

Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Spor

Murat TURĞUT¹, Onur Mutlu YAŞAR²

Öz

Bu çalışmada bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, cinsiyet, yaş, gelir durumu, anne-baba eğitim durumu, spor faaliyetlerine katılım gibi değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini Kastamonu ilinde yaşayan toplam 443 kişi oluşturmuştur. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği - Kısa Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde parametrik testlerden 2'li gruplar için bağımsız T-Testi, 2'den fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Test Analizi yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen bulgularda Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği kapsamında cinsiyet, gelir durumu anne-baba eğitim durumu, spor faaliyetlerine katılım faktörlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamasına rağmen yaş değişkeninde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların toplam puan ortalamaları $\bar{X}=3,17$ olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle araştırmaya dâhil olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının toplam puan ortalamaları orta seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Yardım, Kişisel Tutum, Spor

Abstract

In this study, personnels' attitudes towards receiving psychological help were examined according to variables such as gender, age, income status, parental education level, participation in sports activities. The sample of the study consisted of 443 people living in Kastamonu province. As a data collection tool, Attitude Scale for Receiving Psychological Help - Short Form was used. In the analysis of the data, independent T-Test was used for parametric tests for two groups and One-way ANOVA for more than 2 groups was used. Although there was no statistically significant difference in gender, income status, parental education status, participation in sports activities, there was a significant difference in age variable within the scope of the Attitude Scale Regarding Receiving Psychological attitudes. As a result, the total score average of the participants was found to be $\bar{X} = 3.17$. In other words, the total score means of the participants' attitudes towards receiving psychological help were found to be moderate.

Key Words: Personnel Attitude ,Psychological Assistance, Sport

¹Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, mturgut@kastamonu.edu.tr

²Kastamonu Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, omyasar@kastamonu.edu.tr

GİRİŞ

Psikoloji kelimesi kök olarak Yunanca ruh-zihin (psukhé=ψυχή) ve bilgi (logos=λογος) kavramlarının bütünleşmesiyle oluşmuştur. Psikoloji biliminin kökenleri antik Yunana dayanmaktadır (Schultz ve Schultz, 2007). Psikoloji tarihsel süreci boyunca bulunduğu dönemin koşullarından etkilenmiştir (Altman, 1987). Hermann Ebbinghaus 1908 yılında psikoloji için “uzun bir geçmişe fakat kısa bir tarihe sahiptir” ifadesini kullanmıştır. (Düzgüner, 2013). Psikoloji, uzun yıllar boyunca felsefe içerisinde kalmış bir bilim dalıdır. 19. yy’da artık psikoloji felsefe alanından sıyrılıp ayrı bir bilim dalı olarak ortaya çıkmıştır (Morgan, 2015). 1879 yılında Wilhelm Wundt tarafından ilk deneysel psikoloji laboratuvarının kurulması psikolojinin felsefeden ayrılmasına öncü olmuştur (Kırklaroğlu, 2018). Felsefeden ayrılmasıyla psikolojinin hedefleri doğrultusunda çeşitli yöntem, kuram ve yaklaşımlar ortaya çıkmış ve farklı görüşler ileri sürülmüştür (Doğan, 2015). Psikoloji William James ve arkadaşlarının bakış açısına göre bireylerin ruhsal süreçlerinin incelenmesi, Sigmud Freud’ a göre "bilinçdışının bilimi", John Broadus Watson göre ise "davranış bilimi" olarak ifade edilmektedir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995; James ve ark., 1890). Cüceloğlu’na (2005) göre psikoloji “İnsan davranışlarının altında yatan temel nedenleri bulmaya çalışan bilimsel çabaya verilen addır.” “Genel anlamda psikoloji insan ve hayvan davranışlarını inceleyen bilim dalıdır” (Şahin, 2005).

Bireyler yaşamları süresince çeşitli sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu anlamda insanlarda bir çözüm arama ihtiyacı doğurmaktadır. 1900’lü yılların başında A.B.D’ de psikolojik danışmanlık bir meslek haline gelmiştir (Gladding, 2000). Türkiye’de ise psikolojik danışmanlık mesleği ile ilgili çalışmaların 1950 yıllarında yürütüldüğü ifade edilmiştir. (Owen, ve ark., 2013). Psikolojik yardım alma bireylerin çözemediği problemler hakkında doğrudan ya da dolaylı yollarla desteğe ihtiyaç duymasıdır. Problemi anlamlandırabilme aşamasında yardım alınan kaynağın rolü önem teşkil eder. Bu hususta psikoloji danışmanları ve psikiyatristlere başvurmak mümkündür (Vogel, ve ark., 2007). Problemlere çözüm getirebilen bireyler ruh sağlıklarının anlamlı derecede iyi düzeye gelmesini sağlar (Arslantaş, ve ark., 2011).

Tutum bireyin nesnelere, insanlar ya da olaylar hakkında duygu-düşünce ve davranışlarının organize edilmesine yönelik bir eğilimdir (Thurstone, 1931). Tutum bilişsel,

duyuşsal ve davranışsal süreçlerden oluşmaktadır. (Tracey ve ark., 1984) Bireyin yardım alma konusunda olumlu ya da olumsuz bir karara varması yardım almaya yönelik tutumuyla doğru orantılıdır (Türküm, 2001). Psikolojik yardım arama tutumunu, psikoterapiye yönelik tutumlar, psikoterapi korkuları, psikolojik sıkıntı, sosyal destek ve kendini gizleme gibi faktörlerin etkilediği ifade edilmektedir. (Cepeda ve Short,1998) Aynı zamanda literatürde ifade edilmekte olan cinsiyet, yaş, eğitim, sağlık durumu, daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları gibi faktörlerinde psikolojik yardım arama tutumunu etkilediği görülmektedir (Arslantaş, ve ark., 2011; Türküm, 2001; Czuchta, 1998; Tata, Leong, 1994).

Dünya Sağlık Örgütü sağlık kavramını; zihinsel-fiziksel ve sosyal olarak iyi hissetme veya olma durumu olarak ifade edilmiştir. Sporun insan sağlığına etkileri tüm dünya tarafından kabul edilmektedir (Hergüner, 1991). Spor insanların bireysel ya da grup olarak yaptıkları belirli şartlar altında araçlı ya da araçsız uyulması gereken kurallar doğrultusunda bireylerin rekabet, yarışma ve dayanışma yoluyla yapılan organize insan davranışlarıdır (Yetim, 2006). Sporun insanlar üzerinde zihinsel-fiziksel ve sosyal yönden pozitif etkileri göz ardı edilemeyecek boyuttadır. İnsan sağlığına sağladığı faydanın başında fiziksel sağlığın korunmasını, fiziksel ve motorsal performans gelişimini, belirli metabolik hastalıkların önlenmesini ve yaşam memnuniyetini arttırdığı söylenebilir (Yiyit, 2017).

Spor, aynı zamanda fiziksel aktiviteler çerçevesinde insanlara bir gruba ait olma duygusu vererek, bireylerin sosyalleşmesinde rol oynamaktadır (Ramazanoğlu ve ark., 2005; Küçük ve Koç, 2004). Ortaya koyulan bu faydalarla birlikte sporun psikolojik açıdan önemli bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Hassmen ve ark., 2000, Rubin ve ark., 1998). Aynı zamanda farklı düzeylerde yapılan sporun insan psikolojisi üzerinde etkileri olduğu vurgulanmaktadır. (Konter, 2006). Literatüre bakıldığında, fiziksel aktivite ve spora katılımın insanlarda depresif eğilimleri azalttığı ifade edilmektedir (Dishman ve ark., 2006). Başka bir çalışmada ise takım veya ferdi sporlara katılım sağlayan insanların iletişim becerileri yüksek, psikolojik ve sosyal yönlerinin gelişmiş olduğu belirtilmektedir. (Erarslan, 2015). Yurt dışında yapılan araştırmada düzenli egzersiz yapan ve yapmayan 14-18 yaş arasındaki gençlerin depresyon, stres ve anksiyete düzeyleri incelenmiş, bulgular doğrultusunda düzenli egzersiz yapanların fiziksel ve psikolojik skorlarının daha anlamlı olduğu ortaya koyulmuştur (Kirkcaldy, 2002).

İncelenen araştırmalar doğrultusunda sporun birçok yönüyle insan psikolojisini olumlu

yönde etkilediği ifade edilmektedir. Spor etkinliklerinin herkes tarafından yapılabilmesi sonucu sporun psikolojik faktörler üzerinde önemli bir rolünün olduğu ifade edilmektedir (Şahin, 2015). Spor yapanların spor yapmayanlara göre duygu durumları açısından daha istikrarlı oldukları ortaya koyulmuştur (Doğan, 2015).

Literatür taraması sonucu spor yapan ve yapmayan insanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını ortaya koymak amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda sporun psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkileri yaş, cinsiyet, gelir durumu, anne-baba eğitim durumu, spor faaliyetlerine katılım durumlarına göre incelenmiştir.

YÖNTEM

Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini Kastamonu ilinde ikamet etmekte olan spor yapan ve spor yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise Kastamonu’da ikamet eden toplam 443 spor yapan ve spor yapmayan bireylerden oluşmaktadır. Krejcie ve Morgan (1970) tarafından ileri sürülen evren-örneklem tablosunda en yüksek hata oranı “0.05” en düşük örneklem sayısı ise 384 olması gerektiği ifade edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmanın örneklem grubunun evreni temsil etme gücü olduğu ifade edilebilir.

Araştırma içerisinde verilerin toplanması sürecinde örneklem yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi tesadüfi olmayan ve örneklem grubunun araştırmacı tarafından seçildiği örneklem yöntemi olarak ifade edilmektedir (Baştürk ve Taştepe, 2013). Bu yöntemin kullanılmasının başlıca amacı katılımcı sayısına ulaşırken zamanın doğru ve verimli kullanılmasının istenmesidir.

Veri Toplama Aracı

Kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmuştur. Veri toplama aracının ilk bölümünde katılımcıların bilgilerinden oluşan bir anket formu, ikinci bölümünde ise Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlanması Topkaya (2011) tarafından yapılan 10 madde ve tek alt boyuttan oluşan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu kullanılmıştır.

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgileri

Kişisel Bilgiler	Alt Gruplar	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	227	48,8
	Kadın	216	51,2
Yaş	18-21 yaş	223	52,6
	22-24 yaş	125	28,2
	25 yaş ve üstü	85	19,2
Gelir Durumu	0-500 TL	128	28,9
	501-1000 TL	136	30,7
	1000 TL ve üstü	179	40,4
Anne Eğitim Durumu	Ortaokul	276	62,3
	Lise	98	22,1
	Üniversite	69	15,6
Baba Eğitim Durumu	Ortaokul	215	48,5
	Lise	129	29,1
	Üniversite	99	22,3
Spor Faaliyetine Katılım	Evet	216	48,8
	Hayır	226	51,0
Toplam		443	

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama sürecinde veri toplama aracı katılımcılara birebir elden verilerek uygulanmıştır. Araştırma sürecinde katılımcıların tarafsız ve gönüllü olarak katılımıyla verilerin toplama süreci gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde frekans ve yüzde analizleri demografik bilgiler için uygulanmıştır. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtların, Yaş, Cinsiyet, Gelir Durumu, Eğitim Durumu, Spor Faaliyetine Katılım gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Değişkenler arasındaki farklılığı saptamak ve kullanılacak testlerin belirlenmesi için verilerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Verilerin normal dağılımlarının belirlenmesine yönelik basıklık ve çarpıklık

değerleri incelenmiş psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin toplam puan ve bütün alt boyutlarının normal dağılımı gösterdiği saptanmıştır. Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testlerden ikili gruplar için bağımsız T-Testi ikiden fazla gruplar için Tek Yönlü Varyans Test Analizi yöntemleri kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların PYAİT_KF Ölçeğinden aldıkları ortalama puan ve verilere ilişkin basıklık, çarpıklık değerlerin tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların PYAİT-KF Ölçeği Toplam Puan ve Alt Boyutlarının Skewnes ve Kurtosis Değerleri ve Ortalamaları

Alt Boyutlar	\bar{X}	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Tutum	3,17	,23	-,113	-1,078

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar Tablo 3’te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamasına rağmen erkeklerin ortalama puanı kadınların ortalama puanından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	p	Fark
Tutum	Erkek	226	3,21	6,29	,231	-
	Kadın	216	3,14	5,93		

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların yaş değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar Tablo 4’te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 22-24 yaş, 24 ve üstü yaş grupları lehine 18-21 yaş grubu aleyhine istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Yaş Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Boyut	Yaş	n	\bar{X}	Ss	p	Fark
Tutum	18-21 yaş (1)	223	3,21	5,88	0.16	1>2,3
	22-24 yaş (2)	215	3,15	5,11		
	24 ve üstü (3)	85	3,12	7,85		

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların gelir durumu değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar Tablo 5’te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile gelir durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen ortalama puanları sırasıyla 0-500 TL, 501-1000 TL, 1000 TL ve üstü olarak tespit edilmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Boyut	Gelir Durumu	n	\bar{X}	Ss	p	Fark
Tutum	0-500 TL	128	3,21	5,93	,649	-
	501-1000 TL	136	3,18	6,31		
	1000 TL ve üstü	179	3,15	6,10		

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların anne eğitim durumu değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar Tablo 6’te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile anne eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen annenin eğitim durumu üniversite olan katılımcıların ortalama puanları ortaokul ve liseye göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Boyut	Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	p	Fark
Tutum	Orta	98	3,16	5,87	,470	-
	Lise	276	3,15	5,19		
	Üniversite	69	3,26	7,99		

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların baba eğitim durumu değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar Tablo 7’te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile baba eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir

farklılık tespit edilememesine rağmen babanın eğitim durumu üniversite olan katılımcıların ortalama puanları ortaokul ve liseye göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Anova Sonuçları

Boyut	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	Ss	p	Fark
Tutum	Orta	215	3,16	5,65	,589	-
	Lise	129	3,15	6,48		
	Üniversite	99	3,23	6,59		

Araştırmaya dâhil olan katılımcıların spor faaliyetlerine katılım değişkenine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar Tablo 8’te verilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden elde ettikleri ortalama puanlar ile spor faaliyetine katılım değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen spor faaliyetlerine katılmayan bireylerin ortalama puanları katılan bireylere göre düşük olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Spor Faaliyetine Katılım Değişkenine Göre T-testi Sonuçları

Boyut	Spor Faaliyetine Katılım	n	\bar{X}	Ss	p	Fark
Tutum	Evet	226	3,22	6,15	,098	-
	Hayır	216	3,13	6,05		

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları orta seviyede tespit edilmiştir. Başka bir deyişle katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin katı bir önyargıları bulunmamaktadır. Dinç ve Özbek tarafından (2019) yılında yapılan “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sosyalleşme ve Psikolojik Sermaye Düzeyleri” adlı çalışmada beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik sermaye ve mesleki sosyalleşme düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu anlamda iki araştırma arasında kısmi bir benzerlik olduğu söylenebilir.

Araştırmada elde edilen bulgular sonucu cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamasa da erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Yapılan diğer bir

araştırmada ise cinsiyetler arası psikolojik yardım almaya ilişkin tutum faktöründe erkeklerin kadınlara göre ortalama puanları düşük düzeyde olsa da farklılık olduğu tespit edilmiş ve farklılık mevcut davranışsal durumlarıyla ilişkilendirilmiştir (Fischer ve ark., 1970). Kalkan ve Odacı (2016) tarafından yürütülen araştırma sonuçları incelendiğinde kadınların erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yüksek olduğu ortaya koyulmuştur. Bir başka araştırmada ise psikolojik yardım arama hususunda cinsiyet faktörünün önemli bir rolünün olduğu vurgulanmış ve kadınların katılımcıların erkek katılımcılara göre olumlu tutum sergilediği ortaya koyulmuştur (Makenzie ve ark., 2005). Sonuçlar arasındaki farklılıklar kısmen öngörülen cinsiyet rolü beklentileri ile açıklanabilir. Erkeklerin duygusal olarak kısıtlanmış olması genellikle yardım arama davranışını engelleyen nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde yaş değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre yaş azaldıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun arttığı görülmektedir. Benzer bir araştırmada gençlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha olası olduğu tespit edilmiştir (Ying ve Miller, 1992). Genç bireylerin sorumluluklarının artması ve hayata uyum sağlama süreci içerisinde stres düzeylerinin anlamlı derecede yüksek olması elde edilen sonuçları destekleyici niteliktedir (Dilek, 2010). Ayrıca psikolojik yardım almaya ilişkin tutum sergileme hususunda genç bireylerin formal yollar yerine aile, arkadaş vb. informal yollara başvurduklarını vurgulayan çalışmalarda mevcuttur (Wilson ve ark., 2003; Kalafat ve Elias, 1995).

Katılımcılardan elde edilen bulgulara göre gelir durumu değişkeni incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememesine rağmen gelir azaldıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunda arttığı ortaya koyulmuştur. Bulguları destekleyici olarak Karagüven'in (2000) yapmış olduğu araştırmada ekonomik sorunların psikolojik yardım almaya yönelttiği belirtilmektedir. Schweitzer'in (1996) çalışmasında ise ekonomik problemlerin psikolojik yardım alma hususunda insanları yönlendirici bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Bir başka çalışmada algılanan sosyoekonomik durumun psikolojik yardım ihtiyacını önemli ölçüde etkilemediği ortaya konmuştur (Erkan ve ark., 2012).

Yapılan araştırmada anne, baba eğitim durumu değişkeni incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Araştırmada psikolojik yardım almaya ilişkin

tutum ve aile eğitim durumunun ilişkisi düşük düzeyde olduğu ifade edilmiştir. Öz ve Yılmaz'ın (2009) yaptığı çalışmada ise anne baba eğitim durumunun psikolojik sağlık konusunda önemli bir unsur olduğu vurgulanmaktadır.

Spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamadığı spor yapanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu bulguya paralel olarak fiziksel aktivitenin insan psikolojisine etkisinin düşük olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcut iken (Cao ve ark, 2011; Bursnall, 2014) düzenli olarak spor yapmanın psikolojiye olumlu etkilerinin olduğunu belirten araştırmalarda mevcuttur (Dishman ve ark., 2006). Saygılı ve ark., (2015) tarafından yapılan araştırmada düzenli olarak spor yapmanın bireylerin kişilik özellikleri üzerinde etkisi incelenmiştir. Psikolojinin kişiliği etkileyen bir unsur olduğu vurgulanarak sporun kişilik üzerinde olumlu sonuçlar yarattığı ortaya konulmuştur.

Sonuç olarak katılımcıların toplam puan ortalamaları $X=3,17$ olduğu tespit edilmiştir. Başka bir deyişle araştırmaya katılan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının toplam puan ortalamaları orta seviyede olduğu tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

- Altman, I. (1987). Community Psychology Twenty Years Later: Still Another Crisis İn Psychology?. *American Journal of Community Psychology*, 15(5): 613-627.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*. 12(1) : 17 – 23.
- Atkinson, R.L., Atkinson, E.R., Hılgard, E.R. (1995). Psikolojiye Giriş. Sosyal Yayınlar.
- Baştürk, S., ve Taştepe, M. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (129- 159). Ankara: Vize Yayıncılık.
- Cepedabenito, A., ve Short, P. (1998). Self-Concealment, Avoidance Of Psychological Services, And Perceived Likelihood Of Seeking Professional Help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 58.
- Ciarrochi, J., Wilson, C.J., Deane, F.P., ve Rickwood, D. (2003). Do Difficulties With Emotions İnhibit Help-Seeking İn Adolescence? The Role Of Age And Emotional Competence İn Predicting Help-Seeking İntentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16 (2), 103-120.
- Cüceloğlu, D. (2005). İnsan ve Davranışı, İstanbul: Remzi Kitabevi, s.21
- Czuchta, D.M., Mccay, E. (1998). Help Seeking For Parents Of İndividuals Experiencing A First Episode Of Schizophrenia. *Arch Psychiatr Nurs*. 2001;15:159-70.
- Dinc, A., Özbek, O. (2019). Occupational socialization and psychological capital levels of Physical education teachers. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 5(2), 58-67.
- Dilek, C. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dishman, Rod K-Hales, Derek P-Pfeiffer, Karina-Felton, Gwen-Saunders, Ruth-Ward, Dianne S-Dowda, Marsha-Pate, Russell R. (2006). Physical Self-Concept And Self-Esteem Mediate Cross-Sectional Relations Of Physical Activity And Sport Participation With Depression Symptoms Among Adolescent Girls, *Health*

Psychology. 25(3): (396-407).

Doğan, O. (2015). *Spor Psikolojisi*. İstanbul: Detay Yayıncılık.

Düzgüner, S. (2013). Ruh-Beden ve İnsan-Aşkın Varlık İlişisine Yönelik Psikolojik Yaklaşımın Tarihi Serüveni. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*. 45: 253-284.

Eraslan, M. (2015). Spor Bölümlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerinin ve Stresle Başa Çıkma Stilllerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7(12): 65-82.

Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z.C., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164): 95-105.

Fischer, E.H. ve Farina, A. (1995). Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Shortened Form And Considerations For Research. *Journal of College Student Development*, 36: 368-373.

Fischer, E.H. ve Turner, J.I. (1970). *Profesyonel Yardım Arama Yönelimleri: Bir Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Araştırılması*. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 35 (1, Pt.1)

Gladding, S.T. (2000). *Counseling; A comprehensive profession*. New Jersey: Prentice Hall.

Hassmen, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study İn Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.

Hergüner, G. (1991). Çocuğun Spora Yönelmesinde Ailenin Rolü ve Önemi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1): 91-95.

James, W., Burkhardt, F., Bowers, F., & Skrupskelis, I. K. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1, No. 2). London: Macmillan.

Karahüseyinoğlu, M.F., Ramazanoğlu, M.O., Demirel, E.T., Altungül, O., ve Ramazanoğlu, F. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*.

Kırklaroğlu, H. (2018). Bilim Tarihi Açısından Psikoloji ve Bilimselliği Üzerine Tartışma.

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 5(13): 194-210.

Kirkcaldy, B.D., Shephard, R.J., ve Siefen, R. G. (2002). The Relationship Between Physical Activity And Self-İmage And Problem Behaviour Among Adolescents. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 37(11): 544-550.

Konter E. Spor Psikolojisi El Kitabı. Ankara, Nobel Yayın Dağıtım, 2006: 72-144.

Krejcie, R.V., ve Morgan, D.W. (1970). Determining Sample Size For Research Activities. *Educational And Psychological Measurement*, 30(3), 607-610.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1): 211-223.

Mackenzie, C.S., Gekoski, W.L., ve Knox, V.J. (2006). Age, Gender, And The Underutilization Of Mental Health Services: The İnfluence Of Help-Seeking Attitudes. *Aging And Mental Health*, 10(6): 574-582.

Morgan, C.T. (2015). Psikolojiye Giriş (Karakaş S., Eski R., Çev.). Eğitim Kitabevi Yayınları.

Owen, F.K., Damırcı, E.S., ve Molaei, B. (2013). İki Orta Doğu Ülkesinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik: Türkiye ve İran. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1): 81-104.

Rubin, K.H., Bukowski, W.M., Parker, J.G. (1998). Peer İnteractions, Relationships, And Groups. *Handbook Of Child Psychology: Social, Emotional, And Personality Development*. New York: Wiley; 619–700.

Saygılı, G., Emrah, A., Eraslan, M., ve Hekim, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1): 161-170.

Schultz, P. ve Schultz, E. (2007). Modern psikoloji tarihi içinde (Y. Aslay, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları (Orijinal çalışma basım tarihi 2004.)

Schweitzer, R.D. (1996). Problems And Awareness Of Support Services Among Students At An Urban Australian University. *Journal of American College Health*, 45 (2).

Şahin H.M. (2005) Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü. İstanbul, Yedigün Mücellithanesi; 300.

70

- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3): 20-28.
- Şahin, M., Yetim, A.A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal Of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380
- Tata, S.P., ve Leong, F.T.L. (1994). Individualism-Collectivism, Social-Networkorientation, And Acculturation As Predictors Of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among Chinese Americans. *Journal Of Counseling Psychology*, 41(3): 280-287.
- Thurstone, L.L. (1931). Sosyal Tutumların Ölçümü. *Anormal ve Sosyal Psikoloji Dergisi*, 26: 249-269.
- Topkaya, N. (2011). Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi (Doktora Tezi). *Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Tracey, T.J., Sherry, P., Bauer, G.P., Robins, T.H., Todaro, L., ve Briggs, S. (1984). Help Seeking As A Function Of Student Characteristics And Program Description: A Logit-Loglinear Analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1): 54-62.
- Türküm, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler. Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2): 1-16.
- Vogel, D.L., Wester, S.R., ve Larson, L.M. (2007). Avoidance Of Counseling: Psychological Factors That Inhibit Seeking Help. *Journal of Counseling ve Development*, 85(4): 410-422.
- Yetim A. (2006) Sosyoloji ve Spor. İstanbul, s. 129-210.
- Yıldız S., (2009). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Orta Öğretim Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri

Enstitüsü, Konya, 90.

Ying, Y.W., ve Miller, L.S. (1992). Help- Seeking Behavior And Attitude Of Chinese Americans Regarding Psychological Problems. *American Journal of Community Psychology*, 20(4): 549-556.

Yiyit, S. (2017). Spor Etkinliklerine Katılımın Psikolojik Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*. 3(1): 17-22.