



# Researcher: Social Science Studies

**RSSS**

ISSN:2148-2691

(2018) Cilt 6 / Sayı 3, s. 01-19

## Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı, Öz Bilinç ve Sosyal Yetkinliğinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu Üzerindeki Yordayıcılığının İncelenmesi

Ahmet ALKAL <sup>1</sup>, Ozan KORKMAZ <sup>2</sup>, Mehmet Şirin AKÇA <sup>3</sup>

### Özet

Bu araştırmanın amacı öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinliğin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları üzerindeki yordayıcılığını incelemektir. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmanın çalışma grubu, ölçüt ve basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Çalışma grubu Doğu Anadolu Bölgesindeki bir devlet üniversitesinin 2., 3. ve 4. sınıflarında örgün öğrenime devam eden ve daha önce psikolojik yardım almadığını ifade eden 422 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmanın verileri kişisel bilgi formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz Bilinç Ölçeği ve Sosyal Öz Yeterlik Algısı Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen veriler korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon teknikleri ile analiz edilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre öz saygı ve öz bilincin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun önemli yordayıcıları olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgular alanyazındaki bilgiler ışığında tartışılmıştır.

**Anahtar kelimeler :** öz saygı, öz bilinç, sosyal yetkinlik, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum.

## The Investigation of The Predictability of Self-Esteem, Self-Consciousness, and Social Self-Efficacy on Attitudes Towards Seeking Psychological Help of University Students

### Abstract

The aim of this research is to investigate the predictability self-esteem, self-consciousness, and social self-efficacy on attitudes towards seeking psychological help in university students. The study group of the research conducted in the relational screening model was determined by criterion and simple randomly sampling method. The study group consisted of 422 students who stated that they are learning in the 2nd, 3rd, 4rd grades of a state university in the Eastern Anatolia Region and they have not received psychological help before. The data of the study were collected using Attitudes Towards Seeking Professional Psychological Help Scale Short Form, Rosenberg Self Esteem Scale, Self-Consciousness Scale, Social Self Efficacy Scale. The obtained data were analyzed by correlation and multiple linear regression techniques. According to the findings of the research, self-esteem and self-consciousness have been found to be important predictors of attitudes towards seeking professional psychological help. The findings are discussed in the light of literature.

**Keywords:** self-esteem, self-consciousness, social self-efficacy, attitudes towards seeking psychological help.

<sup>1</sup> Öğretim Görevlisi, Bingöl Üniversitesi, aalkal@bingol.edu.tr

<sup>2</sup> Uzman Psikolojik Danışman, MEB, [pd.ozankorkmaz@gmail.com](mailto:pd.ozankorkmaz@gmail.com)

<sup>3</sup> Uzman Psikolojik Danışman, MEB, mhmt\_47@outlook.com

## GİRİŞ

Gelişimsel açıdan bakıldığında üniversite öğrencilerinin içinde buldukları dönem, bir yandan bağımsızlık kazanma ve kimlik edinme çabalarıyla devam ederken, diğer yandan üniversite yaşamın getirdiği birçok sorunla baş etmeye çalıştıkları önemli ve kritik bir dönemdir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Bu dönemde bireyler, farklı yaşantıları sonucu birçok farklı sorunla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu çerçevede yurt dışında ve Türkiye’de üniversite öğrencilerinin problemlerini belirlemeye yönelik birçok araştırma yapılmıştır. Yurt dışında yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin akademik, duygusal, ekonomik, sağlık, mesleki problemler, depresyon, stres ve kaygı, ailevi sorunlar, intihar düşünceleri, yeme bozuklukları, zaman yönetimi, madde kullanımı ve aile problemleri gibi alanlarda sorun yaşadıkları belirlenmiştir (Schweitzer, 1996; Benton, Robertson, Tseng, Newton ve Benton, 2003; Aluede, Imhonde ve Eguavoen, 2006). Türkiye’de yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin duygusal, ekonomik, akademik, iletişim, uyum, romantik, ailevi, gelecek kaygısı, ders çalışmama, yanlış yeme alışkanlıkları, madde kullanımı gibi alanlarda sorun yaşadıkları tespit edilmiştir (Bilgin, 2000; Karagüven, 2000; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004; Koydemir ve Demir, 2005; Şahin, Şahin-Fırat, Zoraloğlu ve Açıköz, 2009; Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Topkaya ve Meydan, 2013; Aydın, 2017). Bireyler, bu sorunların çözümünde iç kaynaklarının yetersiz olduğunu değerlendirmeleri sonucu arkadaş, aile üyeleri veya profesyonel psikolojik hizmet veren kişi veya kurumlar gibi dış kaynaklardan yardım almaya yönelebilmektedirler. Bu yönelim bireyin yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi ile başlamakta ve psikolojik danışman gibi profesyonel yardım hizmeti veren birine ulaşıncaya kadar geçen zamanı içermektedir (Hinson ve Swanson, 1993; Czuchta ve McCay, 2001).

Yardım arama, bireylerin çözemedikleri sorunları ile ilgili profesyonel olan veya profesyonel olmayan kaynaklardan yardım talep etme süreci olarak ifade edilmektedir (Husaini, Moore ve Cain, 1994). Bu süreç problemin fark edilmesi, belirtilerinin ve yardıma ihtiyaç duyulduğunun ifade edilmesi, ulaşılabilir yardım kaynaklarının tespit edilmesi ve yardım almaya karar verilmesi olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarroci, 2005). Yardım arama sürecinde kaynak olarak profesyonel yardım hizmeti veren birilerinin seçilmesi, yardım alma ihtiyacı olan bireyin yardım almaya ilişkin düşüncelerine bağlıdır. Bir başka ifadeyle birey problemini fark ettikten sonra kaynaklara ulaşma konusundaki düşüncesi yardım alma sürecini etkilemektedir (Türküm, 2001). Dolayısıyla bireylerin yardım aramaya ilişkin tutumlarının yardım arama davranışları üzerinde doğrudan etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla birçok araştırma yapılmıştır. Son zamanlarda psikolojik yardım alma ile ilgili yapılan araştırmalarda demografik faktörler (cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey gibi) ve psikolojik yapılar (öz saygı, kendini damgalama, kişilerarası açıklık, iyimserlik, bilişsel çarpıtmalar, algılanan sosyal destek gibi) üzerinde durulmaktadır. Bu araştırmalarda, erkek öğrencilerin problemlerinin kız öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olmasına rağmen, kız öğrencilerin bir uzmandan yardım almaya ilişkin gönüllülük düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012), yaş aralığına göre psikolojik yardım alma

tutumunun farklılaşmadığı (Annaberdiyev, 2006), yaş ilerledikçe psikolojik yardım alma davranışlarının da yükseldiği (Erkan vd., 2012), daha önce psikolojik yardım alan kişilerin psikolojik yardım tutumlarının daha olumlu olduğu (Sezer ve Güllüoğlu, 2016), aile üyelerinden birinin psikolojik destek almış olması ile profesyonel psikolojik yardım alma tutumunun ilişkili olduğu (Rougier, 2011), öz saygının bireyin yardım alma kararını etkileyen önemli bir faktör olduğu (Vogel, Wester ve Larson, 2007), öz saygının daha önce psikolojik yardım almamış öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını anlamlı düzeyde yordamadığı (Gürsoy, 2014), kendini gizleme eğilimi gösteren kişilerin psikolojik danışma almaya yönelik olumsuz tutum sergiledikleri ve psikolojik yardım almaktan kaçındıkları (Vogel ve Wester, 2003), bireylerin kendini açma eğilimleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Cepeda-Benito ve Short, 1998), üniversite öğrencilerinin kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumsuz etkilediği (Vogel, Wade ve Hackler, 2007), bireylerin kendilerine yönelik bilişsel çarpıtmalarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordadığı (Türküm, 2001) saptanmıştır.

Bu faktörlerin yanı sıra üniversite öğrencilerinin öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinlik düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında ve yardım arama davranışlarında önemli bir rol oynaması olasıdır. Çünkü öz saygının bireyin psikolojik yardım alma kararını etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirildiği (Vogel, Wester ve Larson, 2007), bireylerin yaşamlarını ve çevresindeki olup biten süreçlere tepki verme biçimlerini etkilediği ve bu tepki verme biçiminin öz saygı düzeyi ile ilişki olduğu (Laing, 1993), bireyin yaşamı boyunca diğer kişiler, fırsatlar ve olaylara nasıl karşılık vermesi gerektiğini anlayabilmesi için öncelikle kendi duygularının farkında olması gerektiği (Marshall, 2001), bireyin stres yaratan bir durumla karşılaştığında, problemi içsel başarısızlığa bağlayarak düşük yetkinlik algısıyla aktiviteyi bırakma eğilimi gösterebildiği (Auley ve Blissmers, 2000) ve dolayısıyla bir bireyin yaşadığı problemi çözme noktasında göstereceği çabanın onun sosyal yetkinlik algısıyla yakından ilişkili olduğu (Bandura, 1977) ifade edilmektedir.

Öz saygı, kişinin kendi kişiliğine karşı geliştirmiş olduğu pozitif tutumu ifade etmektedir (Ulusoy, 2013). Kişinin kendini olduğundan üstün ya da aşağıda görmeden kendisinden memnun olma halidir (Yörükoğlu, 2000). Öz saygı düzeyi yüksek olan bireyler, problem çözme becerileri (Güçray, 2001), akademik başarısı (Coleman ve Hendry, 1990), öznel iyi oluşları (Eryılmaz ve Atak, 2011; Huebner, 1991) ve yaşam doyumları yüksek (Chow, 2005), kendilerini daha olumlu tanımlayan (Demo ve Saving-Williams, 1992), kendilerine olan inanç ve güvenleri içsel olarak daha tutarlı olan (Burns, 1982), stresle daha aktif başa çıkabilen (Avşaroğlu ve Üre, 2007), sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilen (Korkut, 2004), zayıf olduğu yönlerini keşfederek bunların üstesinden gelmeye çalışan (Wells ve Marwell, 1976) kişiler olarak ifade edilmiştir.

Öz-bilinç, bireyin ruh halinin ve o ruh hali hakkındaki düşüncelerinin farkında olabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Mayer ve Stevens, 1994). Öz-bilinç düzeyi yüksek olan bireyler kendine güvenen, duygularının farkında olup başkaları üzerindeki etkisini bilen, nerede ve niçin bulduklarının bilincinde olan, zayıf ve güçlü yönlerini bilen, geliştirmeleri gereken yönlerinin kolaylıkla farkına varan ve bu konuda yapıcı eleştiri ve geribildirimlere açık bir tutum sergileyen kişilerdir (Goleman, 1996).

Sosyal yetkinlik, bireylerin sosyal ilişkilerinde başarılı performanslar sergileme, bir grup ya da faaliyete katılma, içten, samimi tavır gösterme ve insanlardan yardım alıp verme becerileri gösterebilmek olarak tanımlanmaktadır (Connolly, 1989). Sosyal yetkinliğin gelişmesinde, bireyin sosyal davranışları hakkında bilgi sahibi olması, yetkin davranışlarda bulunması ve bunun başka insanlar tarafından yetkin davranış olduğunun geribildirimi gereklidir (Coleman, 2003). Sosyal yetkinlik, bireylerin sosyal olunması gereken durumlar için daha güvenli davranışlar sergileyebilmelerine yardımcı bir araç ve aynı zamanda kişiler arası başarılı ilişkiler geliştirebilmelerine yönelik önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır (Caprara, Steca, Cervone ve Artistico, 2003).

Alanyazında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen önemli pek çok faktörün olduğu bilinmektedir. Bunun yanı sıra psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz saygı ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu ile öz bilinç ve sosyal yetkinlik ilişkisini inceleyen yurtiçi ve yurtdışı araştırmalara ise rastlanmamıştır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemede öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinlik rolünü belirlemenin önemli olduğu söylenebilir. Özellikle Türkiye’de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları belirleyen değişkenlerin incelenmesi, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin gelişimi açısından önemli görülmektedir (Özbay, Koç ve Palancı, 1999). Dolayısıyla üniversite öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinliğin ilişkisini ortaya koyan araştırmalara ihtiyaç olduğu ve psikolojik danışma hizmetlerin planlanması ve yapılandırılmasında dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir. Bu anlayış doğrultusunda bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinin öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinlik düzeyleri psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusunda yanıt aranmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan tarama modelinde ilişkiyi inceleyen bir çalışmadır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 1995).

### Çalışma Grubu

Çalışma grubu, ölçüt örnekleme ve basit seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Ölçüt örnekleme, belli niteliklere sahip kişiler, olaylar, nesnelere veya durumların belirlenen ölçüt doğrultusunda örnekleme alınma yöntemidir. Sözü edilen ölçüt ya da ölçütler araştırmacı tarafından oluşturulabilir veya daha önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi kullanılabilir. Basit seçkisiz örnekleme ise, evrendeki tüm birimlerin örnekleme seçilmek için eşit ve bağımsız bir şansa sahip oldukları örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2017). Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin çalışma grubuna seçilmelerinde aşağıdaki ölçütler kullanılmıştır:

**1. Öğrencilerin 2., 3. ve 4. sınıfta öğrenim görüyor olması:** Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yüksek öğretim yaşamına uyumu çeşitli araştırmalara konu olmuş (Braxton, Bray ve Berger, 2000; Thomas, 2002; Erdoğan, Şanlı ve Bekir, 2005; Özkan ve Yılmaz, 2010; Bülbül, 2012) ve birçok araştırma yüksek öğrenimin özellikle ilk yılının öğrencilerin uyum sürecinin en zorlu dönemi olduğunu ortaya koymuştur (Dynarski, 2002; Long, 2004; Gifford, Mianzo ve Briceno-Perriott, 2006; Mercan ve Yıldız, 2011; Thurber ve Walton, 2012). Buradan hareketle yükseköğrenim birinci sınıf öğrencilerinin yaşadıkları uyum problemleri sebebiyle profesyonel psikolojik yardım alma konusunda 2., 3., ve 4. sınıf öğrencilerinden farklı bir tutumları olabileceği düşünüldüğünden dolayı yükseköğrenim birinci sınıf öğrencileri araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

**2. Öğrencilerin daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmeti almamış olması:** Daha önce psikolojik yardım alan kişilerin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu belirtilmiştir (Sezer ve Güllüoğlu, 2016). Psikolojik yardım alan öğrenciler psikolojik yardım almayan genel popülasyondan farklı psikolojik yardım alma tutumuna sahip olabileceğinden dolayı araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Bu nedenle araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmeti almamış olması ölçütü göz önünde bulundurulmuştur.

Araştırmaya katılmaya gönüllü ve belirlenen ölçütlere uygun öğrenciler, seçkisiz olarak belirlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 öğretim yılı bahar döneminde Doğu Anadolu Bölgesindeki bir devlet üniversitesinde 2., 3. ve 4. sınıflarda örgün öğrenime devam eden ve daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmeti almadığını ifade eden 261 kadın (%61.8) ile 161 erkek (%38.2) olmak üzere toplam 422 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları 18-35 arasında değişmekte olup, yaş ortalamaları 21.25'tir.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırma verilerini toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından kişisel bilgi formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Öz Bilinç Ölçeği ve Sosyal Öz Yeterlik Algısı Ölçeği kullanılmıştır.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf ve daha önce psikolojik yardım alma durumu bilgilerini toplamak için araştırmacılar tarafından oluşturulan formdur.

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K):** Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araç, Türküm (1997) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin revizyondan geçirilmiş halidir. Ölçek 5'li Likert tipinde 18 madde ve iki faktörden oluşmaktadır. Birinci faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşmakta ve iç tutarlık katsayısı .92, ikinci faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren 6 maddeden oluşmakta ve iç tutarlık katsayısı .77, ölçeğin tamamının ilişkin iç tutarlık katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği .77'dir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasında değişmekte olup, ölçekten alınan yüksek puan bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumunun yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Türküm, 2004). Bu araştırmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

**Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği:** Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen bu ölçek, Çuhadaroğlu (1985) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 63 soru ve 12 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu çalışmada öğrencilerin öz saygısını ölçmeye yönelik ölçeğin ilk 10 sorusu kullanılmıştır. Ölçek maddeleri 1 (Çok Doğru) ile 4 (Çok Yanlış) arasında derecelendirilen ifadeler içermektedir. Ölçekte beş maddenin (1, 2, 4, 6, 7) ters puanlanması yoluyla toplam puan elde edilmektedir. Rosenberg, ölçeğin iç tutarlık katsayısını .80, test-tekrar-test güvenilirliği ise .85 olarak ifade etmiştir. Ölçeğin Türk örnekleme uyarlanması sonucu iç tutarlık katsayısı .71, test-tekrar-test güvenilirliği .75 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur.

**Öz Bilinç Ölçeği:** Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen ve Mittal ve Balasubramanian (1987) tarafından revize edilen Akın, Abacı ve Öveç (2007) tarafından Türkçeye uyarlan ölçek 19 maddeden oluşmaktadır. Bireylerin kendisi hakkında bilgi verme esasına dayalı, beşli Likert tipi bir ölçektir (0-tamamen aykırı, 4-tamamen uygun). Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçeklere ilişkin puan vermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişilerin öz-bilinç seviyelerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliği çalışmasında elde edilen verilere göre doğrulayıcı faktör analizinde geçerli uyum indeksi değerlerine ulaşılmıştır ( $\chi^2 = 330.91$ ,  $sd = 140$ ,  $RMSEA = .047$ ,  $CFI = .97$ ,  $RFI = .95$ ,  $GFI = .95$ ,  $NFI = .95$ ,  $AGFI = .93$ ). Ölçeğin faktör yükleri .40 ile .70 arasındadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenilirlik katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır (Akın vd., 2007). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .71 olarak bulunmuştur.

**Sosyal Öz Yeterlik Algısı Ölçeği (SÖZYE):** Smith ve Betz (2000) tarafından geliştirilen Sosyal Öz Yeterlik Algısı Ölçeği, Palancı (2004) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li Likert tipinde 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten yüksek puan almak sosyal yetkinlik algısının yükseldiğine işaret etmektedir. Yapı geçerliğine yönelik gerçekleştirilen işlem sonucunda orijinali 25 madde olan ölçeğin 25 maddesi bir faktör altında korunarak toplam varyansın 44,2'sini açıkladığı görülmüştür. Testin güvenilirliği maddeler arası iç tutarlılık yöntemi ve test tekrar test yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. İç tutarlılık yöntemi ile Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .89 bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Araştırma verilerin toplanması için ilgili üniversite rektörlüğünden gerekli izinler alınmış, öğrencilere araştırmanın amacı kısaca anlatılmış, cevapların gizli kalacağı konusunda bilgilendirmeler yapılmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan ölçme araçları, belirlenen ölçütlere uygun ve araştırmaya katılmaya gönüllü öğrencilerden seçkisiz olarak belirlenen 422 öğrenciye, araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Analizler 422 öğrencinin veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde IBM SPSS 25 programından yararlanılarak Pearson Moment Çarpım Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi yapılmıştır.

## BULGULAR

Üniversite öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamalarının 37.41, öz saygı puan ortalamalarının 31.76, öz bilinç puan ortalamalarının 46.27 ve sosyal yetkinlik puan ortalamalarının 83.48 olduğu görülmektedir (Tablo 1). Verilerin normal dağılım göstermesi için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin +1.5 ile -1.5 arasında olmasının yeterli bir ölçüt olduğu bilinmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tablo 1'deki değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değişkenlere ait puan dağılımının normallik varsayımını sağladığı söylenebilir.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz saygı ( $r = -.35$ ,  $p < .001$ ), öz bilinç ( $r = -.40$ ,  $p < .001$ ) ve sosyal yetkinlik ( $r = -.30$ ,  $p < .001$ ) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tablo 1).

**Tablo 1.** Betimsel İstatistikler ve Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık	PYAİT	ÖS	ÖB	SY
PYAİT	37.41	10.09	.152	-.529	-			
ÖS	31.76	4.84	-.451	-.267	-.35*	-		
ÖB	46.27	9.08	.006	-.297	-.40*	.58*	-	
SY	83.48	15.01	-.437	-.147	-.30*	.46*	.55*	-

\* $p < .001$ ,  $n:422$ ; PYAİT (Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum), ÖS (Öz Saygı), ÖB (Öz Bilinç), SY (Sosyal Yetkinlik).

Regresyon analizi gerçekleştirilirken regresyon analizinin bazı sayıltıları da incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda analize ilişkin varyans büyütme faktörü (VIF) değerlerinin 1.50 ile .78 arasında, tolerans değerlerinin ise .56 ile .67 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, analize ilişkin çoklu bağlantı problemi olmadığını işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2014). Ayrıca analiz sonucunda Durbin-Watson testi sonucunun 1.78 olduğu ve bu değer analizde otokorelasyon bulunmadığına işaret ettiği görülmektedir (Kalaycı, 2017). Bu sonuçlar çerçevesinde regresyon analizine ilişkin sayıltıların karşılandığı ve çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarının dikkate alınabileceğine karar verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde sosyal yetkinliğin, öz saygının ve öz bilincin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamadaki rolünü incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

**Tablo 2.** Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$	$t$	$p$	Regresyon Sonucu
Sabit	66.03	3.23	-	20.44	.000*	R= .429
Sosyal Yetkinlik	-.06	.04	-.08	.150	.135	R <sup>2</sup> = .184
Öz Saygı	-.34	.12	-.16	-2.94	.003**	$\Delta R^2 = .178$
Öz Bilinç	-.29	.07	-.26	-4.40	.000*	F= 31.42

\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$

Analiz sonuçlarına göre sosyal yetkinlik, öz saygı ve öz bilinç psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı olarak yordamıştır [F(3, 418)= 31.42,  $p < .001$ ]. Analiz sonucunda hesaplanan  $\Delta R^2$  değerine göre sosyal yetkinlik, öz saygı ve öz bilinç psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun gözlenen toplam varyansının %18'ini açıklamaktadır. Ancak sosyal yetkinlik psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı yordamamaktadır. Diğer bir ifadeyle, sosyal yetkinliğin modele katkısı anlamlı değildir ( $\beta = -.08$ ,  $p > .05$ ).

Sosyal yetkinliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile anlamlı ilişkiye sahip olmasına karşın regresyon analizinde yordayıcı özelliğe sahip olmamasının nedenini anlamak için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Üç aşamada gerçekleştirilen analizde; birinci adımda psikolojik yardım alma tutumu ile en düşük korelasyona sahip sosyal yetkinlik ( $r = -.30$ ), ikinci adımda öz saygı ( $r = -.35$ ) ve üçüncü adımda en güçlü ilişkiye sahip öz bilinç ( $r = -.40$ ) girilmiştir. Bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordama güçlerine ilişkin analiz sonuçları Tablo 3'te verilmiştir.

**Tablo 3.** Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Adımlar	Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	$\beta$
Birinci Adım	Sosyal Yetkinlik	-.20	.03	-.30*
İkinci Adım	Sosyal Yetkinlik	-.12	.03	-.18**
	Öz Saygı	-.56	.11	-.27*
Üçüncü Adım	Sosyal Yetkinlik	-.06	.04	-.08
	Öz Saygı	-.34	.12	-.16**
	Öz Bilinç	-.29	.07	-.26*

\* $p < .001$ , \*\* $p < .01$

Not: Birinci Adım için  $\Delta R^2 = .09$ ,  $p < .001$ , İkinci Adım için  $\Delta R^2 = .14$ ,  $p < .001$ , Toplam  $R^2 = .18$ ,  $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde, modele ilk adımda girilen sosyal yetkinliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı olarak yordadığı görülmüştür [F(1, 420)= 41.22,  $p < .001$ ]. Sosyal yetkinliğin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun toplam varyansına katkısı %9'dur ( $\Delta R^2 = .09$ ). İkinci adımda analize öz saygı girilmiştir. Öz saygının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı olarak yordadığı [F(2, 419)=35.89,  $p < .001$ ] ve sosyal yetkinlik kontrol edildiğinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun toplam varyansına katkısının %5 ( $\Delta R^2 = .05$ ) olduğu görülmüştür. Modele ikinci adımda öz saygının girilmesiyle sosyal yetkinliğin  $\beta$  değeri  $-.20$ 'den  $-.12$ 'ye düşmüştür. Sosyal yetkinliğin anlamlılık düzeyi değişmiş olsa da modele hala anlamlı katkıda ( $\beta = -.12$ ,  $p < .01$ ) bulunmaktadır. Son adımda modele öz bilinç dâhil edilmiştir. Öz bilincin de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur [F(3, 418)=31.42,  $p < .001$ ]. Sosyal yetkinlik ve öz saygı kontrol edildiğinde öz bilincin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun toplam varyansına katkısının %4 ( $\Delta R^2 = .04$ ) olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öz bilincin analize dahil edilmesiyle sosyal yetkinliğin  $\beta$  değerinin  $-.12$ 'den  $-.06$ 'ya düştüğü ve yordama gücünün de anlamsız ( $p = .135$ ) olduğu görülmüştür.



Sonuç olarak; sosyal yetkinlik psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayan ve anlamlı katkı sağlayan bir değişken iken analize sırası ile öz saygı ve öz bilincin girilmesiyle birlikte yordama gücünü yitirmiştir. Bağımsız değişkenlerin yordama güçleri incelendiğinde modele en fazla katkıyı öz saygının ( $\beta=-.34$ ) ve sonra ise öz bilincin ( $\beta=-.29$ ) yaptığı görülmektedir. Sosyal yetkinliğin katkısının ( $\beta=-.06$ ) ise anlamlı olmadığı bulunmuştur.

## SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının öz bilinç, öz saygı ve sosyal yetkinlik düzeyleriyle açıklanmaya çalışıldığı bu araştırmada bağımsız değişkenlerin bir model içinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordadığı bulunmuştur. Ancak sosyal yetkinliğin modele katkısının anlamlı olmadığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda ulaşılan ilk bulguya göre, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz bilinç arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz bilincin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu sonuç, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu etkileyen önemli değişkenlerden birinin öz bilinç olabileceğini göstermektedir. Çünkü öz bilincin bireyin duygu, düşünce ve davranışları üzerinde etkileri olan önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Akın, Abacı ve Öveç, 2007).

İlgili alanyazın incelendiğinde, öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlayacak bazı araştırma bulgularının olduğu görülmüştür. Alanyazındaki bazı araştırmalar, öz bilincin çeşitli psikopatolojik durumlarla (Ingram, 1990; Watson ve Biderman, 1993; Reeves, Watson, Ramsey ve Morris, 1995) ve yüksek düzeyde öz bilincin sosyal anksiyete ve depresyon ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Economou ve Honours, 2003; Huang, Lin ve Wang, 2018; Saboonchi ve Lundh, 1997; Striegel-Moore, Silberstein ve Rodin, 1993; Watson ve Biderman, 1993). Bu sonuçlardan yola çıkarak öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin psikopatolojik durumlar bağlamında ele alınarak açıklanabileceği söylenebilir.

Öz bilincin kendini düşünme alt boyutunun sosyal anksiyete (Anderson, Bohon ve Berrigan, 1996) ve depresyonla (Watson, Morris, Ramsey, Hickman ve Waddell, 1996), stil bilinçliliği alt boyutunun uyumsuzlukla (Cheek ve Briggs, 1982) ilişkili olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde öz bilincin sosyal anksiyete alt boyutunun da anksiyete ve depresyonla ilişkili olduğu bazı araştırmalarda ortaya konmuştur (Hope ve Heimberg, 1988; Monfries ve Kafer, 1994; Öveç, 2007; Köse, 2009). Öz bilincin kendini düşünme alt boyutunun, kendini aşırı düşünme, kendine güvensizlik şeklinde karakterize edilen bir faktör olduğu ve olumsuz duygular içerdiği ifade edilmiştir (Creed ve Funder, 1998). Buradan hareketle, olumsuz yaşantılar karşısında bireyin kendini eleştirme, yargılaması ve kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerde bulunması, depresyon ve anksiyete yaşama olasılığını arttırdığı söylenebilir (Köse, 2009). Stil bilinçliliği alt boyutunun, bireyin davranış biçimlerine ilişkin eğilimi ve başkalarına sunmak istediği imajı olduğu (Nystedt ve Ljungberg, 2002), başkalarına her konuda kendini olumlu sunmayı içerdiği ve bunun da kaygıya neden olabileceği ifade edilmiştir (Köse, 2009).

Sosyal anksiyete alt boyutunun ise sosyal ortamlarda başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğine yönelik kaygı yaşama eğilimi olarak ifade edildiği ve genellikle negatif değerlendirilme korkusundan kaynaklandığı belirtilmiştir (Feningstein, Scheier ve Buss, 1975). Birçok araştırmada genel öz bilincin sosyal anksiyetenin ön koşulu olduğu, güvensizlik, başarısızlık, çekingenlik gibi olumsuz durumların depresyon ve anksiyetenin de nedenleri arasında olduğu ifade edilmiştir (Bogels, Alberts ve Jong, 1996; Matsuo ve Arai, 1998). Dolayısıyla öz bilinç ile anksiyete ve depresyon arasında güçlü bağların olduğu söylenebilir. Bu nedenle öz bilinç düzeyi yüksek bireylerin anksiyete ve depresyon yaşayabileceklerini söylemek mümkündür.

Depresyondaki bireylerin özellikle ruh sağlığı profesyonellerinden yardım arama konusunda isteksiz oldukları (Henderson, Pollard, Jacobi ve Merkel, 1992; Bland, Newman ve Orn, 1997; Jorm, Medway, Christensen, Korten, Jacomb ve Rodgers, 2000; Burns, Eichenberger, Eich, Ajdacic-Gross, Angst ve Rossler, 2003) ve depresyonun profesyonel yardım arayışının önünde bir engel olduğu belirtilmiştir (Cooper-Patrick, Powe, Jenckes, Gonzalcs, Levine ve Ford, 1997; McNair, Highet, Hickie ve Davenport, 2002). Benzer şekilde anksiyete yaşayan kişilerin de yardım almak istedikleri kişilerin kendi problemlerine olumsuz yaklaşacaklarını düşünceleri, başkalarının psikolojik yardım alan kişi hakkındaki düşüncelerinin ve toplumun profesyonel kaynaktan yardım alan kişiye karşı bakış açısının olumsuz olabileceği düşüncesinden dolayı bireyler psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip olabilirler (Chadda, Agarwal, Singh ve Raheja, 2001; Barney, Griffiths, Jorm ve Christensen, 2006). Sonuç olarak, öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi açıklayan doğrudan bir çalışma olmasa da alanyazındaki araştırmaların sonuçlarından yola çıkarak psikopatolojik durumlar çerçevesinden bakıldığında öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki negatif ilişkinin alanyazınla uyumlu bir sonuç olduğu söylenebilir. Buradan hareketle, bireyin öz bilinç düzeyi yükseldikçe psikopatolojik durumlar yaşayabileceği ve psikopatolojiye sahip olan bireylerin ise çeşitli içsel ve dışsal faktörlerden dolayı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumsuz olabileceği düşünülebilir.

Araştırma sonucunda ulaşılan diğer bir bulgu, öz saygının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamasıdır. Bu bulguya göre bireylerin öz saygısı yükseldikçe psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da daha olumsuz olduğu görülmüştür. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili bazı çalışmalar, bu konuda tutarlı kanıtlar bulmuştur (Nadler, Mayseless, Peri ve Chemerinski, 1985; Yeh, 2002). Ancak Gürsoy ve Gizir (2018) yaptıkları çalışmada ise öz saygının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamadığı sonucuna ulaşmıştır.

Ciddi olarak tanımlanabilecek bir problemin ortaya çıkması durumunda, yüksek öz saygının daha az yardım arama ile ilişkili olduğu (Shapiro, 1983), öz saygının profesyonel kaynaklardan yardım almak için önemli bir psikolojik engel olduğu belirtilmiştir (Nadler, 1991). Çünkü bir başkasından yardım istemek, kişinin kendi sorunuyla baş edemediğini itiraf etmek anlamına gelir ve bu nedenle yetersizliğin bir kabulü olabilir (Fisher ve Farina, 1995). Dolayısıyla, bir kişi olumlu bir benlik imajını sürdürmek için yardım istememeye karar verebilir (Miller, 1985). Öz saygı, psikolojik iyi olma ile ilişkili olduğu için (Crocker, Luhtanen, Blaine ve Broadnax, 1994), öz saygısı yüksek olan bireyler, profesyonel psikolojik yardım almaya daha az eğilimli olabilirler

(Yeh, 2002). Ayrıca bazı araştırmalarda, psikolojik yardım arayan bireyin toplum tarafından yetersiz ve zayıf görülmesi nedeniyle bireyin öz saygısının düştüğü ve dolayısıyla yüksek öz saygıyı korumak adına psikolojik almaya ilişkin tutumunun da olumsuz olabileceği ifade edilmiştir (Corrigan, Watson ve Barr, 2006; Corrigan ve Shapiro, 2010; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013).

Araştırma sonucunda ulaşılan son bulgu ise sosyal yetkinlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve regresyon analizinin birinci adımında sosyal yetkinliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordadığıdır. Alanyazında sosyal yetkinlik düzeyi yüksek bireylerin, sosyal gruplar hakkında daha pozitif bir yaklaşıma sahip oldukları ve pozitif yaklaşımın da psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkilediği belirtilmiştir (Yeh, 2002). Dolayısıyla yüksek sosyal yetkinlik, problemlerin çözümünde kişiler arası sosyal bağların kullanılmasına neden olabilir. Bu nedenle de sosyal yetkinlik düzeyi yüksek bireyler için profesyonel kaynaklara başvurmak önemsiz olabilir. Analizin ikinci adımında, analize öz saygının girilmesiyle sosyal yetkinliğin anlamlılık düzeyi değişmiş ve son adımda öz bilincin analize dâhil edilmesiyle sosyal yetkinlik modelde yordayıcılığını yitirmiştir. Bu durum araştırmadaki değişkenlerden öz bilinç ve öz saygının sosyal yetkinlik üzerindeki ortak faktör varyans etkisi ile açıklanabilir.

### ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinlikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Alanyazında öz bilinç ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin genellenebilmesi için yapılacak başka çalışmalarla ihtiyaç olduğu söylenebilir. Ayrıca bu araştırmada öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişki psikopatolojik durumlar bağlamında tartışılmış ve açıklanmaya çalışılmıştır. Teorik bağlamdaki bu ilişkinin yapılacak çalışmalarla desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle, ileride yapılacak çalışmalarda öz bilinç ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide psikopatolojik durumların aracılık rolü incelenebilir.

Yüksek öz saygının profesyonel kaynaklardan yardım almak için önemli bir engel olduğu, bireyin olumlu benlik algısını sürdürmek için profesyonel yardım istemekten kaçındığı ifade edilmiştir (Miller, 1985; Nadler, 1991). Araştırmanın sonucuyla tutarlı olan bu ilişkiye dair detaylı bilgi elde edebilmek için gözlem ve görüşme yöntemleriyle derinlemesine veriler toplanması bu değişkenler arasındaki ilişkiyi daha net ve kuvvetli bir şekilde ortaya çıkarabilir.

Sosyal yetkinlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki olmasına karşın, sosyal yetkinliğin diğer değişkenlerle analize dâhil edilmesiyle psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki yordayıcılığını kaybettiği belirlenmiştir. Öz bilinç ve öz saygının ortak faktör varyansın etkisinden kaynaklanmış olabilecek bu durum, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile sosyal yetkinlik arasındaki ilişkide öz bilinç ve öz saygının aracılık rolüne sahip olabileceğine işaret etmektedir. Dolayısıyla bu durumun daha da iyi anlaşılabilmesi için gelecek çalışmalarda psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile sosyal yetkinlik arasındaki ilişkide öz bilinç ve öz saygının aracılık rolü incelenebilir.

Üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri, üniversite çapında psikolojik danışma hakkında yapacakları bilgilendirici çalışmalarda psikolojik yardım almanın bireyin benliğine yönelik olumsuz bir uygulama olmadığını ve özellikle duygularının, ruh halinin, zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olan bireylerin dahi psikolojik yardıma ihtiyaç duyabileceğine yönelik açıklamalar yapmaları, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkileyebilir.

#### KAYNAKÇA

- Akın, A., Abacı, R. & Öveç, Ü. (2007). The construct validity and reliability of the Turkish version of Self-Consciousness Scale. Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences, 40(2), 257-276.
- Aluede, O., Imhonde, H. & Eguavo, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian university students. Journal of Instructional Psychology, 33(1), 50-57.
- Anderson, E. M., Bohon, L. M. & Berrigan, L. P. (1996). Factor structure of the private Self-consciousness Scale. Journal of Personality Assessment, 66, 144-152.
- Annaberdiyev, D. (2006). Türkiye'de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Auley, E. & Bliss, B. (2000). Self-Efficacy Determinants and Consequences of Physical Activity. Exercise Sport Science Review, 28(2), 85-88.
- Avşaroğlu, S. & Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede öz saygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 18, 67-84.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1, 76-94.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84, 193.
- Bandura, A., Adams, N.E. & Hardy GN. (1980). Test of the Generativity of Self-Efficacy Theory. Cognitive Therapy and Research. 4, 39-66.
- Benton, S.A., Robertson, J.M, Tseng, W.C, Newton, F.B. & Benton, S.,L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. Professional Psychology: Research & Practice, 34, 66-72.
- Barney, L.J., Griffiths, M., Jorm, A.F. & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intention. Australian & New Zealand Journal of Psychiatry, 40 (1), 51-54.
- Bilgin, M. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları ile Değerleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 2, 18-25.
- Bland, R.C., Newman, S.C. & Orn, H. (1997). Help-seeking for psychiatric disorders. Canadian Journal of Psychiatry-Revue Canadienne De Psychiatrie, 42, 935-942.

- Bogels, S.M., Alberts, M. & Jong, P.J. (1996). Self-Consciousness, self-focused attention, blushing propensity and fear blushing. *Personality and Individual Differences*, 21(4), 573-581.
- Braxton, J., Bray, N. & Berger, J. (2000). Faculty teaching skills and their influence on the college student departure process. *Journal of College Student Development*, 41, 215-227.
- Burns, R. (1982). "Self-Concept Development and Education". London: Holt Rinehanger Winston.
- Burns, T., Eichenberger, A., Eich, D., Ajdacic-Gross, V., Angst, J. & Rossler, W. (2003). Which individuals with affective symptoms seek help? Results from the Zurich epidemiological study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108, 419-426.
- Bülbül, T. (2012). Yükseköğretimde okul terki: Nedenler ve çözümler. *Eğitim ve Bilim*, 37(166), 219-235.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (20. Baskı.). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2017). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (23. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caprara, G.V., Steca, P., Cervone, D. & Artistic D. (2003). The Contribution of self-efficacy beliefs to dispositional shyness: On social-cognitive systems and the development of personality dispositions. *Journal of Personality*, 71, 943-970.
- Cepeda-Benito, A. & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1). 58-64.
- Chadda, R.K., Agarwal, V., Singh, M.C. & Raheja, D. (2001). Help seeking behaviour of psychiatric patients before seeking care at a mental hospital. *International Journal of Social Psychiatry*, 47, 71-78.
- Cheek, J. M. & Briggs, S. R. (1982). Self-consciousness and aspects of identity. *Journal of Research in Personality*, 16, 401-408.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Coleman, J. & Hendry, L. (1990). "The Nature of Adolescence", Second Edition, London: Routledge.
- Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*, 12, 351-368.
- Connolly, J. (1989). Social Self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social-adjustment and mental health. *Canadian Journal of Behavior Science Review*, 21(3), 258-269.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W.H. Freeman and Company.

- Cooper-Patrick, L., Powe, N.R., Jenckes, M.W., Gonzalcs, J.J., Levine, D.M. & Ford, D.E. (1997). Identification of patient attitudes and preferences regarding treatment of depression. *Journal of General Internal Medicine*, 12, 431-438.
- Corrigan, P.W., Watson, A.C. & Barr, L., (2006). The self-stigma of mental illness: Implications for self esteem and self efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 875-884.
- Corrigan, P.W. & Shapiro, J.R., (2010). Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907-922.
- Creed, A. T. & Funder, D. C. (1998), "The two faces of private self-consciousness: Self report, peer-report, and behavioral correlates". *European Journal of Personality*, 12, 411-431
- Crocker, J. & Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96, 608-630.
- Crocker, J., Luhtanen, R., Blaine, B. & Broadnax, S. (1994). Collective self-esteem and psychological well being among White, Black, and Asian college students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20, 503-513.
- Czuchta, D. & McCay, E. (2001) 0Help-seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 15(4): 159-170.
- Çuhadaroğlu, F. (1985). Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimleri Kongresi, 7-13 Ekim 1985. Mersin, Türkiye.
- Demo, D.H. & Saving-Williams, R.C (1992). *Self-Concept Stability and Change During Adolescence*. (Edit: Lipka, R.P ve Brinithaupt, T.M.). New York: State University of New York Press.
- Dynarski, S. (2002). The behavioral and distributional implications of aid for college. *American Economic Review*, 92 (2), 279-285.
- Economou, G.C. & Honours, B.S. (2003). Dental anxiety and personality: investigating the relationship between dental anxiety and self-consciousness. *Journal of Dental Education*, 67(9), 970-980.
- Erdogan, S., Şanlı, H. S. & Bekir, H. S. (2005). Gazi üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2), 479-496.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. & Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Eryılmaz, A. & Atak, H. (2011). Investigation of starting romantic intimacy in emerging adulthood in terms of self-esteem, gender and gender roles. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11(2), 595-600.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. & Buss, A. H. (1975). Public and private selfconsciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522-527.

- Fischer, E. & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking Professional help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student development*, 36, 368–373.
- Gifford, D. D., Briceño-Perriott, J. & Mianzo, F. (2006). Locus of control: Academic achievement and retention in a sample of university first-year students. *Journal of College Admission*, 191, 18-25.
- Goleman, D. (1996). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* Banu Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Güçray, S. S. (2001). Ergenlerde karar verme davranışlarının öz-saygı ve problem çözme becerileri algısı ile ilişkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(8), 106-121.
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Göre Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalama, Kendini Damga-lama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenin Rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Gürsoy, O. & Gizir, C.A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntılarını açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137- 155.
- Henderson J.G., Pollard, C.A., Jacobi, K.A. & Merkel, W.T. (1992). Help-seeking patterns of community residents with depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 26, 157–162.
- Heubner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School Psychology Quarterly*, 6, 103-111.
- Hinson, J.A. & Swanson, J.L. (1993). Willingness to seek help as a function on self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling & Development*, 43, 465-470.
- Hope, D.A. & Heimberg, R.G. (1988). Public and private self-consciousness and social phobia. *Journal of Personality Assessment*, 52(4), 626-639.
- Huang, Y.W., Lin, P.C. & Wang, J. (2018). The influence of bus and taxi drivers' public self-consciousness and social anxiety on aberrant driving behaviors. *Accident Analysis & Prevention*, 117, 145-153.
- Husaini, A.B., Moore, S.T. & Cain, V.A. (1994). Psychiatric symptoms and help-seeking behavior among the elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 21(3-4), 177-196.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Review*, 107, 156–176.
- Jorm, A.F., Medway, J., Christensen, H., Korten, A.E., Jacomb, P.A. & Rodgers, B. (2000). Attitudes towards people with depression: effects on the public's help-seeking and outcome when experiencing common psychiatric symptoms. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 34, 612–618.
- Kalaycı, Ş. (2017). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Ş. Kalaycı (Ed.) (8. Baskı) Ankara: Dinamik Akademi Yayın Dağıtım.

- Karagüven, M. H. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sorunlarını İncelemeye Yönelik Bir Araştırma, VI. Ulusal PDR Kongresi. Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları. No.8, 94.
- Karasar, N. (1995). Bilimsel araştırma yöntemleri (7. Baskı), Ankara: 3A Araştırma.
- Korkut, F. (2004). Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Köse, H. (2009). Dağcılar ve sedanterlerde öz bilinç ile depresyon anksiyete ve stresle ilişkisi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Koydemir, S. & Demir, A. (2005). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 22, 211-218.
- Lane, J., Lane, A. M. & Kyprianou, A. (2004). Self-Efficacy, self-Esteem and their impact on academic performance. *Social Behavior and Personality*, 32(3), 247-256.
- Laing, R.D. (1993). Bölünmüş Benlik. Selçuk Çelik (Çev.). İstanbul: Kabakçı Yayınevi.
- Long, B. T. (2004). How have college decisions changed over time? An application of the conditional logistic choice model. *Journal of Econometrics*, 121, 271-296.
- Marshall, C. (2001). Make the most of your emotional intelligence. *Chemical Engineering Progress*, 97(2).
- Matsuo, N. & Arai, K. (1998). Relationship among social anxiousness, public self-consciousness and social self-efficacy in children. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 46 (1), 21-30.
- Mayer, D. J. & Stevens, A. A. (1994). An emerging understanding of the reflective (meta-) experience of mood. *Journal of Research In Personality*, 28, 351-373.
- McNair, B.G., Highet, N.J., Hickie, I.B. & Davenport, T.A. (2002). Exploring the perspectives of people whose lives have been affected by depression. *Medical Journal of Australia*, 176, 69-76.
- Mercan, S. Ç. & Yıldız, A. S. (2011) Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 135-154.
- Miller, W. R. (1985). Motivation for treatment: A review with special emphasis on alcoholism. *Psychological Bulletin*, 98, 84-107.
- Monfries, M.M. & Kafer, N.F. (1994). Private self-consciousness and fear of negative evaluation. *The Journal of Psychology*, 128(4), 447-454.
- Nadler, A., Maysless, O., Peri, N. & Chemerinski, A. (1985). Effects of opportunity to reciprocate and self-esteem on help-seeking behavior. *Journal of Personality*, 53(1), 23-35.
- Nadler, A. (1991). Help-seeking behavior: Psychological costs and instrumental benefits. In M. S. Clark (Ed.), *Prosocial behavior. Review of personality and social psychology* (Vol. 12, pp. 290-311). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Nystedt, L. & Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self-consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143-159.



- Öveç, Ü. (2007). Öz duyarlık ile öz bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özbay, Y., Koç, M. & Palancı, M. (1999). Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Kişisel ve Çevresel Faktörler. VIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi. 1-8 Eylül 1999. Trabzon, Türkiye (105-107).
- Özkan, S. & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 5 (13), 153-171.
- Palancı, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Problemlerini Açıklama ve Gidermeye Yönelik Gerçeklik Terapisi Oryantasyonlu Bir Yardım Programının Geliştirilmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, KTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Patton, M. Q. (1997). How to use qualitative methods in evaluation. Newbury park, CA: Sage.
- Reeves, A. L., Watson, P. J., Ramsey, A. & Morris, R. J. (1995). Private Self-Consciousness Factors, Need for Cognition, and Depression. Journal of Social Behavior and Personality; Corte Madera, 10 (2), 431-444.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, J. C. & Ciarroci, J. (2005). Young people's helpseeking for mental health problems. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 1-34.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. New Jersey: Princeton University Press.
- Rougier, C. (2011). Cultural values, religiosity and spirituality as predictors of professional psychological help-seeking behavior of black adults in the United States. Unpublished Doctoral Dissertation. Columbia University, ABD.
- Saboonchi, F. & Lundh, L.G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. Personality and Individual Differences, 22(6), 921-928.
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban australian university. Journal of American College Health, 45(2), 73-77.
- Sezer, S. & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29(1), 75-93.
- Shapiro, E. G. (1983). Embarrassment and help-seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, ve J. Fisher (Eds.), New directions in helping (Vol. 2, pp. 143-163). New York: Academic Press.
- Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L.R. & Rodin, J. (1993). The social self in bulimia nervosa: Public self-consciousness, social anxiety, and perceived fraudulence. Journal of Abnormal Psychology, 102(2), 297-303.
- Şahin, İ., Şahin-Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R. & Açıkgöz, K. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları. e-Journal of New World Sciences Academy, 4(4), 1435-1449.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6.baskı). Boston: Pearson.

- Thomas, L. (2002). Student retention in higher education: the role of institutional habitus. *Journal of Education Policy*, 17 (4), 423-442.
- Thurber, C. & Walton, E. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60 (5), 1-5.
- Topkaya, N. & Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(3), 23-37.
- Türküm, A. 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*, 1(2), 1-15.
- Türküm, A. S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability studies. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26, 321-329.
- Türküm, A.S., Kızıldaş, A. & Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi hedef kitesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21(3), 15-27.
- Ulusoy, A. (2013). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*. (7.baskı). İstanbul: İdefix Yayınları.
- 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), 351-361.
- 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, D.L., Wester. S.R. & Larson. L.M. (2007). Avoidance of counseling: psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- Watson, P.J. & Biderman, D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61(1), 41-57.
- Wells, E. ve Marwel, G. (1976). *Self-Esteem: It's Conceptualization and Measurement*. Beverly Hills: Sage Publications Inc.
- Yeh, C.J. (2002). Taiwanese students' gender, age, interdependent and independent self-construal, and collective self-esteem as predictors of professional psychological helpseeking attitudes. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(1), 19-29.
- Yörükoğlu, A. (2000). *Gençlik Çağı/ Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunlar*. 13. Baskı. İstanbul. Özgür Yayınları.
- Vogel, D., Bitman, R.L, Hammer, J.H & Wade, N.G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60 (2), 311-316.
- Watson, P. J., & Biderman, M. D. (1993). Narcissistic personality inventory factors, splitting, and self-consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 61, 41-57.

Watson, P. J., Morris, R. J., Ramsey, A., Hickman, S. E., & Waddell, M. G. (1996). Further contrasts between self-reflectiveness and internal state awareness factors of private self-consciousness. *Journal of Psychology*, 130, 183–192.