

Yetişkin Bireylerin Yaşam Doyumu ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Psikolojik Destek Almaya İlişkin Tutumlarına Etkisi *

The Effect of Adults' Life Satisfaction and Methods of Coping with Stress on Attitudes Towards Getting Psychological Support

Çalışma Başvuru Tarihi: 06.07.2023

Çalışma Kabul Tarihi: 09.11.2023

Çalışma Türü: Araştırma Makalesi

Tuğba ÖZEN **

Kader BAHAYI ***

Anahtar

Kelimeler:

Yaşam Doyumu,
Stresle Başa
Çıkma, Psikolojik
Destek Almaya
İlişkin Tutum.

Keywords:

Life Satisfaction,
Coping With
Stress, Attitude
Towards Seeking
Psychological
Support.

ÖZET

Bu araştırmanın amacı; yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarına etkisini incelemektir. Bu amaç doğrultusunda ilişkisel tarama modeli kullanılmış ve amaçsal örnekleme yöntemi esas alınmıştır. Araştırmaya toplamda 415 yetişkin birey dâhil edilmiştir ve "Google Forms" platformu üzerinden kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği Stresle Başa Çıkma Ölçeği aynı zamanda Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin kısa formu katılımcılara sunulmuştur. Bu formlar sunulmadan önce katılımcılara bilgilendirme formu verilmiştir. Araştırma veri seti SPSS 25.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiş ve veri setinin normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Bu nedenle verilerin analiz edilmesinde bağlantısız örneklem t testi, tek yönlü ANOVA ve Pearson korelasyon analizi gibi parametrik testler uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, yaşam doyumu ile stresle başa çıkma toplam puanı ve alt boyutları ve psikolojik yardım alma tutumu pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım alma tutumu ile stresle başa çıkma toplam puanı, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişkiler bulunurken, psikolojik yardım alma tutumu ile mantıksal analiz alt boyutu arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunamamıştır. Regresyon analizi sonucunda ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun destek arama stresle başa çıkma tarzı tarafından anlamlı şekilde yordandığı ve bu yordayıcılık etkisinin %10 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pozitif değerlendirme ve yaşam doyumu değişkenlerinin ise psikolojik yardım almaya ilişkin davranışlar üzerinde anlamlı bir yordayıcılık etkisi bulunamamıştır. Araştırma sonuçları kavramsal ve kuramsal çerçeveye içerisinde tartışılmış, literatürdeki diğer bulgularla karşılaştırılmış ve araştırmacılara ve klinisyenlere çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

ABSTRACT

The purpose of this research; The aim of this study is to examine the effects of adult individuals' life satisfaction and methods of coping with stress on their attitudes towards receiving psychological support. For this purpose, the relational survey model was used and the purposive sampling method was used. A total of 415 adults were included in the study and personal information form, Life Satisfaction Scale, Coping with Stress Scale, and Attitude Scale for Seeking Psychological Help-Short Form were presented to the participants via the "Google Forms" platform. Before these forms were presented, an information form was given to the participants. The research data set was analyzed using the SPSS 25.0 package program and it was seen that the data set showed a normal distribution. For this reason, parametric tests such as disconnected samples t-test, one-way ANOVA and Pearson correlation analysis were applied in the analysis of the data. According to the results of the correlation analysis, positive and significant relationships were found between life satisfaction and the total score of coping with stress and its sub-dimensions, attitude towards seeking psychological help. While there were positive relationships between the attitude of seeking psychological help and the total score of coping with stress, positive evaluation, seeking support and problem-solving sub-dimensions, there was no significant relationship between the attitude of seeking psychological help and the logical analysis sub-dimension. As a result of the regression analysis, it was concluded that the attitude towards seeking psychological help was significantly predicted by the style of coping with stress and this predictive effect was 10%. On the other hand, positive evaluation and life satisfaction variables did not have a significant predictive effect on the attitude towards seeking psychological help. The research results were discussed within the conceptual and theoretical framework, compared with other findings in the literature, and various suggestions were made to researchers and clinicians.

* Bu makale, aynı adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

** İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, tug.ozen@hotmail.com, ORCID: 0009-0008-9904-6581.

*** Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Psikoloji Ana Bilim Dalı, kader.bahayi@nisantasi.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9173-9780.

1. GİRİŞ

Bireylerin yaşantılarında algıladıkları yaşam doyumları, stres faktörleri ve bu stres faktörleriyle baş etme çabaları insanın varoluşundan bu yana devam etmektedir. Son yıllarda yaşamımıza giren psikolojik yardımlar ve destekler kişilerin yaşamış oldukları ve algıladıkları yaşamlarındaki zorluklarla baş etme konusunda oldukça yardımcı bir yol alan konuma gelmiştir.

Yaşam doyumunu birçok etmeni içermektedir. Kişilerin sahip olduğu demografik değişkenlerin yaşam doyumuna etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Örneğin; sosyal ilişkiler, kişinin kendisini fiziksel olarak iyi hissetmesi, ekonomik, güvenlik, yaşamdan aldığı mutluluk, amaçlara ulaşma hususunda uyum, yaşama yüklediği anlam ve pozitif bireysel kimlik, yaşam doyumunu etkileyebilecek faktörlerdendir (Chaytor ve Schmitter, 2003). Bu çalışmada da bireylerin yaşam koşullarının ve niteliklerinin yaşamdan aldıkları doyuma etkisini araştırmak amaçlanmaktadır. Araştırılan bu etkinin bireyin psikolojik destek almaya ilişkin tutumuna da ne derece etki ettiğini görebilmek amaçlanmaktadır.

Stres, kişilerin bir uyarı niteliğinde algıladıkları, huzurları ve yaşamları için tehlike olarak gördükleri olaylara verdikleri psikolojik ve fizyolojik tepki olarak tanımlanmıştır (Çelik ve Şimşek, 2013). Bireylerin içinde buldukları çevreleri birbiriyle uyumsuzlukları sonucunda stres ortaya çıkmaktadır. Bu durum da kişiye zorlayıcı bazı sonuçlar ortaya çıkartabilmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2006). Günümüzdeki koşullara bakılacak olunursa kişilerin yaşadığı olay ve durumlar karşısında stresten tamamen kurtulma durumları mümkün değildir. Ancak stres ile başa çıkmanın yollarını denemek bireyin yaşam kalitesini arttırması için gereklidir. Stresle başa çıkma kavramı; strese neden olan faktörü tamamen ortadan kaldırmayı değil, stresi olumlu bir seviyede tutabilmeyi kavramak olarak ifade edilebilir. Bu çalışmada da kişilerin stresle başa çıkma düzeylerine bakılarak bu düzeylerden ne kadarının psikolojik destek almaya karşı tutumu yordadığını araştırmak amaçlanmıştır.

Bireylerin psikolojik destek arama davranışı, kişilerin varlığına tehdit olacağını düşündüğü herhangi bir olay ve durum ile karşı karşıya geldiğinde bunun ile başa çıkmak için içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu düşündüğü için dışsal kaynaklara yönelme davranışı olarak tanımlanabilmektedir (Fischer ve Turner, 1970). Psikolojik destek almaya karşı tutum ise bireyin ruh sağlığını bir tehlikede hissetmesi durumunda profesyonel yardım veren kaynaklara yönelmesidir (Kushner ve Sher, 1991). Psikolojik yardım almaya karşı tutum pozitif veya negatif olabilir. Bireyin psikolojik destek almaya karşı tutumunun olumlu olması psikolojik destek almaya karar verdiği ölçüde yardım arama davranışını sergilemesine yardımcı olacak etmen olarak yordandığıdır (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012b). Bu çalışmada bireylerin sosyodemografik değişkenleri, yaşam doyumları ve stresle başa çıkma yöntemlerinin ne derece psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında etkili olduğu araştırmak amaçlanmıştır.

H₁: Yaşam doyumunu ve stresle başa çıkma arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₂: Yaşam doyumu ve psikolojik destek almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₃: Stresle başa çıkma ve psikolojik destek almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

H₄: Yaşam doyumu ve stresle başa çıkma, psikolojik destek almaya ilişkin tutum değişkenini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşam doyumu kavramını tanımlarken öncelikle “doyum” kelimesi tanımlanmaktadır. Doyum kişilerin organizmalarının fizyolojik ve psikolojik olarak ihtiyaç duydukları gereksinimleri tamamlamaları sonucunda organizmanın tekrardan eski haline dönmesi durumu olarak tanımlanmaktadır (Budak, 2003). İlk kez Neugarten tarafından tanımlanan yaşam doyumu kavramı, bireylerin fizyolojik temel gereksinimleri ve duygusal ihtiyaçlarının giderilmesiyle birlikte dengelenmesi ve yeniden inşa edilmesi olarak tanımlanmaktadır. Diener, Lucas ve Oishi’e (2002) göre ise yaşam doyumu, bireylerin şu an içinde buldukları yaşamlarından doyum almalarını ifade etmektedir. Bireyler sahip oldukları yaşamdan mutlu olmadıkları için yaşamlarını değiştirme istekleri oluşabilmektedir. Yaşam doyumu kişilerin geçmiş yaşantıları ve gelecekte arzu ettikleri doyum olmak üzere kişinin hem kendi düşüncelerini hem de çevresinin onun hakkındaki tüm düşüncelerini ve görüşlerini içeren bir kavramdır.

Bazı araştırmacılar yaşam doyumunu; kişinin içinde bulunduğu yaşam gerçekliği ve beklentileri, arasındaki kıyaslanmanın bir neticesidir. Yaşam doyumundan bahsedildiğinde sadece belirli bir olay veya duruma karşı doyum yaşaması durumu değil, tüm yaşamından aldığı doyum olarak algılanmaktadır. Yaşam doyumu üç farklı kategoride ele alınmıştır. Bunlardan birincisinde; yaşam doyumu, kutsal ve erdemli biri olmak gibi içsel bir özellik olarak açıklanmıştır. İkincisinde; kişilerin kendi hayatlarına ilişkin yargılayan tüm etmenler açıklanmıştır. Burada kişilerin yaşamlarını nasıl algıladıkları ve bunu nasıl tanımladıklarının yaşam kalitelerine doğrudan etkili olabileceği düşünülmüştür. Üçüncü kategoride ise; mutluluk kavramı güncel yaşamdaki akış olarak değerlendirilmiştir. Bu da güncel hayatta bireylerin olumlu duygu ve düşüncelerinin yerini olumsuz duygu ve düşüncelere bırakması şeklinde tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut, 2003:73).

Yaşam doyumu tarih boyunca kendi anlamının dışında farklı anlamlara gelen kelimeler içerisinde kullanılmıştır. Bunlardan bazıları; mutluluk ve iyi-oluş, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluştur. İyi-oluş, her koşulda ve her anlamda hayatta kalabilmek için en olması gereken basamakta olabilmektir. Öznel iyi –oluş, bireylerinin yaşam deneyimlerinin karşısında olumsuz duygu durumlarından kendilerini uzak tutup, mutlulukla eş değer anlama gelen kendilerini içinde tanımladıkları olumlu durumlardır. Psikolojik iyi-oluş, bireylerin haz ilkesinde iyi olmalarının aksine psikolojik ve fizyolojik olarak sağlıklı olması ve kendini bireysel olarak geliştirip, gerçekleştirmesini kapsamaktadır. Son olarak mutluluk kavramı ise; niteliksel bir tanımdan ziyade bilişsel bir durumu ifade etmektedir. Yani mutluluk, bireyin içinde bulunduğu hayatını tümüyle ele alarak öznel anlamda benimseyip, sevmesi şeklinde ifade edilebilir (Sahrañç, 2007)

Maslow ve Murray da ihtiyaçlar üzerinden yola çıkarak mutluluğu tanımlamışlardır. Onlara göre, kişilerin ihtiyaçları belli amaçlara sebep olduğu için ihtiyaç ve amaçlar birbirleriyle bağlantılıdır. Murray bunu bizlere sunduğu gibi, arzuların kişiden kişiye değiştini gösterirken, Maslow'da yine ihtiyaçları kategorilerken bunların herkes için ortak ve tek olduğunu belirtmiştir (Şahin, 2008).

2.2. Stresle Başa Çıkma

1980'li yıllardan bu yana stresle başa çıkma kavramı psikoloji biliminin çokça üzerinde durduğu kavramlardan biri haline gelmiştir (Türküm, 2001). Kişilerin yaşadıkları durumu anlamlandırmada, değerlendirmede ve yönlendirmede stresi azaltmaya veya artırmaya sebep olan faktörler stresin temelinde yer almaktadır (Cüceloğlu, 1991). Kişilerin stresli hissettikleri durumlarda kullandıkları baş etme yollarıyla birlikte streste azalma ya da artma gibi durumlar da görülebilmektedir.

Stresle başa çıkma; bireyin karşılaştığı stresli bir olay karşısında tepki olarak davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini düzenlemesidir (Aldwin, 2007). Stresle baş etme çabası aslında bireylerin stresle karşılaştıkları durumlar sonucunda karşılaşılabilecekleri olumsuzlukları azaltmak için eyleme geçirdiği davranışlardır.

Literatürde stresle başa çıkma kavramı kuramlara göre farklı açıklamalarla belirtilmiştir.

Psikanalitik kurama göre, psikolojik dengenin kurulması için egonun temel işlevlerine ihtiyaç duyulmaktadır. Savunma mekanizmaları bireyleri içsel ve dışsal çatışmalardan korumaktadır (Yılmaz, Gençöz ve Ak, 2007). Bundan dolayı stresle başa çıkma, temelde psikanalizde tanımlanmış savunma mekanizmalarından gelmektedir. Başa çıkma durumu; bireyin

psikolojik olarak bütünlüğünü etkileyebilecek tüm tehdit unsurlarına karşı olan streslerle baş edebilmenin bir yöntemidir (Lazarus,1999).

Anna Freud'a (2004) göre, kişiler, savunma mekanizmalarının yalnızca birkaç tanesini kullanmaktadırlar. Yani kişiler stresli hissettiklerinde az sayıda savunma mekanizmasını seçmektedirler.

Psikanalitik kuramda adı geçen başa çıkma; bireyin sorununu çözmek için çevresel faktörlere karşı olan tutumlarını kapsamamaktadır. Burada savunma mekanizmaları daha çok kaygıyı azaltmak için ihtiyaç duyulan şeyler ve duyguları düzenlemek için kullanılmaktadır. Kişinin çocukluk döneminden sonra farklılık göstermeyen kişilik dinamiği stresli olgu karşısında kişinin duruma gösterdiği tüm tavırlarını şekillendirmektedir. Bundan dolayı bu mekanizmalar otomatik ve değişmeyen tepkiler olarak düşünülmektedir (Yay, 2020).

Bilişsel modele göre, başa çıkma; kişi ve çevresiyle arasındaki dinamik süreçlerdir. Bu sürecin hedefi; bireyin içsel durumunu düzenleyerek, çevresiyle olan ilişkisini değiştirebilmektir. Stresin sebep olduğu sorunu ortadan kaldırmak ve duygularını düzenlemek çok önemli iki ayrı işlevdir. Bu işlevler sayesinde birey kendini stresin olumsuz sonuçlarından korumuş olmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu modelde, stresle baş etmede, iki ayrı değerlendirmeden söz edilmektedir. Bu değerlendirmenin birinci aşamasında; birey, karşılaştığı olayın stres verici olup olmadığını, kendisinin de bunun içerisinde nerede olduğunu sorgulamaya başlar. Burada kişi yapacağı davranışın olumlu veya olumsuz sonuçlar getireceğine karar vermeye çalışır. Süreç içerisindeki kişinin son değerlendirmesi sahip olduğu inançları ve değerlerinden etkilenebilmektedir. İkinci aşamada ise; eğer kişi içinde bulunduğu durumu tehdit edici olarak algıladıysa burada stres devreye girmeye başlar. Bu aşamada ise birey, sahip olduğu tüm özelliklerinin başa çıkma konusunda kendisinde yeterli olup olmayacağını zihinsel açıdan değerlendirerek karşılaştığı durumla baş edemeyeceğini düşündüğünde, stres tepkisi verir. Tüm bunların sonucunda tepkinin uygulanma biçimini ifade eden başa çıkma süreci devreye girmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2013).

2.2.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Baş çıkma, bireyin içsel ve dışsal çatışmalara karşı oluşan tehdidi önleme ve üstesinden gelme çabası olarak düşünülmektedir. Stresle başa çıkma için kişiler farklı stratejileri kullanmaktadır. Bireyin bu yaklaşımlardan hangisini tercih edeceği onun kişilik özellikleri, benlik yapısı, eğitim düzeyi ve kültür seviyesi gibi birçok değişkenle ilişkilidir.

2.2.1.1. Problem Odaklı Yaklaşım

Bu yaklaşımda, stresi oluşturan durumu ortadan kaldırmak amaçlanmaktadır. Burada bireyler problemlerini tanımlayarak farklı çözüm yöntemleri düşünmektedirler. Bu çözüm yöntemlerinden uygun olanının tercih edilmesi ve hayata geçirilmesi önemlidir (Atkinson ve diğerleri, 2002). Bu yaklaşımda olan kişiler; daha aktif ve biliçli kişiler olabilmektedirler (Lazarus, 1991). Problem odaklı başa çıkma yaklaşımında kişi kendisine de yönelebilir. Burada kişi arzuladığı şeylerin düzeyini değiştirmek için çevresini değiştirmek yerine kendisiyle ilgili bazı şeyleri değiştirebilir.

Psikolojik olarak stres veren faktörlerin negatif etkisini azaltmak için kullanılan ve problem odaklı yaklaşımın iki temel dinamiği olan, kontrol edilebilirlik ve özgüven algıları, oldukça önemli bir role sahiptir (Holohan ve Moos, 1985).

2.2.1.3. Duygu Odaklı Yaklaşım

Kişiler, duygu odaklı başa çıkmayı, duygularının, karşılaştıkları sorunları çözme yeteneğini etkilemesine engel olmak ve olumsuz duygu ve düşüncelerden etkilenmemek için kullanılmaktadırlar. Karşılaşılan sorun, çözülemeyecek bir hale geldiği zaman bu yaklaşım kullanılmaya başlanmaktadır (Atkinson ve diğerleri, 2002).

Bu yaklaşımın içerisinde kişinin stres gibi olumsuz duygu ve düşünceleri kontrol altına alınarak, kabullenme, sosyal destek arama, uzlaşma, negatif duyguları paylaşma gibi durumlar bulunmaktadır. Bu çözüm yöntemi geçici olsa bile kişilerin üzülmeye ve sorunlar yaşamaya engel olabilir (Folkman ve Lazarus, 1985).

Duygular, kişilerin çevreleri ve onlarla etkileşimi açısından önemlidir. Dolayısıyla başa çıkma tutumları da duygular ile baş etmeyi içermektedir. Kişinin olaylara karşı uyumlu olma çabası onun duygusal tepkilerinin doğasını yansıtmaktadır. Kişi duygularını tanımaya başlayıp yönetebildiğinde bu enerjiye dönüşür, bunun sonucunda da başa çıkma stratejileri etkin hale gelir (Baltaş ve Baltaş, 2000).

Kişiler, duygularını ele alış biçimleri açısından üç gruba ayrılmaktadır. Bunlar; duygularını kabul edenler, duygularından kaçanlar ve duygularının farkında olmayanlardır. Duygularını kabul eden kişilerin, sahip oldukları duygularıyla başa çıkmaları çok mümkün olmayacağı için bu kişiler, duygularını olduğu şekilde kabullenirler ve bunu değiştirmek için gayret etmezler. Duygularından kaçan kişiler, sahip oldukları duygularına karşı farkındalıkları düşük olduğu için genellikle kendilerini duyguları altında kalmış, çaresiz bireyler olarak hissederler. Duygularının farkında olan kişiler ise, duygularının hangi istek ve ihtiyaçları sonucunda

ortaya çıktığını önemsemektedirler. Bu kişiler, olumsuz hissettikleri duygularda uzun süre takılmazlar ve pozitif bakış açıları vardır. Duygularının bilincinde olan bu kişiler stresle kolaylıkla başa çıkabilirler ve zekâ düzeyleri yüksektir. Kişiler, zihinleri tarafından yönetilmeden öncelikle düşüncelerini akıl süzgecinden geçirip kontrol ederler. Bu da hayatlarıyla barışık ve mutlu olmalarını sağlar. Duygularının farkında olmayan kişiler ise, kendilerini sürekli baskı altında hissedebilirler. Kişiler duygularına ve davranışlarına yön verebilirler. Duygularını tanımlayarak, kabul ederek ve sonuç olarak elde edebilecekleri şeyleri tasarlayarak durumları yönetebilirler (Altundağ, 2011).

2.3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum

Tutum, kişinin belli bir duruma karşılık sergilediği davranışlarını aynı koşullarda tekrar etmesidir (Vergili, 2017). Tutumların değişmesi ve gelişmesi için etkili olan öğeler, tutum objesiyle birebir iletişimi, ailesi ve çevresi ve sosyal rolleridir. Sosyal öğrenme kuramı açısından tutumu, bireylerin diğerlerinin tutum haline getirmiş olduğu davranışları benimseyerek kendi tutumları haline getirmeleri olarak tanımlamıştır. Bunun yanında tutumlar sosyal yaşamdaki bize ait olan roller sonucunda da meydana gelmektedir (Kağıtçıbaşı, 2013).

Araştırmalarda psikolojik yardım arama tutumu; kişilerin karşılaştıkları zor durumlar karşısında, ruh sağlıklarını tehlikede hissettiklerinde, yeniden dengeli bir hale gelebilmek için alanda, profesyonel bir uzmandan yardım almaya ilişkin yönelimi olarak tanımlanmaktadır (Kushner and Sher, 1991).

Tutumların, insanların tüm yaşam alanlarını içeren toplumsal bir etki alanı da bulunmaktadır. Davranışlar, diğer kişilerle olan ilişkilerin değerlendirilmesi ve değerlendirmelerin sonucunda oluşan yargılara bağlı olarak meydana gelmektedir. Kişiler, davranışlarının çoğunu diğerleriyle olan ilişkileri sonucunda gerçekleştirmektedirler. Sosyal psikoloji alanının da bu tür düşünsel örüntüler, tutum olarak tanımlanmaktadır. Tutumlar psikolojik bir oluşum çerçevesinde ve toplumsal değerlerle birlikte meydana gelmektedir. Kişiler, yeni davranışlar geliştirmeye başladığında geçmişteki yaşantısında etkisi altında kaldığı kalıplaşmış davranışlarını sergilemeye meyillilerdir. Tutumların temel özelliği; belirlenmiş bir örgütsel düşünce yapısından meydana gelmeleridir (Barut, 2005).

Tutumun nesnesinin ne olduğu fark etmeksizin üç ayrı ögesi olduğuna vurgu yapılmıştır.

Tutumun oluşmasında etkili olabilecek bazı faktörlere değinilmiştir. Bunlar; genetik faktörler, kişilik, fizyolojik özellikler, topluma uyum süreci, bir gruba olan üyelik ve sosyal sınıftır. Bu

maddelerin bazıları bireyin kendisinin sahip olduğu özelliklerini vurgularken bazıları da toplumsal yaşamındaki psikososyal özelliklerini kapsamaktadır. Bu faktörlerin tutumun oluşması üzerinde iki farklı etkisi bulunmaktadır. Etkilerden birisi, bireyin inanç sistemine, özel tutumlarına anlam katarken diğeri ise, bu sistemin değişime açık bir dinamik yapısının özelliklerini belirlemektedir (Sarı, Bozgeyikli, 2003).

2.3.1. Psikolojik Destek Arama Sürecini Etkileyen Faktörler

Psikolojik destek arama tutumunu anlamlandırabilmek için bu tutuma etki eden faktörlerin araştırmaları önem arz etmektedir. Kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına etki eden etkenler; demografik, psikolojik, sosyal ve aynı zamanda yardım servisleri ile ilgili nedenler olarak ele alınacaktır.

Demografik Faktörler:

Yardım almaya ilişkin tutuma farklı demografik özelliklerin etki edebileceği düşünülmektedir. Bir araştırmaya göre, yaşlı bireylerin psikolojik almaya almaya ilişkin tutumlarının daha pozitif yönde olduğu söylenmektedir (Yelpaze, 2016). Konuyla ilgili yapılan araştırmaların çoğunun başında cinsiyet faktörü dikkat çekmektedir. Kişilerin daha önce bir psikolojik destek almış olması da bir diğer ele alınan önemli faktörlerdendir. Yapılan araştırmaların sonuçlarına göre; kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde psikolojik destek almaya ilişkin tutum gösterdikleri görülmüştür. Başka araştırmalara göre de eğitim seviyesi daha yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001).

Jonhson (2001), yardım alma tutumları ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiye göz önüne alındığında, cinsiyet ve cinsiyet yönelimlerinin yardım alma tutumlarını önemli ölçüde etkilediği görülmüştür. Kadınlar, kendi sorunlarını anlamada ve bir uzmana başvurmada erkeklere oranla daha meyillidir. Sorunlarını diğer kişilere daha kolay açabilmektedirler. Başka bir çalışmaya göre de geleneksel kültürde yaşayan ve bu kültürün erkeksi rollerini benimseyen erkeklerin yardım arama tutumlarının daha az olduğu kanısına varılmıştır. Aynı zamanda bu rolleri içselleştiren erkeklerin, bir uzmana duygularını iletirken ortamda olan bir diğer erkeğin varlığından rahatsızlık duyduklarına da dikkat çekilmiştir.

Diğer demografik etkilere bakıldığında ise bir diğer araştırmada, büyükşehirde yaşayan bireylerin, köy ve kasaba da yaşayan kişilere oranla psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarının daha yüksek olduğu, daha fazla ihtiyaç duydukları sonuçlarına varılmıştır (Kırımlı, 2007).

Psikolojik Faktörler:

Diğerleriyle yaşadıkları sorunları paylaşma da kaygı yaşayan kişiler yardım alma konusunda daha isteksiz davranışlar göstermektedirler (Vogel ve Wester, 2003). Problemin çeşidi de yardım almaya ilişkin tutuma etki etmektedir. Eğer ki sorun yaşandığında çok şiddetlenirse ve kişi için başa çıkılamayacak bir hale gelirse, son çare olarak bir uzmandan psikolojik yardım almak düşünülmektedir. Psikolojik yardım almanın, kişilerin problemine yardımcı olacağı düşünülüyorsa, kişiler, daha kolay şekilde yardım almaya başvurabilmektedirler. Yapılan araştırmalara göre, daha önce yardım alan bireylerin bir sorunla karşılaştığında tekrardan yardım almaya ilişkin tutumları daha olumludur (Meydan ve Lüleci, 2013). Bunun yanı sıra damgalama ve etiketleme kaygısına sahip kişilerin yardım almaya karşı tutumlarının daha olumsuz olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı, eğer bir uzmandan psikolojik yardım alırsa dışlanacağı düşüncesine kapılan kişiler, yardım almaya karşı da olumsuz bir tutum gösterebilmektedirler (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Bu nedenle kendini diğerlerine anlatma konusunda sorun yaşayan, sorunlarının gereksiz olduğunu düşünen veya destek alırsa etrafındaki insanlar tarafından baskı görebileceğini düşünen kişilerin psikolojik destek almaya ilişkin tutuma karşı daha çekingen duracakları vurgulanmaktadır (Yelpaze, 2016).

Sosyal Faktörler:

İnsanlar bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında öncelikle kendileri o sorunu çözmeye çalışırlar daha sonra çevresinden destek alma tutumuna başvururlar. Sosyal çevresi az olan kişilerin psikolojik danışmaya başvurularının daha çok olduğu söylenmektedir. Diğer bir yandan kişinin, çevresinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumsuzsa onların da tutumlarının olumsuz bir şekilde etkilendiği belirtilmektedir (Koydemir-Özden ve Erel, 2010). Kişilerin, bilişsel problemlerine ve tedavisine olan algıları psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarında oldukça etkilidir (Mivilli ve Constantine, 2006). Yapılan bir araştırmaya göre; yetişkinlerin, tedavi olma korkularının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkilemediği bulunmuştur. Kişilerin hem tedaviye yönelik korkuları varsa hem de psikolojik yardım almaya ilişkin bakış açıları da negatifse psikolojik alma tutumlarının da daha az olduğu sonucuna varılmıştır. Yapılan araştırmalara bakıldığında; kişilerin sorunlarını çözme konusunda çevresinin desteği, içinde bulunduğu toplumun psikolojik rahatsızlıkları algılama şekli ve tutumu bu kişilerin tutumuna da etki etmektedir. Toplumun psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumsuzsa bireylerin de buna paralel olarak tutumlarının olumsuz olabileceği, yardım almaktan uzak duracağı öngörülmektedir (Topkaya, 2011).

Yardım servisleriyle ilgili faktörler; psikolojik yardım almaya ilişkin beklentiyi, danışan kişinin davranışlarını ve desteğin sonucunu etkileyen faktörlerdir. Eğer birey, psikolojik yardım aldığı anda beklentilerinin karşılanacağını ve sorunlarının çözüme kavuşacağını düşünüyorsa psikolojik destek almaya ilişkin tutumu bu açıdan pozitif yönde etkilenecektir (Tinsley, 2008). Diğer yandan, kişilik yapısı, stresle başa çıkma yöntemleri, kültürel özellikleri ve otomatik düşünceler de psikolojik yardım almaya ilişkin tutuma etki eden faktörlerdendir (Çivan, 2019). Psikolojik yardım almaya ilişkin, kişinin bu yardıma atfettiği düşünceler, sürecin başlamasından sonuna kadar oldukça önemlidir (Moore-Thomas ve Lent, 2007).

Daha önce psikolojik yardım almayı deneyimlemiş olmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla bağlantılı olabileceği düşünülmektedir. Araştırmalarda daha önce psikolojik yardım alan bireylerin almayanlara oranla psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur (Atik ve Yalçın, 2011).

3. YÖNTEM

Araştırmamızda nicel bir araştırma olduğundan ve yaşam doyumu, stresle başa çıkma yöntemleri ve psikolojik destek almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler incelendiğinden ilişkisel araştırma modeli tercih edilmiştir.

3.1. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

TÜİK verilerine göre, 2021 yılında Türkiye'de 18-65 yaş arası nüfusun toplam sayısı 43.787.708'dir. Bu değer çalışmanın evren değeridir. Bu evren değeri ve Yazıcıoğlu ve Erdoğan'ın (2004) örneklem büyüklüğü hesaplama formülü kullanılarak ve örneklem genişliği hesaplanmıştır. Ulaşılması gereken en az 385 kişi olduğu görülmüştür. Araştırmaya toplamda 415 kişi dahil edilmiştir. Bu nedenle örneklemin, evreni temsil ifade edilebilir. Tablo 1'de örnekleme ilişkin detaylı bilgiler verilmektedir.

Araştırmada veri toplamak amacıyla anket formu kullanılmıştır. Oluşturulan anket formu 4 kısımdan oluşmaktadır. İlk kısımda Kişisel Bilgi Formu bulunmaktadır. İkinci kısımda Yaşam Doyumu Ölçeği, üçüncü kısımda Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve dördüncü kısımda ise Psikolojik Destek Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form yer almaktadır.

3.2. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel özelliklerini saptamak amacıyla yirmi bir sorudan oluşan bir anket formu uygulanmıştır. Kişisel bilgi formu yetişkin bireylerin sosyodemografik özellikleri, cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, eğitim düzeyi, birlikte yaşadığı kişiler, kardeş sayısı, aile

yapısı, çalışma durumu, tıbbi rahatsızlığı, ruhsal rahatsızlığı, sigara, alkol, madde kullanımı, devam ettirmekten hoşlanılan aktivite, aktif cinsel hayat, güncel psikolojik destek alma durumu ve zarar verici davranışları içeren bilgilerini içermektedir.

3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”ni Dağlı ve Baysal Türkçe'ye uyarlanması çalışmasını yapmışlardır. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7'li derecelendirmeden meydana gelen kendini değerlendirme ölçeğidir. 5 sorudan oluşan yaşam doyumu ölçeği; hiç katılmıyorum, çok az katılıyorum, orta düzeyde katılıyorum, büyük oranda katılıyorum ve tamamen katılıyorum olmak üzere toplam beş seçenek halinde katılımcılara sorulmuştur. Yaşam Doyumu Ölçeği'ne katılım sağlayan yetişkin bireylerden meydana gelen örneklem grubundan alınan geri dönüşler sonucunda iç güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach's Alpha değeri .89 olarak tespit edilmiştir.

Yapılan tez çalışmasında Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı için .89 Cronbach alfa değeri hesaplanmıştır.

3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Moos ve Schaefer (1993) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Koca Ballı ve Kılıç yapmıştır. Orijinal ölçek kaçınma ve yaklaşma tepkileri olmak üzere iki bölümden ve toplamda sekiz boyuttan oluşmaktadır. Türkçe'ye uyarlanması çalışma kapsamında ise sadece ölçeğin bir kısmı (yaklaşma tepkileri) ve dört boyutu (mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, rehberlik ve destek arama, problem çözme) kullanılmıştır. Orijinal ölçekten farklı olarak çıkarılması gereken maddeler ve alt ölçekler dâhilinde 5 alt boyut ve toplam 22 maddeden oluşmaktadır (Ballı ve Kılıç, 2016).

Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin maddeleri; hiçbir zaman, nadiren, bazen, çoğunlukla ve her zaman şeklinde beş seçenek olarak katılımcılara kendilerini en yakın hissettikleri seçeneği seçmeleri belirtilmiştir. Stresle Başa Çıkma Ölçeği'ne katılım sağlayan yetişkin bireylerden oluşan örneklem grubundan alınan dönüşler sonucunda iç güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach's Alpha toplam puanı .89 olarak bulunmuştur. Araştırmanın dört alt boyutundan Stresle Başa Çıkma Ölçeği-Mantıksal Analiz Alt Boyutu'nun ve Cronbach's Alpha puanı .77, Pozitif Değerlendirme Alt Boyutunun Cronbach's Alpha puanı .71, Destek Arama Alt Boyutu Cronbach's Alpha puanı .67, Problem Çözme Alt Boyutunun ise Cronbach's Alpha puanı .81 olarak bulunmuştur.

Yapılan tez çalışmasında Stresle Başa Çıkma Ölçeği toplam puanı ve mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme alt boyutları için sırasıyla; .89, .77, .71, .67 ve .81 Cronbach alfa değeri hesaplanmıştır.

3.4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

Bu ölçek, Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin kısa formu 29 maddelik orijinal ölçekten kısaltılmıştır. Kısa form on maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin her bir maddesi; kesinlikle katılmıyorum, katılmıyorum, katılıyorum ve kesinlikle katılıyorum olarak toplam 4 seçenekten oluşmuştur. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form'a katılım sağlayan yetişkin bireylerden oluşan örneklem grubundan alınan geri dönüşler sonucunda iç güvenilirliği test edilmiş ve Cronbach's Alpha toplam puanı .69 olarak bulunmuştur.

Yapılan tez çalışmasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanı için de .69 Cronbach alfa katsayı değeri hesaplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Mevcut araştırmada veriler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 25.0 paket programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Veri setine ilişkin normallik dağılımı incelenmeden önce uç ve aşırı değer kontrolü yapılmış, herhangi bir uç ya da aşırı değere rastlanmamıştır. Araştırma veri setinin normal dağıldığı görüldüğünden çalışma kapsamında parametrik testlerin kullanılması uygun görülmüştür. Araştırma değişkenlerinin iki düzeyli kategorik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını görebilmek için bağlantısız örneklem t testi, en az üç düzeyli olan kategorik değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA), araştırma değişkenleri arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığına bakmak için Pearson korelasyon analizi ve yaşam doyumu ile stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik destek alma tutumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olup olmadığını incelemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırmada anlamlılık değeri 0,05 olarak esas alınmıştır.

4. BULGULAR

4.1. Normallik Dağılımı

Tablo 1: Normallik Dağılımı Tablosu

	<i>Ortalama</i>	<i>SS</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Yaşam Doyumu Ölçeği	14.97	4.17	-.142	-.183
Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Toplam puan)	86.97	11.74	-.640	.934
Mantıksal Analiz Alt Boyutu	23.22	3.29	-.544	.884
Pozitif Değerlendirme Alt Boyutu	21.96	3.70	-.461	.446
Destek Arama Alt Boyutu	19.39	3.52	-.264	-.169
Problem Çözme Alt Boyutu	22.38	3.68	-.365	.074
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	13.80	3.37	-.041	-.571

George ve Mallery (2010), sosyal bilimlerde verilerin normal dağılımının sağlanması için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında değişebileceği belirtilmiştir. Araştırma değişkenlerine ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları da incelendiğinde -2 ile +2 sınırları içerisinde olduğu görülmektedir. Bu nedenle araştırma veri setinde normal dağılım olduğu kabul edilmiş ve bu kapsamda parametrik testler uygulanmıştır.

4.2. Korelasyon ve Regresyon Bulguları

Tablo 2: Pearson Korelasyon Analizi

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Yaşam Doyumu	r 1									
2. Stresle Başa Çıkma (Toplam)	r .52**	1								
3. Mantıksal Analiz	r .37**	.87**	1							
4. Pozitif Değerlendirme	r .48**	.85**	.66**	1						
5. Destek Arama	r .40**	.69**	.43**	.44**	1					
6. Problem Çözme	r .47**	.87**	.78**	.68**	.42**	1				
7. Psikolojik Yardım Alma Tutumu	r .11*	.16**	.09	.10*	.32**	.02	1			
8. Yaş	r .18**	.16**	.10*	.19**	.07	.18**	-.05	1		
9. Kardeş Sayısı	r -.11*	.07	.06	.09	.02	.05	-.01	.23**	1	
10. Doğum Sırası	r -.09	.03	.03	.04	-.01	.03	-.02	.13**	.77**	1

Araştırma değişkenleri, yaş, kardeş sayısı ve doğum sırası arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yaşam doyumu ile stresle başa çıkma toplam puanı ($r = .52, p < .01$), mantıksal analiz ($r = .37, p < .01$), pozitif değerlendirme ($r = .48, p < .01$), destek arama ($r = .40, p < .01$), problem çözme ($r = .47, p < .01$), psikolojik destek almaya ilişkin tutum ($r = .11, p < .05$) ve yaş ($r = .18, p < .01$) değişkenleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumu ile kardeş sayısı arasında negatif yönlü ve anlamlı bir şekilde ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.11, p < .05$). Yaşam doyumu ile doğum sırası arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Psikolojik yardım alma tutumu ile stresle başa çıkma toplam puanı ($r = .16, p < .01$), pozitif değerlendirme ($r = .10, p < .05$) ve destek arama ($r = .32, p < .01$) alt boyutları arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Psikolojik yardım alma tutumu ile mantıksal analiz, problem çözme, yaş, kardeş sayısı ve doğum sırası değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($p > 0.05$).

Yaş ile stresle başa çıkma toplam puanı ($r = .16, p < .01$), mantıksal analiz ($r = .10, p < .05$), pozitif değerlendirme ($r = .19, p < .01$), problem çözme ($r = .18, p < .01$) alt boyutları ve kardeş sayısı ($r = .23, p < .01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca doğum sırası ile yaş ($r = .13, p < .01$) ve kardeş sayısı ($r = .77, p < .01$) arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Yaş ile destek arama alt boyutu arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($p > 0.05$). Kardeş sayısı ile stresle başa çıkma toplam puanı, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler bulunamamıştır ($p > 0.05$). Benzer şekilde doğum sırası ile stresle başa çıkma toplam puanı, mantıksal analiz, pozitif değerlendirme, destek arama ve problem çözme alt boyutları arasında anlamlı ilişkiler olmadığı sonucu elde edilmiştir ($p > 0.05$).

Tablo 3: Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Yordanan Değişken		<i>B</i>	<i>R</i>	<i>R</i> ²	Standart Hata _{β}	<i>F</i>	<i>p</i>
Psikolojik Almaya İlişkin Tutum	Destek	22.284	.330	.102	1.282	16.642	.000
Yordayıcı Değişken		<i>B</i>			Standart Hata _{β}	<i>t</i>	<i>p</i>
Destek Arama		.398			.061	6.561	.000
Pozitif Değerlendirme		-.053			.061	-.876	.382
Yaşam Doyumu		-.004			.053	-.080	.936

Yaşam doyumu değişkeni, pozitif değerlendirme ve destek arama alt boyutlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde yordayıcı bir etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla “Enter” metodu kullanılarak çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin kendi aralarında olan korelasyon sonuçlarına ve VIF değerleri göz önüne alındığında çoklu doğrusallık sorununun olmadığı sonucuna varılmıştır.

Bağımsız değişkenlerden (yaşam doyumu, pozitif değerlendirme ve destek arama) yola çıkarak psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeyinin tahmin edilmesine ilişkin yapılan F testi sonrası istatistiksel olarak anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ve bağımsız değişkenlerin tamamının bağımlı değişkenin (psikolojik yardım almaya ilişkin tutum) total varyansının %10'unu açıkladığını görülmüştür ($F_{(3, 409)} = 16.642$, $R^2 = .10$, $p < .001$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına, yani hangi değişkenlerin yordamada daha etkili olduğunu görebilmek için yapılan *t* testi sonuçlarına göre, destek arama alt boyutunun ($\beta = .350$) psikolojik destek almaya ilişkin tutumlar üzerinde anlamlı (önemli) bir yordayıcı olduğu sonucuna varılmıştır ($t = 6.561$, $p < .001$). Pozitif değerlendirme alt boyutu ile yaşam doyumu değişkenlerinin ise psikolojik yardım alma tutumu üzerinde anlamlı yordayıcılar olmadığı bulunmuştur ($p > 0.05$).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan çalışmada yetişkin bireylerde yaşam doyumu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik destek almaya ilişkin tutumu ne ölçüde yordadığına dair yapılan analizler incelenmiştir. Çalışmada aşağıda yer alan sonuçlara ulaşılmıştır;

- Yaşam doyumu ile stresle başa çıkma toplam puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (*H₁: Yaşam doyumu ve stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü*

ve anlamlı bir ilişki vardır.’’ Hipotez doğrulanmıştır).

- Yaşam doyumu ile psikolojik destek almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (*‘‘H₂: Yaşam doyumu ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.’’ Hipotez doğrulanmıştır).*
- Stresle başa çıkma toplam puanı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. (*‘‘H₃: Stresle başa çıkma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.’’ Hipotez doğrulanmıştır).*
- Bağımlı değişkenlerin tamamının bağımsız değişkeni (psikolojik destek almaya ilişkin tutum) total varyansının %10’nu açıkladığı sonucuna varılmıştır. (*‘‘H₄: Yaşam doyumu ve stresle başa çıkma, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkenini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.’’ Hipotezi kanıtlamıştır).*

Çalışma sonuçlarının daha sağlıklı ele alınabilmesi ve literatürdeki boşluğun doldurulabilmesi adına gelecekteki çalışmalarda daha fazla örneklemin olduğu çalışmalar yapılabilir. Yine örneklemin yaş aralığının daha belirgin olması önerilebilir. Araştırmamızda bulunan sosyodemografik değişkenlerden daha farklı değişkenler çalışmaya eklenip etkilerine bakılabilir.

Ekonomik faktörlerin günümüzde kişilerin yaşamlarını tümüyle etkilediği görülmektedir. Bundan dolayı gelecek çalışmalara kişilerin ekonomik koşullarının da yer aldığı ayrı bir değişken eklenebilir.

Gelecek hakkındaki kaygılarda kişilerin yaşam doyumunu etkileyen ve stres ortaya çıkartan önlemler faktörlerdendir. Bu faktörde gelecek araştırmalarda ayrı bir değişken olarak ele alınabilir.

Kişilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ve problemleri yardım almadan tek başına çözmesi gerektiği inançları araştırma değişkenleri üzerinde oldukça etkili farklı değişkenler olabilir. Alanda yapılacak çalışmalarda bu değişkenler de araştırmalara dâhil edilebilirse önemli çalışmalar ortaya çıkabilir.

Bunun yanı sıra psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamaya yardımcı olabilecek farklı metotlar kullanılabilir. Bunlar; bireylere araştırma öncesinde stresle veya psikolojik sağlamlıkla ilgili psikoeğitimler verilip ön test ve son test olarak sonuçlara bakılması veya kişilere psikolojik destek imkânı sağlayıp bu destek sonrasında gerekli testler yapılması gibi önerilerde bulunulabilir.

KAYNAKÇA

- Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. NY: Guilford Press.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi*. Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5), 417-425.
- Atik, G., & Yalçın, Y. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (12. Baskı). Çev. Alogan, Y.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ballı, A. İ. K., & Kılıç, K. C. Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(3), 273-286.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. 20. Baskı, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2013). *Stres ve başa çıkma yolları* (36. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barut, B. (2005). Siyasal reklamcılık özelinde siyasal tutumların oluşması süreci. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(2), 295-317.
- Birand, K. (1964). *İlk çağ felsefesi tarihi*. Ankara: AÜİF Yayınları.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Chaytor, N., & Schmitter-Edgecombe, M. (2003). The ecological validity of neuropsychological tests: A review of the literature on everyday cognitive skills. *Neuropsychology Review*, 13, 181-197.
- Cummins, R. A. (2000). Personal income and subjective well-being: A review. *Journal of happiness studies*, 1(2), 133-158.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çelik, A., & Şimşek, M. Ş. (2013). *Yönetim ve organizasyon*. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Çivan, K. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17-26.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*.
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). " Orientations to Seeking Professional Help: Development and Research Utility of an Attitude Scale": Erratum. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1, Pt.1), 79-90
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(1), 150.
- Freud, A. (2004). *Ben ve savunma mekanizmaları* (Y. Erim, Çev.). İstanbul: Metis (Orijinal metin yılı 1936).
- George, D., & Mallery, P. (2010). SPSS for Windows step by step. A simple study guide and reference (10. Baskı). *GEN, Boston, MA: Pearson Education, Inc*, 10, 152-165.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1985). Life stress and health: personality, coping, and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 739.
- Johnson, M. E. (2001). Influences of gender and sex role orientation on helpseeking attitudes. *The Journal of Psychology*, 122(3), 237-241.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2013). *Günümüzde insan ve insanlar* (İkinci baskı). İstanbul: Evrim Yayınları
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koydemir-Özden, S., & Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 688-693.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196.
- Lazarus, R. (1991). Psychological Stress in The Workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (7), 1-9.
- Lazarus, R. S. (1999). A new synthesis: Stress and emotion. *New York. Springer Publishing Company. Revised May, 4, 2006.*
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. NY: Springer publishing company.
- Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Prior help-seeking experience, perceived social support, and loneliness as the predictors of attitudes toward seeking psychological help among school of education students. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 3(4), 45-56.
- 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.
- Moore-Thomas, C., & Lent, R. W. (2007). Middle school students' expectations about counseling. *Professional School Counseling*, 10(4).
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and Clinical Aspects* (pp. 234–257). Free Press.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı*, 6(2), 72-74.
- Sahrañç, Ü. (2007). Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli. *Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.*

- Sarı, H., & Bozgeyikli, H. (2003). Öğretmen adaylarının özel eğitime yönelik tutumlarının incelenmesi: karşılaştırmalı bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(2), 183-203.
- Sarikadioğlu, H. (2016). *Yetişkinlerde vücut algısı ve kendini kabul düzeyi ile yaşam doyumu ve psikolojik dayanıklılık arasında ki ilişkinin incelenmesi*. Master's thesis, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tinsley, H. E. A. (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.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. Master's thesis, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 1-16.
- Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi*. Yüksek lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245.
- Yay, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmelliyeçilik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Master's thesis, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2004). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık, (s 53).

Yelpaze, I. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Doctoral dissertation, Anadolu University, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Yılmaz, N., Gençöz, T., & AK, M. (2007). Savunma biçimleri testi'nin psikometrik özellikleri: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 244-253.