

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BENLİK SAYGISI VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ; İSTANBUL ÖRNEKLEMİ¹

AN INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ATTITUDE OF UNIVERSITY STUDENTS' SELF-ESTEEM, COPING WITH STRESS AND PSYCHOLOGICAL HELP SEEKING ATTITUDES; ISTANBUL SAMPLE

Psikolog Begüm KALENDER

İstanbul Aydın Üniversitesi, Yüksek Lisans Enstitüsü, Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı, İstanbul/Türkiye
ORCID ID: 0000-0002-8592-459X

Cite As Kalender, B. (2021). "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı Ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: İstanbul Örnekleme", International Academic Social Resources Journal, (e-ISSN: 2636-7637), Vol:6, Issue:24; pp:569-578

ÖZET

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmaya 545 (kadın n=426 Erkek n=119) üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırmada verilerin elde edilmesi için sosyodemografik bilgi formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ve Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki varlığı bulunmuştur. Stresle başa çıkma düzeyleri ile psikolojik yardım arama tutumları arasında ise sadece sosyal destek arama alt boyutunda ilişki varlığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaştığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım, Stres

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between self-esteem and coping styles in university students and their psychological help seeking attitudes. 545 (female n = 426 male n = 119) university students were included in the study. Sociodemographic information form, Rosenberg Self-Esteem Scale, Stress Coping Styles Scale and Psychological Help Seeking Attitude Scale were used to obtain data in the study. A relationship was found between self-esteem levels and stress coping levels in university students. A relationship was found between levels of coping with stress and attitudes seeking psychological help only in the sub-dimension of seeking social support. It was found that self-esteem, coping with stress and psychological help seeking attitudes among university students differ according to sociodemographic variables.

Keywords: Self-Esteem, Psychological Help, Stress

1. GİRİŞ

Benlik en geniş manada bireyin kendisinin ne olduğunu söyleyebileceği her şeyin toplamı olarak tanımlanabilir (Kağıtçıbaşı, 2012). Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumudur. Kişi kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulabilir (Yörükoğlu, 1993). Benlik saygısı yüksek bireylerin kendine güvenen, olumsuz ve zayıf yönlerinin farkında olma ve eksikliklerini gidermeye çalışma, değişime açık olma, üretkenlik, olumsuzluklarla baş edebilme ve stresi tolare edebilme gibi özelliklere sahip oldukları saptanmıştır. Bu açıdan bu bireyler psikopatolojik olarak daha düşük riske sahiptirler (Waldron vd., 2018). Düşük benlik saygısına sahip bireylerde ise, görev almaktan ve yeni şeyler denemekten kaçınma, övgü ve eleştirileri kabullenmede güçlükler, otoriter olma eğilimi, öz güven eksikliği, bağımlı kişilik yapısına sahip olma ve düşük yaratıcılık gözlenir. Düşük benlik saygısı olan bireyler, öfke kontrolünü sağlamakta zorlanır (Palermi vd., 2017).

Benlik saygısı ile ilgili olduğu düşünülen bir kavram stresle başa çıkmadır. Bireyin, fizik ve sosyal çevreden gelen uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrete "stres" adı verilir. Stres vücudun karakteristik özelliği olmayan tepkisi olarak tanımlanmıştır (Aydın ve Çavuş, 2017). Stresin düzeyi ve başa çıkma yöntemlerinin etkili olup olmaması fiziksel ve psikolojik durum üzerinde etkilidir. Başa çıkma, temel olarak duygulara karşı verilen tepkiler olarak görülmektedir. Bireyin stresle başa çıkma tarzlarını tanımlayan farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Stres ve başa çıkma kuramı iki tür başa çıkmanın olduğunu farz etmektedir. Bunlardan ilki, bilgi toplama ve karar verme gibi stratejileri kullanarak probleme neden olan sorunu irdelemek için planlı eylemleri içeren problem odaklı başa çıkma stratejisidir. İkincisi ise, geride bırakma, duygusal destek arama, kaçma, kaçınma gibi stratejileri kullanarak negatif duyguları düzenlemek için var olan duygu odaklı başa çıkma stratejisidir (Folkman, 2011).

¹ Bu makale 2021 yılında kabul edilen "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Psikolojik Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi; İstanbul Örnekleme" başlıklı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atan 18-25 yaş arasındaki bireylerin çeşitli yeni yaşantıları deneyimledikleri bir dönem olarak değerlendirilmekte ve bu öğrenim süresi boyunca öğrencilerin sosyal, akademik, mesleki ve bireysel olarak birçok problem ile başa çıkmak zorunda kaldıkları belirtilmektedir (Gizir, 2005, 2014; Karataş ve Gizir, 2013; Topkaya ve Meydan, 2013). Bununla birlikte, ailelerinden uzakta öğrenim görmeleri de dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin bu problemlerle çoğunlukla profesyonel olmayan kaynakları kullanarak ya da bireysel olarak başa çıkabilmeleri gerekmektedir (Erkan vd., 2012; Koydemir vd., 2010; Sevinç, 2010; Topkaya ve Meydan, 2013). Birçok farklı alanda çeşitli sorunlarla başa çıkmak zorunda olmalarına karşın, üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun profesyonel psikolojik yardım almayı, var olan sorunlarını çözmek için geçerli bir yol olarak algılamadıkları görülmektedir (Koydemir, 2010). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma gereksinim duymalarına rağmen oldukça sınırlı oranda profesyonel psikolojik yardım alma davranışı sergiledikleri belirtilmektedir (Salim, 2010; Stallman ve Shochet, 2009). Aile ve arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kişilerden yardım alma sürecinde önemli bir psikolojik etken olarak gösterilmesine rağmen benlik saygısının, bireyin psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmiştir. Literatürde, benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır (Ashe, 2015; Çakar ve İkiz, 2016; Sezer ve Gülleroğlu, 2016).

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumları ile ilgili belirlemeler yapılarak bu değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisinin ortaya konulması hedeflenmiştir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Benlik Saygısı

Benlik saygısı, bireyin kendisine yönelik olumlu bir duygu olarak tanımlanabilir. İlk yıllarda oluşan kişiliğin önemli bir parçasıdır ve kişinin kişisel başarılarının öz değerlendirmesinden ve başkalarını kendisi için değerlendirme beklentilerinden oluşur (Kernis, 2005). Bu, Rhodes'un benlik saygısının bir bireyin diğer önemli insanlara olan öz saygısının bir ürünü olduğu görüşüyle tutarlıdır. Aynı zamanda bir bireyin yetenek ve yeterlilik duygusunun bir sonucudur. Benlik saygısının ilk işlevi sosyal tatmin, ikinci işlevi ise güç ve verimlilik duygusudur (Rhodes vd., 2004). Maria ve Harnish (2000), benlik saygısını, bireyin kendisiyle ilgili olumlu duygularının verimlilik, güç, kendine hayranlık ve sevgiyi hak etme biçiminde temsil etmesi olarak tanımlamaktadır.

2.2. Stresle Başa Çıkma

Stres algısı ve bununla başa çıkma yeteneği, büyük ölçüde bir bireyin kişisel özelliklerine göre belirlenir (Pal & Bhardwaj, 2016). Başa çıkma stratejileri, insanların strese gerçekte nasıl tepki verdiklerini sınıflandırmak için kullanılan temel kategorilerdir. En iyi bilinen sınıflandırma başa çıkma stratejilerinin iki ana süreç odaklı işlevini tanımlamıştır: problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma (Lazarus ve Folkman, 1984). İlkinde birey, ne yapması gerektiği hakkında bilgi toplar ve sorunlu kişi-çevre ilişkisinin gerçekliğini değiştirmek için adımlar atar. İkinci işlev, stres durumuyla ilişkili duyguları düzenlemeyi amaçlamaktadır. Bu, stresli durumun gerçeklerini değiştirmeden tehdit hakkında düşünmekten kaçınmayı veya onu yeniden değerlendirmeyi içerebilir (Lazarus, 2000).

2.3. Psikolojik Yardım Arama

Karşılaşılan zorluklarla baş edebilmek için profesyonel bir ruh sağlığı çalışanından alınan destek anlamına gelmektedir. Srebnik vd (1996) yardım aramada formel ve informal kaynaklar olmak üzere iki çeşit destek kaynağı bulunduğunu bu destek kaynaklarından informal kaynakların ebeveyn ve arkadaşlardan formel kaynakların ise profesyonel ruh sağlığı uzmanlarından oluştuğunu ifade etmişlerdir (akt: Güç & Yalçın, 2015). Kişinin psikolojik yardım aramadan önce yaşadığı stres faktörünü fark etmesi sonra kabul etmesi ve bu stres faktörüyle tek başına mücadele etmek yerine yardım aramayı kabul etmesi gerekmektedir. Yardım arama ve alma ile ilgili kişilerin tutumları bilişsel, duygusal ve davranışsal yapıları ile ilgilidir. Kişi o zamana kadar edindiği deneyim ve yaşantılarla stres faktörüyle baş etmesi gerektiğinde yapacaklarını planlamaya başlar. Bu sırada yaşadığı stres faktörüne karşı iyi veya kötü bakış açısı duygusal yapısıyla, bu duygusal yapının sonucunda davranışlarına yansıyan olumlu veya olumsuz tavırlar davranışsal yapısıyla ve o zamana kadar olan inanç ve edindiği öğretilerle stres faktörüne yaklaşımı da bilişsel yapısıyla ilgilidir (akt: Güç ve Yalçın, 2015).

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında İstanbul'daki üniversitelerde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmaya 545 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırma için gerekli izinler İstanbul Aydın Üniversitesi etik kurulundan (01.04.2021 Tarih, No:2021/04) alınmıştır.

3.2.Araştırma Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin elde edilmesi için anket yönteminden yararlanılmıştır. Katılımcılara anketler Online olarak iletilmiştir.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ve katılımcılarla ilgili cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve gelir durumu ile ilgili bilgilerin elde edildiği formdur.

Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ): Rosenberg (1965) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Çuhadaroğlu (1985) tarafından yapılmıştır. Benlik saygısı ölçeği farklı değerlendirme kriterlerine bağlı olarak 11 alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırmamızda benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Benlik saygısı alt ölçeğinde olumlu ve olumsuz anlam taşıyan 10 soru bulunmaktadır. Buna göre bireylerin aldığı puanların yüksek olması benlik saygılarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ): Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirlik çalışması Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 30 sorudan oluşmaktadır. Ölçek, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak isimlendirilen beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayısı 0,783 olarak bildirilmiştir.

Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ): Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilen 29 maddeli ve 4 faktörlü özgün ölçeğin Fischer ve Farina (1995) tarafından kısaltılan 10 maddeli ve tek faktörlü formudur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri örnekleminde yinelenen geçerlik ve güvenirlik çalışmaları ise Gürsoy (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, ölçeğin üniversite öğrencileri için oluşturulan formunun ayırt edici özelliklere sahip dokuz madde ve tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında hesaplanan iç tutarlık katsayısı 0.76 olarak belirtilmiştir.

3.3. İstatiksel Analizi

Araştırmamız kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 paket programı kullanılarak tanımlayıcı ve anlam çıkarıcı istatistik yöntemlerine başvurulmuştur. Sosyodemografik bilgiler belirlenirken frekans analizi ile ortalama ve standart sapma gibi dağılım analizleri kullanılmıştır. Verilerin değerlendirmesi ise %95 güven aralığında ve $p < 0,05$ anlamlılık düzeyinde yapılacaktır. Buna göre, nonparametrik özellikteki verilerin değerlendirilmesinde ikili gruplarda Mann-Whitney U ve ikiden fazla olan gruplarda Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında ise Spearman Korelasyon analizi kullanılmıştır.

4.BULGULAR

4.1. Sosyodemografik Özellikler

Tablo 1: Katılımcılarla ilgili sosyodemografik özellikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	426	78,2
	Erkek	119	21,8
	Toplam	545	100
Medeni durum	Evli	52	9,5
	Bekâr	485	89,0
	Boşanmış	8	1,5
Eğitim durumu	Ön lisans	111	20,4
	Lisans	398	73,0
	Lisansüstü	36	6,6
Gelir düzeyi	0-500 TL	60	11
	501-1000 TL	35	6,4
	1001-2000 TL	46	8,4
	2001-3000 TL	140	25,7
	3001 ve üstü	264	48,4

Psikiyatrik hastalık tanısı alma	Evet	49	9,00
	Hayır	496	91,00

Tablo 1’de katılımcıların sosyodemografik özellikleri ile ilgili bilgiler yer almaktadır. Araştırmaya dâhil olan katılımcıların %78,2’si kadın ve %21,8’i erkektir. Katılımcıların %89’u bekârdır. Katılımcıların %20,4’ü ön lisans, %73’ü lisans ve %6,6’sı lisansüstü öğrencisidir. Katılımcıların gelir düzeyine bakıldığında %25,7’sinin 2001-3000 TL ve %48,4’ünün 3001 ve üstü düzeyinde gelire sahip olduğu bulunmuştur. Katılımcıların sadece %9’unun psikiyatrik hastalık tanısı aldığı bulunmuştur.

4.2. RBSÖ, SBTÖ ve PYTÖ İle İlgili Bulgular

Tablo 2. Katılımcıların ölçeklerden aldıkları puan ortalamaları

	N	ort±std
RBSÖ	545	30,84±5,90
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	545	21,21±4,43
SBTÖ-İyimser yaklaşım	545	13,24±3,57
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	545	18,94±4,58
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	545	11,17±2,48
SBTÖ-Sosyal destek arama	545	11,67±2,25
PYATÖ	545	18,38±3,08

Tablo 2’de bütün katılımcıların ölçekler ve alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlar yer almaktadır. Buna göre RBSÖ ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 40 en düşük puan ise 10 olarak belirtilmiştir (Saygın,2008). Buna göre araştırmaya dâhil olan katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir. Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım alt boyutlarından alınan puanların artması ve yüksek olması bireyin başa çıkma stratejisinin işlevsel olduğunu gösterirken, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarından alınan puanların artması ise bireyin başa çıkma stratejilerinin işlevsel olmadığını göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995). Araştırmamızda katılımcıların kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama düzeylerinin yüksek, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım düzeylerinin düşük olması katılımcılarda işlevsel başa çıkma stratejisi varlığını göstermektedir. Katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarının düşük olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Katılımcılarda cinsiyete göre ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	U	z	p*
RBSÖ	Kadın	426	30,14±6,06	253,41	17003,0	-5,511	0,000*
	Erkek	119	33,38±4,48	343,12			
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	Kadın	426	21,05±4,78	272,2	25007,5	-0,225	0,822
	Erkek	119	21,81±2,78	275,85			
SBTÖ-İyimser yaklaşım	Kadın	426	13,46±3,74	281,90	21555,5	-2,508	0,012*
	Erkek	119	12,47±2,74	241,14			
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	Kadın	426	18,95±4,27	274,55	24688,0	-0,436	0,663
	Erkek	119	18,91±5,57	267,46			
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	Kadın	426	11,30±2,35	277,72	23337,5	-1,334	0,182
	Erkek	119	10,69±2,86	256,11			
SBTÖ-Sosyal destek arama	Kadın	426	11,53±2,08	268,67	23500,5	-1,232	0,218
	Erkek	119	12,20±2,73	288,52			
PYATÖ	Kadın	426	18,86±2,91	294,96	15991,0	-6,215	0,000*
	Erkek	119	16,67±3,06	194,38			

* $p < 0.05$, Mann-Whitney U testi

Tablo 3’de katılımcıların katılımcılarda cinsiyete göre ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması verilmiştir. Katılımcılarda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeyleri bulunmuş olup, benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p < 0.05$). SBTÖ-İyimser yaklaşım alt boyutunda kadınların erkeklere göre iyimser yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmış olup, iyimser yaklaşım düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur ($p < 0.05$). Benzer şekilde kadınlarda psikolojik yardım arama tutumunun erkeklere göre daha yüksek olduğu ve cinsiyete göre farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < 0.05$). Fakat katılımcılarda SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama düzeylerinin cinsiyete göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 4. Katılımcılarda psikiyatrik tanı alma durumlarına göre ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	U	z	p*
RBSÖ	Evet	49	28,534,45	201,03	8625,5	-3,364	0,001*
	Hayır	496	31,075,98	280,11			
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	Evet	49	21,895,62	323,23	9690,0	-2,351	0,019*
	Hayır	496	21,154,29	268,04			
SBTÖ-İyimser yaklaşım	Evet	49	13,574,55	280,91	11764,5	-0,370	0,711
	Hayır	496	13,213,46	272,22			
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	Evet	49	19,423,60	287,67	11433,0	0,686	0,493
	Hayır	496	18,894,67	271,55			
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	Evet	49	10,02,95	190,97	8132,5	-3,853	0,000*
	Hayır	496	11,282,40	281,10			
SBTÖ-Sosyal destek arama	Evet	49	11,202,34	236,85	10380,5	-1,707	0,088
	Hayır	496	11,722,24	276,57			
PYATÖ	Evet	49	28,221,74	248,51	10952,0	-1,151	0,250
	Hayır	496	28,403,18	275,42			

* $p < 0.05$, Mann-Whitney U testi

Tablo 4’de katılımcıların katılımcılarda psikiyatrik tanı alma durumuna göre ölçeklerden alınan ortalama puanların karşılaştırılması verilmiştir. Benlik saygısı puanı psikolojik tanı alanlarda almayanlara göre daha düşük bulunmuş olup, katılımcılarda psikolojik tanı alma durumuna göre benlik saygısı düzeylerinin farklılaştığı saptanmıştır ($p < 0.05$). SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin psikolojik tanı alma durumuna göre farklılık gösterdiği ve psikolojik tanı alanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p < 0.05$). SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım düzeylerinin psikolojik tanı alma durumuna göre farklılaştığı ve tanı almayanlarda boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p < 0.05$). Katılımcılarda SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Sosyal destek arama ve PYATÖ puanlarının psikolojik tanı alma durumuna göre istatistiksel anlamda farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > 0.05$).

Tablo 5. RBSÖ ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Medeni durum	Evli	52	30,48±5,38	267,75	4,566	2	0,102
	Bekar	485	30,98±5,86	275,48			
	Boşanmış	8	25,25±9,26	156,75			
Eğitim durumu	Ön lisans	111	29,22±4,10	209,37	50,443	2	0,000*
	Lisans	398	30,82±6,25	277,38			
	Lisansüstü	36	36,11±3,08	420,76			
Gelir düzeyi	0-500 TL	60	29,93±4,53	234,9	101,232	4	0,000*
	501-1000 TL	35	35,8±5,88	425,11			
	1001-2000 TL	46	31,65±2,08	278,87			
	2001-3000 TL	140	27,18±6,19	179,23			
	3001 ve üstü	264	32,20±5,43	310,2			

* $p < 0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Tablo 4’de RBSÖ ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiye dair bulgular yer almaktadır. Eğitim durumuna göre katılımcıların benlik saygısı düzeyinin farklılaştığı saptanmıştır. Eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı görülmektedir. Buna göre eğitim düzeyi lisansüstü olanlarda benlik saygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur ($p < 0.05$). En yüksek benlik saygısı düzeyleri gelir durumu 501-1000 TL olanlarda bulunurken, en düşük benlik saygısı düzeyleri gelir durumu 2001-3000 TL olanlarda saptanmıştır ($p < 0.05$).

Tablo 5. SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Medeni Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	Evli	52	21,25±4,50	279,21	0,240	2	0,887
	Bekâr	485	21,21±4,45	272,7			
	Boşanmış	8	21,5±2,39	251,06			
SBTÖ-İyimser yaklaşım	Evli	52	13,96±4,06	301,42	1,890	2	0,389
	Bekâr	485	13,17±3,53	270,02			
	Boşanmış	8	13±2,13	268,81			
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	Evli	52	19,26±4,52	294,14	1,129	2	0,569
	Bekâr	485	18,91±4,61	270,51			
	Boşanmış	8	18,87±3,97	286,81			

SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	Evli	52	12,32±3,60	332,2	13,345	2	0,001*
	Bekâr	485	11,09±2,27	268,79			
	Boşanmış	8	8,62±3,15	143,19			
SBTÖ-Sosyal destek arama	Evli	52	11,13±1,28	223,06	6,605	2	0,037*
	Bekâr	485	11,74±2,34	279			
	Boşanmış	8	11,25±0,70	233,69			

* $p<0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Tablo 6’da medeni duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p<0.05$). Evli katılımcılarda boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca bekar katılımcılarda sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Eğitim Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	Ön lisans	111	21,12±5,58	286,77	47,216	2	0,000*
	Lisans	398	20,85±3,98	254,1			
	Lisansüstü	36	25,47±2,68	439,46			
SBTÖ-İyimser yaklaşım	Ön lisans	111	13,57±3,97	292,91	59,134	2	0,000*
	Lisans	398	12,74±3,23	250,84			
	Lisansüstü	36	17,72±2,55	456,61			
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	Ön lisans	111	19,50±4,25	288,67	11,84	2	0,003*
	Lisans	398	18,60±4,57	261,67			
	Lisansüstü	36	21,05±5,12	349,93			
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	Ön lisans	111	10,09±2,08	202,92	31,712	2	0,000*
	Lisans	398	11,37±2,48	286,61			
	Lisansüstü	36	12,22±2,58	338,63			
SBTÖ-Sosyal destek arama	Ön lisans	111	11,23±2,47	234,45	25,81	2	0,000*
	Lisans	398	11,68±2,22	273,55			
	Lisansüstü	36	12,97±1,15	385,83			

* $p<0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Tablo 7’de eğitim duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Çaresiz yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 7. SBTÖ Alt Boyut Puanlarının Gelir Duruma Göre Karşılaştırılması

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	0-500 TL	60	19,63,87	203,08	98,752	4	0,000*
	501-1000 TL	35	22,22±1,80	301,7			
	1001-2000 TL	46	24,73±1,89	411,13			
	2001-3000 TL	140	18,69±4,80	190,24			
	3001 ve üstü	264	22,17±4,09	304,91			
SBTÖ-İyimser yaklaşım	0-500 TL	60	11,36±1,77	193,18	94,756	4	0,000*
	501-1000 TL	35	13,51±2,18	288,87			
	1001-2000 TL	46	15,34±1,41	384,45			
	2001-3000 TL	140	11,39±2,68	190,99			
	3001 ve üstü	264	14,25±4,06	313,11			
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	0-500 TL	60	18,51±5,40	257,57	8,710	4	0,069
	501-1000 TL	35	18,8±2,83	277,66			
	1001-2000 TL	46	20,63±3,67	334,88			
	2001-3000 TL	140	18,72±4,48	260,23			
	3001 ve üstü	264	18,89±4,73	271,88			
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	0-500 TL	60	9,2±2,87	167,27	56,719	4	0,000*
	501-1000 TL	35	10,65±1,30	235,19			
	1001-2000 TL	46	11,08±2,40	272,07			
	2001-3000 TL	140	10,84±1,83	243,01			
	3001 ve üstü	264	11,87±2,53	318,11			
SBTÖ-Sosyal destek arama	0-500 TL	60	13,75±2,05	407,38	80,753	4	0,000*
	501-1000 TL	35	9,2±3,02	160,34			
	1001-2000 TL	46	10,67±3,02	191,39			
	2001-3000 TL	140	11,3±1,40	248,82			
	3001 ve üstü	264	11,90±1,91	284,44			

* $p<0.05$, *Kruskal-Wallis Testi*

Tablo 8’de gelir duruma göre SBTÖ alt boyut puanları ile ilgili bilgiler verilmektedir. SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım, SBTÖ-İyimser yaklaşım, SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Buna göre gelir durumu 2001-3000 TL arası olanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeyleri en düşük iken, gelir durumu 1001-2000 TL arası olanlarda kendine güvenli yaklaşım düzeyleri en yüksektir. İyimser yaklaşım düzeyleri en yüksek geliri 1001-2000 TL arası olanlarda bulunmuştur. Geliri 0-500 TL arası olanlarda sosyal destek arama düzeyleri yüksek oranda saptanmıştır.

Tablo 8. PYTÖ ile Sosyodemografik Özellikler Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

		N	ort±std	Sıra ortalaması	X ²	sd	p*
Medeni durum	Evli	52	29,25±1,35	318,29	10,659	2	0,005*
	Bekar	485	28,26±3,21	266,05			
	Boşanmış	8	30,37±0,74	400,25			
Eğitim durumu	Ön lisans	111	26,98±3,09	194,93	64,283	2	0,000*
	Lisans	398	28,52±2,96	280,75			
	Lisansüstü	36	31,19±1,70	428,06			
Gelir düzeyi	0-500 TL	60	28,93±2,15	294,04	64,062	4	0,000*
	501-1000 TL	35	28,6±2,53	281,01			
	1001-2000 TL	46	25,5±1,36	97,04			
	2001-3000 TL	140	28,19±4,14	286,76			
	3001 ve üstü	264	28,84±2,56	290,52			

* $p<0.05$, Kruskal-Wallis Testi

Tablo 9’da PYTÖ ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişkiye dair bulgular yer almaktadır. Eğitim durumuna göre katılımcıların psikolojik yardım arama tutumu düzeyinin farklılaştığı saptanmıştır ($p<0.05$). Boşanmış olan katılımcılarda psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri daha yüksektir. Eğitim düzeyi arttıkça psikolojik yardım arama tutumu düzeyinin de arttığı görülmektedir. Gelir düzeyine göre psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). En yüksek psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri gelir durumu 0-500 TL olanlarda bulunurken, en düşük psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri gelir durumu 1001-2000 TL olanlarda saptanmıştır ($p<0.05$).

Tablo 9. RBSÖ, SBTÖ ve PTYÖ Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	RBSÖ	SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	SBTÖ-İyimser yaklaşım	SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	SBTÖ-Sosyal destek arama	PTYÖ
RBSÖ	r	1	,385**	,411**	-,197**	,130**	,087*
	p		0,000	0,000	0,000	0,002	0,043
SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım	r		1	,840**	-0,036	,137**	,362**
	p			0,000	0,407	0,001	0,000
SBTÖ-İyimser yaklaşım	r			1	-0,021	,224**	,447**
	p				0,626	0,000	0,000
SBTÖ-Çaresiz yaklaşım	r				1	,508**	0,041
	p					0,000	0,340
SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım	r					1	,093*
	p						0,030
SBTÖ-Sosyal destek arama	r						1
	p						,231**
PYTÖ	r						1
	p						0,000

** Korelasyon 0.01 düzeyinde anlamlıdır. * Korelasyon 0.05 düzeyinde anlamlıdır. Spearman Korelasyon Analizi

Tablo 10’da katılımcıların benlik saygısı, stresle başa çıkma düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutum düzeyleri arasındaki ilişki yer almaktadır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile SBTÖ-Kendine güvenli yaklaşım ve SBTÖ-İyimser yaklaşım arasında orta düzeyde pozitif (sırasıyla $r=0,385$ $p=0,000$; $r=0,411$ $p=0,000$); SBTÖ-Sosyal destek arama arasında da düşük düzey pozitif ($r=0,087$ $p=0,043$) korelasyon bulunmaktadır. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri ile SBTÖ-Çaresiz yaklaşım düzeyleri arasında düşük düzeyde negatif korelasyon saptanmıştır ($r=-0,197$ $p=0,000$). SBTÖ-Sosyal destek arama düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönlü düşük düzey korelasyon bulunmaktadır (sırasıyla $r=0,231$ $p=0,000$).

5.TARTIŞMA

Araştırmamızda katılımcıların benlik saygısı düzeylerinin yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Katılımcılarda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek benlik saygısı düzeyleri bulunmaktadır. Çalışmamıza

benzer şekilde Taşgıt (2012), araştırmasında da erkeklerin öğrencilerin kadın öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu belirtilmiştir. Fakat Güler (2017)'in araştırmasında kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bildirilmiştir. Benlik saygısının üniversite öğrencilerin cinsiyete göre farklılık göstermediği de bildirilmiştir. Araştırmamızda eğitim düzeyi arttıkça benlik saygısı düzeyinin de arttığı görülmektedir. Gelir düzeyine göre benlik saygısı düzeyleri arasında istatistiksel anlamda farklılık saptanmıştır.

Araştırmada kadınların erkeklere göre daha yüksek iyimser yaklaşım düzeylerinin olduğu saptanmıştır. Durmuş ve Gerçek (2017) araştırmasında başa çıkma davranışlarının cinsiyete farklılaşmadığı belirtilmiştir. Ickes vd. (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada kadınların sosyal destek arama yaklaşımı düzeylerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir. SBTÖ-Boyun eğici yaklaşım ve SBTÖ-Sosyal destek arama alt boyut puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterdiği ve evli katılımcılarda boyun eğici yaklaşım düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Katılımcılarda sosyal destek arama alt boyutlarının eğitim durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım düzeyleri gelir durumu 2001-3000 TL arası olanlarda en düşük, 1001-2000 TL arası olanlarda ise en yüksektir. İyimser yaklaşım düzeyleri en yüksek geliri 1001-2000 TL arası olanlarda bulunmuştur. Geliri 0-500 TL arası olanlarda sosyal destek arama düzeyleri yüksek oranda saptanmıştır.

Araştırmada psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete, eğitim durumuna, medeni duruma ve gelir durumuna göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Yücel (2019)'in araştırmasında kadınların erkeklere göre daha yüksek psikolojik yardım arama tutumlarının olduğu belirtilmiştir. Bunun nedeni kadınların erkeklere göre psikolojik yardımı olumlu algılaması ve dışarıdan yardım almada erkeklere göre daha istekli olmasıdır (Nam vd., 2010; Yousaf vd., 2015). Boşanmış olan katılımcılarda psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri daha yüksektir. Eğitim düzeyi arttıkça psikolojik yardım arama tutumu düzeyinin de arttığı görülmektedir. En yüksek psikolojik yardım arama tutumu düzeyleri gelir durumu 0-500 TL olanlarda ve gelir durumu 1001-2000 TL olanlarda bulunmuştur. Erkan(2012)'in araştırmasına göre ekonomik durumu yüksek olan öğrencilerin ekonomik durumu orta ve düşük olanlardan daha çok problem yaşama eğiliminde olduğu belirtilmiştir. Araştırmamızda literatürden farklı olarak gelir durumu düşük olanların sosyal destek arama düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmada benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında genel olarak ilişki varlığı saptanmıştır. Bu ilişki pozitif yönlü bir ilişkidir. Sadece benlik saygısı ile çaresiz yaklaşım düzeyleri arasında negatif ilişki varlığı bulunmaktadır. Tagay vd. (2018) benlik saygısı ile stresle sağlıklı başa çıkma arasında paralel bir ilişkinin olduğunu saptamışlardır. Avşaroğlu ve İdayeva (2020)'nin araştırmasında benlik saygısı ve stresle başa çıkma arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Katılımcılarda sosyal destek arama düzeyleri artarken/azalırken psikolojik yardım alma tutumlarında arttığı/azaldığı görülmektedir.

6. SONUÇ

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Katılımcıların benlik saygısı düzeyleri yüksek, stresle başa çıkma stratejileri işlevsel ve psikolojik yardım alma tutumları düşük bulunmuştur. Ayrıca katılımcılarda benlik saygısı düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında ilişki olduğu görülmektedir. Benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutum düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır. Stresle başa çıkma düzeyleri ile psikolojik yardım arama tutumları arasında ise sadece sosyal destek arama alt boyutunda ilişki varlığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, stresle başa çıkma ve psikolojik yardım arama tutumlarının sosyodemografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiği görülmektedir. Katılımcılarda psikolojik yardım alma düzeylerinin düşük olması psikolojik yardım alma tutumlarının düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Ayrıca katılımcılarda işlevsel stresle başa çıkma stratejisi varlığının bulunması benlik saygısı düzeylerinin yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Araştırmanın İstanbul ilinde bulunan üniversitelerde gerçekleştirilmiş olması çalışmanın sınırlılıklarındandır. Alanla ilgili farklı illerdeki üniversitelerde öğrenim gören öğrenci örneklemini üzerinde araştırma yapılması daha yaygın ve kullanılabilir sonuçların elde edilmesini sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Ashe, E. (2015). "Should I confide? Investigating relationships between self-esteem, self-efficacy, general mental health and help-seeking behaviours (Yayımlanmamış doktora tezi)". Dublin Business School, Dublin.
- Avşaroğlu, S., & İdayeva, A. (2020). "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygılarının Stresle Başa Çıkma Tutumlarını Yordama Gücü". MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9(1), 411-422.

- Aydın, C. & Cavuş, S. (2017). “Kuşadası konaklama işletmelerinde çalışanların örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri”. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(5), 79-95.
- Çakar, F. S. & İkiz, F. E. (2016). “Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi”. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çuhadaroğlu, Ç.F. (1985). “Gençlerde benlik saygısı ile ilgili bir araştırma”. XXI. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi sunulan bildiri. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Erkan, S.; Özbay, Y.; Cihangir Çankaya, Z. & Terzi, Ş. (2012). “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42
- Erkan, S.; Özbay, Y.; Cihangir-Çankaya, H. & Terzi, Ş. (2012). “Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri”. *Eğitim ve Bilim*, 164(37), 94-107.
- Fischer, E.H. & 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. & Turner, J.I. (1970). “Profesyonel Yardım Arama Yönelimleri: Bir Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Araştırılması”. *Danışmanlık ve Klinik Psikoloji Dergisi*, 35 (1, Pt.1)
- Folkman, S. (2011). “The Oxford handbook of stress, health, and coping”. Oxford University Press.
- Gizir, C. A. (2014). “Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimleri üzerine bir çalışma: Mersin Üniversitesi örneği”. I. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Güç, E., & Yalçın, İ.D. (2015). “Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi (Doctoral dissertation)”, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı.
- Güler, M. (2017). “A Tipi Kişilik Örüntüsünde Bilişsel ve Duyusal Zekanın Stresle Başa Çıkma ve Stres Belirtileri ile İlişkisi”. Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürsoy, O. (2014). “Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)”. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). “Benlik, aile ve insan gelişimi, kültürel psikoloji (3.Baskı)”. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Karataş, A. & Gizir, C. A. (2013). “Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 250-265.
- Kernis, M. H. (2005). “Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning”. *Journal of Personality*, 73, 1569–1605.
- Koydemir Özden, S. (2010). “Self-Aspects, perceived social support gender and willingness to seek psychological help”. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44-60.
- Koydemir, S.; Erel, O.; Yumurtacı, D. & Şahin, G. N. (2010). “Psychological help seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey”. *International Journal of Advancement Counselling*, 32, 274-289.
- Lazarus, R. S. (2000). “Evolution of a model of stress, coping, and discrete emotions”. *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*, 195-222.
- Lazarus, R. S., & Folkman S. (1984). “Stress, Appraisal and Coping”. New York: Springer Publishing Company.
- Nam, S. K.; Chu, H. J.; Lee, M. K.; Lee, H. J.; Kim, N. & Lee S. M. (2010). “A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking professional psychological help”. *Journal of American College Health*, 59(2), 110-116.
- Pal, S., & Bhardwaj, R. (2016). “Personality, stress and coping resources among working women”. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7(9).

- Palermi, A. L.; Servidio, R.; Bartolo, M. G., & Costabile, A. (2017). "Cyberbullying and self-esteem: An Italian study". *Computers in Human Behavior*, 69, 136-141.
- Rosenberg, M. (1965). "Society and the adolescent self-image". Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Salim, S. (2010). "Psychological help seeking attitudes among Malaysian college and university student's". *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 426-430.
- Saygı, Y. (2008). *Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek, Benlik Saygısı Ve Öznel İyi Oluş Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniv. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevinç, S. (2010). "Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi)". Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sezer, S. V& 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.
- Stallman, H. M. & Shochet, I. (2009). "Prevalence of mental health problems in Australian university health services". *Australian Psychologist*, 44, 122-127.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzlar ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tagay, Ö.; Çalışandemir, F. & Ünüvar, P. (2018). "Genç yetişkinlerin algılanan stres düzeyleri ile akılcı olmayan inançları ve benlik saygıları arasındaki ilişki". *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7, 167-175.
- Taşgıt, M. S. (2012). "Üniversite Öğrencilerinin Benlik Saygısı ve Karar Verme Düzeylerinin İncelenmesi". Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Topkaya, N. & Meydan, B. (2013). "Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri". *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- 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.
- Waldron, J. C.; Scarpa, A. & Kim-Spoon, J. (2018). "Religiosity and interpersonal problems explain individual differences in self esteem among young adults with child maltreatment experiences". *Child Abuse & Neglect*, 80, 277-284.
- Yousaf, O.; Grunfeld, E.A. & Hunter, M.S. (2015). "A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men". *Health Psychology Review*, 9(2), 264-276.
- Yörükoğlu, A. (1993). "Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar(8.Baskı)". İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yücel M. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum: Karşılaştırmalı Bir Çalışma", IX. Uluslararası Yükseköğretimde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırmaları Kongresi.