

Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişki

The Relationship of University Students' Professional Psychological Help-Seeking Attitudes with their Attachment Styles and Personality Traits

Emine Ülken¹ , Hatice Odacı² 

¹Beşikdüzü Merkez Ortaokulu, Trabzon

²Karadeniz Teknik Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, Trabzon

Özet

Genç bir yetişkin için üniversite yılları, kendi içinde birçok değişimin yaşandığı karmaşık bir süreç olarak algılanabilir. Bu dönemde birey çeşitli sorunlarla karşılaşmakta ve bunların üstesinden gelmek durumundadır. Bu kritik dönemde gençler yaşadıkları problemleri her zaman kendi başlarına çözmede yeterli olamadıklarından profesyonel bir yardım arayışı içine girmeleri söz konusudur. Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen pek çok bireysel ve çevresel değişken bulunmaktadır. Bu araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma grubunu; 441'i kadın, 320'si erkek ve 25'i cinsiyete dayalı bir bildirimde bulunmayan toplam gönüllü 786 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K, İlişki Ölçekleri Anketi ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi uygulanmıştır. Elde edilen veriler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu doğrusal regresyon analizi tekniği kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda; profesyonel psikolojik yardım alma tutumunun bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili ile pozitif, saplantılı bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu gözlenmiştir. Ayrıca; profesyonel psikolojik yardım alma tutumu kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri ile de pozitif yönde anlamlı bir ilişki göstermiştir.

Anahtar sözcükler: Bağlanma stilleri, kişilik özellikleri, profesyonel psikolojik yardım alma tutumu.

Birçok genç için, üniversite dönemi, ailesinden ilk kez ayrılma ve toplum içerisinde “kendi ayakları üzerinde durabilme” olarak isimlendirilen yaşamsal görevin yerine getirilmesi sürecidir. Aileden ayrılma, başka bir ilde yaşama, kendi ihtiyaçlarını kendi başına karşılama, farklı insanlarla aynı

Abstract

University years can be perceived by a young adult as a complex time involving many changes. In this period, the individual encounters various problems that s/he needs to overcome. Since young people are not always able to solve their problems on their own in this critical period, they seek professional help. There are many individual and environmental variables that affect university students' attitudes of seeking professional psychological help. The present study investigated the relationships between university students' attitudes towards seeking professional psychological help, their attachment styles, and personality traits. The study group consisted of 786 university students, of whom 441 were female, 320 were male, and 25 declined to state gender. Demographic Information Form, Attitudes Towards Seeking Psychological Help Scale-S, Relationship Scales Questionnaire and Adjective-Based Personality Test were administered to the participants. The obtained data were analyzed by using the Pearson product moment correlation coefficient and multiple linear regression analysis techniques. The results of the analyses showed that the attitudes towards seeking professional psychological help positively and significantly correlated with the secure attachment style, while it significantly but negatively correlated with the preoccupied attachment style. The attitudes towards seeking professional psychological help also showed a significant correlation with the traits of extraversion, openness, good-temper, and responsibility.

Keywords: Attachment styles, attitude towards seeking professional psychological help, personality traits.

ortamda barınma, düzeni farklı olan bir eğitim kurumunda bulunma, akademik ve mesleki anlamda sorumlulukların değişmesi, arkadaş ilişkilerinin niteliğinin farklılaşması gibi birçok deneyim bu dönemde gençleri beklemektedir. Genç artık yetişkin hayata adım attığı için kişisel, akademik ve sosyal yaşamına iliş-

İletişim / Correspondence:

Prof. Dr. Hatice Odacı
Karadeniz Teknik Üniversitesi,
Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü,
Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı,
Trabzon
e-posta: hatodaci@hotmail.com

Yükseköğretim Dergisi / Journal of Higher Education (Turkey), 11(1), 87–96. © 2021 Deomed

Geliş tarihi / Received: Mayıs / May 11, 2019; Kabul tarihi / Accepted: Kasım / November 27, 2020

Bu makalenin atıf künyesi / How to cite this article: Ülken, E., & Odacı, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(1), 87–96. doi:10.2399/yod.20.563336

Bu çalışma, Emine Ülken tarafından Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsünde Prof. Dr. Hatice Odacı danışmanlığında yürütülen “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Bağlanma Stilleri, Kişilik Özellikleri ve Bazı Sosyo Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

ORCID ID: E. Ülken 0000-0003-4763-9939; H. Odacı 0000-0002-2080-6269

kin sorunlarını kendisi çözmek durumundadır. Çözülmemiş problemler zamanla öğrencilerin sosyal ve akademik yaşamlarını olumsuz yönde etkileyerek ruh sağlığı rahatsızlıklarına yol açabilir. Son dönemlerde Eskin (2012) tarafından 1203 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin %42.5'inin intihar düşüncesi olduğunu, %11.5'inin de intihar girişiminde bulunduğunu bildirmiştir. Yine Eskin (2017) yakın geçmişte yaptığı bir diğer çalışmada da 1401 üniversite öğrencisinden %29'unun kendini öldürme düşüncesi olduğunu tespit etmiştir. Bu sonuçlar üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlarla başa çıkamadıklarının ve yardıma ihtiyaçlarının olduğunu göstergesidir.

Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrocci (2005) üniversite döneminin, bir yandan gelişimsel olarak kimlik ve bağımsızlık kazanma çabalarına devam edilen; diğer yandan ise üniversite yaşamının beraberinde getirdiği sorunlarla mücadele edilmeye çalışılan kritik bir dönem olduğunu ifade etmektedirler. İlgili literatür, üniversite öğrencilerinin psikolojik problemleriyle ilgili farklı yardım kaynaklarına yönelindiklerini bildirmektedir. Örneğin, yaşadıkları problemlerin çözümü için aile ve arkadaşlar gibi informal ya da psikolojik yardım uzmanları gibi formel kaynaklardan destek alabilmektedirler (Offer ve Schonert-Reichl, 1992; Rickwood, 1995). Araştırmalarda, gençlerin kendi kendilerine problemlerini çözemedikleri durumlarda, daha çok, aile ve arkadaş gibi informal kaynaklardan yardım aradıkları tespit edilmiştir (Boldero ve Fallon, 1995; Rickwood vd., 2005; Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff, 2004; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004). Benzer sonuçlarla birlikte, öğrencilerin aileleri ve arkadaşları dışında bir uzmandan yardım almaya orta derecede gönüllü oldukları; özellikle, sigara/madde kullanımıyla, kişilik problemleriyle ve duygusal problemlerle ilgili sorunlar yaşadıklarında bir uzmandan yardım almaya daha çok gönüllü oldukları belirtilmektedir (Erkan, Özbay, Cihan-gir-Çankaya ve Terzi, 2012). Özetle, gençlerin psikolojik anlamda destek almak için genellikle ailelerini ve arkadaşlarını tercih ettikleri, yaşadıkları problemin türüne ve ciddiyetine göre psikoloji alanındaki uzmanlardan yardım almaya gönüllü oldukları söylenebilir. Türkiye'de özellikle son yıllarda üniversiteler psikolojik danışma hizmetlerine ayrı bir önem vermekte ve birçok üniversite kampüsünde Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) merkezlerinin açıldığı gözlenmektedir.

Psikolojik yardım arama davranışı, bireyin varlığına karşı tehdit oluşturan herhangi bir durum veya sorunla karşı karşıya kaldığında, söz konusu durum veya sorun ile baş edebilmek için içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünmesi ve dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanabilir (Fischer ve Turner, 1970). Yardım alma süreci, Rickwood ve diğerlerine (2005) göre; problemin fark edilmesi, problemin çözümü için desteğe ge-

reksininin olduğunu ifade etme, ulaşılabilir yardım kaynaklarının olması ve yardım almaya gönüllü olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Psikolojik bir sıkıntı hissedilmesi anında yardım almak için bir profesyonelin seçilmesi, büyük ölçüde yardım gereksinimi duyan kişinin böylesi bir yardım almaya ilişkin görüşlerine bağlıdır (Türküm, 2001). Bireyin bu görüşleriyle bağlantılı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu, Fisher ve Turner'a (1970) göre, psikolojik yardım almanın değeri hakkında bireyin olumlu veya olumsuz görüşlerini yansıtmaktadır. Yani, psikolojik yardım alma tutumu olumlu olan bir birey yardım alma davranışında bulunabilirken, tutumun olumsuz olması bireyin yardım alma yolundaki en büyük engelini oluşturmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu olan bireylerin, psikolojik yardım alma niyetlerinin de yüksek olduğu önceden yapılan araştırmalarda gözlenen sonuçlardandır (Topkaya, 2014; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015; Vogel ve Wei, 2005). Bu bağlamda, bireylerin ihtiyaç hissettiklerinde psikolojik yardım alma davranışında bulunmaları için, yardım alma tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Çünkü bireylerin yardım alma tutumlarını etkileyen faktörlerin ortaya konulması sağlıklı bir yardım sürecinin oluşturulması için önemlidir.

Bireylerin psikolojik yardım alma tutumları pek çok değişkenden etkilenmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının; başa çıkma stratejileri, öz damgalama, psikolojik yardım almaya yönelik isteklilik, kendini saklama, duygularını ifade etme, cinsiyet rolleri, ruhsal hastalıklara yönelik görüşler, benlik saygısı, özdenetim, kişilik özellikleri, sosyal damgalanma, kültür ve sosyal destek gibi bireysel ve çevresel değişkenlerden etkilendiği araştırmalarla ortaya konulmuştur (Kalkan ve Odacı, 2005; Leong ve Zachar, 1999; Miville ve Constantine, 2006; Odacı ve Kınık, 2018; Serim ve Cihan-gir-Çankaya, 2015; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Yelpaze ve Ceyhan, 2020).

Bu çalışma kapsamında, ele alınan ve bireysel bir faktör olduğu düşünülen değişkenlerden biri bağlanma stilleridir. Bağlanma, insanların kendileri için önemli gördükleri başkalarına karşı geliştirdikleri güçlü duygusal bağlar olarak tanımlanabilir (Bowlby, 1980). Bartholomew ve Horowitz (1991), Bowlby'nin kendisi ve başkalarına ilişkin bilişlerinden oluşan içsel çalışan modeller kavramına dayanarak dört bağlanma stili önermişlerdir. Bunlar güvenli (olumlu kendilik ve başkaları modeli), saplantılı (olumsuz benlik, olumlu başkaları modeli), kayıtsız (olumlu benlik, olumsuz başkaları modeli) ve son olarak da korkulu (olumsuz kendilik ve başkaları modeli) bağlanma stilleridir. Bağlanma kuramları, erken çocukluk döneminde birincil bakıcılarla kurulan ilişkinin niteliğinin, yaşamın daha sonraki dönemlerinde kurulacak olan ilişkilerde belirleyici olduğunu



vurgulamaktadır. Bu süreçte bakıcı ile çocuk arasında kurulan ilişki sonucunda, çocuğun bakıcısına ve kendisine ilişkin oluşturduğu zihinsel işleyen modeller yaşam boyu sürmekte ve her dönemde kişilerarası ilişkilerin temelini oluşturmaktadır (Bowlby, 1980). Türkiye’de yapılan çalışmalarda, bireylerin psikolojik yardıma ilişkin tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak yurt dışı literatürde bu iki değişkenin birlikte çalışıldığı araştırmalar mevcuttur (Shaffer, Vogel ve Wei, 2006; Vogel ve Wei, 2005). Benzer çalışmalarda, güvenli bağlanma stilinde olan bireylerin, yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu bildirilmektedir (Lopez, Melendez, Sauer, Berger ve Wyssmann, 1998; Moran, 2007). Bulgular, bir bireyin ihtiyaç duyduğunda psikolojik yardıma niyet etmesinin psikolojik yardıma ilişkin geliştirdiği tutumlara bağlı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, psikolojik yardıma ilişkin tutumun farklı aracı rollerle araştırıldığında, yetişkin bağlanma stilleri ile oldukça ilişkili bir yapı sergilediği görülmüştür. Yani, bireylerin bağlanma stillerine göre profesyonel psikolojik yardıma ilişkin tutum geliştirdiği ve bu tutumlarının yardım alma niyetlerini etkilediği söylenebilir. Öyle ki araştırmacılar, profesyonel hizmete ihtiyaç duyan bireylere ulaşabilmek için, bağlanma stilleri açısından bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğinden söz etmektedirler (Shaffer vd., 2006; Vogel ve Wei, 2005).

Araştırma kapsamında hem bireysel hem de çevresel faktörlerden etkilendiği kabul edilerek yer verilen ve ilişkisi incelenen değişkenlerden bir diğeri de kişilik özellikleridir. Burger (2006) kişiliği, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlamıştır. Kişilik ile ilgili birçok görüş ortaya atılmıştır. Beş faktör kişilik kuramı bu farklı görüşleri bir çatı altında bütünleştirmiş görünmektedir. Yapılan araştırmalar kişilik ile ilgili çalışmaların beş faktörde derlenebileceğini göstermiştir. Bu faktörler dışa dönüklük, duygusal denge/nevrotizm, yumuşak başlılık, sorumluluk ve deneyime açıklık/kültür olarak birçok kültürler arası çalışmada doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009). Beş faktör kişilik kuramının dışa dönüklük boyutu; aktivite, enerji, baskınlık, sosyallik, etkileycilik, dışa vurumculuk ve olumlu duygularla karakterize edilmiştir. Yumuşak başlılık boyutu ise; toplumsal rekabete ve düşmanlığa karşı toplum yanlısı bir uyum, başkalarını düşünme (özgecilik), yumuşak huyluluk, güven, alçak gönüllülük gibi özelliklerle açıklanmıştır. Sorumluluk boyutu, kurallarla belirlenmiş dürtü kontrolünün olanak sağladığı görev ve hedef yönelimli davranışlar olarak ele alınmıştır. Nevrotizm (duygusal dengesizlik) boyutu; geniş bir olumsuz duygulanım yelpazesi olan duygusal sabitlik, anksiyete, üzüntü, asabiyet ve ciddi gerilim sıfatlarıyla ifade edilmiştir. Son olarak, deneyime açıklık bo-

yutu; düşünce özgürlüğü, genişlik, derinlik, insanların ruhsal ve tecrübe edilmiş hayatlarının karmaşası olarak açıklanmıştır (Benet-Martinez ve John, 1998).

Türkiye’de yapılan önceki çalışmalarda psikolojik yardım alma tutumu ile beş faktör kişilik özelliklerini araştıran sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Koç, 2014; Tekin Çatal ve Kumcağız, 2015). Yurt dışı çalışmalara bakıldığında ise, Kakhnovets (2011) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, kişilik değişkenleri, danışma beklentileri ve yardım arama tutumları arasındaki ilişki araştırılmıştır ve kişilik özellikleri ile yardım arama tutumunun ilişkili olduğu bulgulanmıştır. Önceki araştırmalar sınırlı düzeyde olsa da, kişilik özelliklerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumu yordayıcı bir değişken olduğunu belirtmektedir.

Üniversite dönemini kapsayan gençlik yılları, gencin kişisel, sosyal, mesleki ve akademik alanda sorumluluk almasını gerektiren, zor bir dönem olduğu tüm uzmanlarca kabul edilen gelişimsel bir süreçtir. Bu gelişimsel süreci gencin en az hasarla ve en çok kazanımla geçirmesi, ülkenin dinamik geleceği adına oldukça önemlidir. Bu bilinçle, üniversitelerde verilen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin ulaşabileceği öğrenci sayısını ve verimliliğini artırabilmesi için, hedef kitesinin yardım almaya ilişkin bilgi sahibi olması gerekir. Gencin, yardım alma davranışında bulunması için, öncelikle yardıma niyet etmesi gerekir. Yardım alma niyetini etkileyen en temel faktörün, bu süreçle ilişkin tutumlarından oluştuğu bilinmektedir. Bu bağlamda, gencin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını etkileyen faktörler üzerinde çalışmak, hem alan çalışanlarının verimliliği hem de gençlerin psikolojik sağlığı için oldukça önem taşımaktadır. İlgili literatür incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerini birlikte inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu durum, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını yordamada bağlanma stilleri ve kişilik özelliklerinin bir arada araştırılması ihtiyacını doğurmuştur. Bu ihtiyacı karşılamak adına bu çalışma planlanmıştır.

Bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma yönelik tutumlarının belirleyicisi olabilir. Dolayısıyla psikolojik danışmanların bu etkenlerin bilincinde olmasının hem daha fazla gence ulaşmalarını hem de psikolojik danışma sürecinden elde edilen yararının artmasını sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın aynı zamanda alanda yürütülecek akademik çalışmalara katkıda bulunarak, çalışmaların derinleştirilmesine, farklı değişkenlerin çalışılmasına ışık tutacağı ümit edilmektedir. Yapılan bu çalışmanın ayrıca yeni bilgiler sağlayarak profesyonellerin daha fazla üniversite

öğrencisine ulaşabilmek için kendilerine nasıl bir yol haritası çizileceklerine ve danışmanlık hizmetlerini planlamalarına katkıda bulunacağı da düşünülmektedir. Bu çalışmada üniversite yaşamında birçok problemle karşılaşan üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım aramalarıyla ilişkili olan psikolojik yardım alma tutumları ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.

Yöntem

Çalışma Grubu

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Çalışma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel desene dayalı olarak tasarlanmıştır. İlişkisel desen iki veya daha fazla değişkenin kendi aralarındaki ilişkileri belirleyebilmektedir (Cohen, Manion ve Morrison, 2007; McMillan ve Schumacher, 2006). Çalışmaya Türkiye'nin kuzey bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesinde öğrenimlerine devam eden 441 kız, 320 erkek ve 25 cinsiyete dayalı bir bildirimde bulunmayan olmak üzere toplam 786 gönüllü üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşları 17 ile 42 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.55'dir ($Ss=2.01$). Katılımcıların ayrıca ölçeklerden elde ettikleri puanlar; minimum ve maksimum değerler, ortalamalar, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin bazı tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Ölçekler

Profesyonel Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K): Ölçek Türküm (2005) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin profesyonel yardım almaya ilişkin tutumlarının öl-

cüldüğü bu ölçek, 5'li Likert tipinde 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonuçları 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren birinci faktörün iç tutarlık katsayısı .92'dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren ikinci faktörün ise iç tutarlık katsayısı .77'dir. Ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlık katsayısı ise .90'dır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım almış olan ve psikolojik yardım almamış olan bireylerin ölçekten aldıkları puanlar arasında, yardım alma deneyimi olanların lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile elde edilen kararlılık katsayısı ise .77'dir. PYTÖ-K, 18 maddeden oluşmakta, maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin araştırma örnekleminde toplam puan için iç tutarlık katsayısı .85 bulunmuştur.

İlişki Ölçekleri Anketi (İÖA): Griffin ve Bartholomew'un (1994) geliştirmiş olduğu bu ölçek 30 maddeden oluşmakta ve farklı maddeler toplanarak dört bağlanma prototipini ölçmek amaçlanmaktadır. Ölçekte yer alan her bir madde bireylerin kendilerini ve yakın ilişkilerdeki tutumlarını ne derece tanımladıklarını gösterecek şekilde 7 basamaklı bir ölçek üzerinde (1= Beni hiç tanımlamıyor; 7= Tamamıyla beni tanımlıyor) işaretlenmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinin alfa değerleri .70 civarındadır. Türkçe uyarlama çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmıştır. Yapılan faktör analizinde 30 madde dört faktör altında toplanmıştır. Alt ölçekler arasındaki güvenilirlik katsayıları .41 ile .71 arasındadır, ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu çalışma kapsamında alt ölçeklere ilişkin iç güvenilirlik katsayıları .45 ile .76 arasında hesaplanmıştır.

Tablo 1. Ölçeklerden elde edilen minimum ve maksimum değerler, ortalamalar, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri.

Değişken	N	Min.	Maks.	Ort.	Ss	Çarpıklık	SH	Basıklık	SH
Güvenli bağlanma	786	6	33	19.29	4.80	.211	.087	.067	.174
Korkulu bağlanma	786	7	27	16.88	3.65	.180	.087	-.332	.174
Saplantılı bağlanma	786	4	25	14.19	4.07	-.135	.087	-.132	.174
Kayıtsız bağlanma	786	10	35	22.59	5.10	.136	.087	-.469	.174
Psikolojik yardım Arama	786	36	90	66.03	10.92	-.080	.087	-.300	.174
Duyusal denge	786	7	43	24.81	6.64	.286	.087	-.206	.174
Dışa dönüklük	786	19	63	43.83	8.78	-.166	.087	-.157	.174
Açıklık	786	22	56	41.28	6.48	-.230	.087	-.128	.174
Yumuşak başlılık	786	26	63	47.85	7.35	-.367	.087	-.071	.174
Sorumluluk	786	17	49	36.65	6.53	-.467	.087	-.044	.174

SH: Standart hata.



Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT): Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT); Bacanlı ve diğerleri (2009) tarafından beş faktör kuramına dayalı olarak geliştirilmiştir. SDKT, birbirine zıt sıfat çiftlerine dayalı 40 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri iki kutupludur. Ancak, yanıtlama 1–7 arasında Likert tarzında yapılmaktadır. İki kutuplu maddeler, 7 noktalı bir boyut üzerinden alınan puanlara göre değerlendirilmektedir. Yapılan faktör analizi sonucunda dışa dönüklük (ör. “yalnızlığı tercih eden-sosyal/topluluğu seven”), yumuşak başlılık (ör. “kindar-affedici”), sorumluluk (ör. “düzensiz-düzenli”), duygusal dengesizlik (ör. “sakin-sinirli”) ve deneyime açıklık (ör. “sanata ilgisiz-sanata ilgili”) olmak üzere beş faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Beş faktörün, ölçeğin toplam varyansının % 52.63’ünü açıkladığı görülmüştür. Dışa dönüklük alt ölçeği dokuz, yumuşak başlılık alt ölçeği dokuz, sorumluluk alt ölçeği yedi, duygusal dengesizlik alt ölçeği yedi ve deneyimlere açıklık alt ölçeği ise sekiz maddeden oluşmaktadır. SDKT’nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. SDKT’nin boyutlarının bu ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu görülmüştür. SDKT’nin güvenilirlik çalışmasında, her bir alt ölçek için testin tekrarı yöntemi ile elde edilen güvenilirlik katsayıları dışa dönüklük için .85, yumuşak başlılık için .86, sorumluluk için .71, duygusal dengesizlik için .85 ve deneyime açıklık için ise .68’dir. Cronbach alfa katsayıları dışa dönüklük için .89, yumuşak başlılık için .87, sorumluluk için .88, duygusal dengesizlik için .73 ve deneyime açıklık için .80’dir. Bu çalışma kapsamında elde edilen iç tutarlık katsayıları ise dışa dönüklük için .89, yumuşak başlılık için .78, sorumluluk için .80, duygusal dengesizlik için .74 ve deneyime açıklık için .77’dir.

İşlem

Çalışmanın yapıldığı üniversitenin rektörlüğünden gerekli resmi iznin alınmasıyla veriler 2015–2016 eğitim-öğretim yılı güz döneminde 3 haftalık bir süre içinde toplanmıştır. Öğrenciler birinci araştırmacı tarafından ziyaret edilerek araştırma konusunda bilgilendirilmişler ve sözel onam alınmıştır. Ölçekler uygulanırken etik ilkeler dikkate alınmış, katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, süresi, ölçekler ve çalışmaya katılıp katılmama kararının kendilerine ait olduğu ve gönüllülük ilkesine dayandığı hakkında bilgiler verilmiştir. Ayrıca güvenilirliği sağlayabilmek amacıyla paylaşılacak olan bireysel bilgilerin ve kimliklerin gizli tutulacağı belirtilerek öğrencilerden ölçeklerin üzerine isim yazmamaları istenmiştir. Veri toplama araçları çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilere uygulama yapılan fakültelerden yardımcı olmayı kabul eden öğretim elemanlarıyla birlikte birinci yazar gözetiminde tek oturumda yaklaşık 20 da-

kikalık bir sürede uygulanmıştır. Ayrıca, gerekli durumlarda katılımcılara ek açıklamalar yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 810 öğrenciye ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan kontrollerde eksik ve yanlış doldurulan 24 ölçek değerlendirilmeye alınmamıştır. Toplamda 786 kişinin doldurduğu ölçme aracı bilgisayar ortamına aktarılmış ve veriler SPSS 22.0 programı ile tanımlayıcı ve çıkarımlı istatistik tekniklerinden yararlanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik yardım alma tutumları, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler veriler normal dağılım gösterdiğinden Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile analiz edilmiştir. Çalışmada bulunan değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin (+2, -2) arasında olmasının normallik varsayımını karşıladığını (George ve Mallery, 2019) göstermektedir. Bu bağlamda psikolojik yardım alma tutumları, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler, veriler normal dağılım gösterdiğinden Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniği ile analiz edilmiştir. Psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri tarafında yordanabilirliğini belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Bağlanma Stilleri ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiler

Psikolojik yardım alma tutumu ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Yapılan analize ilişkin elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2’de görüldüğü gibi, psikolojik yardım alma tutumu ile bağlanma stillerinden güvenli bağlanma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanırken ($r=.07, p<.05$, Cohen’s $d=.14$), psikolojik yardım alma tutumu ile bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma stili arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.09, p<.05$, Cohen’s $d=-.18$) gözlenmiştir. Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özelliklerinden dışa dönüklük ($r=.13, p<.01$, Cohen’s $d=.26$), açıklık ($r=.14, p<.01$, Cohen’s $d=.28$), yumuşak başlılık ($r=.07, p<.05$, Cohen’s $d=.14$) ve sorumluluk ($r=.08, p<.05$, Cohen’s $d=.16$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Bağlanma Stilleri ile Kişilik Özelliklerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarını Yordama Gücü

Öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri tarafından yordanabilirliğini

Tablo 2. Psikolojik yardım alma tutumu, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye dayalı Pearson momentler çarpımı korelasyon değerleri.

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. PYAT	1									
2. GBS	.07*	1								
3. KOBS	.05	.16**	1							
4. SBS	-.09*	-.06	.19**	1						
5. KABS	.03	-.35**	.31**	.38**	1					
6. DD	-.05	-.16**	.09**	.09**	.16**	1				
7. DDÖ	.13**	.24**	.10**	-.05	-.05	-.10**	1			
8. A	.14**	.15**	.17**	-.04	.05	-.08*	.50**	1		
9. YB	.07*	.12**	.01	-.03	.01	-.23**	.22**	.27**	1	
10. S	.08*	.01	-.06	-.09	.05	-.10**	.36**	.29**	.38**	1
Ort.	66.02	19.29	16.87	14.18	22.59	24.80	43.83	41.27	47.85	36.64
Ss	10.91	4.79	3.64	4.07	5.09	6.63	8.77	6.47	7.34	6.53

* $p < .05$, ** $p < .01$. A: Açıklık; DD: Duygusal dengesizlik; DDÖ: Dışa dönüklük; GBS: Güvenli bağlanma stili; KABS: Kayıtsız bağlanma stili; KOBS: Korkulu bağlanma stili; PYAT: Psikolojik yardım alma tutumu; S: Sorumluluk; SBS: Saplantılı bağlanma stili, YB: Yumuşak başlılık.

belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanmasına karar verilmiştir. Regresyon analizine başlamadan önce bir takım ön koşulların sağlanması gerekmektedir. Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler incelenerek çoklu eş doğrusallığın olmamasına dikkat edilmiştir. Bu amaçla otokorelasyon durumu Durbin-Watson değeri ile incelenmiş ve elde edilen değer (1.99) normal sınırlar arasında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu değer 1.5 ile 2.5 arasında bir değişime gösterdiğinden, değişkenler arasında bir otokorelasyon bulunmadığı varsayılabilir (Field, 2013).

Bu doğrultuda bağımsız değişkenlerin açıklayamadıkları varyans oranı olan tolerans değeri ($1-R^2$) ile varyans büyüme faktörü (VIF) incelenmiştir. Tolerans değerleri ($1-R^2$) .20 ölçütünden daha büyük ve .66 ile .98 arasında; varyans büyüme faktörleri ise (VIF) 10 değerinden daha düşük ve 1.01 ile 1.50

arasında olduğu için çoklu bağıntı probleminin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Field, 2013). Tablo 3'te görüldüğü üzere bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri psikolojik yardım alma tutumlarının %2'sini açıklamaktadır ($F_{(6, 779)}=4.73$, $p < .001$).

Modele dahil edilen değişkenlerden saplantılı bağlanma stili ($\beta = -.08$, $p < .05$) ile açıklık kişilik özelliğinin ($\beta = .08$, $p < .05$) modele özgün katkısı anlamlı bulunmuştur (Tablo 3).

Tartışma

Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, psikolojik yardım

Tablo 3. Psikolojik yardım alma tutumlarını açıklamaya dayalı çoklu regresyon analizi sonuçları.

Değişken	B	SH	β	t	p	R	R^2	F
Sabit	55.19	3.82		14.43	.000**	.18	.03	4.73
GBS	.07	.08	.03	.94	.345			
SBS	-.21	.09	-.08	-2.26	.024*			
DDÖ	.09	.05	.07	1.67	.095			
A	.14	.07	.08	2.13	.033*			
YB	.03	.05	.02	.54	.587			
S	.02	.06	.01	.30	.762			

* $p < .05$, ** $p < .001$. A: Açıklık; DDÖ: Dışa dönüklük; GBS: Güvenli bağlanma stili; S: Sorumluluk; SBS: Saplantılı bağlanma stili; SH: Standart hata; YB: Yumuşak başlılık.



alma tutumunun bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili ile pozitif; saplantılı bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu bulunmuştur. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma stili puanları arttıkça, psikolojik yardım alma tutum puanları da yükselmiştir; ancak saplantılı bağlanma stili puanlarının yükseldikçe, psikolojik yardım alma tutum puanları düşmüştür. Psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili Türkiye'deki literatür incelendiğinde bağlanma stilleri ile ilişkisinin aracı değişkenler olmadan çalışılmadığı gözlenmiştir. Örneğin, Turan (2009) içsel çalışma modellerinin (benlik modeli ve başkaları modeli), ruminasyonun, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların (olumlu görüşler ve olumsuz görüşler) üniversite öğrencilerinin göstermiş olduğu psikolojik belirtiler ile ilişkisini incelemiştir. Psikolojik yardım alma tutumu ile içsel çalışma modelleri değişkenlerini içermesine rağmen araştırmada psikolojik yardım alma tutumu ile içsel çalışma modelleri arasındaki ilişkinin incelenmediği görülmüştür. Ancak psikolojik yardım alma tutumu ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen ve bu araştırmanın bulgusunu destekleyen yurt dışı çalışmalar mevcuttur (ör., Lopez vd., 1998; Moran, 2007; Shaffer vd., 2006; Vogel ve Wei, 2005). Moran (2007) ve diğerleri güvenli bağlanma stilinde olan bireylerin yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğunu tespit etmişlerdir. Güvenli bağlanma stilinde olan bireyin kendini değerli hissettiği ve bu değerlilik algısını diğer insanlara da yansıttığı bilinmektedir. Bu durum kişilerarası ilişkilerinin de rahat ve esnek olmasına fırsat vermektedir. Temelinde kişilerarası ilişki kurmanın olduğu bilinen yardım arama davranışına ilişkin, kendine ve diğer insanlara güvenen güvenli bağlanan bireylerin olumlu tutumlar geliştirmesi muhtemel bir sonuçtur. Danışanın yardım almaya ilişkin geliştirdiği olumsuz tutumun terapiden elde edeceği faydaya yönelik beklentisinin düşmesine ve verimsiz bir terapi süreci yaşanmasına sebep olacağı söylenebilir. Dolayısıyla danışanların güvenli bağlanma stiline sahip olmaları, psikolojik yardımın faydalarına yönelik olumlu beklentilere sahip olmalarına ve verimli bir psikolojik yardım süreci yaşamalarına aracı olabilir. Ayrıca, danışanın sahip olduğu bağlanma stillerinin terapi sürecinde probleminin kavramsallaştırılması, uygun müdahalenin seçimi ve kurulan terapötik ilişki gibi süreçler üzerinde belirleyici etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (Shorey ve Snyder, 2006). Bu durum, danışanın güvenli bağlanma stiline sahip olmasının daha sağlıklı bir psikolojik yardım süreci yaşamasına ve dolayısıyla yardım almaya karşı olumlu tutumlar geliştirmesine aracılık edebileceğini ortaya koymaktadır. Diğer yandan, kendini değersiz hisseden saplantılı bağlanma stilinde birey, diğerlerini olumlu ve değerli algılamasından dolayı, başka insanların onayını ve desteğini aldığı sürece kendini saygın hissedecektir. Saplantılı bireyin kişisel alanına ilişkin olumsuz algısının psi-

kolojik yardım alma tutumunun olumsuz olmasına neden olacağını akla getirmektedir. Saplantılı bireyin kendini değersiz hissetmesi, diğerlerinin onayını kazandığı sürece psikolojik anlamda ayakta durabilecek olması ve ilişkilerinde takıntı yaşaması psikolojik yardım alma durumunda diğerleri tarafından damgalanma korkusu yaşayabileceğini düşündürmektedir. Toplumsal damgalanma algısının olduğu ortamlarda "yardım alırsam diğerleri benim hakkımda ne düşünür, bana değer vermezler" şeklindeki düşüncelerin saplantılı bireyin yardım alması önündeki en büyük engeli oluşturacağı düşünülmektedir. Toplumsal damgalanma algısının yol açtığı kişinin kendini damgalanmasının da psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olmasına neden olduğu bilinen sonuçlardandır (ör., Bilge ve Çam, 2010; Shea ve Yeh, 2008; Vogel vd., 2007). İlgili literatürde tüm bu açıklamaları destekler nitelikte bir çalışmada; benlik saygısı ve öz-denetim algısı yüksek olan bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma konusunda daha pozitif tutumlar sergiledikleri ortaya konmuştur (Odacı ve Kınık, 2018).

Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Tartışılması

Araştırmanın bir diğer bulgusunda ise; psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk özellikleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde Türkiye'de psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin sınırlı sayıda çalışıldığı (Koç, 2014; Tekin Çatal ve Kumcağız, 2015; Yelpeze ve Ceyhan, 2020), yurt dışında gerçekleştirilen bazı araştırmalarda ise pozitif psikolojik yardım alma tutumu ile olumlu kişilik özelliklerinin ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Cardella-Filaski, 2010; Kakhovets, 2010). Koç (2014) mevcut araştırmanın bulgusunu destekler nitelikte, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile kişilik özelliklerinin dışa dönüklük, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu bulgulanmıştır. Yelpeze ve Ceyhan (2020) da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında sorumlu ve uyumlu kişilik özelliği gösteren katılımcıların psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutuma sahip olduklarını ancak deneyime açık kişilik özelliğine sahip bireylerin psikolojik yardım alma konusunda negatif tutum gösterdiklerini bildirmektedirler. Bu bulguların bir bölümü bizim çalışmamızdan elde ettiğimiz sonuçlarla uyumlu iken bir bölümü örtüşmemektedir. Sosyallikleriyle ön plana çıkan dışa dönüklerin; sosyal, güvenilir ve uyumlu yumuşak başlıların; düzenli, planlı ve çalışkan sorumluluk sahibi bireylerin; geleneksel olmayan, değişikliği seven, cesur ve açık fikirli, gelişime açık bireylerin ortak özellikleri incelendiğinde psikolojik yardım al-

ma tutumlarının olumlu olması oldukça anlamlı görünmektedir. Öyle ki, psikolojik yardım alma, kişilerarası yetenek gerektiren, insanlarla güven ve iş birliği üzerine kurulu olan, olumlu değişim ve ilerleme adına sorumluluk gerektiren, değişime ve gelişime açık bir süreci temsil etmektedir. Aynı zamanda, bağlanma biçiminin bireyin kişiliği üzerindeki etkilerine yönelik önemli sonuçların elde edildiği bir çalışmada, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin güvensiz bağlananlara oranla daha az nörotik, daha dışa dönük, daha az kaygılı ve daha sıcak oldukları bulgulanmıştır (Shaver ve Brennan, 1992). Bu bağlamda, araştırmanın diğer bir bulgusundan yola çıkarak, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu göz önünde bulundurulacak olursa, daha dışa dönük, daha uyumlu, daha az kaygılı bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının da olumlu olması beklenen bir sonuç olmaktadır. Yine benzer bir çalışmada, güvenli bağlanmanın duygusal dengesizlikle negatif, “dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumlulukla” pozitif; saplantılı bağlanma stiline ise sorumlulukla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgulanmıştır (Deniz, 2011). Bu araştırma sonucunun da mevcut araştırmanın bulgusunu desteklediği söylenebilir. Öyle ki, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin “dışa dönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumlulukla” olumlu ilişkiye sahip olması, bu kişilik özelliklerinin psikolojik yardım alma tutumu ile de olumlu ilişki içinde olmasını anlamlı kılmaktadır. Saplantılı bağlanma stiline sahip bireylerin ise psikolojik yardım alma tutumlarının (mevcut çalışmadan elde edilen bulgu) ve sorumluluk boyutlarının düşük olması, sorumluluk boyutu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif yönde bir ilişki olmasını desteklemektedir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin çevreleriyle daha uyumlu, daha az sosyal problemler yaşayan ve kendine ve diğer insanlara daha çok güvenen kişiler olduğu bilinmektedir. Ayrıca güvensiz bağlanma stiline sahip gençlerin anti-sosyal davranışlar sergileme, düşük öz saygı ve yakın ilişki kurmada güçlük çekmek gibi problemlerle yüz yüze geldiği göz önüne alındığında, güvenli bağlanan bireylerin kişilik özellikleri ile güvensiz bağlanan bireylerin kişilik özelliklerinin psikolojik yardım alma tutumunu yordayıcı özelliğe sahip olduğu ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda bu çalışmada, bağlanma stillerinin ve kişilik özelliklerinin psikolojik yardım alma tutumunun %2’sini yordadığı ve psikolojik yardım alma tutumunun en önemli yordayıcılarını “saplantılı” bağlanma stili ile “açıklık” kişilik özelliğinin oluşturduğu bulgulanmıştır. Bu çalışmanın bulgularına paralel olarak Yelpaze ve Ceyhan (2020) da kişilik özelliklerinin psikolojik yardım alma davranışının %5’ini açıkladığını ve en önemli yordayıcının “açıklık” kişilik özelliği olduğunu tespit etmişlerdir. Saplantılı bağlanma stiline psikolojik yardım alma tutumuyla kurduğu olumsuz ilişkinin düzeyi, gençlerin kendilerini

değersiz, diğerlerini değerli algılamalarının diğer stillere göre yardım alma tutumu üzerinde daha belirleyici bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Benzer şekilde beş faktör kişilik özellikleri içerisinde gençlerin analitik düşünceye sahip, bağımsız, yenilikçi ve değişime açık olmaları, diğer kişilik özelliklerine göre yardım alma tutumları üzerinde daha olumlu bir etkiye neden olduğunu düşündürmektedir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada literatürle uyumlu ancak bazı açılardan farklılık gösteren psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili çalışmalara temel oluşturabilecek bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının; bağlanma stillerinden güvenli bağlanma stili ile pozitif, saplantılı bağlanma stili ile negatif yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği; yine öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının kişilik özelliklerinin alt boyutlarından olan dışa dönüklük, açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulgulanmıştır. Öğrencilerin bağlanma stillerinin ve kişilik özelliklerinin psikolojik yardım alma tutumlarının %2’sini açıkladığı; bağlanma stillerinden saplantılı bağlanma stiline ve kişilik özelliklerinden açıklık özelliğinin modele özgün katkısının anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gelişimsel açıdan problem yaşama olasılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmesi ülkenin dinamik geleceği açısından önemlidir. Bu süreçte gençlerin yaşadıkları psikolojik problemlerin çözümü için üniversite bünyesindeki PDR merkezlerinden yardım almaları beklenen bir durumdur. Öğrencilerin profesyonel yardım alma davranışını sergilemeleri için öncelikle yardım alma tutumlarının olumlu olması gerekir. Ancak olumlu profesyonel yardım alma tutumu olan bireyler yardım almaya niyet eder ve gönüllülük sergilemiş olurlar. Bu bağlamda, merkezlerde çalışan uzmanların öğrencilerin yardım alma tutumlarını belirlemeye yönelik çalışmalar yapmaları ve yardım alma tutumlarını olumlu hale getirmek için planlamalar gerçekleştirmeleri gerekmektedir. Bu nedenle üniversitelerdeki PDR merkezlerinin özellikle üniversiteye yeni başlayan öğrencilere oryantasyon programları aracılığıyla tanıtılması ve verilen hizmetler konusunda ayrıntılı açıklamalar yapılması önem arz etmektedir. Bu merkezlerin tanıtımı ve aktif etkinlikleri üniversitelerin web sayfalarında ve öğrencilerin aktif olduğu sosyal medya sitelerinde duyurulabilir. Yine üniversitelerin PDR merkezlerinde akran destek grupları oluşturularak psikolojik desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin sorunlarını akranlarına açma ve uzmanlardan yardım alma konusunda yönlendirilmeleri sağlanabilir. Bu çalışmada, profesyonel psikolojik yardım alma tutumunun, bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri gibi değişkenler ile ilişkisi incelenmiştir. Psikolojik yardım alma tu-



tumunun başka değişkenlerle (Türk kültürüne ait özellikler, aile yapısı, madde bağımlılığı, uygulanan psikolojik danışma yaklaşımı, psikolojik danışmanın cinsiyeti, popüleritesi gibi danışmana ait özelliklerle) ele alınarak incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca son dönemlerde Türkiye'deki birçok üniversitede oluşturulan PDR merkezlerinin altyapı hizmetleri ve personel sayısı bakımından desteklenmesi gerekmektedir.

Yazar Katkıları / Author Contributions: EÜ: Veri toplama, giriş ve yöntem bölümlerinin yazılması; HO: Veri analizi, bulgular ve tartışma bölümlerinin yazılması. / *EÜ: Collecting the data, writing the introduction & method sections of the manuscript; HO: Analyzing the data, writing the results & discussion sections of the manuscript.*

Fon Desteği / Funding: Bu çalışma herhangi bir resmi, ticari ya da kar amacı gütmeyen organizasyondan fon desteği almamıştır. / *This work did not receive any specific grant from funding agencies in the public, commercial, or not-for-profit sectors.*

Etik Standartlara Uygunluk / Compliance with Ethical Standards: Yazarlar bu makalede araştırma ve yayın etiğine bağlı kalındığını, Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na ve fikir ve sanat eserleri için geçerli telif hakları düzenlemelerine uyulduğunu ve herhangi bir çıkar çakışması bulunmadığını belirtmiştir. / *The authors stated that the standards regarding research and publication ethics, the Personal Data Protection Law and the copyright regulations applicable to intellectual and artistic works are complied with and there is no conflict of interest.*

Kaynaklar

- Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261–279.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 226–244.
- Benet-Martinez, V., & John, O. P. (1998). Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analysis of the big five in Spanish and English. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 729–750.
- Bilge, A., & Çam, O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalanma ile mücadele. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71–78.
- Boldero, J., & Fallon, B. (1995). Adolescent help seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18(2), 193–209.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Vol. 3: *Sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Çev. Erguvan Sarıoğlu. İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.
- Cardella-Filaski, K. (2010). *Predicting the likelihood of help-seeking in adolescents: The role of personality variables, social support, gender, and type of problem*. Unpublished doctoral dissertation, St. John's University, New York, NY, USA.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York, NY: Routledge Falmer.
- Deniz, M. E. (2011). Karar verme stilleri ve beş faktör kişilik özelliklerinin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(1), 97–113.

- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama güdüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94–106.
- Eskin, M. (2012). The role of childhood sexual abuse, childhood gender nonconformity, self-esteem and parental attachment in predicting suicide ideation and attempts in Turkish young adults. *Suicidology Online*, 3, 114–123.
- Eskin, M. (2017). Suicidal idea, attempt and attitudes among young people. *Turkish Journal of Psychology*, 32(80), 93–115.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (4th ed.). London: Sage Publications Ltd.
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1P1), 79–90.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 430–445.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling and help seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 11–19.
- Kalkan, M., & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57–64.
- Koç, N. (2014). *Genç yetişkinlerin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardıma ilişkin tutumlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Leong, F. T., & Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking Professional psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(1), 123–132.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E., & Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79–83.
- McMillan, J. H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education evidence-based inquiry* (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Miville, M. L. & Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12(3), 420–432.
- Moran, P. (2007). Attachment style, ethnicity and help-seeking attitudes among adolescent pupils. *British Journal of Guidance and Counselling*, 35(2), 205–218.
- Odacı, H., & Kınık, Ö., (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenler, öz denetim ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(3), 619–625.
- Offer, D., & Schonert-Reichl, K. A. (1992). Debating the myths of adolescence: Findings from recent research. *Journal of The Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(1), 1003–1014.
- Rickwood, D. J. (1995). The effectiveness of seeking help for coping with personal problems in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(1), 685–703.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1–34.
- Serim, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178–198.

- Shaffer, A. P., Vogel, L. D., & Wei, M. (2006). The mediating roles of anticipated risks, anticipated benefits and attitudes on the decision to seek professional help: An attachment perspective. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 442–452.
- Shaver, P. R., & Brennan, K. A. (1992). Attachment styles and the “Big Five” personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 18*(5), 536–545.
- Shea, M., & Yeh, C. J. (2008). Asian American students’ cultural values, stigma and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling, 30*(2), 157–172.
- Sheffield, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents’ willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(6), 495–507.
- Shorey, H. S., & Snyder, C. R. (2006). The role of adult attachment styles in psychopathology and psychotherapy outcomes. *Review of General Psychology, 10*(1), 1–20.
- Sümer, N., & Güngör, D. (1999). Yetişkin bağlanma stilleri ölçeklerinin Türk örneklemini üzerinde psikometrik değerlendirilmesi ve kültürlerarası bir karşılaştırma. *Türk Psikoloji Dergisi, 14*(43), 71–106.
- Tekin Çatal, M., & Kumcağız, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları. *The Journal of Academic Social Science Studies, 40*, 45–60.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, 14*(2), 471–487.
- Topkaya, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, 10*(2), 979–996.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 25–37.
- Turan, N. (2009). *Ruminasyonun, işel çalışan modellerin ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumların üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerine katkısı*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles and help-seeking experiences. *Journal of Men’s Studies, 13*(3), 389–401.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(1), 1–16.
- Türküm, S., Kızıldaş, A., & Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 21*(3), 15–27.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 40–50.
- Vogel, L. D., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 347–357.
- Yelpaze, İ., & Ceyhan, A. A. (2020). The prediction of personality, culture and coping strategies on university students’ psychological help seeking attitudes. *Turkish Journal of Education, 9*(2), 134–153.

Bu makale Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported (CC BY-NC-ND 4.0) Lisansı standartlarında; kaynak olarak gösterilmesi koşuluyla, ticari kullanım amacı ve içerik değişikliği dışında kalan tüm kullanım (çevrimiçi bağlantı verme, kopyalama, baskı alma, herhangi bir fiziksel ortamda çoğaltma ve dağıtma vb.) haklarıyla açık erişim olarak yayımlanmaktadır. / This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs 4.0 Unported (CC BY-NC-ND 4.0) License, which permits non-commercial reuse, distribution and reproduction in any medium, without any changing, provided the original work is properly cited.