b> .....	17
<b>2.1.2 Psikolojik Yardım Arama Tutumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve</b> .....	29
<b>2.2 İlgili Yayın ve Araştırmalar</b> .....	38
<b>2.2.1 Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar</b> .....	38

2.2.2 Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar .....	40
2.2.3 Psikolojik Yardım Arama Tutumuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar .....	42
2.2.4 Psikolojik Yardım Arama Tutumuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar .....	46

### **BÖLÜM 3**

<b>YÖNTEM</b> .....	50
3.1 Araştırma Modeli .....	50
3.2 Evren ve Örneklem .....	50
3.3 Veri Toplama Araçları .....	52
3.3.1 Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) .....	52
3.3.2 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R) .....	53
3.4 Verilerin Analizi .....	53

### **BÖLÜM 4**

<b>BULGULAR</b> .....	55
4.1 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Dışadönük Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	56
4.2 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Psikotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	57
4.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Nevrotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	58
4.4 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Yalan Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	58

### **BÖLÜM 5**

<b>TARTIŞMA VE YORUM</b> .....	60
Denence 1 .....	60
Denence 2 .....	62
Denence 3 .....	63
Denence 4 .....	64

<b>BÖLÜM 6</b>	
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	66
<b>6.1</b> Sonuç .....	66
<b>6.2</b> Öneriler .....	67
<b>KAYNAKÇA</b> .....	69
<b>EKLER</b> .....	77
<b>EK-1</b> Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) .....	77
<b>EK-2</b> Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R) .....	78

## TABLO LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1. Örneklemnin Bölüm ve Sınıflara Göre Dağılımı .....	51
Tablo 2. Verilerin Normal Dağılım Gösterip Göstermediğine İlişkin One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları .....	55
Tablo 3. Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) İçin Güvenirlilik Analizi .....	55
Tablo 4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R) İçin Güvenirlilik Analizi .....	56
Tablo 5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Dışadönük Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	56
Tablo 6. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile Psikotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	57
Tablo 7. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Nevrotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	58
Tablo 8. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Yalan Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon .....	59

# BÖLÜM I

## 1.GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya konu olan problem durumu ve araştırmanın amacı açıklanmış, sınırlılıklar belirtilmiş ve araştırmayla ilgili temel kavramlar ile araştırmanın gerekçesi ve önemi üzerinde durulmuştur.

### 1.1 Problem Durumu

Kişilik ile ilgili çalışmalar 20. yüzyılda insanların toplumdaki ayrı birer birey olarak görülmeyle başlanarak dikkati çekmiştir. Rönesans döneminde insanlar tek ve birey olmaktan ziyade homojen bir toplumun parçası olarak görülmekteydi. İnsan doğasının nasıl oluştuğunu anlamak için kişilik ile ilgili birçok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda ilk olarak insanın doğası daha sonrasında bunların nasıl farklılaştığı ve davranışa dönüştüğü anlaşılma çalışılmıştır. Soyut bir kavram olduğu için günümüzde bile kişiliğin tanımı tam olarak yapılamamakta ve insanın bulunduğu çevre içinde tek olmasını belirleyen psikofiziksel yapısını oluşturan dinamik bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Hamilton, 2010 : 15-35).

Kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünümünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir bütündür. Diğer bir ifade ile kişilik, bireylerin diğer kişiler yanında gösterdiği bütün davranış özelliklerini kapsamaktadır. Kişilik, bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içermektedir. Bireye özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil etmektedir. Ayırt edicidir, çünkü bu davranışlar bireyi başkalarından farklı kılmaktadır. Kısaca, "kişilik" terimi, bireyi diğer bireylerden ayıran, farklı kılan ve bireyin ilerdeki davranışlarını ilgilendiren tahminlerin dayanağını oluşturan göreceli olarak değişmeyen özellikler şeklinde ifade edilmektedir (Vural, 2007 : 44).

Ayrıca, kişilik bireyin yaşama tarzıdır. Ancak, bu yaşama tarzının içinde çok sayıda özellik bilinen veya bilinmeyen, kimi birinci, kimi ikinci derecede olmak üzere, bir sürü

boyut mevcuttur. Bunlar içerisinde; yetenek, zekâ, eğitim, duygu, neşe, keder, öfke, arkadaşlık, kültür, gelenekler, ahlak, göz rengi, sinirlilik, kıskançlık gibi örnekler yer almaktadır. Kişilik, bir insanı ilgilendiren her şeydir. Kişilik, zaman tespiti olarak, insanın ana rahmine düşmesinden başlayıp ölünceye kadar devam eden bir süreçtir. Bu bakımdan, yaşayan her insanın bir kişiliği vardır. Her bireyin olaylar karşısındaki tutum ve davranışları birbirinden farklıdır (Mete, 2006 : 17).

Kişiliğin özelliklerini inceleyerek kişiliğin yapısını araştıran uzmanlara göre, bireyin kişiliği temel özelliklerinin bir sentezidir; bu özellikler bilinirse, bireyin kişiliği de öğrenilmiş olur. Kişilik, mutluluk ya da doyum gibi kişilik durumlarıyla ya da bir kişinin kendisini algılamasına dayanan bilişsel bakış açısıyla da açıklanabilir. Dürüstlük, içtenlik utangaçlık gibi kişilik öz çizgileri (traits), düşünelere, duygulara ve davranışa doğru sürekli eğilimler ya da hazır oluşlardır. Bu öz çizgiler, zaman içinde değişmeden kalmakta, dolayısıyla davranışı önceden kestirmeye olanak tanınırlar. Öz çizgi kuramı (trait theory) her insanda pek çok öz çizginin var olduğunu kabul etmektedir. Önemli öz çizgileri bir araya getirerek bir kişilik modeli kurmak olanaklıdır (Vural, 2007 : 44-51). Burada da görüldüğü gibi kişilik ile ilgili birçok tanımlamalar yapılmıştır. Benzer şekilde kişilik özelliklerini değerlendirebilmek için çeşitli çalışmalar yapılarak ölçekler geliştirilmiştir. Kişilik özellikleri, uzmanlar tarafından incelenerek farklı sınıflamalar altında tanımlanmaya çalışılmıştır. Eysenck'in çalışması da bunlardan birisidir.

Eysenck'in ortaya attığı kişilik özelliklerinin belli duygu ve davranışlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Eysenck, kendi teorisinde ölçülmüş kişilik özelliklerinin (nörotiklik, dışadönüklük, psikotiklik) tutumları, duyguları ve davranışı açıklayabileceğini ve önceden kestirilebileceğini ileri sürmektedir. Nevrotiklik, duygusal kararlılıkla ilgilidir. Nevrotik düzeyi yüksek olan insanlar kararsız, huzursuz, kaygılı, alıngan, duygusal davranma eğiliminde olan, çabucak üzülen ya da öfkelenen, küçük sorunlar karşısında bile aşırı tepkiler veren ve tekrar normale dönmekte güçlük yaşayan kimselerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2008 : 278). Dışa dönüklük; temel olarak sosyallik, girişkenlik, cana yakınlık, liderlik ve aktiflik gibi özelliklerle karakterizedir (Malak, 2012 : 41). Diğer bir boyut psikotiklikdir. Bu boyutta yüksek puan alanlar ben merkezli, dürtüsel ve



diğerlerine karşı saldırgan, isyankar, antisosyal davranışlar gösterirler. Bencillik, saldırganlık, başkalarının haklarına ve iyiliğine duyarsızlık bu boyutun en belirgin özellikleridir. Genelde psikotik kişilik özelliğine sahip bireyler toplumda sorun yaratan, diğer insanların canını isteyerek sıkan kişilerdir (İnanç ve Yerlikaya 2008 : 282). Kişilik özellikleri bireyin davranışlarının şekillenmesinde önemli bir etken olarak görülmektedir. Bireyin yaşantısında karşılaştığı güçlüklerle mücadele etmesi, kaçması, gerektiğinde yardım alabilmesi vb. durumların kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Bireylerin yaşamları boyunca güçlüklerle karşılaşmaları kaçınılmazdır. Bireyler karşılaştıkları sorunları çözümede bazen kendi kendilerine yeterli olabilirken, bazen de başka yardımlara ihtiyaç duyarlar. İnsan ilişkilerinin olumlu ve olumsuz etkileri var oldukça yani, insan makineleşmedikçe insanın zaman zaman desteğe ihtiyacı olacaktır. Bu yardım kimi zaman ebeveyn, arkadaş, öğretmen gibi bireyin yakın çevresinde bulunan kaynaklardan, kimi zaman da bir profesyonelden alınan psikolojik yardım süreci şeklinde gerçekleşebilir (Türküm, 1999 : 3). Rogler ve Cortes (1993 : 556), psikolojik yardım arama sürecini yaşanan sıkıntının sağlık problemi olduğunun fark edilmesinden, profesyonel yardım almaya karar verene kadar geçen süre şeklinde tanımlamıştır. Bireylerin zorlanma veya ruh sağlıklarını tehdit altında görmeleri durumunda, bir profesyonelden yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları, bu yardımı alıp almayacağında etkili olabilmektedir (Türküm, 1999 : 3).

Yardım alma tutumları, bireylerin bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden oluşmaktadır. Yardım alma tutumu olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Bireylerin ihtiyaç duyduğu halde psikolojik yardım almaktan çekinmeleri ve kaygılanmaları, bu yardıma ilişkin olumsuz tutum göstermelerine neden olmaktadır. Utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların yeniden gündeme gelmesi, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı bunlar arasında gösterilebilir (Özbay, 2011 : 60-61).

Bireyin yardım alma davranışında bulunup bulunmayacağı yardım almaya yönelik tutumuyla ilişkili olabilmektedir. Atkinson ve Gim'e (1989) göre, yardım alma tutumu; birey, problem ve yardım alınacak kaynak olmak üzere çok boyutlu bir süreçten oluşmaktadır. Psikolojik yardım almaya yönelik davranışları etkileyen faktörler çok farklı olabilmektedir. Bazı bireyler kişisel korkuları, kaygıları, zaafları, başarısızlıkları gibi nedenlerden dolayı profesyonel bir yardım almaya yönelebilenken bazıları ise temel problemleri ile ilgili olarak bir psikolojik danışmana rahatlıkla kendilerini açmakta gönüllü olabilmektedirler (Akt. Kırımlı, 2007 :2).

Bireyin problemi algılayış biçimi problemin çözümü için kimlerden yardım ve destek talep edeceğini belirleyen önemli etkenlerden biridir. Bu açıdan bakıldığında bazı problemler tek başına ya da yakın çevrenin sosyal desteği ile çözüme ulaştırılsa da bazı problemler için profesyonel psikolojik yardım ihtiyacının doğabileceği söylenebilir. Profesyonel psikolojik desteği gerektiren bir durumda bu desteğe başvurulmaması, sorunu daha da büyütüp çözüme ulaşma zamanını uzatabilir. Bu ise, bireyin potansiyelini kullanarak tekrar denge durumuna dönmesini geciktirebilir (Akt. Kırımlı, 2007 :2).

Psikolojik yardım aramayı birçok faktörün etkilediği saptanmıştır. Bu faktörler; problemin ciddiyeti, problemin tipi (Wilson ve Deane 2001), cinsiyet, yaş (Rickwood vd., 2005); sosyal destek (Arslantaş, 2011), anne ve baba eğitimi (Şahin-Akaydın ve Özbay, 1999 : akt. Özdemir, 2012), hizmet ile ilgili bilgi, servislere ulaşılabilirlik ile ilgili faktörler (Wilson ve Deane, 2001), utanç, sıkıntı, duygusal yeterlilik ve güven şeklinde belirlenmiştir. Ayrıca, Deane vd. (2002); Barney vd. (2006); Wrigley vd. (2005); Wynaden vd. (2005) yaptıkları çalışmalarda toplumun ruhsal hastalıklara ve ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımına yönelik damgalayıcı tutumları ve davranışları bireylerin yardım almalarını etkileyen bir diğer faktör olarak ifade edilmiştir (Akt. Çankaya, 2008 : 4-5). Bunlara ek olarak yapılan çalışmalarda; önceden psikolojik yardım almış olmak ya da psikolojik yardım almış olan birini tanıyarak olmak, cinsiyet rolleri ve kişilik özelliklerinin de yardım alma tutumunu etkileyen etmenler olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır (Özdemir, 2012 : 53-65). İnsanların bireysel olarak değerlendirildiğinde, ortak biyolojik yapıları olmasına karşın, hiç birbirine benzemediği

gibi, olaylar karşısındaki tutum ve davranışları da sahip olduğumuz kişilik özellikleri sebebiyle farklılık göstermektedir. Dolayısıyla bireylerin düşünceleri, duygular, çevredeki olaylara yaklaşım tarzları değişiktir.

Sözü edilen birçok faktör bireyin yardım arama tutumunu belirleyebilirken, bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerinin yardım arama tutumu üzerindeki önemi de araştırmalara konu olmuştur. Kakhnovets (2011)'in yapmış olduğu bir araştırmada farklı deneyim yaşamaktan hoşlanan bireylerin özelliği olan deneyime açıklık ile psikolojik yardım arama tutumu arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunurken; nevrotik kişilik boyutu daha yüksek bireylerin nevrotik kişilik boyutu daha düşük olanlara göre psikolojik yardım almaya daha istekli oldukları belirtilmiştir. Bunun yanı sıra dışa dönük bireylerin içe dönük bireylere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları belirlenmiştir. Çünkü dışa dönük bireyler problemlerini başkalarıyla konuşup çözebilirken; içe dönük bireyler daha çok yalnız kalmayı tercih edip problemlerini başkalarından bağımsız olarak çözmeyi tercih edebilirler. Yapılan araştırmalarda kendini saklama eğilimi ile psikolojik problemler arasında ilişki olduğunu gösteren bulgular vardır. Özbay vd. (2011)'nin yaptığı çalışmada, bireyin problemleri için profesyonel yardım arama kararını etkileyen değişkenlerden birinin de kendini saklama eğilimi olduğu bulunmuştur. Araştırmada kendini saklama düzeyi yüksek olan bireylerin yardım aramaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Kendini saklama davranışının daha şüpheli, endişeli ve içedönük kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde, kendini saklama düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarının olumsuz tepkisine yol açacağını düşündükleri bilgilerini saklama eğiliminde oldukları, dolayısıyla yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar sergiledikleri söylenebilir.

Ichiyama vd. (1993)' nin yaptığı çalışmada danışanın kişisel bilgilerini ya da sıkıntılarını anlatmaması terapötik süreci de olumsuz etkilediği belirtilmiştir. Danışanın sırlarını paylaşmaması psikolojik danışman için aşılması gereken bir engeldir. Danışan açısından da psikolojik yardım ortamı kişisel bilgilerini ortaya dökmesi gereken bir yer olarak görüldüğü için, yüksek düzeyde kendini saklama davranışı gösteren kişiler profesyonel yardım almaya gönüllü olmayabilirler (Akt. Özdemir, 2012 : 4). Cramer,

(1999) yaptığı bir araştırmada problemle karşılaşan ve aynı zamanda kendini saklayan bireylerin; diğerlerine göre üç kat daha az psikolojik yardım aramaya başvurduklarını belirtmişlerdir.

Husaini vd. (1994)'i bireyin ihtiyaç duyduğunda profesyonel yardım alabilmesi psikolojik sağlığına kavuşmasında önemli bir rol oynamaktadır (Akt. Özdemir, 2012). Konuyla ilgili yapılan çalışmalarda bir sorunla karşılaşan bireyin profesyonel kişiler yerine aile ve arkadaşlardan yardım almaya yöneldiği görülmektedir (Arslantaş, 2011: 17-23). Bununla birlikte sorun öyle bir noktaya gelebilir ki, profesyonel bir uzmana gereksinim duyulabilir. Philips ve Murrell (1994)'in belirttiği gibi bireyin psikolojik sağlığının kötü olması, yaşamda stres veren ve istenmeyen olayların yüksek düzeyde olması, fiziksel sağlık problemlerini yoğun olarak yaşamak ve ihtiyaç duyulduğunda gerekli sosyal desteği alamamak gibi sebepler profesyonel yardım arama ihtiyacının doğmasına sebep olmaktadır (Akt. Erkan vd., 2012 : 97). İşte burada bireyin yardım almaya ilişkin düşünce ve davranışları kısacası tutumu önem kazanmaktadır. Kişinin olaylar karşısında nasıl bir tutum sergileyeceğini de kişilik özellikleri belirlemektedir.

Psikolojik yardım arama, yaşanan sorunun çözümlenmesi için uygun kaynaklara zamanında ulaşılması açısından önemlidir. Erken dönemde yardım arama ile psikolojik hastalıkların önlenebileceği ya da hastalıkların kronik semptomlarının azaltılabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle psikolojik yardım aramanın en kısa zamanda başlamasının önemli olduğu vurgulanmakta, (Kramer ve Garralda 2000 : 287-294) yardım aramanın bireylerin ruh sağlığı ve iyi oluşluklarını etkileyen önemli bir faktör olduğu da belirtilmektedir (Rickwood vd., 2005 : 1-34). Özbay (1996), üniversite öğrencilerinin yaşayabilecekleri problemler, kişiler arası ilişkilerden birçok nevrotik eğilimlerin sergilendiği boyuta kadar değişim gösterebilmektedir. Bunlar; akademik ve mesleki, ailevi, sosyal uyum, depresyon vb. türde ortaya çıkabilmektedir (Akt. Özdemir, 2012 : 4).

Bilindiği gibi üniversite öğrenciliği, birçok gencin düşlerinde ve hayallerinde özlemle istenen ve beklenen bir yaşam dönemidir. Üniversiteye ilk kez başlayan öğrenciler kendileri için yeni, farklı ve yabancı sayılabilecek bir ortamın içine girmektedirler.

Liseden farklı bir özgürlük ve özerklik ortamı içinde mesleki dersler, değişik boyutlardaki arkadaşlıklar ve hoca ilişkileri üniversite öğrenciliği yaşantısının yeni deneyimleri arasında yer alır. Oysa üniversiteye hazırlık aşamasında, çocuklara yapılan baskılar, başarı merkezli aile tutumları ve daha farklı faktörler öğrencilerde birçok sorunun oluşmasına neden olmaktadır. Sorunlarını öteleyip çözümü, üniversiteye yerleştikten sonraya bırakan gençler, üniversite ortamında bu sorunlarıyla baş etmeye çalışmaktadırlar (Kacur ve Atak 2011 : 274). Bunun yanı sıra üniversite eğitimi dönemi, bireyin kişiliğinin oluşumunda önemli bir evredir. Bu dönemde bireyde, bedensel, zihinsel ve ruhsal değişimler yaşanabilmektedir. Üniversite eğitimi döneminde öğrenciler genelde ilk defa ailelerinden ayrı yaşamlarını devam ettirmek zorunda kalmaktadırlar (Dündar, 2009 : 140).

Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencileri akademik sorunlarla beraber, arkadaş ve aile ilişkilerine dair ve kişisel olarak nitelendirilebilecek çeşitli sorunlar yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemlerle başarılı bir şekilde baş edememeleri yetişkinlikte önemli ve kalıcı psikolojik problemlere yol açabilecektir. Çünkü ruhsal yardım almak stresli deneyimleri azaltmak için etkili bir baş etme yöntemidir. Üniversite öğrencilerinin çeşitli alanlarda yaşadıkları bu sorunlar onların yardım arayışı içine girmelerine neden olmaktadır. Üniversite öğrencileri bu yaşadıkları sorunları çözme sürecinde bazen kendi kendilerine yeterli olabilirlerken, bazen de ebeveyn, arkadaş, öğretmen ya da uzman yardımına ihtiyaç duyabilmektedirler. Bazı üniversite öğrencilerinin de yardım arama davranışında yabancıdan çok arkadaşı, yine bir profesyonelden çok profesyonel olmayan bir kimseyi tercih ettikleri sonucuna ulaşılmıştır. Burada öğrencinin, bir yabancıya karşın arkadaştan destek almaya yönelmesini, kendisini daha rahat ifade ediyor olması ve anlaşılıyor hissetmesi olarak düşünülebilir. Ayrıca, arkadaşlara maddi olarak ödeme yapma gibi bir zorunluluk da yoktur. Özetle, üniversite öğrencilerinin kişisel problemlere yönelik yardım için daha çok informal yollara, mesleki ve aile ile ilgili problemler için dış yardıma başvurduğunu, ayrıca sosyal açıdan kabul edilebilir problemlere yönelik yardım arama davranışını sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır (Husaini, Moore ve Cain 1994: akt. Özdemir, 2012 : 4-5; Özbay vd., 2012 : 97-98).

## **1.2 Problem Cümlesi**

Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Yukarıda belirtilen problemin incelenmesi için, aşağıdaki sorularına cevap aranmıştır.

## **1.3 Alt Problemler**

1-Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2-Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından psikotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3-Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından nörotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4-Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından yalan ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## **1.4 Denenceler**

1- Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

2- Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından psikotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

3- Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından nörotizm ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

4- Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından yalan ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.5 Sayıtlar**

Bu araştırmada; örneklem grubunun evreni temsil ettiği, araştırmaya katılan öğrencilerin veri toplama aracı olarak kullanılan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ve Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış (EKA-GGK) Formu'nu gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmiştir.

### **1.6 Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

- Bu araştırma, Ondokuzmayıs Üniversitesi 2012-2013 eğitim-öğretim dönemi bahar yarısında Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü; Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik ve Psikoloji Bölümleri; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi Bölümleri ; İlahiyat Fakültesi Felsefe ve Din Bilimleri Bölümleri; Ziraat Fakültesi Makine ve Tarla Bitkileri Bölümleri 1., 2., 3.ve 4. Sınıflarında öğrenimlerine devam eden öğrenciler ile sınırlıdır.
- Araştırma, Karancı vd. (2007) tarafından geliştirilen Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış (EKA-GGK) Formu'nun ölçtüğü kişilik özellikleri ve Türküm (1997) tarafından geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin ölçtüğü psikolojik yardıma ilişkin tutumlar ile sınırlıdır.

## 1.7 Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan kavramlar aşağıda belirtildiği gibi tanımlanmıştır.

**Yardım Alma:** Bireylerin içinde buldukları, üstesinden gelemedikleri sorunlarla baş etmek amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel ya da profesyonel olmayan bireylerden yardım ve destek talep etmesidir (Husaini, 1994 : akt. Kırmımlı, 2007: 6).

**Psikolojik Yardım Arama Tutumu:** Bir problemle karşı karşıya kalarak denge durumu bozulan bireyin, tekrar denge durumuna dönebilmek için içten aldığı desteğin yetersizliği durumunda sahip olduğu kişisel görüş sonrasında dış kaynaklara yönelik eğilim içerisinde bulunarak dış kaynaklarını kullanmasıdır (Fisher ve Turner 1970: 80).

**Kişilik:** Bireye özgü olan aynı zamanda onu başkasından ayıran ve belirleyen, süreklilik ve tutarlılık gösteren anlamlı ve dinamik; duygu, düşünce ve davranış özellikleridir (Ersanlı, 2012 : 210).

**Dışadönüklük:** Temel olarak sosyallik, girişkenlik, cana yakınlık, konuşkanlık, uyumluluk canlılık, liderlik ve aktiflik gibi özellikler ile karakterize edilen kişilik özelliği alt boyutudur (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 276)

**Nörotizm (nevrotizm):** Hüzün ve korku gibi olumsuz duyguları yaşama eğiliminde olan, kaygılı, güvensiz, içine kapanık, sinirli kişiler olarak belirtilen, ve küçük sorunlar karşısında bile aşırı duygusal tepkiler veren, tekrar normale dönmekte güçlük yaşayan özellikler ile karakterize edilen kişilik özelliği alt boyutudur. (Costa ve McCrae, 1995)

**Psikotizm:** Bencillik, saldırganlık, anlayışsızlık, başkalarının haklarına ve iyiliğine duyarsızlık özellikleri ile karakterize edilen kişilik özelliği alt boyutudur. (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 281)



## 1.8 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## 1.9 Araştırmanın Önemi

Bireylerin kişilik özelliklerinin psikolojik yardıma yönelik tutumlarını etkilediği düşünülmektedir. İnsanoğlu gelişip büyürken kendini gerçekleştirirken karşılaştığı ve kendi başına üstesinden gelemediği engelleri aşmada psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilmektedir. Benzer şekilde üniversite öğrencileri de bir meslek sahibi olabilmek için farklı ortamlarda eğitimlerini sürdürmek ve hayatlarını devam ettirmek durumunda kalmaktadırlar. Aştıkları ortamdan ve aileden uzak olmak, içinde buldukları çevresel koşullardan ve kişisel gelişimlerinden dolayı bir takım sorunlarla karşı karşıya gelebilmektedirler. Bu nedendir ki üniversite öğrencileri sorunlarıyla baş edebilmek için, zaman zaman yardım alma ihtiyacı hissetmektedirler. Bireylerin sahip olduğu kişilik özelliklerinin onların psikolojik yardıma yönelik tutumlarını nasıl etkilediğinin bilinmesi bu alanda çalışan profesyonellerin onlara ne şekilde ulaşabilecekleri konusunda fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen kişilik özellikleri belirlendiğinde, psikolojik danışma yapan uzmanlar bu engellerin farkında olarak girişimlerini planlayabilirler. Bu şekilde kurulacak olan terapötik sürecin etkililiğinin ve verimliliğinin artırılacağı düşünülmektedir.

Psikolojik danışma, psikolojik danışman ve danışandan oluşan aralarında sürekli olarak iletişim ve etkileşim olan kompleks bir süreçtir. Tan'a göre yardım süreci eğitici, öğrenilmiş yanlış davranışların bozulup bireyin yeniden eğitilmesine yöneliktir. Bireyin belli özelliklerine yoğunlaşarak destekleyicidir, kişiliği baştan onarıcıdır (Akt. Sardoğan ve Karahan, 2004 : 2). Psikolojik yardım arama davranışında, danışan tarafından problemin hissedilmesinden yardım alınacak olan kaynağa yönelme sürecine kadar bu davranışı etkileyen pek çok faktör söz konusudur. Psikolojik yardım arama tutumuna yönelik yapılan araştırmalarda, psikolojik yardım arama tutumuyla ilişkisi bulunan

cinsiyet, daha önceki yardım arama davranışları, algılanan sosyal destek ve psikolojik rahatsızlıkların düzeyi gibi birçok faktörü ele alınmıştır. Ancak bu faktörler bireylerin psikolojik yardım servislerine başvurmaya karar vermesinde %25'ten daha az etkide oldukları bulunmaktadır. Vogel ve Wester'e (2003) göre bireyin neden psikolojik yardım almaya karar verdiği sorusunun büyük kısmı açıklanamazken; bireylerin nasıl yardım aramaya karar verdiği konusunda profesyoneller yeterli bilgiye ulaşamamaktadırlar (Akt. Özdemir, 2012 : 9). Bu sebeple bu araştırmada, psikolojik yardım arama sürecinde rol oynayabileceği düşünülen faktörlerden kişilik özellikleri ele alınmıştır. İnsanın sahip olduğu kişilik özelliklerinin onun her davranışını, tutumunu etkilediği bilinen bir gerçektir. Alanyazın incelendiğinde kişilik özellikleri ve psikolojik yardım arama tutumları ile ilgili yapılmış çeşitli çalışmalar vardır. Bu bağlamda, alanyazında üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ve psikolojik yardım arama tutumu ilişkisinin ayrıntılı incelendiği araştırmalara ulaşılamamıştır. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin ilkelerinde yer alan gönüllülük ilkesi gereği öğrencilerin ihtiyaç duydukları yardımı isteyerek talep edebilmeleri önemlidir. Bunun bir gereği olarak öğrencinin yardım alma davranışına kendiliğinden yönelmesi ve gönüllü olması istenilen bir durumdur. Yardım alma tutumlarını etkileyen kişilik özelliklerinin ortaya çıkarılması, dolaylı olarak bu gönüllülüğü etkileyen özelliklerin de anlaşılmasına yardımcı olması açısından önemlidir. Ruh sağlığı yönünden toplumdaki öncelikli kişilerin taranması, psikoterapik danışma ihtiyaçlarının belirlenmesi açısından önemlidir (Ödemiş, 2011 : 89). Çünkü psikolojik danışmanların, psikolojik danışma için başvuran danışanlarının kişilik özelliklerine yoğunlaşmanın anlamlı olacağı düşünülmektedir. Bu durum psikolojik danışmanların danışanlarına ulaşabilme ve çözümler üretmek gerektiğinde fikir edinmesine yardımcı olacağı varsayılmaktadır. Ruhsal sağlığı geliştirmede ve davranış değişikliği oluşturmada önemli rolü olan Psikolojik danışmanların bu rollerini yerine getirirken danışanlarının kişilik özelliklerinin bilinmesi ve ona göre psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkili bir biçimde planlanmasında yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Bireyi tanımanın amacı, bireyin kendisini tanımasına yardımcı olmaktır. Bireye yeterince yardımcı olabilmek için onu anlamak ve kendini anlamasını sağlayabilmek ancak yardım verenin onu tüm özellikleri ile tanımasıyla olur. Aynı zamanda alınan yardımın amaca uygunluğunun sağlanması da yardım alanın, bu sürece karşı tutumunun da bilinmesini gerekli kılmaktadır. Bu

amaçla kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları bu araştırmaya konu edilmiştir. Bu konuda az sayıda da olsa yapılmış çalışmalara rastlanmasına rağmen, bu konunun seçilmesinin nedeni, “insanın değişmekte olan dünyanın değişmekte olan bir parçası olduğu” ilkesini temel aldığımızda ve çağımızda değişimin hızın da sürekli arttığı düşünüldüğünde bu konunun güncelliğini koruduğunu söyleyebiliriz.

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL BİLGİLER ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öncelikle kişilik özellikleri ve psikolojik yardım alma ile ilgili kuramsal açıklamalara yer verilmiş ve daha sonra kişilik özellikleri ve psikolojik yardım alma ile ilgili olarak alanyazın taramasından elde edilen bilgiler sunulmuştur

#### 2.1 Kuramsal Bilgiler

##### 2.1.1 Kişilik Kavramı İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Geçmişten bu yana insanları anlamak ve tanımak adına kişilikle ilgili birçok tanım ve sınıflandırma yapılmıştır (Taymur ve Türkçapar 2012 : 154). Bunlardan bazıları; kapsamı en geniş kavramlardan biri olan kişilik, bir insanın bütün ilgilerinin, tutumlarının, yeteneklerinin, konuşma tarzının, dış görünüşünün ve çevresine uyum biçiminin özelliklerini içeren bir terimdir. Bununla birlikte dikkate değer bir husus, kişiliğin kendine özgü ve ahenkli bir bütün olmasıdır (Baymur, 1993 : akt. Sarıcaoğlu, 2011 : 13). Kişilik, bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını ortaya koyan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik görüntüleridir (Atkinson vd., 1999: akt. Sarıcaoğlu, 2011 : 13).

Kişiliği, kişinin "sahip olduğu" bir şey olarak değerlendirenler, bazı insanların kişiliklerini arkadaş canlısı, hoş, güçlü ya da saldırgan gibi terimlerle ifade etmeye çalışmışlardır. Bu tanıma göre vurgulanan, kişiliğin, insanların diğer kişiler yanında gösterdikleri davranış özellikleri olduğudur. Bilimsel çalışmalar doğrultusunda, psikologlara göre kişilik, bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içermektedir. Özeldir, çünkü bireyin sıklıkla yaptığı ya da en tipik davranışlarını temsil etmektedir. Ayırt edicidir, çünkü bu davranışlar bireyi başkalarından ayırır. Bununla birlikte kişilik terimi, bireyi diğer bireylerden ayıran, farklı kılan ve bireyin ilerdeki davranışlarını ilgilendiren tahminlerimizin dayanağını oluşturan, göreceli olarak değişmez özelliklerini belirtmektedir (Yanbastı, 1990 : 10-11).

Her insanın kişiliği, türüne özgü genel özellikleri ile kendine ait özelliklerinin bir bütünüdür. Kişiliğin genel özellikleri şu şekilde özetlenebilir;

- Bireyin içinde yaşadığı çevre değişkenleriyle doğuştan getirdiği donanımlarının etkisiyle oluşur.
- Kişilik özellikleri genelde süreklilik arz etmesine rağmen daima gelişim içindedir.
- Kişiliği oluşturan özellikler, bireyin kendine özgü olduğu için onu başkalarından ayırt edicidir.
- Kişiliği oluşturan özellikler birbiri ile tutarlı ve bütünlük içindedir.
- Kişiliğin özellikleri bu nitelikleri ile yapılanmış bir örüntüdür.
- Temel işlevi çevre etkenleri ile ilişki kurarak kişinin çevreye uyumunu sağlamaktır.
- Temeli biyoloji ve fizyoloji olan psikolojik bir olgudur.
- Davranışların dinamizmini korumaktadır (Ersanlı, 2012 : 210).

Genel olarak kişilik, bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi (Cüceloğlu, 1998 : 404) şeklinde tanımlanmıştır. Baymur, 1993'de kişiliği, bir insanın duyuş, düşünüş, davranış tarzlarını etkileyen faktörlerin kendisine özgü bir örüntüsü (Akt. Sarıcalıoğlu, 2011 : 13) Yeşilyaprak (2006) ise kişiliği, bireyi diğer bireylerden ayırt eden, tutarlı olarak sergilenen, bireye özgü özellikler bütünü olarak ifade etmişlerdir (Akt. Kültür, 2006 : 62).

Kişilik bir sürecin, bir gelişimin sonunda kazanılmıştır. Kişiliğin gelişimi, bireyin diğer gelişim alanları ile paralellik gösteren karmaşık bir dokuya sahiptir. Kişiliğin oluşumunda bireyin doğuştan getirdiği özellikleri ile çevresel etmenlerin önemli rol oynadığı kabul edilmektedir. Doğuştan getirilen özellikleri; ana babadan genlerle çocuğa geçen özellikler, çevresel etmenleri ise; bireyin ana babası, akranları ve diğer bireylerle olan ilişkileriyle, yaşam deneyimleri oluşturmaktadır. Yakın anlamlar içermesine rağmen farklı anlamlar taşıyan, karakter, mizaç (huy), benlik gibi kavramlar sık sık kişilik anlamında kullanılmaktadır. Karakter, kişiliğin ahlaki yönünü belirten, birtakım değer yargılarının benimsenmesi ile gelişen ve kişiliğin sürekli, tutarlı, kalıplaşmış özelliklerini göstermek için kullanılan bir kavramdır. Mizaç ise, bireyin

duygusal yaşamına ait, çabuk kızma, öfkelenme, neşelenme gibi özellikleri olarak belirtilmektedir. Kalıtsal etmenler, mizacın oluşmasında etkili iken, çevresel etmenler ise karakterin oluşmasında etkili bir rol üstlenmektedir. Kalıtımla kuşaktan kuşağa aktarılan genetik yapı, insanın çevre ile etkileşimi sonucunda, ortaya çıkan davranışın niteliğini ve niceliğini saptar. Bu davranışların yinelenmesi, pekişmesi, birikimi, kişilik yapısını oluşturur. Kişiliğin oluşumunda en önemli çevresel etken ailedir. Birey özellikle yaşamın ilk yıllarında ailesini gözlemleyerek öğrenme için gerekli modelleri sağlar. Birey ailenin kişilik özelliklerini taklit ederken, ahlaki, kültürel değer ve standartlarını da benimsemeye başlar. Bireyi, kişiliğini oluşturan bütün özellikleri ile tanıyabilmek kolay olmasa da süreklilik göstermekte olduğu belirgin özellikleri ile onun hakkında iyimser-kötümser, güvenli-güvensiz, girişken-çekimser gibi yargılar geliştirilebilir. Gerçekte kişiliğin bir yanı insanın öteki kişilerle ilişkilerinde aldığı tavır, gösterdiği davranış, başka bir deyişle taktığı maskelerdir. Çevresiyle sürekli ilişkide olan insan, çoğu kez duygularına, düşüncelerine, tutum ve davranışlarına olduğundan değişik biçim vermeye çalışmaktadır. Kimi insanda bu durum sürekli olmakta; kimisi yerine göre değişik görünmek istemektedir. Böylece sürekli ya da zaman zaman takılan bir maskenin arkasına sığınarak, insan kendisini istediği gibi göstermeye çabalamaktadır (Gençoğlu, 2006 : 13-17).

Özetlemek gerekirse kişilik, bireyin özel ve onu diğerlerinden ayıran davranışlarını içermektedir. Özeldir; çünkü bireyin sıklıkla yaptığı davranışlarını ya da en belirgin davranışlarını temsil etmektedir. Ayırt edicidir; çünkü bu davranışlar, bireyi başkalarından farklılaştırmaktadır.

Erdoğan'a (1994) göre bireyin kişiliği değerlendirilirken birçok faktörün dikkate alınması gerekmektedir. Çünkü kişiliği oluşturan birçok değişken vardır ve kuramcılara göre de bu değişkenlerin sayısı ve önemi değişmektedir. Chisnall'a (2012) göre bununla beraber kişilik doğuştan gelen potansiyel, eşsiz deneyimler ve sosyokültürel etkilerle şekillenmektedir. Böyle olmasına rağmen kişilik kuramı ile ilgilenen bilim adamlarının benimsedikleri bazı ortak faktörler bulunmaktadır. Bunlar bedensel (fizyolojik-biyolojik) faktörler, sosyokültürel faktörler, aile faktörü, sosyal sınıf ve sosyal yapı faktörleri, diğer faktörlerdir olarak sıralanmaktadır (Akt.Ödemiş, 2011 : 61).

### **2.1.1.1 Kişilik Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar**

Kişilik kuramcıları kişiliği açıklamak için çok çeşitli kuramsal yapılar ortaya atmışlardır. Bu farklı kaynaklardan çıkan kuramlar zaman zaman birbirleriyle uyum gösterdikleri gibi zaman zaman da farklılaşmışlardır.

#### **Psikanalitik Yaklaşım**

Freud; kişiliği biyolojik bir temele dayandırmaktadır. Kişiliği oluşturan üç yapı; id, ego ve süperego sürekli etkileşim halindedir. İd; kalıtsal olarak gelen içgüdüleri içeren ve doğuştan var olan psikolojik gizil güçlerin tümüdür. Ego; idi denetleyen ve bilinçdışı kılan yapıdır. Kişiliğin gerçekçi yürütme organıdır. Süperego; doğuştan var olmayan ancak gelişmeyle beliren içimizdeki yargıdır. Bu üç yapı egonun yönetici önderliği altında bir ekip olarak birlikte hareket ederler. Böylece kişilik; bir bütün olarak işler. İd'de egemenliğini sürdüren haz ilkesine karşılık, ego gerçeklik ilkesini benimsemiştir. (Yanbastı, 1990 : 21-22). İnsan sınırlı olan ruhsal enerjisini kişiliğin bu üç boyutu arasında dengeli olarak kullanmaya çalışmaktadır. İd den gelen istekleri ego körü körüne kabul etmeyip bir kontrol mekanizması gibi çalışarak benliğin görevlerini sağlıklı olarak yerine getirmesine aracı olur diğer taraftan süperego ise davranışların doğru-yanlış, iyi-kötü olup olmadığına karar verir. Buradan hareketle id, kişiliğin biyolojik yönünü; ego, psikolojik, mantıksal yönünü; süperego ise sosyal yönünü meydana getirmektedir. Freud, kişiliğin gelişiminin ergenliğe kadar sürdüğünü belirtmiştir (Ersanlı, 2012 : 212-216).

#### **Freud'un Kişilik Tipleri Sınıflaması**

Ünlü'ye (2001) göre id, ego ve süper egonun bireyin kişiliğindeki farklı yansımaları psikanalitik kuramın temelini oluşturmaktadır. Bu üç temel kişilik biriminden birinin baskınlığına göre üç kişilik tipi ortaya çıkar. Birinci kişilik tipi erotik tiptir. "Erotik tip" Freud'un tanımıyla "sevgi kaybetme" korkusuyla yaşar ve özellikle kendisinden sevgiyi sakımanlara bağımlı olarak yaşar. İkinci tip obsesif tiptir. "Obsesif tip" vicdaniyla mücadele eder. Üçüncü tip narsist tiptir. "Narsist tip" ise kendini yaşatma ve devam ettirme savaşındadır (Akt. Dal, 2009 : 53).

Adler, insan davranışlarının hayatın ilk gününden başlayarak, toplumsal bir yapı içinde geliştiğini vurgulamaktadır. Aile içinde doğan çocuğun, ana-baba ve diğer aile üyeleriyle birlikte sosyal çevresindeki kişilerle ilgili olarak geliştirdiği ilişkiler daha sonraki yaşama biçimini tayin etmektedir. Kişinin alışılmış davranış örüntüleri, çoğunlukla 4-5 yaşları arasında oluşan yaşama biçiminin yoğun etkisi altındadır. Zaten, ferdi psikoloji de insanın sosyal davranışlarını vurgulamakta ve ferdin kişiler arası ilişkilerde gösterdiği tepkilere öncelik vermektedir (Geçtan, 2010 : 84-87).

Jung'a göre kişilik birbirleriyle etkileşim halinde olan çeşitli sistemlerden oluşmuştur. Bunlar; ego, kişisel bilinçdışı, irksal bilinçdışı, persona, anima ve gölgedir. Jung ayrıca, kişiliğin dört ana fonksiyonunun duyuş hissetme, düşünme, sezgi olduğunu ortaya atmıştır (Yanbastı, 1990: 43-69). Farklı ırklardan ve sınıflardan çok sayıda insanı yirmi yılı aşkın bir süre gözledikten sonra kaleme aldığı Psikolojik Tipler isimli kitabında Jung, insanların sahip oldukları iki genel tutuma (içedönüklük-dışadönüklük) ve dört temel işleve (düşünme-hissetme-duyum-sezgi) bağlı olarak oluşturulan sekiz kategoriden birine yerleştirilebileceklerini belirtmiştir. Yaşamın ilk altı yılında oluşan bireysel farklılıkların kişide bu iki genel tutum ve dört temel işlevden hangilerinin baskın olduğuna bağlı olarak oluştuğunu öne sürmüştür. (İnanç ve Yerlikaya 2010 : 80). Jung'un içedönük ve dışadönük kavramlarını ilk kullanan kişi olduğu bilinmektedir. İçedönük bireylerin düşünceleri ve ilgileri iç dünyasına yönelmekte ve diğer kimselerle az birlikte olmaktadır. Dışadönük kimse, sürekli başkalarıyla beraber olmak istemekte ve yalnız kalmayı istememektedir (Cüceloğlu,1998 : 415). Jung, bundan hareketle sekiz tür içe ve dışa dönük tip tanımlamıştır. Düşünen içe dönük birey, kendini gözlemekte ve genellikle soyut fikirlerin etkisinde kalmaktadır. Somuta yönelebilmek gücüne sahip olmasına rağmen fikirleri içsel olarak izlemektedir. Düşünen dışa dönük kişinin ilgisi dış ve somut dünyaya yöneliktir. Katı olabilir. Soyut işleri tartışabilir. Olguları kesinlikle kuramlara tercih etmektedirler. Duygusal içe dönük kimsenin duygularını anlayabilmek için büyük bir çaba gerekmektedir. Kapalı, sessiz bir kişiliğe sahiptirler. Söz konusu olan her şey derinlerde oluşmaktadır. Yüzlerinde umursamazlık maskesi taşımaktadırlar. Sakin ve kuşkulu bir hali yokmuş gibi görünmeye çalışmaktadırlar. Dışa vuran hiçbir heyecan izi bulunmamaktadır. Fakat bu bireylerin içi tutkularla doludur. Duygusal dışa dönük bireyler, son derece toplumcudur.



Enerjileri dış dünyaya yönelmiş ve duyguları ağır basmaktadır. Hava iyi olduğunda kendini iyi hisseden kötü olduğunda ağlayacakmış gibi hisseden bir yapıya sahiptirler. Kolaylıkla etki altında kalmakta, konuları duygu aracılığı ile gözden geçirmektedirler. Duygusal içedönük bireyler ise özneldirler. Herhangi bir etkinin, ne tür bir tepki doğuracağını öngörmek olanaksızdır. Tepkisi de dış gerçeğe bağlı değilmiş gibidir. Duyusal dışa dönük tip, salt bir gerçekliğe ve nesnelliğe sahiptir. Ancak, olaylarda somut şeyleri görme eğilimindedirler. Bu tipe uyan birey, hiçbir şey için kendini üzmez ve yeniliğe açıktır. Sezgisel içe dönük bireyler kendilerini rüya âleminde görmektedirler. Bu bireyler mistik ve ölümsüz şair tipini canlandırmaktadırlar. Hayal güçleri sınırsızdır, başkalarını, fikirlerinin güzelliğine inandırma çabası içine girebilmekte veya kimsenin kendilerini anlamadığını düşünmektedirler. Sezgisel dışa dönük tip, sezgiyle doğar ve yaşar. Başarıya ulaşmak için her yolu denemektedir. Bunu bilinçsizce yapmaktadırlar. Bu tipteki insan kendisine uygun düşen toplumsal çevreyi, ne giymesi gerektiğini, nasıl konuşulacağını hissederek bilmektedir (Dal, 2009 : 59-60).

Erikson'un kişilik yaklaşımı benlik psikoloji olarak adlandırılmaktadır. Erikson'a göre, benliğin birinci işlevi bir kimlik duygusu oluşturmak ve bunu korumaktır. Erikson, kimliği, bireysellik ve biriciklik duygularının yanı sıra, geçmiş ve gelecekle bütünlük ve süreklilik duygusunu da içeren, karmaşık bir içsel durum olarak tanımlamaktadır. Çok sık ve yanlış kullanılan kimlik bunalımı kavramının yaratıcısı Erikson'dur. Erikson bu kavramı, güçlü bir kimlik duygumuzun olmadığı zaman yaşadığımız kafa karışıklığı ve çaresizlik anlamında kullanmıştır ( Mete, 2006: 36).

Erikson kişilik gelişimini, doğumdan ölüme kadar geçen süreye yayarak kesin sınırlarıyla birbirinden ayrılmayan ama farklı özellikler taşıyan, kökleri ve uzantıları birbirinin içinde bulunan sekiz evrede incelemiştir. Erikson bireyin gelişimin yaşam boyu sürdüğünü ileri sürmüştür. (Ersanlı, 2012 : 227) Buscaqlia (1998), bireyin ilişki kurduğu çevreye ve ilişki biçimine ağırlık vermiştir. Erikson kuramıyla bebeklikten yaşlılığa kadar insan kişiliğinin gelişmesindeki temel zıtlık ve çözümleri izlemiştir. Erikson'a göre insan hayatıyla ilgili tüm aşamalar bir başlangıç formu halinde bulunmaktadır. Ama her biri bir dizi birbirinin içine geçmiş gelişme döneminde kendi kritik gelişme zamanlarına sahip oluyordu. (Akt.Gençoğlu, 2006 : 23-24).

Erikson'un sekiz evrede tanımladığı kişilik gelişimi şu şekildedir:

1. Temel güvene karşı güvensizlik,
2. Özerkliğe karşı kuşku ve utanma,
3. Girişkenliğe karşı suçluluk,
4. Çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu,
5. Kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası,
6. Dostluğa karşı yalnızlık,
7. Üretkenliğe karşı durgunluk
8. Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk.

Normal bir benlik bireyin içerisinde bulunduğu gelişim dönemlerinde gerçekleştirildiğinde tamamlanmış olacaktır (Ersanlı, 2012 : 227).

Horney' in kişilik teorisi de, Jung ve Adler gibi, psikanaliz teorisinin etkisi altında ortaya konulmuş görüşlerden oluşan bir yaklaşımdır. Fakat Horney, kişilik hakkındaki görüş ve düşüncelerini belirlerken, sosyal ilişkilerle ilgili önemli çözümlerden yararlanmıştı. Düşünürüne göre, kişiliğin temel elemanı, kaygı ve korkudur. Her fert, çeşitli kaynaklardan ileri gelen kaygı ve korkularını yenebilmek ve bunları aşabilmek için birçok faaliyette bulunmaktadır. Kaygı ve korku yaratan kaynaklarla baş edebilmek için başvurulan çeşitli davranış kalıpları ve taktikleri, eğer belirli bir çözüm yaratamamış olsa bile fertlerin sinirsel gerginliğinden kurtulmasına sebebiyet verebilmektedir. Horney'in kaygı ve korkular ile baş edebilmek için fertlerin başvurabileceği davranış alternatiflerini on adet olarak belirlemesine karşılık, bunlardan üç tanesi, özellikle toplumsal sistem içerisindeki kişilik türlerinin tespit edilmesi bakımından oldukça önemlidir:

- İnsanlara yaklaşarak sevgi ve yakınlık duyma suretiyle kaygı ve korkularını giderme çabaları şeklinde bir kişilik geliştirme (Sempatik-dışa dönük).

- İnsanlardan uzak durmak, onlara karışmamak ve yalnız başına hareket ederek kaygı ve korkulardan kurtulma çabaları şeklinde bir kişilik geliştirme (Antipatik-içe dönük).
- İnsanlara karşı gelmek, onlarla mücadeleye girmek, güçlü ve yenilmez olduğunu göstermek, her şeyi tartışarak ve kavga ederek elde etmeye çalışmak şeklinde ki faaliyetler yardımıyla kaygı ve korkulardan kurtulma çabalarının oluşturduğu bir kişilik geliştirme (Eroğlu, 1996 : akt. Kültür 2006 : 77).

Erich Fromm, geliştirdiği ekole “İnsancıl (Humanistik) Psikanaliz” adını vermiştir. Fromm, insanın doğadan ve birbirinden kopmuş olması sonucu, kendisini yalnız ve soyutlanmış hissettiği görüşünü vurgulamaktadır. Psikolojinin odak noktasını bireyden alıp çevreye ve nesnel koşullara yöneltmektedir. Fromm’un psikolojisi, temelde Freud’cu kavramları insancıllaştırma ve insanı toplum içerisinde bir varlık olarak değerlendirme çabasıdır. Fromm ilk eserlerinden biri olan “Özgürlükten Kaçıs” da eğer insan özgürlüğü kabul edip bunun getirdiği yalnızlıkla baş edemezse Faşizm gibi otoriter ideolojilere esir olur demektedir (Yanbastı, 1990 : 89).

## **İnsancıl Yaklaşım**

### **Rogers**

Sırmalı’ ya (2008) göre birey kendisinden, davranışlarından ve oluşturacağı kimliğinden kendisi sorumludur ve hayatı yaşamaya değer ve anlamlı bir hale getirmek kişinin kendisine kalmıştır. Önemli olan geçmiş veya gelecek değil, yaşanan andır. Bu yaklaşıma göre, davranışları denetim altına almak yerine, daha çok özgürlüğe yer vermek gerekmektedir. Davranışlar ancak insanın öznel bakış açısını anlayarak değerlendirilebilmektedir. Rogers' a göre insanın kendi var oluşunun bilincinde olması onun dengeli, gerçekçi kendini ve diğer insanları zenginleştirici davranışlar geliştirmesine neden olmaktadır. Rogers, insanları doğuştan iyi huylu ve çevresiyle etkin ilişki kurabilme yeteneğine sahip olarak nitelemektedir. Rogers, kişilerin büyüme, olgunlaşma ve olumlu değişim yönünde gösterdikleri içsel eğilimden etkilendiğine ve insan organizmasını güdüleyen temel gücün gerçekleştirme eğilimi olduğuna inanmaktadır. Bu eğilim, organizmanın bütün kapasitelerini yerine getirme ya da gerçekleştirme yönünde bir çaba olarak görülmektedir. Büyüyen bir organizma, kalıtsallığının sınırları

içinde kendi potansiyelini yerine getirmeye çalışmaktadır. Bir birey, hangi eylemlerin gelişmeye yol açtığını, hangilerinin geriletici olduğunu her zaman açık biçimde algılayamayabilir. Ancak, izlenmesi gereken çizgi bir kez anlaşıldığında, birey gerilemekten çok gelişmeyi seçmektedir. Rogers başka gereksinimler olduğunu, bunlardan bazılarının biyolojik olduğunu reddetmemiştir, ancak bunları organizmanın kendisini geliştirme güdülenmesine bağımlı olarak görmüştür (Atkinson vd. 1999 : akt. Tazegül, 2012 : 24).

### **Ayrıncı Özellikler Kuramı**

Özellikler yaklaşımına göre, bireyler belirli bir biçimde davranma eğilimini yansıtan kişilik özelliklerine sahiptirler. Bu davranış eğiliminin güçlü olması, bireyin ilgili kişilik özelliği açısından baskın olduğu anlamına gelmektedir. Özellikler yaklaşımı kuramcılarına göre, bireyler kişiliklerini oluşturan özelliklerin düzeylerine göre birbirlerinden ayrılırlar (Isır, 2006 : 51). Kişiliğin özelliklerini inceleyerek kişiliğin yapısını araştıran özellikler kuramı, Freud'un düşünceleri gibi bir kuramsal yapı göstermemektedir. Bu yaklaşımı benimseyen psikologlara göre, bireyin kişiliği temel özelliklerinin bir sentezidir; bu özellikler bilinirse, bireyin özelliği de öğrenilmiş olmaktadır (Cüceloğlu, 1998 : 416).

Allport'a göre kişilik özellikleri belirli koşullar altında, belirli bir biçimde davranma eğilimleri olarak tanımlanabilir. Bireyin güdeleri, eğilimleri ve kişisel biçemi onun kişiliğinin en önemli parçalarıdır. Allport kişiliği, bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psikofizyolojik sistemlerinin dinamik örgütü olarak tanımlamıştır. (Yanbastı, 1990 : 207-211). Allport, kişiliği biyososyal ve biyofiziksel olmak üzere iki ayrı boyutta incelemiştir. Biyososyal tanımlarda birey sosyal uyaran olarak değerlendirilmiş, bireyin diğer insanlar üzerinde yarattığı veya oluşturduğu reaksiyonlar üzerinde durulmuştur. Allport bu tanımın yetersizliği kanaatiyle psikofizyolojik sistemler üzerinde durmuştur. Bu görüşe göre, bireyin çevresine özel uyumunu belirleyen psikofizyolojik sistemlerinin dinamik örgütü olarak kişiliği tanımlamıştır. Bunlar kişiliğin parçalarıdır ve ölçülebilir ve objektif olarak tanımlanabilmektedir. Kişilik, bunlarla birlikte çevresiyle olan ilişkilerinin ve uyumunun bir bütünü olarak da ifade edilmektedir (Yanbastı, 1990 : 207-211). Allport, alanyazında kişilik tanımlarını

incelerken karakter ve mizaç sözcüklerinin birçok kez kişiliğin tanımlanmasında birbiri yerine kullanıldığını belirlemiş ancak, bu iki kavramın farklı anlamları olduğuna dikkat çekmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 246-247). Huy, karakter ve kişilik birbirinden farklı anlamlara sahip farklı kavramlardır. Huy; kalıtımla geçen ve yaşam boyunca çok az oranda değişime uğrayan yapısal özelliklerdir. Karakter ise; çevrenin ve yetiştirilmenin etkisi altında gelişmiş, öğrenilmiş tutumlardır. Bu bağlamda, karakter zamanla değişebilecek özellikleri içermektedir. Kişilik ise; genetik olarak gelen huy ile sonradan kazanılmış karakterin birleşiminden oluşmaktadır (Sayın ve Aslan, 2005 : 277).

Murray, kuramını oluştururken daha çok psikoanalitik kuramın etkisinde kalmıştır. Çalışmaları sırasında pek çok kişilik tanımı yapmıştır. Kişiliğin temelinde zihnin varsayımsal yapısının etkisini vurgulamıştır. Murray'a göre bireylerin psikolojik kökenli gereksinimleri; açılma, başarı, yakın ilişki, saldırganlık, otonomi, suçtan kaçınma, karşıt hareket, savunma, saygı gösterme, üstünlük, sergileme, zarardan kaçınma, kaçınma, düzen, oyun, reddetmek, duygululuk, cinsellik, yardım istemek ve anlayış olarak belirlenmiştir (Yanbastı, 1990 : 196-205).

Cattel'e göre kişiliğin açıklanmasında temel unsur özelliktir. Özellik, genel tepki eğilimlerin ve göreceli olarak sürekli olan davranışın şeklini ifade etmekte ve kişiliğin parçalarını oluşturmaktadır. Kişiliği araştırabilmek için bu özellikleri sınıflandıran Cattel özellikleri genel birçok insanda bulunabilir nitelikteki (zeka gibi) ve özgün (kişiye mahsus) özellikler diye ikiye ayırmıştır. Ayrıca, üçlü bir ayrıma gitmiş, yetenek (tanımlanmış ortamın karmaşıklığında bireyin becerisini gösterir) dinamik (motivasyonu ve bireyin ilgilerini gösteren hırslılık gibi) özellikler şeklinde ayırım yapmıştır. Tüm bu ayrımlardan da önemli olan ayırım ise kaynak özellikler ve yüzeysel özellikler şeklinde olmalıdır. Yüzeysel özellikler gerçek kişilikten ziyade yüzeyde olan davranışı göstermektedir. Kaynak özellikler ise gerçek kişilik özelliğidir. Cattel, hep sorulan kişiliği kalıtım mı yoksa çevre mi belirler sorusunu sormuş ve çalışmaları sonucu Cattel'e göre kişiliğin 2/3'ünü çevresel faktörler, 1/3'ünü de kalımsal faktörler oluşturmaktadır (Atkinson,1987 : akt. Malak 2012 : 36). Kişiliğin incelenmesinde faktör analizi metodunu tercih edilmiştir. Faktör analizine dayalı olarak geliştirilen

envanterlerin en önemlilerinden birisi “16 Kişilik Faktörü Envanteridir. Bu faktörler sıcaklık, akıl yürütme, duygusal kararlılık, baskınlık, canlılık, kurallara bağlılık, sosyal girişkenlik, hassaslık, ihtiyatlık, dalgınlık, içtenlik, endişe, değişikliğe açıklık, kendine yetme ve mükemmeliyetçilik şeklinde sıralanmıştır. Cattell’in 16 Kişilik Faktörü Envanteri’nde yer alan bu boyutlar bipolar (iki kutuplu) bir özellik taşımaktadır. Başka bir deyişle, bu boyutlar iki uçlu bir sürekliliği temsil etmektedir. Birey bu iki uç arasında bir noktada yer alır ve bulunduğu nokta kişinin o özelliğe ne ölçüde sahip olduğunu değil iki uçtan hangisine daha yakın olduğunu göstermektedir (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 261-267).

### **Beş Faktör Kişilik Modeli**

McCrea ve Costa (2003)’ a göre, çevreye bakıldığında bazı bireylerin olay ve durumlara karşı duygusal tepkiler verdikleri görülmektedir. Bazı bireyler, yeni ve farklı düşüncelere, davranışlara karşı hoşgörülü, açık ve kabul edicidirler. Bazıları ise, bunun tam tersi yapıdadırlar. Öte yandan dikkatli, organize olmuş ve etik davranma eğiliminde olan bireyler de toplumda yer almaktadır. Uyumlu, toplumsal ilişkilerde yumuşak huylu bireyler de bulunmaktadır. Enerjik ve toplumsal çevresi oldukça geniş kişiler de görülebilmektedir. Tüm bu özelliklere sahip bireyleri tanımlayan kişilik modeli, beş faktör modelidir. Beş faktör modeli, tarihsel süreçte belli çalışmalar sonucunda şekillenmiştir. Modeldeki faktörleri belirlemeye yönelik çalışmalar, Allport (1961)’a kadar dayanmaktadır. Daha sonraki yıllar içerisinde pek çok araştırmacı, kişiliği açıklayan beş faktörle ilgili çalışmalar yürütmüştür. Yapılan sınıflandırmaları daha da güçlendirmek amacıyla beş faktör üzerinde çalışmalar yürütmüşlerdir. Çalışmaların sonucunda, dışadönüklük, yumuşak başlılık/uzlaşabilirlik, sorumluluk ve duygusal dengesizlik boyutlarının diğer çalışmalarla paralellik gösterdiğini bulmuşlardır. Kültür faktörünün ise bağımsızlık, değişiklik ihtiyacı, yaratıcılık ve açık fikirlilik gibi özellikleri içerdiğinin sonucuna varmışlardır. Tüm bu bulguların ışığında, kültür boyutunun deneyime açıklık olarak isimlendirilmesi gerektiğini belirtmişlerdir (Akt. Eryılmaz, 2009 : 67-70).

### **Biyolojik Yaklaşım**

## Eysenck Kişilik Kuramı

Eysenck, çağdaş kişilik kuramlarının çoğunun anlaşılmaz, ölçülmez, karmaşık kavramlarla dolu olduğunu belirtmiştir. O'na göre önemli olan az sayıda fakat açık, net ve özenle belirlenmiş boyutların ortaya konmasıdır. Eysenck, kişiliği Allport'a benzer bir biçimde tanımlamıştır: "Kişilik, insanın gerçek veya gizil davranış yapılarının tümünü kapsamaktadır. Bunlar, hem kalıtım hem de çevre faktörlerinden kaynaklanıp karşılıklı etkileşim sonucu şekillenir" demiştir (Yanbastı,1990 : 235). Eysenck'de Cattell gibi psikolojinin amacının davranışı tahmin etmek olduğunu ve kişiliğin incelenmesinde faktör analizinden yararlanılması gerektiğini savunmuştur. Eysenck, insan kişiliğinin yapısını incelemek ve ölçmek için karmaşık psikometrik tekniklerin gerekli olduğuna fakat bunların yalnız başlarına yeterli olmadığına inanmış ve biyolojik temelleri ortaya konmadıkça faktör analizi tekniği ile elde edilen kişilik yapılarının kısır ve anlamsız kalacağını belirtmiştir (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 270). Kişiliği hiyerarşik açıdan inceleyen Eysenck'in kuramı, kişiliği oluşturan faktörlerin sıralanması ve belirli bir hiyerarşi içinde oluşması şeklindedir. Eysenck, kişiliği, dört düzeyde ele almıştır:

- **Birinci düzey:** Kişiliğin en alt düzeyidir ve çok özel tepkileri içermektedir. Belirli uyarılara biyolojik olarak belirli tepkilerin gösterilmesi, kalıtımsal özelliklere göre bireyin belirli özellikler taşıması bu düzey ile ilgilidir.
- **İkinci düzey:** Bireyin bulunduğu ortamlardan elde ettiği, alışkanlıklara dayalı özellikleri ile ilgilidir. Bazı bilgi ve deneyimleri elde eden bireyin benzer durumlar karşısında benzer davranışları göstermesi hali, bu düzey ile ilgilidir. Kişiliğin ikinci basamağı bu düzeyle bireysel davranışların ve yapının devamlılık kazanması gerçekleşecektir.
- **Üçüncü düzey:** Eğilimler düzeyidir ve bireyin birçok alışılmış davranış arasından belirli eğilimleri kazanması aşamasıdır. Belirli kalıtımsal özellikler ve alışılmış davranışların sonucu olarak bireylerin eğilimleri ortaya çıkacak, bu sonuca göre de dar anlamda kişilik kalıpları belirecektir. Bu düzeyde, kişiliğin, süreklilik (persistence), değişmezlik (rigidite), bireysel dengesizlik, doğruluk ve değişkenlik-heyecanlılık özelliklerinin ortaya çıktığı görülmektedir.

- **Dördüncü düzey** : Tip aşamasıdır. Bu aşamada belirgin tipler ortaya çıkmaktadır. Eysenck'in yaklaşımına göre, tipin ortaya çıkmasında her bir aşamanın baskın faktörünün etkisi bulunmaktadır. Bireyin kişilik özelliğinin hangi düzeylerden daha çok etkilendiği önemlidir (Güney, 2000 : akt. Tazegül, 2012 : 22-23).

Eysenck, "nitelik" ve "tip" kavramlarını ilk kez kullanarak kişilik yorumlamasına yeni boyutlar kazandırmıştır. Eysenck'e göre, nitelik, bireyin belli biçimde davranışta bulunma eğilimlerinin bütünüdür, tip ise, niteliklerin toplanması ve örgütlenmesinden oluşmaktadır. Kişilik, bunların bileşimi başka bir ifade ile bütünü şeklinde ifade edilmektedir. Eysenck, kişilik yapısını, birbirinden bağımsız iki uçlu yatay ve dikey iki boyut üzerinde değerlendirmiştir. Yatay boyutun bir ucunda içe dönüklük, öteki ucunda dışa dönüklük; dikey boyutun üst ucunda nevrotik, alt ucunda normal tipler bulunmaktadır. Bütün insanların kişilik yapıları bu iki boyut arasında bir yerde bulunmaktadır. Bu yer, gözlem, dereceli ölçek ve testlerle saptanmaktadır. Dikey ve yatay boyutlarda yer alan ve kişiliği oluşturan öğeler, birbirinden ayrı olan, ancak, aralarında bağlantı bulunan dört ayrı düzeye yerleştirilmiştir (Goodworth 1988 : akt. Can, 2007 : 123-125).

Eysenck; temel kişilik boyutlarının (dışadönüklük, nörotizm, psikotizm) kalıtım yoluyla ve biyolojik olarak belirlendiğini öne sürmüştür ve kişilik gelişiminde çevresel faktörlerin çok önemli olmadığını belirtmiştir. Bu üç kişilik boyutundaki değişkenliğin %75'inin kalıtımla açıklanabileceğini belirten Eysenck'e göre çevrenin bu değişkenlikteki payı %25 ile sınırlanmıştır. Eysenck, kişiliğin temel boyutlarını inceleyen kendini ifade ölçekleri, gözlemci değerlendirmeleri, biyografi analizleri, fiziksel fizyolojik özelliklerin değerlendirilmesi ve objektif psikolojik testler gibi çok farklı veri kaynaklarından yararlanmıştır. Daha sonra elde ettiği verileri faktör analizine tabi tutarak kişiliğin yapısını belirlemeye çalışmıştır. Araştırmalarının başlangıç evrelerinde içedönüklük – dışadönüklük, nevrotik - duygusal kararlılık olmak üzere iki temel boyut elde etmiştir. Yıllar içinde çalışmaları ilerledikçe psikotizmin de dışadönüklük ve nörotizmle eşit düzeyde bir temel kişilik boyutu olduğunu belirlemiştir. Her ne kadar ruh sağlığı bozuk bireylerin nörotizm ve psikotizm puanları normal insanlardan daha yüksek olsa da bu boyutlar yalnızca patolojik bireylerle sınırlı değildir. Eysenck, sözü



edilen bu üç boyutun normal kişilik yapısının bir parçası olduğuna değinmektedir. Bu üç boyut iki uçludur. Dışadönüklük için bir uçta dışadönüklük diğer uçta içedönüklük, nörotizm için bir uçta nörotizm diğer uçta duygusal kararlılık, psikotizm için de bir uçta psikotizm diğer uçta süper ego gücü yer almaktadır. ( İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 275-276).

Dışadönüklük, temel olarak sosyallik, girişkenlik, cana yakınlık, konuşkanlık, uyumluluk, canlılık, liderlik ve aktiflik gibi özellikler ile karakterizedir. Tipik bir dışadönük birey kendi başına olmaksızın diğer insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmakta, çok sayıda arkadaşına sahip olmakta ve heyecan verici aktivitelere yönelmektedir. İyimserlik, şakacılık, değişkenlik, dışadönüklüğün diğer belirgin özellikleri arasında yer almaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 276). McCrae ve Costa (2008) tarafından geliştirilen kişilik envanterinde, dışadönüklük boyutunun, sıcaklık, topluluğu sevme, heyecan arama ve olumlu duygular alt ölçekleri ile temsil etmişlerdir. Bunlar, McCrae ve Costa tarafından dışadönüklük faktörü altında düşünülmele beraber, birçok araştırmacının bu alt boyutu yumuşak başlılık/ uzlaşılabilirlik faktörünün merkezinde gördüklerini belirtmektedirler. Goldberg'ın analizlerinde, baskınlık ve aktivite dışadönüklük boyutunun temel belirleyicileri arasındadır (Akt. Sudak ve Zehir, 2013 : 144). Türk dili üzerinde Somer'in çalışmaları da yukarıdaki araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermiş ve bu faktör dışa dönüklülük olarak adlandırılmıştır. Ayrıca, sosyallik ve insanlarla birlikte olmayı sevme, eğlenceyi sevme, liderlik, güç, istekli olma ve arkadaşça davranma gibi özellikler de bu faktörü temsil etmektedirler (Somer, Korkmaz ve Tatar, 2002 : 23). İçedönükler ise dışadönüklük özelliklerinin tersine sahiptirler. Tipik bir içedönük sessiz, içe kapanık, yakın arkadaşları dışında diğer insanlarla birlikte olmaksızın tek başına olmayı tercih eden bir bireydir. Temkinlilik, çekingenlik içedönüklüğün diğer belirgin özellikleridir ( İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 275-276).

Nörotizm (nevrotiklik), duyarlılık, duygusallık, hüznün ve korku gibi olumsuz duyguları yaşama eğilimidir. Bu açıdan nevrotikliği yüksek bireyler, kaygılı, güvensiz, içine kapanık, sinirli kişiler olarak belirtilmektedir. Bu bireyler, küçük sorunlar karşısında bile aşırı duygusal tepkiler veren ve tekrar normale dönmekte güçlük yaşayan

kimselerdir. Sıklıkla baş ağrısı ya da sırt ağrısı gibi fiziksel belirtilerden şikâyetçi olurlar ve kaygı, endişe gibi genellikle belirsiz psikolojik sorunlar yaşamaktadırlar (Costa ve McCrae, 1995). Bu boyutta yüksek puan alsalar da insanlar nevrotik bir rahatsızlığa ya da belirtilere sahip olmayabilirler. Ancak nevrotizm düzeyi yüksek bireylerin stresli yaşantılar karşısında nevrotik bir rahatsızlık yaşamaya yatkınlıkları daha fazladır. Bu boyutta düşük puan alan bireyler ise aşırı stres durumlarında dahi nevrotik rahatsızlıklara direnme kapasitesine sahiptir. Nevrotiklik düzeyi düşük olan bireyler sakin, iyi uyum göstermiş, aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere yatkın olmayan bireylerdir. Bu bireyler stresli durumlarla alt üst olmadan baş edebilirler (Costa ve McCrae, 1995; Hankin, Mermelstein ve Roesch, 2007). Bu faktör Nörotisizm olarak da adlandırılmakta olup, çeşitli araştırmalarda endişeli, güvensiz, kendisiyle uğraşan, sinirli, kaygılı gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. McCrae ve Costa (1987), birçok araştırmacının nörotisizmin temelinde anksiyete, depresyon, kızgınlık, sıkıntı gibi olumsuz duyguları içerdiği yolunda fikir birliği içinde olduklarına işaret etmektedirler. Diğer bazı araştırmacılar da nörotisizmi, rasyonel olmayan düşünceler ve başa çıkma mekanizmalarında yetersizlik olarak açıklamaktadırlar. Nörotisizm faktöründe yüksek puan alan kişiler, sıklıkla karmaşık duygularla uğraşmak zorunda olduklarından, kuruntulu düşünceler ve düşmanca tepkiler gibi uygun olmayan başa çıkma mekanizmalarına başvurabilmektedirler (Akt. Somer vd., 2002 : 24). Eysenck'in tanımladığı ayırıcı kişilik özelliklerinin belli duygu ve davranışlarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Nevrotizm'in kaygı, korku depresyon, düşük benlik saygısı, duygusal ve mantık dışı davranışlar göstermeye yönelik yatkınlık ile ilişkili olduğu saptanmıştır (Eysenck ve Eysenck, 1968 : akt. Karancı, Dirik ve Yorulmaz, 2007 : 255).

Psikotizm, bu boyutta yüksek puan alanlar benmerkezcî, dürtüsel ve diğerlerine karşı isyankar bir yapıdadırlar. Bencillik, saldırganlık, anlayışsızlık, başkalarının haklarına ve iyiliğine duyarsızlık bu boyutta yüksek puan alan kişilerin belirgin özellikleridir. Genelde bu bireyler toplumda sorun yaratan, diğer insanların canını isteyerek sıkıran kişilerdir (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 281). Psikotik belirtileri yüksek olan bireylerde, insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü ve hayal kurma eğilimi gözlenmektedir. Bu bireyler, alıngan ve aşırı duygusaldırlar. Kendilerine yönelik düşünceleri fazladır. Psikotizm düzeyi düşük olan

bireyler ise yardımsever, empatik, işbirliğine yakın, uysal ve geleneksel kişilerdir. Eysenck'e göre psikotizm, psikoza veya psikopatolojiye genel olarak eğilimli olmayı ifade etmektedir. Bu özellik, erkeklerde daha sıklıkla ortaya çıktığı için bu boyutun biyolojik temeli erkeklik hormonlarının düzeyine bağlanmıştır (İnanç ve Yerlikaya, 2010 : 281). Bu kişiler genellikle daha az konuşan, sayısal yeteneği düşük, resim çizmede başarısız, sosyal tutumlarda kararsız, dikkati dağınık, okuma hızları yavaş, hırsları ve kendini değerlendirmekten gerçekten uzak kimselerdir (Yanbastı, 1990 : 238).

Dışadönüklük, nevrotizm ve psikotizm boyutları birbirleri ile ilişkisiz olduğu için bir boyutun ucunda yer alan kişiler diğer iki boyutta yüksek ya da düşük puan alabilmektedirler. Buna göre, bir kişinin çok farklı kişilik özelliği sergilemesi mümkün olmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2008 : 282).

Yalan boyutu en son eklenen kişilik boyutudur. Bu boyut sahte görünüm verme çabasında olan tipleri ifade etmektedir. Yalan alt ölçeği ayrıca, tüm testin geçerliliğinin sınındığı bir kontrol skalası olarak kullanılabilir (Şahin ve Ünüvar, 2010 : 7).

Genel olarak bakıldığında; dışa dönüklük, sosyalliği ve dürtüsellliği temsil ederken, bu boyutta yüksek puan alan kişiler, insanlarla iletişimi seven, girişken ve yalnız olmaktansa insanlarla olmayı tercih eden biri olarak tanımlanmıştır. Nörotisizm boyutunun duygusal tutarlılığa veya aşırı tepkiselliğe işaret etmekte olduğu ve bu boyutta yüksek puan alan bir kişinin kaygılı, depresif, gergin, çekingen, aşırı duygusal ve düşük özgüveni olabileceği öne sürülmüştür. Psikotisizm boyutu ise soğuk, mesafeli, saldırgan, güvensiz, duygusuz, tuhaf ve empati kuramama, suçluluk ve diğer insanlara karşı duyarsızlık gibi daha çok sıra dışı kişilik özelliklerini ifade etmektedir (Eysenck ve Eysenck 1975 : akt. Karancı vd., 2007 : 255).

### **2.1.2 Psikolojik Yardım Arama Tutumu İle İlgili Kuramsal Çerçeve**

Bireylerin yaşamları boyunca güçlüklerle karşılaşmaları kaçınılmazdır. Bireyler karşılaştıkları sorunları çözmeye bazen kendi kendilerine yeterli olabilirken, bazen de başka yardımlara ihtiyaç duyarlar. Bu yardım kimi zaman ebeveyn, arkadaş, öğretmen

gibi bireyin yakın çevresinde bulunan kaynaklardan, kimi zaman da bir profesyonelden gelebilir. Bireylerin zorlanma veya ruh sağlıklarını tehdit altında görmeleri durumunda, bir profesyonelden yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları bu yardımı alıp almayacağında etkili olabilmektedir (Türküm, 1999 : 2 )

Normal yaşam fonksiyonlarına karşı tehdit oluşturan herhangi bir durum veya problemle karşılaşan bireyin yaşam dengesi bozulmaktadır. İşte bu durumda bireyin yeniden denge durumuna dönmek için iç kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünerek, dış kaynaklara yönelik eğilim içerisinde bulunması psikolojik yardım arama davranışı olarak tanımlanmaktadır. Profesyonel psikolojik yardım arama, kişinin duygusal, sosyal, kişiler arası ve benzeri psikolojik içerikte sorunlarının çözümüne yönelik profesyonel yardım arama çabası şeklinde belirtilmektedir (Fischer ve Turner, 1970 : 79-89 )

Nicholas vd.'ne (2004) göre psikolojik yardım arama, bireylerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için farklı destek kaynaklarından yararlanmaları anlamına gelmektedir (Akt: Çankaya, : 4). Rogler ve Cortes (1993) psikolojik yardım arama sürecini yaşanan sıkıntının sağlık problemi olduğunun fark edilmesinden profesyonel yardım almaya karar verene kadar geçen süre şeklinde tanımlamıştır. Psikolojik yardım aramayı birçok faktörün etkilediği belirlenmiştir. Psikolojik yardım arama tek başına planlanan bir davranıştan daha farklı bir süreçtir (Pescosolido, 1992 : 1124)

Yardım alma davranışı bireyi, problemi ve yardım alınacak kaynağı kapsayan çok boyutlu bir davranış örüntüsüdür. Yardım alma dört adımlı bir modelle incelenmektedir. Birinci adım, danışanların probleminin farkında olmasıdır. Daha sonra sırasıyla danışma yardımı almaya karar vermesi ve yardım için danışma servisiyle veya danışmanla iletişime geçmesi gelmektedir. Bu süreçte yardım kaynağı olarak bir profesyonelin seçilmesi, büyük ölçüde yardım gereksinimi duyan bireyin böylesi bir yardım almaya ilişkin görüşlerine bağlı olmaktadır (Türküm, 2000 : 205-220) Diğer bir deyişle, bireylerin yardım alma davranışlarını etkileyen pek çok faktörden birisi ve belki de en öncelikli olanı yardım almaya ilişkin tutumlarıdır.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum bireyin psikolojik yardım alma ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını oluşturan eğilimi ifade etmektedir. Bireylerin zorlanma ya da ruh sağlıklarını tehdit altında görmeleri durumunda, bir profesyonelden yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları bu yardımı alıp almayacağında etkili olabilmektedir. (Karalp, 2009 : 27)

Yardım alma tutumu olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Bireylerin ihtiyaç duyduğu halde psikolojik yardımdan çekinmeleri ve kaygılanmaları, bu yardıma ilişkin olumsuz tutum göstermelerine neden olmaktadır. Utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların yeniden gündeme gelmesi, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı bunlar arasında gösterilebilmektedir. (Özbay, 2011 : 60-61)

Yardım alma tutumu, kompleks bir süreçtir. Yardım alacak kişi, yardım alınacak kaynak ve problem durumunu kapsamaktadır. Bununla beraber yardım almaya yönelik tutumları etkileyen pek çok faktör olabilmektedir. Bazıları kişisel korkular, zaaf, başarısızlıklar gibi nedenlerden dolayı profesyonel bir yardıma yönelebilenken bazıları ise temel problemlerini bir psikolojik danışmana rahatlıkla açmakta gönüllü olabilmektedirler.

Bireyin problemi algılayış biçimi problemin çözümü için kimlerden yardım ve destek talep edeceğini belirleyen önemli etkenlerden biridir. Bu açıdan bakıldığında bazı problemler tek başına ya da yakın çevrenin sosyal desteği ile çözüme ulaştırılsa da bazı problemler için profesyonel psikolojik yardım ihtiyacının doğabileceği söylenebilir. Profesyonel psikolojik desteği gerektiren bir durumda bu desteğe başvurulmaması, sorunu daha da büyütüp çözüme ulaşma zamanını uzatabilir. Bu ise, bireyin potansiyelini kullanıp tekrar denge durumuna dönmesini geciktirebilmektedir. (Kırımlı, 2007 : 1)

Amato ve Saunders (1985) kişisel probleme sahip birçok insan yardım alma konusunda çatışma yaşamaktadır. Yardım alma konusunda, yardıma daha az ihtiyaç hissedenler yardıma daha fazla ihtiyaç hissedenlere oranla yardım alma davranışına daha pozitif yaklaşmaktadırlar. Yardıma daha fazla ihtiyaç hisseden birey sıklıkla daha sıkıntılı ve

zor bir durumdadır. Bu nedenle birey beklentilerini yüksek tuttuğu için verilen yardımı ve desteği az olarak algılayabilmektedir. (Akt: Kırımlı, 2007 : 10-17)

Psikolojik yardım aramaya ilişkin literatürde önemli bir yeri olan Cramer (1999) sosyal destek, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve kendini saklama arasındaki ilişkiye yönelik olarak bir model geliştirmiştir. Bu modele göre yoğun biçimde psikolojik problem yaşayan ve psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutuma sahip kişilerin psikolojik yardım arama olasılıkları yükselmektedir. Birey sıkıntı veren bilgilerini söylemekten kaçınırsa ve sosyal desteği yetersiz ise ruhsal sorunlarda artış görülmektedir. Kişisel sorunlarını söylemekten kaçınan bireyler genellikle psikolojik yardım aramaya ilişkin daha fazla olumsuz tutuma sahiptir ve sosyal destek sistemleri daha bozuktur. Bunların yanı sıra psikolojik yardım için göze çarpan önceliğin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu incelemekle ilgili olduğu belirlenmiştir.

Adeyi ve Maxwell'e (2000) göre, yardım arama süreci bireyden bireye değişiklikler göstermektedir. Alıcının görüş açısı farklılığı nedeniyle yardım arama şekli oldukça farklı olmaktadır. İnsanların, yardım arama ile ilgili farklı tehdit algıları bulunmaktadır. Bazıları olayları negatif tehdit olarak algılamakta, bazıları bu şekilde algılamazlar. İnsanların yardım arama durumu ile ilgili bilişsel farklılıkları, egonun tehdit altında algılanıp algılanmamasına bağlı olmaktadır (Akt. Kırımlı, 2007 : 10).

Fischer ve Turner (1970) ise yardım arama tutumunu dört aşamalı süreçten oluşmaktadır. Bu aşamalar aşağıda verilmiştir:

1. Kişinin psikoterapötik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması
2. Reddedilme korkusu
3. Kendini açma
4. Danışmana duyulan inanç

### **1. Kişinin Psikolojik Yardıma İhtiyacı Olduğunun Farkına Varması**

Robbins (1981), Ryan ve Pintrick'e (1998) göre problemin farkına varma aşaması yardım aramanın, yardıma ihtiyaç duyulduğunun hissedilmesi ile tetiklendiği görüşüyle ilgili olmaktadır. Yardım aramaya karar verilmesi aşaması bireyin buna karar verdiği zaman içerisinde, bu konudaki bütün görüşlere önem vereceği ve böylelikle uygun bir hareket tarzı belirleyebileceğini göstermektedir. Hareket tarzının seçilmesi aşamasında ise bireyler kendilerine hitap edeni seçerler. Örneğin, eğer bir birey belirtileri biyolojik sebeplere dayandırırsa muhtemelen bir tıp hekimine yardım için başvuracak, diğer taraftan sorununu ruhsal yetersizlik olarak gören kişi ise psikolojik yardım verebilen birimlere yönelmektedir. Bunlar, bazen akrabaları, aileleri olabilirken bazen de profesyonel ruhsal yardım verenler olabilmektedir. Ancak, birey bunlardan herhangi birini tercih etmeyip kendi iç dünyasına dönmeyi de tercih edebilmektedir (akt. Kırımlı, 2002 : 10) Pescosolido'e (1992) göre problemin ciddi olması, bireyin duygularındaki değişikliğin olumsuz olması, problemin yoğun ve uzun süreli olması bireyin problemi fark etmesini sağlamaktadır. Ancak, bireyler içsel değişikliklerini gözleme düzeyleri açısından farklılık göstermektedir. Bazıları problemlerinin belirtilerini küçümser ve yardım talebi hususunda pasiftirler. Diğerleri onları en üst düzeye taşımakta ve aktif olarak yardım talep etmektedirler. Kendi kendisini gözleme ve bedensel, ruhsal belirtilerin ortaya çıkması bireyin kişilik özellikleri tarafından belirgin bir biçimde etkilenmektedir. Kimi bireyler damgalanmaktan korkar kimi bireyler psikolojik yardım almaktan utanırlar, kimileri de kendilerini rahatça açabilmektedirler. Bu nokta bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri onun atacağı adımı etkileyebileceği düşünülmektedir. Kendi kendisini gözleme ve bedensel, ruhsal belirtilerin ortaya çıkması bireyin kişilik özellikleri tarafından belirgin bir biçimde etkilenmektedir.

Barney vd.'ne (2006) göre damgalanmayı konu alan bir araştırmada birçok insanın profesyonellerden yardım talebi hususunda rahatsızlık hissettiğini ve eğer böyle bir yardım ararlarsa diğer insanların kendilerine karşı olumsuz tutum sergileyeceklerine inandıklarını rapor etmişlerdir. Yardım aramaktan utanma ve diğer insanların verecekleri tepkilerden çekinme profesyonel kaynaklardan yardım talebinin olabirliğini olumsuz olarak etkilemiştir (Akt. Kırımlı, 2002 : 30-31). Vogel, Wade ve Haake'e (2006) göre utanma duygusu ve psikolojik yardım talebi arasındaki ilişkinin ele alındığı bir araştırmada bu iki durumun birbiri ile ilişkili olabileceği üzerinde

durulmuştur. Utanma duygusunu yoğun olarak yaşayan bireylerin psikolojik yardım arayışında bulunmakta zorlandıkları bildirilmiştir.

Psikolojik yardım almaya karar verme aşamasında, yardım kaynağının birey tarafından ulaşılabilir olması önemlidir. Ayrıca, bireyin yardım aldığı fayda göreceğine inanması da yardıma almaya karar vermesini etkileyebilir. Yardım alma konusu ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda, bireylerin yardıma ihtiyaçları olmasına rağmen yardım görememelerinin sebebi, çeşitli nedenlerle yardım istememelerinden kaynaklandığı şeklinde belirtilmektedir. Bazı insanların yardım istememelerinin nedenlerinden birisi ise onların yardımı elde edebileceklerine inanmamalarıdır. İhtiyaç duydukları halde bireylerin bu yardımı almaktan çekinmeleri ve psikolojik yardım alma konusunda kaygılanmaları, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlar sergilediklerini göstermektedir (Kalkan ve Odacı, 2005 : 57-64).

## **2. Reddedilme Korkusu**

Sibicky & Dovidio'a (1986) göre reddedilme korkusu, bireyin psikolojik yardım aramadaki isteksizliğinin en önemli nedenlerinden biridir. Kişi bu durumda, bir psikolojik danışman ya da başka bir ruh sağlığı uzmanına kendini açmaktan korkmaktadır. Çünkü kendini açtığı anda, karşısındakinin kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğu veya olacağı yönünde düşüncelere sahiptir (Akt. Serim, 2011 : 17). Reddedilme korkusunun temelinde psikolojik problemiyle ilgili yardıma başvuran bireylerin buldukları çevredeki sosyal kabullerinin azalacağı düşüncesi yer almaktadır. Reddedilme korkusu taşıyan insanlar genellikle yüzleşmelerden kaçınmak için kendi yollarının dışına çıkarlar. İstediklerini sormaktan uzak dururlar ve kendi ihtiyaçları üzerine konuşmazlar. Reddedilme korkusu yaşayan birçok kişi dikkatli bir şekilde kendilerine sahte bir hayat geliştirmektedirler. Bunun arkasında yatan düşünce; kendi gerçek dünyalarının reddedilmesinden korktukları için bir maske arkasında yaşamalarıdır. Reddedilme korkusu bireyleri güvensiz, etkisiz ve ezilmiş hale getirmektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2006).



Ayrıca, Ben-Porath'e (2002) göre bu kişiler duygusal dengesizliği yüksek ve daha az ilgi çekici olarak görülmektedir. Reddedilme korkusu damgalanma ile beraber ele alınabilmektedir. Çünkü, Sibicky ve Dovidio'a (1986) göre damgalanma kişinin bir problemi ile ilgili yardım aradığında diğerleri tarafından olumsuz şekilde yargılanacağı korkusu olarak tanımlanmakta ve profesyonel yardım aramaya yönelik en önemli engellerden biri olarak kavramlaştırılmaktadır. Vogel vd.'ne (2005) göre psikolojik yardım arama ve algılanan sosyal damgalanma arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen çalışmalar, sosyal damgalanmanın bireyin psikolojik yardım arama tutumu ve gelecekteki yardım arama niyetini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (Akt. Serim, 2011 : 18).

Corrigan'a (2004) göre belki de bireyler sonucu damgalanma olacağı için psikolojik yardım görmekten kaçınılmaktadırlar. Pek çok araştırmacıya göre başkaları tarafından damgalanma olasılığı olan bir problem için yardım aramaya başvurulmaması şaşırtıcı değildir. Deane ve Todd'e (1996) göre damgalanma konusunda dikkat çekici unsur ise toplum tarafından damgalanma ile bireyin etkileşim halinde olduğu sosyal çevresi tarafından damgalanması arasındaki farkın önemidir. Bireyler etkileşim halinde oldukları kişiler tarafından damgalanmaktan, uzaktan tanıdıkları kişilere göre daha fazla etkilenebilmektedirler. Örneğin, birey psikolojik yardım servislerine başvurmanın toplumca damgalanan bir davranış olduğunu bildiği halde yakın çevresi psikolojik yardım alma konusunda kendisini destekleyebilmektedir. Bu durumda birey psikolojik yardım servisine başvurmada daha istekli olacaktır. Çünkü kişisel olarak tanıdığı kişiler bu konuda daha pozitifdir (Akt. Özdemir, 2007 : 14). Diğer bir deyişle, bireyin etkileşim halinde olduğu sosyal çevresinin etkisi onun psikolojik yardım alıp almayacağına karar vermesinde etkili olabilmektedir.

### **3. Kendini Açma**

Başarılı bir psikolojik yardım için önemli olan faktörlerden birisi de kendini açma becerisidir. Komiya ve arkadaşları (2000), duygusal olarak kendini açmada sıkıntı çeken bireylerin, sıkıntı düzeyleri ne olursa olsun psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarının düşük olduğunu; ayrıca, bireylerin olumsuz duyguları yaşama ve bunları açma konusundaki endişelerinin de profesyonel psikolojik yardım aramayı büyük ölçüde

engellediğini ifade etmektedirler. Benzer bir ifade, Kelly ve Archer (1995), Vogel ve Wester (2003), Vogel ve arkadaşları (2005) tarafından da rapor edilmiş ve kendini açmanın, psikolojik yardım arama tutum ve niyetinin eşsiz bir yordayıcısı olduğu belirtilmiştir (Akt. Serim, 2011 : 17).

Kişilerarası ilişkilerde bireylerin birbirlerini daha çok tanıyıp anlayabilmelerine önemli katkıları olan kendini açma davranışı aynı zamanda bu ilişkilerin daha rahat kurulabilmesi daha çabuk geliştirilebilmesi ve daha güvenli sürdürülebilmesinde oldukça etkili rol üstlenmektedir. Cozby (1973), kendini açmayı kişinin kendi hakkındaki herhangi bir bilgiyi karşısındakine sözel olarak aktardığı bir süreç olarak tanımlamaktadır. Jourard (1958), ise kendini açma ile kendini ve karşısındakini tanıma arasında bir ilişki olduğunu belirtmekte ve bireyin gerçek benliğinden uzaklaştığı ölçüde kendini açmaktan kaçınacağını söylemektedir. Jourard, bunun yanı sıra sağlıklı bir kişilik ve normal kişilik kavramlarının birbirinden farklı olduğunu söylemektedir. Ona göre, birey eğer toplumun kendisinden beklediği rolleri uygun bir biçimde yerine getiriyorsa normal bir kişiliğe sahip olduğu kabul edilmektedir. Aynı zamanda da bireylerin rollerini doyum sağlayarak yaşamaları ve hayattan zevk almaları sağlıklı bir kişiliğe sahip olduklarına işaret etmektedir. Bu da ancak bireylerin kendilerini başkalarına açmaları ve ilişkilerini geliştirebilmeleri ile mümkün olmaktadır (Akt. Çetinkaya, 2005 : 1-12).

Vogel vd., (2007) kendini açma, bireyin bir diğer kişiye kişisel bilgilerini ve sıkıntısını açıklamadaki rahatlığı olarak da tanımlanmaktadır. Bireyin başka bir kişiye kendini nasıl açtığı, danışma sürecini de merkezi ifade edilmektedir. Noller ve Bağ (1985), akıl sağlığı ve içsel ilişkiler alanındaki araştırmalarında, samimi bir şekilde kendini açmanın değeri vurgulanmaktadır. Bir insan herhangi bir problemini ifade etmedikçe, problemin çözümüne yönelik herhangi bir şey yapmak mümkün olmamaktadır (Akt. Gültekin, 2001 : 232).

Kendini açma davranışı, Selçuk'a (1989) göre, psikolojik danışma ve psikoterapide de önemlidir. Genel olarak, danışanın kendini açması psikoterapide kolaylaştırıcı bir faktör olmaktadır. Danışmanın yapılabilmesi için danışanın kendini açması gerekmektedir. Çünkü, kendini açmayan bir danışan ile danışmayı sürdürmek mümkün olmaktadır.

Çetinkaya'ya (2009) göre, kendini açma sürecini başlatan temel adım kişinin gerçek duygu ve düşüncelerinin farkında olması, yani kendini tanımasıdır. Kendini tanıyan kişi kendi iç dünyasında olup bitenleri, dış dünyanın kendisine olan etkisini ve kendisinin bu etkiye karşılık dış dünyaya nasıl tepki verdiğini analiz etme yeteneğine sahip olmaktadır (Akt. Özdemir, 2012 : 15).

Kendini açma kavramıyla ilgili olarak öne sürülen kuramsal görüşlerden biri de Luft ve Ingham'ın ortaya koydukları 'Joharry Penceresi'dir. Bu kurama göre bireylerin kendileri hakkında bildikleri ve bilmedikleri ile başkalarının onlar hakkında bildikleri ve bilmedikleri vardır. Bireyi açık, kör, gizli ve karanlık alan olmak üzere dört farklı alana göre ele almaktadır.

**Açık alan:** Bilinçli olarak yapılan davranış ve söylemlerdir. Bunlar bireyin hem kendisi hem de başkaları tarafından bilinen özellikleridir.

**Kör alan:** Bireyin kendisinin farkında olmadığı ancak başkalarının fark ettiği ve bildiği özellikleridir. Bu özellikler arasında kıskançlık, alınganlık ya da savunma mekanizmaları olabilir.

**Gizli alan:** Bireyin kendisiyle ilgili başkalarının bilmediği ancak kendisinin bildiği duygu, düşünce ve yaşantıdır.

**Karanlık alan:** Bireyin ne kendisi ne de başkaları tarafından bilinen özellikleridir. Bilinçaltında yatan, bireyin kendisi ve başkaları tarafından bilinmeyen yönleridir (Cüceloğlu, 1998 : 115).

#### **4. Psikolojik Danışmana Duyulan İnanç**

Yardım almayı kolaylaştıran başka bir etken de yardım sunan birimlerin etkililiğidir. Eğer yardım için başvuran kişi, problemini çözmeye yardım birimlerinin kendisine yardım edebileceğine inanıp güveniyorsa psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum sergilemektedir (Wilson ve Deane, 2001 : 346-348). Bununla beraber psikolojik danışma sürecine etki eden faktörler incelendiğinde danışan kadar danışman da büyük

ölçüde önemlidir. Arı ve Uslu'nun (2005) yaptıkları araştırma bulguları genel olarak dikkate alındığında hâlihazırda çalışan psikolojik danışmanların danışma yeterliliklerinin neler olduğu ile ilgili bir belirsizlik söz konusu olduğu ve dolayısıyla psikolojik danışmanların danışma becerileri ile ilgili standartlarının geliştirilmesi için gerekli çalışmaların başlatılması gerektiğini belirtmişlerdir. Bunlara göre, etkili bir psikolojik danışman için önemli olduğu düşünülen özellikler arasında güvenilir olma bulunmaktadır. Psikolojik danışmanın güvenilirliği ile kast edilen sözüne güvenilir, sorumluluk sahibi özelliklerine sahip olmasıdır. Güven duygusu uyandırmak oldukça zor bir durumdur. Güvenilir psikolojik danışman, danışanın anlattıklarını gizleyebilen, onun sorunlarına enerjik bir şekilde yanıt verebilen danışanın kendisini ifade ettiği için asla pişman olmadığı kişidir. Özetle, danışman danışana güven ortamını oluşturabilmesi için yapabileceğinden fazlasına söz vermemeli verdiği sözü mutlaka yerine getirmelidir (Hackney ve Cormier, 2008 : 17). Tayvanlı üniversite öğrencilerinin yardım aramaya ilişkin görüşlerinin araştırıldığı çalışmada, öğrencilerin yardım aramadan önce psikolojik danışmanı çok dikkatli şekilde seçtiklerini ve psikolojik danışman seçimlerinin yakınlık düzeyi, profesyonel bilgi ve yeterlilik, güven düzeyi ve ulaşılabilirlik gibi faktörlerden etkilendiği belirtilmiştir (Lin, 2002 : akt. Serim, 2011 :18). Özetle, bireylerin psikolojik yardım almaya karar vermeleri, kendi ruh sağlıklarını tehlike altında görmeleri durumunda ve yardıma gereksinim duyduklarını keşfetmeleriyle başlamaktadır. Bu problemle nasıl baş edebileceklerini belirlemeleri ya da bu süreçte hangi yolu izleyeceklerine karar vermeleri büyük ölçüde onların yardıma ilişkin tutumları ile ilgilidir.

## **2.2 İlgili Yayın Ve Araştırmalar**

### **2.2.1 Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar**

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde okuyan 484 kadın, 322 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada kişilik, kendini saklama ve cinsiyet rolleri değişkenlerine göre Psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik

tutumlarını yordamada eşitlikçi ve gelenekçi cinsiyet rolleri, kendini saklama, deneyime açıklık, cinsiyet, yardım deneyimi, problem durumunda ilk başvuru kaynağı ve sınıf düzeyinin önemli rol oynadığı belirlenmiştir. Yumuşak başlılık, nevrozizm, dışa dönüklük, sorumluluk, yardım alan tanıdığı olup olmasının ise önemli rol oynamadığı saptanmıştır. Araştırmada, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklerinkinden daha olumlu olduğu ve dördüncü sınıf öğrencilerinin tutumlarının diğerlerinininkinden daha olumsuz olduğu saptanmıştır. Anne ve baba eğitim düzeyinin tutumlarda önemli bir farklılığa yol açmadığı tespit edilmiştir. Daha önce psikolojik yardım alanların daha olumlu tutuma sahip oldukları görülürken; yakın çevresinde psikolojik yardım alan bir tanıdığı olanlarla olmayanların farklılaşmadığı saptanmıştır. İlk başvuru kişiye göre ise profesyonel yardıma başvuran öğrencilerin tutumlarının ilk önce arkadaşına, anne babasına başvuran ve hiç kimseye başvurmayanlardan daha olumlu olduğu belirlenmiştir (Özdemir, 2012).

Ankara Üniversitesi'nde okuyan 399 kız 125 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet, kişilik özellikleri, daha önce psikolojik yardım alıp almaması ve öğrencilerin kampüslerin psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olup olmaması değişkenlerine göre psikolojik yardım arama tutumunu ve öğrencilerin yardım aramadaki ilk tercih kaynaklarını araştırmışlardır. Araştırmada kadınların erkeklere göre, kampüsteki psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olanların olmayanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük kişilik özelliğinin, uyumluluk ve deneyime açıklık psikolojik yardım alma tutumuyla pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca; cinsiyetin kampüsteki psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olma ve kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, uyumluluk ve açıklık kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamakta olduğu ve üniversite öğrencilerinin yardım aramada başvurdukları ilk kişilerin arkadaşları olduğu saptanmıştır. Daha sonraki sırayı aile bireyleri izlerken, profesyonel psikolojik yardım hizmeti veren uzmanların dördüncü sırada yer aldığı ifade edilmiştir (Atik ve Yalçın 2011).

İstanbul Üniversitesi'nde okuyan 253 kız 145 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada demografik değişkenler, daha önce yardım alıp almama ve probleminin olup olmaması ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, kadınların erkeklere oranla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları tespit edilmiştir. Yaşa göre ise 24-28 yaş aralığındaki öğrencilerin 17-19 yaş aralığındaki öğrencilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu olduğu, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin üçüncü sınıf öğrencilerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmüştür. Anne ve baba eğitim düzeyi açısından annenin ya da babanın eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da pozitif yönde arttığı saptanmıştır. Daha önce yardım almış olup olmama ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Problemi olan bireylerin problemi olmayan bireylere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları saptanmıştır. Yaşadığı yer olarak akrabaları ile yaşayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yurtda ya da yalnız yaşayanlara oranla daha olumlu olduğu ifade edilmiştir (Koydemir-Özden ve Ere1, 2010).

Yukarıda da belirtildiği gibi kişilik özellikleri ile ilgili yurt içinde yapılan bazı çalışmalarda; cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama durumu, öğrencilerin kampüslerin psikolojik yardım servisleri hakkında bilgi sahibi olup olmaması ve psikolojik yardım arama tutumu gibi konuların incelendiği görülmektedir.

### **2.2.2 Kişilik Özellikleri ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar**

Bishop's Üniversitesi'nde yapılan araştırmaya 73 kadın ve 45 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmada yardım aramaya ilişkin tutum ile kişilik değişkenlerinden özsaygı, sürekli kaygı ve iç/dışsal kontrol odaklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik yardım aramaya ilişkin kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra sürekli kaygı düzeyi yüksek, özsaygısı düşük ve dışsal kontrol odaklı kadın ve erkeklerin psikolojik yardım aramaya ilişkin daha az olumlu tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Şansa inancın ve benlik saygısının, psikolojik

yardım almaya ilişkin tutumu yordamada öne çıkan değişkenler olduğu ortaya koyulmuştur (Barwick, Man ve McKelvie, 2009).

Avustralya, İspanya ve Venezuela’da 1950 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada anne-baba tutumlarının Eysenck’in kişilik özellikleri, cinsiyet rolleri ve öz-güven ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, nevrozizm ebeveynlerden algılanan duygusal sıcaklık ile negatif, dışa-dönüklük ile ise pozitif yönde ilişkili olduğunu bulunmuştur. Anne-baba reddedici tutumları ise nevrozizm ile pozitif, öz-güven ile ise negatif ilişkili olduğu saptanmıştır (Arrindell, Akkerman, Bages ve ark., 2005).

Midwestern Üniversitesi’nde okuyan 196 kadın ve 215 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada kişilik özellikleri, danışma beklentileri ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Daha önce yardım alan bireylerin önceki yardım deneyimleri hakkındaki duyguları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Psikolojik yardıma ilişkin beklentiler psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkisinin olduğu ve bu ilişkinin pozitif yönde olduğu saptanmıştır. Erkekler için kişilik özelliklerinden deneyime açıklık, nevrozizm ve uyumluluk kişilik özellikleri psikolojik yardım arama tutumu ile olumlu yöne ilişkiyken, kadınlarda dışa dönüklük ve deneyime açıklık kişilik özellikleri psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Kakhnovets, 2011).

California’da yapılan 2572 Hawain ve 480 Rus okul öncesi ve okul çocukları; 720 Hollandalı, 350 (Amerikalı, Afrikalı ) ergen üzerinde yapılan çalışmada, çocuklukta kişilik yapısı ile yetişkinlikteki kişilik yapısı arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya koymak amaçlanmıştır. Özellikle okul öncesi ve okul çocukları üzerinde yapılan çalışmalarda, yöntem olarak çocukların annelerinin, babalarının ve öğretmenlerinin gözlemlerine başvurulmuştur. Bu çalışma sonucunda, 3- 8 yaşlar arasındaki çocukların dışa dönüklük, duygusal açıdan dengesizlik ve sorumluluk özelliklerini belirgin bir şekilde gösterdikleri saptanmıştır. Okul öncesi çocuklara ve orta çocuklara oranla ergenlerin, özellikle deneyime açıklık özelliğini daha belirgin bir şekilde gösterdikleri

tespit edilmiştir. Bu durumun nedeni, ergenlikte soyut düşünmenin gelişimi olarak belirtilmiştir (Shiner ve Caspi, 2003).

Hollanda'da yapılan yaşları 11 ile 15 arasında değişen 146 kız ve 142 erkek öğrenci ve 144 erkek 144 kadın yetişkin ile yapılan çalışmada ergenlikteki ve yetişkinlikteki kişilik gelişimi Büyük beş faktör kişilik modeli bağlamında incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, hem ergenlik döneminde hem de yetişkinlik döneminde kişilik gelişiminin devam ettiği bulunmuştur. Kız ergenlerde erkek ergenlere oranla; deneyime açıklık, sorumluluk, yumuşak başlılık ve dışa dönüklük özellikleri açısından daha fazla kişilik değişikliklerinin olduğu saptanmıştır. Erkek ergenlerde, deneyime açıklık ve dışa dönüklük özelliklerinde azalma olduğu tespit edilmiştir. Duygusal dengesizlik açısından ise, kızlarda saptanmamıştır. Bunlara sebep ise kızların, serebral kortekslerinin erkeklere oranla daha fazla gelişmiş olması ve kızların daha erken gelişmelerine ilişkin toplumsal beklentiler olarak açıklanmıştır (Branje, Lieshout ve Gerris, 2007).

Midwestern Üniversitesi'nde okuyan 136 kadın ve 124 erkek öğrenciyle yapılan çalışmada psikolojik sorunların açılması ile kendini saklama arasındaki eğilimin beş faktör kişilik modeliyle incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre nevrozizm alt boyutuyla pozitif yönde, dışa dönüklük alt boyutuyla ise negatif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır (Kahn ve Hessling, 2001).

Yukarıda da belirtildiği gibi kişilik özellikleriyle ilgili yurt dışında yapılan bazı çalışmalarda, kişilik özellikleri ile iç/dışsal kontrol odaklılık, cinsiyet rolleri ve özgüven, danışma beklentileri, psikolojik sorunların açılması ile kendini saklama ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların incelenmiş olduğu görülmektedir.

### **2.2.3 Psikolojik Yardım Arama Tutumuyla İlgili Yurt İçinde Yapılan Bazı Araştırmalar**

Türkiye genelinde, her bir coğrafi bölgeden en az bir üniversitenin araştırma kapsamına alındığı çalışmaya yaşları 17 ile 24 arasında değişen 2974 kız, 2841 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırmada profesyonel yardım arama tutumları cinsiyet, cinsiyet rolleri,



algıladıkları sosyoekonomik düzey ve kendini saklama düzeyleri açısından incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, kadınların yardım arama tutumunun erkeklerinkine göre daha olumlu olduğu; düşük ve orta sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilere göre yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları saptanmıştır. Bunun yanı sıra kadınsı cinsiyet rolü ve androjen cinsiyet rolü yüksek olan öğrencilerin, erkeksi cinsiyet rolü ve belirsiz cinsiyet rolü yüksek olan öğrencilere göre yardım arama tutumunun daha olumlu olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, kendini saklama düzeyi yüksek olan öğrencilerin yardım aramaya yönelik olumsuz tutuma sahip oldukları saptanmıştır (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011).

Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde okuyan 267 kız, 277 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlara etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonuçları, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin erkeklere göre daha olumlu tutumlar gösterdiklerini ve kadınsılık rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Kalkan ve Odacı, 2005).

Anadolu Üniversitesi'nde okuyan yaşları 18 ile 32 arasında değişen 323'ü kız, 175'i erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduğunu, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını göstermektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve cinsiyet değişkenlerinin stresle başa çıkmayı; cinsiyet, stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma değişkenlerinin ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamakta olduğu bulunmuştur. Yine bu araştırmaya göre kadınların erkeklere göre daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna ve daha fazla bilişsel çarpıtma düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve cinsiyetleri onların stresle başa çıkma düzeyini etkilediği, stresle başa

çıkma düzeylerinin, onların bilişsel çarpıtma düzeyleri de psikolojik yardım arama tutumlarını yordadığı saptanmıştır (Türküm, 1999).

Anadolu Üniversitesi'nde okuyan, yaşları 17 ile 33 arasında değişen 227 kız 154 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile kendini açma eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile kendini açma eğilimi arasında yüksek bir korelasyon olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin, kendilerini açtıkları konuların sıralamasının aynı olmasına karşın, açıldıkları kişiler sıralamasının farklı olduğu saptanmıştır. Kız öğrenciler kendilerini en çok hemcinsi olan yakın arkadaşına, sonrasında ise annesine açarken; erkek öğrenciler öncelikle hemcinsi olan yakın arkadaşına, sonrasında karşı cinsten arkadaşına, daha sonra ise annesine açtıkları tespit edilmiştir. Her iki cinsten de bu sıralamayı profesyonel hizmet veren uzmanlara açılma izlemekte olduğu belirtilmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların; kendini açma eğilimi, cinsiyet, cinsel konularda kendini açma, karşı cins ve danışmana açılma ve psikolojik yardım alma deneyimine sahip olma değişkinleriyle yordandığı belirtilmiştir (Türküm, 2000).

Ortadoğu Teknik Üniversitesinde okuyan 79 kız 54 erkek üniversite öğrencilerin yardım arama davranışı ve hangi sorunlar için kim ya da kimlerden yardım arandığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrencilerin farklı problem alanları için farklı kaynaklardan yardım aramayı tercih ettikleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik sorunlar ve meslek/gelecek ile ilgili sorunlar için akademik danışmana ve arkadaşına daha sık başvurdukları görülmüştür. Aile ile ilgili yaşanan sorunlarda arkadaştan yardım arama ve sorunu kendi kendine çözmeye en çok tercih edilen yardım seçeneği olarak saptanmıştır. Kişisel problemlerde öğrencilerin sorunu en çok kendi kendilerine ya da arkadaş yardımıyla çözmeyi seçtiği belirlenmiştir. Utangaçlık ve karamsarlık gibi daha ciddi kişisel sorunlarda ise danışmandan yardım arama eğiliminin arttığı tespit edilmiştir ayrıca cinsel problemlerde psikolojik danışmandan yardım arama oranının düşük olduğu saptanmıştır ( Koydemir ve Demir, 2005).

Dokuz Eylül Üniversitesi'nde okuyan, 248 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını ve bunu etkileyen faktörler incelenmiştir. Öğrencilerin % 39'unun psikolojik sorunları için psikiyatrist, psikolog ya da doktordan yardım aldıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeğinin kişilerarası açıklık alt boyutu puan ortalamalarının, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşük olduğu; üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeğinin zorlanma alt boyutu puan ortalamalarının birinci ve ikinci sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeğinin psikolojik danışmaya olan inanç alt boyutunun puan ortalamalarının, birinci ve ikinci sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. İkinci sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeğinin ihtiyaç hissetme alt boyutunun puan ortalamasının, üçüncü sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Son olarak, birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeğinin sosyal kabul alt boyutunun puan ortalamasının ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ile karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur (Çankaya, 2008).

Ankara İli'nde ikamet eden, basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 144'ü kadın ve 158'si erkek bireylerin katıldığı çalışmada evlilik doyumlarını, toplumsal cinsiyet rolleri, profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve bazı demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, eğitim durumu, evlilik süresi ve çocuk sayısı) açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak, bireylerin evlilik doyumları ile yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur (Çınar, 2008).

Bursa ili Mustafakemalpaşa ilçesindeki Sedat Karan Anadolu Lisesi ve Mustafakemalpaşa Lisesi'nde öğrenim gören 205 öğrenciyle yapılan çalışmada, lise öğrencilerinin kendini açma davranışları, cinsiyet ve kimlik gelişim düzeyleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız lise öğrencilerinin kendilerini, anneye,

aynı cins yakın arkadaşına, psikolojik danışma uzmanına ve aile konusunda erkek öğrencilerden daha fazla açtıkları bulunmuştur (Gültekin, 2001).

Yukarıda da belirtildiği gibi psikolojik yardım arama tutumuyla ilgili yurt içinde yapılan çalışmalarda psikolojik yardım arama tutumuyla cinsiyet, cinsiyet rolleri, algılanan sosyoekonomik düzey ve kendini saklama düzeyi, kendini açma davranışları, kimlik gelişim düzeyleri, evlilik doyumlarını, stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma gibi konuların incelenmiş olduğu görülmektedir.

#### **2.2.4 Psikolojik Yardım Arama Tutumuyla İlgili Yurt Dışında Yapılan Bazı Araştırmalar**

Midwestern Üniversitesi'nde okuyan 270 kız 50 erkek üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmada daha önce psikolojik yardım almanın katılımcıların üniversite danışma merkezlerini kullanımları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik yardım almaya istekli öğrencilerin psikolojik bozukluklarının daha fazla, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğunu ve kendilerini daha fazla saklama eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra daha önce psikolojik yardım almış olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip olduğu ve psikolojik yardım almaya daha istekli oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Kahn ve Williams, 2003).

Cramer (1999) sosyal destek, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve kendini saklama arasındaki ilişkiye yönelik olarak bir model geliştirmiştir. Bu modele göre psikolojik problemleri fazla olan bireylerin ve psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutuma sahip bireylerin, psikolojik yardım arama olasılıkları yükselmektedir. Birey kendisine sıkıntı veren bilgilerini söylemekten kaçınırsa ve sosyal desteği iyi değilse ruhsal sorunlarında artış gözlemlenmektedir. Kişisel sorunlarını söylemekten kaçınan bireyler genellikle psikolojik yardım aramaya ilişkin daha fazla olumsuz tutuma sahiptir ve sosyal destek noktasında sıkıntı yaşamaktadırlar (Cramer, 1999).

Çin’de yapılan, 717 üniversite ve 736 kolej öğrencisinin katıldığı çalışmada öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım aramaya karşı tutumları ve tutum farklılıklarına katkıda bulunan faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, Çinli öğrencilerin genel olarak olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları ve bu tutumlarının psikoloji ve psikolojik danışma hakkında ön bilgiye sahibi olma, psikolojik danışma ile ilgili önceki temaslar ve cinsiyet ile anlamlı olarak ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Yardım arama tercihleri geniş olan öğrenciler yardım arama tercihleri daha dar olanlara göre daha olumlu bir tutuma sahip olarak bulunmuştur. Ayrıca, ebeveynleri veya öğretmenlerinden yardım arayan öğrencilerin, herhangi bir yardım aramayanlara göre psikolojik danışmayı daha olumlu algıladıkları tespit edilmiştir. Bu sonuç, özellikle lise öğrencilerinde daha anlamlı bulunmuştur (Goh, Xie, Wahl, Zhong, Lian ve Romano, 2007).

Doğu Pensilvanya’da 256 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada psikolojik semptomların varlığı, demografik değişkenler, önceden yardım alma deneyimleri, sosyal destek ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kızların erkeklere oranla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum içerisinde oldukları, ayrıca daha önceden psikolojik yardım alanların psikolojik yardım almaya daha olumlu baktıkları ve psikoloji bölümünde okuyan katılımcıların psikolojik yardım almaya daha olumlu baktıkları bulunmuştur (Fleishman-Pogach, 2008).

Hashemite Üniversitesi’nde okuyan 377 kadın ve 206 erkek üniversite öğrencisi üzerinde depresyon odağı, cinsiyet ve cinsiyet rolleri ile yardım alma davranışı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada kadın ve erkeklerin psikolojik yardım alma davranışını etkileyen faktörlerin farklı olduğunu tespit edilmiştir. Buna ek olarak çalışmada cinsiyet ve cinsiyet rolleriyle yardım alma arasında ilişki saptanmıştır. Kadınların depresyon düzeyleri yükseldikçe yardım aramaya daha olumlu şekilde baktıkları tespit edilmiştir. Ayrıca, duygusal bir problemle karşılaşma durumunda kadınların erkeklere oranla profesyonel yardıma daha kolaylıkla yönelindikleri saptanmıştır (Mahmoud ve Zawawi, 2011).

Malezya’da yedi farklı kamu yüksek eğitim enstitüsünde okuyan 1636 kadın ve 872 erkek öğrencinin katıldığı çalışmada öğrencilerin cinsiyet ve etnik özellikler açısından psikolojik yardım alma tutumları incelenmiştir. Etnik gruplar bakımından, Malaylı 1751 (% 60,8), Çinli, 320 (% 12,8), Hint 148 (% 5,9), ve geri kalan 289 (% 11,5) Doğu Malezya Yerli etnik köken grubundandır. Yapılan çalışma sonunda kadınların erkeklerden daha fazla olumlu yaklaşım gösterdikleri öte yandan etnik özellik açısından bakıldığında Malay, Çinli ve Hindistanlı öğrenciler arasında önemli bir fark bulunmamıştır (Salim, 2010).

Midwestern Üniversitesi’nde okuyan 135 Çinli,139 Hintli,138 Koreli,107 Filipinli ve 77 Tayvanlı toplamda 274 kadın ve 322 erkek lisans ve yüksek lisans öğrencisi ile yapılan çalışmada yardım alma tutumuyla ilgili endişe ve olasılıkları genişletmek amaçlanmıştır. Bu çalışmada, kız öğrencilerin daha fazla profesyonel psikolojik yardım alma çabası içerisinde olduklarını saptamıştır. Araştırma sonucunda kız öğrencilerin daha sık psikolojik yardım aradıkları bulunmuştur. Yardım alma tutumu ile önceden psikolojik danışma tecrübesine sahip olmak arasında önemli bir ilişki olduğu ve önceden psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın gönüllülüğü arttıracığı belirtilmiştir (Solberg, vd., 1994).

Somerset şehrinde yapılan ve 10842 kişinin katıldığı çalışmada semptomların şiddeti ve sosyodemografik değişkenlere bağlı olarak 16-64 yaş arasındaki kadın ve erkeklerde psikolojik yardım arama ile yalan arasındaki ilişki yapısı incelenmiştir. Psikolojik yardım arama ile sosyal desteğin birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bireylerin sosyal destek gücünü ne kadar çok hissedersen yardım arama tutumlarının da o kadar azaldığı bulunmuştur. Bireylerin sorunlarını anlatmada ilk önce arkadaşlarını tercih ettikleri, sadece %16 sının danışmandan yardım isteyebileceği saptanmıştır. Ayrıca bu çalışmada yaş gruplarına göre de dağılım oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda profesyonel psikolojik yardım arama davranışının yaş ile birlikte olumlu yönde arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Oliver vd., 2005).

Midwest Üniversitesi’nde okuyan önce 780 ve daha sonra 746 öğrencinin katılımıyla yapılan iki farklı çalışmada psikolojik yardım aramaya ilişkin yönelim incelenmiştir. İlk çalışmada psikolojik yardım aramak için desteklenmenin ve daha önce yardım aramış

bir tanıdığı olmasının psikolojik yardım servislerinden beklentileri arttırdığı belirlenmiştir. İkinci çalışmayla ise yardım arama konusunda desteklenme ve daha önce psikolojik yardım almış bir tanıdığı olmasının psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007).

Yukarıda da belirtildiği gibi psikolojik yardım arama tutumuyla ilgili yurt dışında yapılan çalışmalarda, psikolojik yardım alma tutumu ile kendini saklama, önceden yardım alma deneyimleri, sosyal destek, depresyon odağı, cinsiyet ve cinsiyet rolleri, etnik özellikler arasındaki ilişkilerin farklı demografik özellikler açısından incelenmiş olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine ilişkin bilgiler sunulmuştur.

#### 3.1 Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçladığından bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çünkü tarama modelleri geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekli ile betimlemeyi amaç edinen araştırmalar için uygun bir modeldir.

#### 3.2 Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni 2012–2013 eğitim öğretim yılı bahar yarıyılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi (3091), Fen Edebiyat Fakültesi (3123), İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi (833), İlahiyat Fakültesi (594) ve Ziraat Fakültesi'nde (1287) öğrenim gören 8928 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmanın örnekleme, tesadüfi örneklem yöntemiyle belirlenmiştir. Bu araştırmanın örneklemini, seçkisiz örneklemin evreni temsil etme gücünün yüksek olması düşüncesi ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi (BÖTE); Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik, Psikoloji; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme, Siyaset Bilimi ve Kamu yönetimi; İlahiyat Fakültesi İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi Bölümü (İDKAB), Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Ziraat Fakültesi; Tarla Bitkileri Bölümü (TBB) ve Tarım Makinaları Bölümü olmak üzere her fakülteden iki bölüm (TMB) 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 2703 öğrenciden yine seçkisiz örnekleme yöntemi ile ulaşılabilen ve araştırmaya katılmada gönüllü olan 1154 öğrenci



oluşturmaktadır. Böylelikle örnekleme birimlerinin örnekleme seçilme olasılıklarının eşit ve bağımsız olması da sağlanmış olmaktadır. Bu yöntemler ile evrene geçerli genellemelerin yapılabileceği temsil gücü yüksek örneklemelerin oluşturulması hedeflenmektedir. Basit seçkisiz örneklem biçiminde, her birime eşit seçilme olasılığı verilerek seçilen birimlerin örnekleme alındığı yöntemdir (Büyüköztürk ve ark., 2008 : 84).

Üniversitenin izni doğrultusunda belirlenen bölümlerdeki 1., 2., 3., ve 4. sınıf öğrencilerinden belirlenen gün ve saatte sınıflarda bulunan ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen toplam 1154 öğrenciye bilgi toplama araçları uygulanmıştır. Ziraat fakültesi birinci sınıf öğrencileri sahada çalıştıkları için onlara ulaşılamamıştır. Ölçme araçlarının istenilen nitelikte işaretlenmemesi nedeni ile 22 öğrencinin ölçme araçları değerlendirmeye alınmamıştır. Geriye kalan 1132 öğrencinin bilgi toplama araçları değerlendirmeye alınmıştır. Bu öğrencilerin bölümlere göre dağılımları ve dağılımın yüzdelik değerleri Tablo 1’de verilmiştir

**Tablo 1. Örneklemin Bölüm ve Sınıflara Göre Dağılımı**

Sınıf Düzeyi	Eğit. Fak. (BÖTE-PDR)	Fen-Ed. Fak. (Psik-İst.)	İkt.ve İdari Bil. Fak. (İşlet-Kamu Y.)	İlahiyat (İDKAB-Din Bil.)	Ziraat (TBB-TMB)	Yüzde
1.sınıf	71	91	74	40	-	24,38
2.sınıf	68	74	63	80	31	27,92
3.sınıf	54	89	57	29	36	23,41
4.sınıf	57	66	70	35	47	24,29
Toplam	250	320	264	184	114	100,00
Yüzde	22,08	28,27	23,32	16,25	10,07	

Sınıf düzeyine göre örneklemin 276’si (%24,38) birinci, 316’i (%27,92) ikinci, 265’si (%23,41) üçüncü ve 275’ü (%24,29) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Bölümlere göre dağılımına bakacak olursak örneklemin 250’si (22,08) Eğitim Fakültesi’nden, 320’si (28,27) Fen-Edebiyat Fakültesi’nden, 264’ü (23,32) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi’nden, 184’ü (16,25) İlahiyat Fakültesi’nden, 114’ü (10,07) Ziraat Fakültesi’nden katılmıştır.

### 3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi (BÖTE); Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik, Psikoloji; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme, Siyaset Bilimi ve Kamu yönetimi; İlahiyat Fakültesi İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi Bölümü (İDKAB), Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Ziraat Fakültesi; Tarla Bitkileri Bölümü (TBB) ve Tarım Makinaları Bölümü 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören öğrencilere Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R) uygulanarak elde edilmiştir.

#### 3.3.1 Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK)

Gözden geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi-Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) Eysenck Kişilik Anketi (Eysenck & Eysenck, 1975), uzun olması ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesinde bazı sorunlara yol açması nedeni ile Gözden Geçirilmiş Eysenck Kişilik Anketi Kısa Formu (EKA-GGK48) oluşturulmuştur (Eysenck vd., 1985). EKA-GGK48 Formunu da, Francis ve arkadaşları (1992), uzun bulmuş ve 24 maddelik Gözden Geçirilmiş/Kısaltılmış Eysenck Kişilik Anketi Formunu (EKA-GGK) oluşturmuşlardır.

EKA-GGK'nın 48 maddelik kısa formu ve EKA-GGK (24 maddelik), İngiltere, Kanada, Amerika ve Avustralya'daki üniversite öğrencilerine Francis vd., (1992) tarafından uygulanmış ve bu ülkelerde, iç tutarlık katsayısı; nörotizmde 0,70-0,77, dışa dönüklükte 0,74-0,84, yalan alt ölçeğinde 0,59-0,65, psikotizmde ise 0,33-0,52 arasında saptanmıştır. Eş zaman geçerliği için yapılan testlerde dışadönüklük, nörotizm ve yalan alt ölçeklerinin korelasyonları 0,84-0,90 arasında, psikotizm alt ölçeğinin korelasyonları ise 0,44-0,52 arasında saptanmıştır

Karancı vd. (2007), 24 maddelik EKA-GGK'nin, 756 üniversite öğrencisine uygulayarak, Türkiye'deki geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin iç

tutarlılığı için Kuder-Richardson 20 yöntemi kullanılmıştır. Kuder-Richardson alfa değerleri; dışa dönüklük, psikotizm ve yalan boyutları için sırasıyla ,78; ,65; ,42 ve ,64 olarak saptanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği için Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanmış ve nörotizm, dışa dönüklük, psikotizm ve yalan alt boyutlarında sırasıyla; 0,82; 0,84; 0,69; 0,69 ( $p<.001$ ) olarak hesaplanmıştır. Her bir faktörün 6 madde ile değerlendirildiği bu ankette katılımcıdan 24 soruya Evet (1)-Hayır (0) formatıyla cevap vermeleri istenir. Her bir kişilik özelliği için alınabilecek puan 0 ile 6 arasında değişmektedir. Karancı vd. (2007), ölçeğin yapı geçerliğinin de üniversite öğrencileri örnekleminde oldukça iyi olduğunu belirtmişlerdir (Karancı vd., 2007).

### **3.3.2 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R)**

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R (PYTÖ-R) Türküm (2001) tarafından geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (Türküm, 1997) revize edilerek oluşturulmuştur. Bu çalışmada, PYTÖ-R, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonuçları 18 maddenin iki alt boyuttan oluştuğunu göstermektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren birinci faktör 12 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı ,92'dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren ikinci faktör ise 6 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı ,77'dir. Ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlılık katsayısı ,90; test tekrar test güvenilirliği ise ,77'dir. Ölçek 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten alınabilecek puan 18-90 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Türküm, 1999 : 5).

### **3.4 Verilerin Analizi**

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen veriler, SPSS 17.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada elde edilen veriler üzerinden Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R ) ve Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'na (EKA-GGK) Croanbach alpha güvenirlik analizi uygulanmıştır. Aynı şekilde çalışmada elde edilen verilerin normal dağılım gösterip

göstermediğini incelemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov testi yapılmıştır. Yapılan işlem sonucunda p değeri  $p < ,05$  olduğundan verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş ve buna göre parametrik olmayan testler kullanılmıştır (Büyüköztürk, 2008). İki değişken arasındaki ilişki sorgulandığı için Spearman korelasyon testi verilere uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R), Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu'dan (EKA-GGK) almış oldukları puanlar üzerinde Spearman korelasyon testi yapılmış ve aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada incelenen alt problemlere ilişkin olarak toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri alt boyutları ile psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlar sunulmuştur.

**Tablo 2. Verilerin Normal Dağılım Gösterip Göstermediğine İlişkin One-Sample Kolmogorov-Smirnov Testi Sonuçları**

	Nevrotik	Dışadönük	Psikotik	Yalan	
N	1132	1132	1132	1132	
Normallik Parametreleri	Ortalama	3,1926	3,7580	1,5451	3,5530
	Std. Sapma	1,78361	1,89085	1,18071	1,65766
Kolmogorov-Smirnov Z	4,240	6,409	6,607	5,151	
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	

\*p<,05

Tablonun Asymp. Sig. (Anlamlılık) satırındaki değerlerin istatistiksel anlamlılık hesaplamalarında sınır değeri kabul edilen ,05' den küçük olması incelenen faktörlerin dağılımlarının normal olmadığını göstermektedir. Bu nedenle verilerin değerlendirilmesinde parametrik olmayan testler kullanılacaktır.

**Tablo 3. Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) için Güvenirlilik Analizi**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,496	24

Yapılan analiz sonuçlarına göre Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu (EKA-GGK) için güvenirlik ,49 bulunmuştur.

**Tablo 4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R) için Güvenirlik Analizi**

Cronbach's Alpha	Madde Sayısı
,883	18

Yapılan analiz sonuçlarına göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-R) için güvenirlik ,88 bulunmuştur. Güvenirlik analizi tablosundan faktörün güvenilirliğinin  $\alpha = 0,857$  yüksek bir değer olduğu görülmektedir. Bu çerçevede 18 maddenin ölçülmek istenen olguyu başarıyla ölçtüğü sonucuna varılabilir.

#### **4.1 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Dışadönük Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon**

**Denence 1.** Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal bir ilişki vardır.

**Tablo 5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Dışadönük Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon**

	N	Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık düzeyi(p)
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalaması	1132	,163	,000
Dışadönüklük Kişilik alt boyut ortalaması	1132	,163	,000

\*\*p< ,01

Tablo 5' de görüldüğü gibi, öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında istatistiksel olarak

pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = ,163$ ;  $p = ,000 < ,01$ ). Buna göre dışadönük kişilik alt boyutunda artış gözlendikçe psikolojik yardıma ilişkin tutum düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir. Ya da dışadönük kişilik alt boyutunda azalma oldukça psikolojik yardım alma düzeyinde de azalma olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla denence doğrulanmıştır.

#### **4.2 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Psikotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon**

**Denence 2.** Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından psikotizm ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

**Tablo 6. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Psikotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon**

	N	Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık düzeyi(p)
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalaması	1132	-,107	,000
Psikotik kişilik alt boyut ortalaması	1132	-,107	,000

\*\* $p < ,01$

Tablo 6' da görüldüğü gibi, öğrencilerin psikolojik yardıma ilişkin tutumları ile kişilik özelliklerinin psikotik alt boyutu arasında istatistiksel olarak negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = - ,107$ ;  $p = ,000 < ,01$ ). Buna göre psikotik kişilik alt boyutunda artış gözlendikçe psikolojik yardıma ilişkin tutum düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir. Ya da psikotik kişilik alt boyutunda azalma oldukça psikolojik yardım alma düzeyinde artış olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla denence 2 doğrulanmıştır.

### 4.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum İle Nevrotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon

**Denence 3.** Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından nevrozizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

**Tablo 7. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Nevrotik Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon**

	N	Korelasyon Katsayısı (r)	Anlamlılık düzeyi(p)
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalaması	1132	- ,050	,093
Nevrotik kişilik alt boyut ortalaması	1132	- ,050	,093

\*\*p> ,05

Tablo 7' de görüldüğü gibi, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kişilik özelliklerinin nevrozizm alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (p> ,05). Dolayısıyla denence 3 doğrulanmamıştır.

### 4.4 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yalan Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon

**Denence 4.** Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından yalan ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.



**Tablo 8. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ile Yalan Kişilik Alt Boyutu Arasındaki Korelasyon**

	N	Korelasyon Katsayısı	Anlamlılık düzeyi(p)
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalaması	1132	,077	,009
Yalan alt boyut ortalaması	1132	,077	,009

\*\*p< ,01

Tablo 8’ de görüldüğü gibi, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kişilik özelliklerinin yalan alt boyutu arasında istatistiksel olarak doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır( $r = ,077$ ;  $p= 0.000 < 0,05$ ). Buna göre yalan kişilik alt boyutunda artış gözlendikçe psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinde de artış olduğu söylenebilir. Ya da yalan kişilik alt boyutunda azalma oldukça psikolojik yardım alma düzeyinde de azalma olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla denence 4 doğrulanmıştır.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, Ondokuzmayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi; Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR), Bilgisayar Öğretimi ve Teknolojileri Eğitimi (BÖTE); Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik, Psikoloji; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme, Siyaset Bilimi ve Kamu Yönetimi; İlahiyat Fakültesi İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi (İDKAB), Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Ziraat Fakültesi; Tarla Bitkileri Bölümü (TBB) ve Tarım Makinaları (TMB) Bölümü 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiye ilişkin elde edilen bulgular tartışılıp yorumlanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutum puanları bağımlı değişken; kişilik özellikleri alt boyutları bağımsız değişkendir.

**Denence 1.** “Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır”.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutum ile dışadönüklük kişilik alt boyutu arasındaki ilişki alt problem olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlardan kişilik özelliklerinden dışa dönüklük kişilik alt boyutu ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Alanyazında ulaşılan bazı çalışmalarda bu bulguya benzer yani, dışa dönüklük ile psikolojik yardım arama tutumu arasında doğrusal ilişki gösteren sonuçlara ulaşılmıştır. Atik ve Yalçın (2011)’in araştırma bulgularına göre de psikolojik yardıma ilişkin tutum ile dışa dönüklük kişilik boyutu arasında olumlu ilişki olduğu bulunmuştur.

Dışa dönüklük kişilik özelliğine sahip olan bireylerde sosyal ve girişken olma, konuşkan olma, arkadaş canlısı olma ve kendini açma eğilimleri yüksek olma gibi özellikler ön plana çıkmaktadır. Bu sebeple problemini açma ve paylaşma konusunda sıkıntı yaşamayacağı düşünülebilir. Ayrıca, bu tip insanlar aktiviteyi seven farklı

deneyimlere daha açık yapıda oldukları için psikolojik yardım almak onlar için daha cazip olabilir. Bir başka deyişle, dışa dönüklük kişilik boyutu puanı yüksek bireyler başkalarıyla iletişimi kuvvetli ve konuşmayı seven kişiler oldukları için karşılaştıkları sorunları başkalarıyla paylaşmada sıkıntı yaşamayabilirler. Yine benzer bir sonuç Kakhnovets (2011)'in yaptığı araştırmanın sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu çalışmaya göre kadınlardan dışa dönüklük kişilik boyutundan yüksek puan alanların psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Dışa dönük kişilik boyutu yüksek olan bireyler, iletişimi kuvvetli bireyler oldukları için kendilerini ifade ederek ve problemlerini başkalarıyla paylaşmak noktasında daha rahat davranabilirler ayrıca kadınların erkeklere göre zaten kendi problemlerini rahat bir şekilde başkalarına açabildikleri birçok çalışmada gözlenmiştir. Literatürde bu çalışmalardan farklı sonuçlara da rastlanılmıştır. Özdemir' in (2012) yaptığı çalışmada beş faktör kişilik özelliklerinden dışa dönüklük kişilik boyutu ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında manidar olmayan negatif ilişki belirlenmiştir. Yani, bireylerin dışadönüklük düzeyi yükseldikçe psikolojik yardım arama düzeyleri düşmektedir. Dışa dönüklük kişilik boyutu yüksek bireyler başkalarıyla iletişimi kuvvetli ve konuşmayı seven kişiler oldukları için problemlerini de başkalarıyla rahatlıkla paylaşıp etkili baş etme yöntemlerini kullanıyor olabilecekleri düşünülmektedir. Bu durumda ayrıca, psikolojik yardım hizmetine ihtiyaç duymuyor olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Kendini çevresindekilere rahatça ifade edemeyen içe dönüklük boyutu yüksek bireyler daha çok yalnız kalıyor ve problemlerini paylaşacak birisi bulma noktasında güçlük yaşıyor olabilirler. Bu yüzden güven duyduğu bir psikolojik danışmana kendini açıp rahatlamaya ihtiyaç duyabilir. Bu bağlamda içe dönüklük kişilik alt boyutu yüksek olan bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olması beklenebilir (Özdemir 2012 : 67). Sosyal bir varlık olarak insanların en temel gereksinimlerinden biri olan yakın ilişkiler kurabilme ve diğer bireylerle güvenilir ilişkiler kurabilme konusunda dışa dönük bireylerin daha başarılı olduğu kabul edilmektedir. Dolayısıyla, ruhsal olarak da daha iyi oldukları düşünülebilir. Yapılan başka bir çalışmada, elde edilen bulgulara göre, kişilik özelliklerinden dışadönüklük kişilik boyutunun, depresyonu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ulaşılan bu çalışmada, öğretmenlerin dışadönüklük ile depresyon puanları arasındaki negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna

ulaşmıştır. Buna göre, içedönük bireylerde depresyon görülme olasılığının daha yüksek olduğu (Bektaş 2012 : 64) şeklinde ifade edilebilir.

**Denence 2.** “Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından psikotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır”.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile psikotik kişilik alt boyutu arasındaki ilişki alt problem olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlardan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kişilik özelliklerinin psikotik alt boyutu arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani, psikotik kişilik alt boyutunda artış gözlendikçe psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerinde azalma olduğu söylenebilir. Ya da psikotik kişilik alt boyutunda azalma oldukça psikolojik yardım alma düzeyinde artış olduğu ifade edilebilir. Psikotik belirtileri yüksek olan bireylerde, insanlardan uzaklaşma ve yalnız kalmayı yeğleme eğilimi, dikkatini bir noktada toplama güçlüğü gözlendiği bilinmektedir. Bu bireyler, alıngan ve aşırı duygusaldırlar. Bu yüzden psikotik kişilik puanları yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz bir tutum geliştirmeleri beklenebilir. Ayrıca, bu bireyler toplumda daha çok yalnız kalmayı tercih eden, benmerkezci, daha az konuşan, kendini değerlendirmekten gerçekten uzak kimselerdir. Bunun yanı sıra, kendileri hakkında tutarlı bir değerlendirme becerisine sahip olmadıkları için psikolojik yardıma ihtiyaçları olsa bile bunun farkında olmayabilirler. Alanyazın incelendiğinde, psikotik kişilik boyutuyla yardım alma ilişkisini inceleyen araştırmaya rastlanamamıştır. Yapılan araştırmalarda psikotizm genellikle cinsiyetle yordanmış ve çeşitli sonuçlar bulunmuştur. Çalışmalarda erkek öğrencilerin daha psikotik özellik gösterdikleri belirlenmiştir (Şahin Ve Ünüvar 2010 : 16). Bu sonuç saldırganlık, mesafeli olmak gibi, psikotik özelliklerin çoğunlukla erkeklerde görülmesi ve toplumun erkeklerden beklediği erkeksi cinsiyet rolleri ile açıklanabilir. Erkek çocukların, saldırgan, davranışları pekiştirilirken, kız çocukların bu şekilde davranmaları hoş karşılanmamaktadır. Bir başka ifade ile erkekler kızlardan daha psikotik özellikler göstermektedir. Bu bulgu Shevlin ve ark.’nın (2002) bulguları

ile paralellik göstermektedir. Psikotik belirtilerin incelendiği bir çok çalışmada farklı sonuçlar bulunması o kültüre ait öğrenilmiş cinsiyet rolleriyle bağdaştırılmıştır (Şahin ve Ünüvar, 2010).

**Denence 3.** “Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından nörotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır”.

Bu çalışmada diğer bir kişilik boyutu olan nörotizm alt boyutu ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasındaki ilişki alt problem olarak ele alınmıştır. Yapılan istatistik analiz sonucunda herhangi bir ilişki bulunamamıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, Özdemir’in (2012) yaptığı çalışmada nevroz alt boyut puanları ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları arasındaki korelasyon negatif yönde olup manidar olmadığı yönündedir. Benzer bir bulguya, Şahin ve Akaydın’ın (2002) yaptığı bir çalışmada da rastlanılmıştır. Nevrotik eğilimleri olanların yardım arama davranışlarının daha az olduğu saptanmıştır (akt. Özdemir 2012 : 67). Nevrotik bireyler duygusal olarak kararsız, güvensiz ve endişe ruh halini sıklıkla yaşayan bireyler olarak nitelendirilebilir. Günlük hayatta daha çok stres yaşarlar ve tatmin olmazlar. Tüm bu kişisel özellikler dikkate alındığında başkaları ile ilişki kurmak ve iletişime geçmek için bu bireyler adım atmada zorlanabilirler, kurdukları ilişkilerden daha az memnun olurlar ve daha az doyum sağlayabilirler. Endişeli ruh halleri nevrozların ilişki kurduğu insanlara da ön yargılı ve güvensiz yaklaşımlarına hatta ilişki kurmayı reddetmelerine neden olabilir. Bu yüzden profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler. Cramer (1999) da yaptığı çalışmada üzüntü düzeyleri yüksek bireylerin psikolojik yardım aramaya daha istekli olduklarını saptamıştır. Çünkü nevroz düzeyi yüksek bireyler daha kaygılı, hayata küskün, stresli ve özgüveni olmayan bireylerdir. Haliyle bu durum nevroz eğilimi yüksek düzeyde olan bireylerde psikolojik sıkıntılara neden olabilir ve bu yüzden bu kişiler psikolojik yardıma daha fazla ihtiyaç duyabilirler. Benzer bir durum Kakhnovets (2011) de yaptığı çalışmada ortaya çıkmıştır. Nevrotizm düzeyi yüksek olan bireylerin daha fazla psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları benzer şekilde nevroz düzeyi düşük olan bireylerin daha az psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarını bulmuştur.

Nevrotik kişilik boyutu daha düşük olan bireyler sakin, iyi uyum göstermiş, aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere yatkın olmayan stresli durumlarla alt üst olmadan baş edebilen bireylerdir (Hankin, Mermelstein ve Roesch, 2007). Tazegül (2012), sporcularla yaptığı çalışmada nörotik kişilik alt boyutundan yüksek puan alan sporcuların strese daha yatkın kişiler olduklarını varsaymıştır. Çünkü, nörotizm kişilik tipine sahip kişiler (sporcular) kaygılı, aksi tipler olarak kabul edilmektedir. Bu kişiler küçük sorunlar karşısında bile aşırı duygusal tepkiler verebilirler. Bektaş'(2012) ın yaptığı çalışmada stresle etkili şekilde başa çıkamayanlarda depresif belirti görülme riski yüksek bulunmuştur. Nevrotiklik düzeyi yüksek kişiler de depresif belirtiler sıklıkla görülebilmektedir. Bu sonuç, daha önceki araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Kaya ve arkadaşları (2007), depresif belirtileri yüksek olanların stresle başa çıkmada pasif yöntemleri kullandıklarını tespit etmişlerdir. Başka bir çalışmada, stresle başa çıkarken aktif tarz kullanan bireylerin depresyon puanlarının daha düşük, pasif başa çıkma tarzı kullananların depresyon puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Muris vd. 2001, Akt. Bektaş 2012 : 63-64). Depresif belirtilerin yüksek olması da psikolojik iyi oluşu etkilediğinden psikolojik yardım aramaya daha olumlu bakmalarını sağlayabilir.

**Denence 4.** “Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin alt boyutlarından yalan ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki vardır”.

Yine bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile yalan kişilik alt boyutu arasındaki ilişki alt problem olarak ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlardan kişilik özelliklerinden yalan kişilik alt boyutu ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. İlgili alanyazın incelendiğinde, bu konuyla ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak, bu çalışmada ve diğer çalışmalarda da yalan alt boyutu daha çok anketteki maddelere nedeli dürüst ve içtenlikle cevap verildiğini test etmek amacıyla sunulmuş bir alt boyuttur. Bu alt boyuttaki ifadeler, daha çok toplumca/ahlaki olarak yanlış olduğu varsayılan ancak zaman zaman herkesin sergileyebileceği davranışları sorgulamaktadır (Karancı vd., 2007 : 260). Üniversite öğrencilerinin bu boyutta aldığı puanlar

kendilerini daha olumlu yansıtma isteğini düşündürebilir. Ayrıca, bu boyut sosyal istenirliği de yordadığı için kabul görme ve değer görme isteğinin fazla olması olarak ya da duygularının farkındalığı ve dışı vurumunda yetersizlik olduğu olarak yorumlanabilir ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla pozitif yönlü bir ilişki çıkmasının sebebi olabilir.

Deniz ve Kesicioğlu' (2012)'nin yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının yalan kişilik puanları ile cinsiyet arasında istatistiksel olarak farkın anlamlı olması cinsiyetin yalan kişilik alt boyutunda etkili olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada yalan alt ölçeğinde erkekler kızlara göre daha yüksek puan ortalamalarına sahiptir. Karancı vd. (2007) ile Shevlin vd. (2002) bu çalışma grubuna benzeyen bir grup üzerinde yaptıkları araştırmalarında kızların yalan alt ölçeğinden erkeklere göre daha yüksek puana sahip olduklarını saptamışlardır. Bu boyutta farklı sonuçların bulunması ya da bazı araştırmalarda da farkın olmadığını belirtilmesi (Maltby & Talley, 1998 Akt. Deniz ve Kesicioğlu, 2012) araştırma yapılan topluma ya da gruba göre bu alt boyutta farklılıkların olabileceğini düşündürmektedir.

## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde önce araştırma sonuçlarına bağlı olarak ulaşılan yargılara ve daha sonra araştırma sonuçlarına ilişkin önerilere yer verilmiştir

Bu çalışma kapsamında Ondokuzmayıs Üniversitesi öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının kişilik alt boyutlarıyla (dışadönüklük, psikotiklik, nevrotiklik ve yalan) ilişkisi araştırılmıştır.

#### 6.1 Sonuç

Araştırma sonucunda aşağıda sıralanan sonuçlara varılmıştır :

- 1- Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişki olup olmadığına bakıldığında dışadönüklük ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani, öğrencilerin dışadönüklük kişilik alt boyut puanı yükseldikçe psikolojik yardım alma davranış düzeyi de yükselmektedir.
- 2- Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından psikotiklik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişki olup olmadığına bakıldığında psikotiklik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında negatif yönlü ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani, üniversite öğrencilerinin psikotik eğilim düzeyleri yükseldikçe psikolojik yardım alma davranış düzeyi azalmaktadır.



- 3- Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından nörotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişki olup olmadığına bakıldığında nörotizm ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişki saptanamamıştır.
- 4- Öğrencilerin kişilik alt boyutlarından yalan ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında ilişki olup olmadığına bakıldığında, yalan ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında doğrusal yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yani, öğrencilerin yalan kişilik alt boyut puanı yükseldikçe psikolojik yardım alma davranış düzeyi de yükselmektedir.

Yukarıdaki vargılara dayanılarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

## 6.2 Öneriler

- 1- Araştırma sonucuna göre, dışadönük kişilik özelliğine sahip öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu yönde olduğu belirtilebilir. Buna göre dışadönük kişilik özelliğine sahip olmayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelmelerini sağlayabilmek amacıyla etkinlikler düzenlenebilir. Bu bağlamda, üniversitelerde eğitim programları düzenlenirken ders programları kapsamında alanda çalışan öğretim elemanları tarafından kendini açmanın faydaları ile ilgili aktiviteler yapılabilir. Bunun yanısıra üniversitelere alandan uzman kişiler davet edilerek, bu konu hakkında farkındalığı artırıcı seminerler düzenlenebilir,
- 2- Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin psikotik kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerinde negatif yönde etkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulguya göre, psikotik eğilim düzeyi yüksek olan öğrenciler daha yalnız, benmerkezci anlayışsız, başkalarının haklarına duyarsız ve alingan yapıdadırlar. Bu yüzden ihtiyaçları olduğu halde psikolojik yardım almaya olumsuz yaklaşabilirler. Bu sebeple birinci sınıfların çevrelerine etkili uyum sağlamalarını destekleyecek uyum çalışmalarının yapılması, akran etkileşimini sağlayacak sosyal ortamların oluşturulması birinci sınıf öğrencilerinde görülen psikotik kişilik özelliklerinin azalmasında etkili olabilir.

- 3- Üniversitelerin müfredatlarındaki ders içeriklerine kişilik ve kişilik özelliklerini içeren programlar koyarak ders programları zenginleştirebilir.
- 4- Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin kişilik özelliklerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir. Bu bulgulara göre alanda çalışan psikolojik danışmanlardan danışma oturumları sırasında öğrencilerin kişisel özellikleri yönünden farklılıklarını dikkate alması beklenebilir. Bu doğrultuda danışan hakkında daha fazla bilgiye sahip olabilmek için, ön görüşme sırasında danışanın kişilik özelliğine yönelik bir test uygulanabilir ve danışma oturumları bu şekilde planlanabilirse danışma sürecinin etkililiği ve verimliliği artırılabilir.
- 5- Kişilik özellikleriyle beraber psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları inceleyen az sayıda araştırmaya ulaşılabilmektedir. Oysa sürekli değişen dünyada beraberinde dinamikleri de değiştirmekte ve insan da bu değişimden etkilenmekte, zaman zaman bu değişime uyum sağlayamamaktadır. Bu nedenle de kişilik özellikleri ve psikolojik yardım konusu güncelliğini korumaktadır, diyebiliriz. Bu bağlamda, farklı örneklem grupları ile kişilik özellikleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ve etkileyen diğer faktörlerin bulunabilmesi için çeşitli değişkenleri içeren yeni araştırmalar yapılabilir.

## KAYNAKÇA

ARRINDELL, Willem Alexander, AKKERMAN, Alma, BAGES, Nuri, FELDMAN, Lya, CABALLO, Vicente.E, OEİ, Tian.P.S. ve etc., 2005. “The short- EMBU in Australia, Spain and Venezuela. Europe”, *J Psychol Assess*, 2, 56-66.

ARSLANTAŞ, Hülya, DEREBOY, Ferhan, AŞTI, Nesrin, PEKTEKİN, Çaylan, 2011. “Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Etmenler”, *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12/1, 17 – 23.

ATİK, Gökhan ve YALÇIN, İlhan, 2011. “Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors”, *South African Journal of Psychology*, 41/3, 328-338.

BACANLI, Hasan, İLHAN, Tahsin, ARSLAN, Sevda, 2009. “Beş Faktör Kuramına Dayalı Bir Kişilik Ölçeğinin Geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)”. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7/2, 261-279.

BARWICK, Alexa, K., MAN, Anton F. & MCKELVIE, Stuart J., 2009. “Personality factors and attitude toward seeking professional help”, *North American Journal of Psychology*, 11/2, 333-342.

BRANJE, Susan J. T, VAN LIESHOUT, Cornelis F. M. & GERRIS Jan R. M., 2007. “Big Five Personality Development In Adolescence and Adulthood”, *European Journal Of Personality*. 21, 45-62.

BÜYÜKÖZTÜRK, Şenel, 2008, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*, 2. Baskı, Ankara: PegemA Yayıncılık.

CAN, Yeliz, “ A tipi ve b tipi kişilikler bakımından mobbing kişilik ilişkisinin incelenmesi ve bir uygulama” (Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007)

CORRIGAN, Patrick, 2004. “How stigma interferes with mental health?” *Journal of American Psychologist*, 59, 614-625.

COSTA, Paul T. & MCCRAE, Robert R, 1995. “Primary traits of Eysenck’s P-E-N system: Three and five factor solutions”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 308-317.

COSTA, Paul T. & MCCRAE, Robert R., The revised neo personality inventory (NEO-PI-R) the sage handbook of personality theory and assessment, gregory j boyle, Gerald matthews, donald saklofske, 2008,

<http://books.google.com.tr/books?id=HcLSuFEYRo8C&pg=PA341&lpq=PA341&dq=Professional+manual+fort+he+NEO+PI-> (15.11.2013), 179-215.

CRAMER, Kenneth M., 1999. "Psychological antecedents to help seeking behavior a reanalysis using path modeling structures", *Journal of Counseling Psychology*, 46/3, 381-387.

CÜCELOĞLU, Doğan, 1999, *Yeniden insan insana*, 20. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi

CÜCELOĞLU, Doğan, 1998, *İnsan ve Davranışı*, 8. Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi

ÇANKAYA, Pınar, "Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları Ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi", (Yüksek Lisans Tezi Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2008).

ÇAĞLAR-BEKTAŞ, Selen, "Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri Kişisel Sağlık Davranışları ve Depresif Belirtileri Arasındaki İlişki", (Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2012).

ÇETİNKAYA, Bünyamin, "Üniversite öğrencilerin kendini açma Davranışları ile bağlanma Stilleri Arasındaki İlişki" ,(Doktora Tezi Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2005).

ÇINAR, Lütfiye, "Evlilik Doyumu: Cinsiyet Rollerini Ve Yardım Arama Tutumu", (Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2008).

DAL, Veysel, "Farklı kişilik Özelliklerine Sahip Bireylerin Risk Algularının Tüketici Davranışları Açısından İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma", (Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009).

DENİZ, Ümit, KESİCİOĞLU, Oğuz.S., 2012. "Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Kişilik Özelliklerinin Bazı Değişkenlerle İlişkisinin İncelenmesi", *Ahi Evran Üniv. Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD)*, 13/2, 1-13.

DÜNDAR, Süleyman, 2009. "Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24/2, 139-150.

ERKAN, Serdar, ÖZBAY, Yaşar, CİHANGİR-ÇANKAYA Zeynep, TERZİ, Şerife, 2012. “Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri”, *Eğitim ve Bilim* 37/164, 95-107.

ERSANLI, Kurtman, 2012, *Davranışlarımız*, Samsun: Birleşik Dağıtım Kitabevi

ERYILMAZ, Ali, “Başa Çıkma Stratejilerinin Kişilik Özellikleriyle Ergen Öznel İyi Oluşu Arasındaki Aracı Rolü”, (Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2009).

FİSCHER, Edward. H. & TURNER, John Leb.,1970. “Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an Attitude Scale”, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.

FLEISHMAN-POGACH, Laurie, “College students' attitudes toward seeking Professional psychological help”, (Doctorial Dissertation, Chestnut Hill Collage, Philadelphia, 2008).

GEÇTAN, Engin, 2010, *Psikanaliz ve Sonrası*, 14. Basım, İstanbul: Metis Yayıncılık.

GENÇOĞLU, Cem, “Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleriyle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006).

GOH, Michael, XIE, Baozhen, WAHL, Kay Herting , ZHONG, Gulan, LIAN, Fengqin, ROMANO, John L., 2007. “Chinese Students Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help” *International Journal for the Advancement of Counselling*, 29/3, 187- 202.

GÜLTEKİN, Filiz, 2001. “Lise Öğrencilerinin Kendini Açma Davranışlarının Kimlik Gelişim Düzeyleri Açısından İncelenmesi”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 14/1, 231-241.

HACKNEY, Harold & CORMIER, Sherry, 2008, *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir-Sevim) Ankara: Mentis Yayıncılık.

HAMILTON, Anna R, “Exploring the relationship between teacher personality traits and teachers' attitudes and practices towards family-school partnerships”, (The Degree Of Doctor Of Philosophy, Loyola University A Dissertation Submitted To The Faculty Of The Graduate School In Candidacy, 2010).

HANKIN, Benjamin. L., MERMELSTEIN, Robin. & ROESCH, Linda, 2007. "Sex differences in adolescent depression: stress exposure and reactivity models", *Journal of Child Development*, 78/1, 279-95.

ISIR, Tamer, "Örgütlerde Personel Seçim Süreci: Bir Kamu Kuruluşundaki Yönetici Personelin Kişilik Özelliklerinin Tespit Edilerek Personel Seçim Sürecinin İyileştirilmesine Yönelik Bir Araştırma", (Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006)

KACUR Mustafa ve ATAK Mustafa, 2011. "Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla baş etme yolları: Erciyes Üniversitesi Örneği", *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 31/2, 273-297.

KAHN, Jeffrey H. & HESSLING, Robert M., 2001. "Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20/1, 41-65.

KAHN, Jeffrey H. & WILLIAMS, Mona. N., 2003. "The impact of prior counseling on predictors of college counseling center use", *The Journal of College Counseling*, 6/2, 144-151.

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

KALKAN, Melek, & ODACI, Hatice, 2005. "Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23/3, 57-62.

KARAHAN, Tefik.F, SARDOĞAN Mehmet.E, 2004, *Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar*, Samsun: Deniz Kültür Yayınları

KARANCI, Nuray, DİRİK, Gülay, YORULMAZ, Orçun, 2007. "Eysenck kişilik anketi-gözden geçirilmiş kısaltılmış formunun (EKA-GGK) Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışması", *Türk Psikiyatri Dergisi*. 18/3, 1-8.

KARALP, Aslı, "Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi", (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2009).

KIRIMLI, Fatma, "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarını Etkileyen Etmenler", (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007).

KOYDEMİR-ÖZDEN, Selda. ve EREL, Özge, 2005. “ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı”, *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 211-218.

KOYDEMİR-ÖZDEN, Selda. ve EREL, Özge, 2010. “Psychological help-seeking: Role of sociodemographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem”, *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 688–693.

KRAMER, Tami, GARRALDA, M. Elena, 2000. “Child and adolescent mental health problems in primary care”, *Advances in Psychiatric Treatment*, 6, 287- 294.

KÜLTÜR, Yusuf Z., “Ortaöğretim Kurumlarındaki Yöneticilerin Liderlik Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2006).

MALAK, Emine, “Bir Grup Öğretmenin Kişilik Özellikleriyle Sınıf İçinde Kullandıkları Disiplin Yöntemleri Arasındaki İlişkisi, (Sarıyer Örneği)”, (Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012).

METE, Cengiz, “İlköğretim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Kişilik Özellikleri İle İş Tatminleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2006).

OLIVER, Maria Isabel, PEARSON, Nicky, COE, Nicola ve GUNNELL, David, 2005. “Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study”, *The British Journal of Psychiatry*, 186, 297-301.

ÖDEMİŞ, Sibel Nitelik, “Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Üretkenlik Karşıtı Davranışlar Üzerine Etkileri”, (Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011).

ÖZBAY, Yaşar, TERZİ, Şerife, ERKAN, Serdar, CİHANGİR-ÇANKAYA Zeynep, 2011. “Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Alma Tutumları, Cinsiyet Rollerini ve Kendini Saklama Düzeyleri”, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* 1/4, 60-61.

ÖZDEMİR, Serap, “Kişilik, kendini saklama ve cinsiyet rollerini değişkenlerine göre Psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki”, (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2012).

ÖZSOY, Gökhan, 2012, Bilimsel Araştırma Yöntemleri, [http://www.iejeegreen.com/proje/sunular/gokhan\\_ozsoy.pdf](http://www.iejeegreen.com/proje/sunular/gokhan_ozsoy.pdf) (14.01.2014), 1-133

PESCOSOLIDO, Bernice A.,1992. “Beyond rational choice: The social dynamics of how people seek help”, *American Journal of Sociology*, 97/4 1096-1138.

RICKWOOD, Debra, DEANE, Frank P. , WILSON, J. Coralie, CIARROCI, Joseph, 2005. “Young people’s help- seeking for mental health problems”, *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4/3, 1- 34.

ROGLER, H. Lloyd , CORTES, E.,1993. “ Dharma. Help- seeking pathways: a unifying concept in mental health care”, *Am. J. Psychiatry*, 150/4, 554–561.

SALIM, Suradi, 2010. “Psychological help seeking attitudes among Malaysian College and university students”, *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 301–305.

SARICAOĞLU, Halim, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin Kişilik Özellikleri ve Öz Anlayış açısından İncelenmesi”, (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 2011).

SAYIN Aslıhan, ASLAN Selçuk , 2005. “Duygu durum Bozuklukları ile Huy, Karakter ve Kişilik İlişkisi”, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16/4, 277.

SERİM, Füsün, “Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması” (Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2011).

SHEVLIN Mark, BAILEY Fiona, ADAMSON Gary, 2002. “Examining the factor structure and sources of differential functioning of the Eysenck Personality Questionnaire Revised-Abbreviated”, *Pers Individ Dif*, 32, 479-487.

SHINER, Rebecca, & CASPI, Avshalom, 2003. “Personality Differences in Childhood and Adolescence: Measurement, Development, and Consequences”, *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44/1, 2-32.

SIRMALI, Meltem Kavcar, 2005, Hümanistik Yaklaşım Çağdaş Bir Psikoloji Akımıdır <http://www.genbilim.com/sosyal-bilimler/psikoloji/humanist-yaklathym-caddath-bir-psikoloji-akymydyr/> (18.01.2014)

SOLBERG, V.Scott, RITSMA, Samira, DAVIS, Batsy J., TATA, Shiraz Piroshaw, ve JOLLY, Ann, 1994. “Asian-American students’ severity of problems and willingness to seek help from university counseling centers: Role of previous counseling experience, gender, and ethnicity”, *Journal of Counseling Psychology*, 41/3, 275-279.



SOMER, Oya, KORKMAZ, Mediha, TATAR, Arkun, 2002. “Beş Faktör Kişilik Envanteri’nin Geliştirilmesi-I: Ölçek ve Alt Ölçeklerin Oluşturulması”, *Türk Psikoloji Dergisi*,17/49, 21-33.

SUDAK Melike Kıvanç & ZEHİR Cemal, 2013. “Kişilik Tipleri, Duygusal Zeka, İş Tatmini İlişkisi Üzerine Yapılan Bir Araştırma”, *Yönetim Bilimleri Dergisi* 11/22, 141-165.

ŞAHİN, Hülya, ÜNÜVAR, Perihan, 2010, Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Empatik Ve Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi,

[http://www.newwsa.com/download/gecici\\_makale\\_dosyaları/NWSA-3948-2-4.pdf](http://www.newwsa.com/download/gecici_makale_dosyaları/NWSA-3948-2-4.pdf)

(11.11.2013), 1217-1226.

TAYMUR, İbrahim ve TÜRKÇAPAR, M. Hakan, 2012. “ Kişilik: Tanımı, Sınıflaması ve Değerlendirmesi Personality: Description, Classification and Evaluation. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar”, *Current Approaches in Psychiatry*, 4/2, 154-177.

TAZEGÜL, Ünsal, “Güreşçilerin Kişilik Özellikleri Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi”, (Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 2012).

TÜRKÜM, Sibel A., 1999. “Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma”, 5. *Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi*, Ankara

TÜRKÜM, Sibel A., 2000. “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri”, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 10/2, 205-220.

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

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

VOGEL, David L., WADE, G., Nathaniel, WESTER, Stephen R., LARSON, Lisa & HACKLER, Ashley H., 2007. “Seeking help from a mental health professional: The influence of one’s social network”, *Journal of Clinical Psychology*, 63/3, 233–245.

VURAL, Emine, “İlköğretim okulu öğretmenlerinin kişilik özellikleri ile okul kültürü algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Kartal ilçesi örneği)”, (Yüksek lisans tezi, Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, (2007).

WILSON, Coralie J. & DEANE, Frank P., 2001. “Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help engagement”, *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12/4, 345–364.

YANBASTI, Gülgün, 1996, *Kişilik Kuramları*, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi

YAZGAN-İNANÇ, Banu ve YERLİKAYA, E.Ercüment, 2010, *Kişilik Kuramları*, 3. Baskı, Ankara: Pegem Akademi.

ZAWAWI Jihad Mahmoud Alaedin, 2011. “Psychological Help Seeking Attitudes and Personality Factors Among Jordanian College Students”, *European Journal of Social Sciences* 25/4, 606-629.

## EK-1:

### EKA-GGK

**Yönerge:** Lütfen aşağıdaki her bir soruyu “EVET” ya da “HAYIR”ı yuvarlak içine alarak cevaplayınız. Doğru veya yanlış cevap ve çeldirici soru yoktur. Hızlı cevaplayınız ve soruların tam anlamlarıyla ilgili çok uzun düşünmeyiniz.

1. Duygu durumunuz sıklıkla mutlulukla mutsuzluk arasında sürekli değişir mi? Evet Hayır
2. Konuşkan bir kişi misiniz? Evet Hayır
3. Borçlu olmak sizi endişelendirir mi? Evet Hayır
4. Oldukça canlı bir kişi misiniz? Evet Hayır
5. Hiç sizin payımıza düşenden fazlasını alarak açgözlülük yaptığınız oldu mu? Evet Hayır
6. Garip ya da tehlikeli olabilecek ilaçları kullanır mısınız? Evet Hayır
7. Aslında kendi hatanız olduğunu bildiğiniz bir şeyi yapmakla başka birini suçladığınız oldu mu? Evet Hayır
8. Kurallara uymak yerine kendi bildiğiniz yolda mı gitmeyi tercih edersiniz? Evet Hayır
9. Sıklıkla kendinizi her şeyden bıkmış hissedersiniz mi? Evet Hayır
10. Hiç başkasına ait olan bir şeyi (toplu iğne veya düğme bile olsa) aldınız mı? Evet Hayır
11. Kendinizi sınırlı bir kişi olarak tanımlar mısınız? Evet Hayır
12. Evliliğin modası geçmiş veya kaldırılması gereken bir şey olduğunu düşünüyor musunuz? Evet Hayır
13. Oldukça sıkıcı bir partiye kolaylıkla canlılık getirebilir misiniz? Evet Hayır
14. Kaygılı bir kişi misiniz? Evet Hayır
15. Sosyal ortamlarda geri planda kalma eğiliminiz var mıdır? Evet Hayır
16. Yaptığınız bir işte hatalar olduğunu bilmeniz sizi endişelendirir mi? Evet Hayır
17. Herhangi bir oyunda hiç hile yaptınız mı? Evet Hayır
18. Sınırlarınızdan şikâyetçi misiniz? Evet Hayır
19. Hiç başka birini kendi yararınıza kullandınız mı? Evet Hayır
20. Başkalarıyla birlikteyken çoğunlukla sessiz misinizdir? Evet Hayır
21. Sık sık kendinizi yalnız hissedersiniz mi? Evet Hayır
22. Toplum kurallarına uymak kendi bildiğinizi yapmaktan daha iyi midir? Evet Hayır
23. Diğer insanlar sizi çok canlı biri olarak düşünürler mi? Evet Hayır
24. Başkasına önerdiğiniz şeyleri kendiniz her zaman uygular mısınız? Evet Hayır

**EK: 2****PYTÖ-K**

**Açıklama:** Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.

**A. Sibel TÜRKÜM**

	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.	( )	( )	( )	( )	( )
2. Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.	( )	( )	( )	( )	( )
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
5. Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.	( )	( )	( )	( )	( )
6. Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sınırlarımı 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 kolaylaştırır.	( )	( )	( )	( )	( )
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 atatabileceğime inanıyorum.	( )	( )	( )	( )	( )
16. Kişi, çevresiyle ilişkilerinin zarar görmesini istemiyorsa, ruhsal bir tedavi gördüğünü onlardan saklamalıdır.	( )	( )	( )	( )	( )
17. Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkumdur.	( )	( )	( )	( )	( )
18. Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğunu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.	( )	( )	( )	( )	( )