
Stresle Başaçıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*

Sibel TÜRKÜM
Anadolu Üniversitesi
Eğitim Fakültesi

Öz: Stresle başaçıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların ilişkilerinin incelendiği bu araştırma, üniversite öğrencilerinden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Bulgular (a) bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek ve düşük olan grupların kullandıkları başaçıkma biçimi ve iyimserlik açısından farklılaştıklarını, (b) kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başaçıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını yansıtmaktadır. Değişkenlerden iyimserlik, bilişsel çarpıtma, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun ve cinsiyetin stresle başaıkmayı yordadığı; psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayan değişkenlerin ise cinsiyet, stresle başaçıkma ve bilişsel çarpıtma olduğu gözlenmiştir. Bu araştırmanın bulguları ışığında ileriye yönelik araştırma ve uygulamalar tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Stresle başaçıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar.

Abstract: The present study examined the relations between variables such as coping with stress, optimism, cognitive distortions, and attitudes toward seeking psychological help and data was collected from undergraduate students. Results showed that (a) there was a significant difference between group with a high level of cognitive distortions and group with a low level of cognitive distortions in terms of coping and optimism variables, (b) female students used seeking support and engaging to problem of stress more than male students, and female students showed positive attitudes toward seeking psychological help than male students, and female students were different than male students in terms of having intensive cognitive distortions. It is seen as optimism, cognitive distortions, attitudes toward seeking psychological help, and sex variables have predicted to coping with stress and also attitudes toward seeking psychological help has been predicted by sex, coping with stress and cognitive distortions variables. Implications of these results for future research and practice are discussed.

Key words: Coping with stress, optimism, cognitive distortion, attitudes toward seeking psychological help.

* Bu araştırma, Anadolu Üniversitesi Araştırma Fonu tarafından desteklenmiş ve 15-17 Eylül 1999 tarihinde Ankara'da düzenlenen V. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde bildiri olarak sunulmuştur.

1. GİRİŞ

Bireylerin büyük veya küçük, yaşamsal olan ve olmayan herhangi bir güçlükle karşılaşmaları, bir başa çıkma sürecinin başlamasına ortam yaratabilmektedir. Bu süreçte, kişi durumla ilgili bir değerlendirmeye girişmekte, daha sonra kişilik özelliklerinin yönlendiriciliği ile dağarcığında var olan becerileri harekete geçirmekte ve eyleme geçmektedir. Kişinin sergilediği davranışlar, bu davranışlarla bağlantılı olarak ortaya çıkan sonuçlar ve bunlarla ilgili yorumları, onun yeni bir durumu değerlendirmesini ve tepkilerini etkilemektedir. Bu süreç, yeni uyarıcılarla karşılaşıldığında yeniden ivme kazanmaktadır.

Kişide stres yaratan bir olayla başlayıp, yukarıda özetlenen sürecin sonunda ortaya çıkan ve başa çıkma (coping) olarak isimlendirilen tepkiler, Folkman ve Lazarus (1988) tarafından, stresli durumlara ilgili zorlanmaların üstesinden gelebilmeye yönelik, kişinin bilişsel ve davranışsal çabaları olarak tanımlanmıştır. Başa çıkmanın stresli duyguları düzenlemek ve rahatsızlığa neden olan çevre ile rahatsız olan kişinin ilişkisini değiştirmek biçiminde iki temel etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Lazarus, 1993). Folkman ve Lazarus'a (1988) göre kullanılan stresle başa çıkma yolları, sıklıkla ve yoğunlukla sergilenen davranışlara göre farklı isimlendirmelerle gruplanmaktadır. Bu modele göre; eylemler stres yaratan sorun ve çözüm yolları üzerinde çalışmayı içermesi açısından "aktif, problem odaklı", yaşanan olumsuz duyguları azaltmayı içermesi açısından "duygu odaklı", stres veren durum gerçeği ile yüzleşmekten uzak durma çabaları nedeniyle "kaçınma odaklı" ve yaşamına kendini iyi hissettirecek yeni öğeler katma çabaları nedeniyle "hazalmaya odaklı" başa çıkma olarak isimlendirilebilmektedir. Bireylerin stres verici durumlarda farklı türlerde başa çıkma tepkileri göstermelerinde, iyimserlik veya kötümserlik gibi kişilik özellikleri etkili olabilmektedir (Chang, 1996; Chang, 1998; Chang ve Bridewell, 1998; Scheier, Weintraub ve Carver, 1986).

İyimserlik, olumsuz olaylardan çok, olumlu olayları algılamaya ve bu olaylarla karşılaşmayı beklemeye ilişkin temel eğilim olarak açıklanmaktadır (Harris ve Middleton, 1994). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalar iyimserliğin; fiziksel sağlık (Aspinwall ve Taylor, 1992), psikolojik sağlık ve uyumla (Chang, 1998) birlikte arttığını; ayrıca iyimserlikle öğrencilerin kendilerinde gözlemledikleri sağlık sorunları arasında negatif yönde, akademik başarılarıyla ise pozitif yönde ilişki bulunduğunu (Aydın ve Tezer, 1991) göstermiştir.

İyimserlik ve başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmalar; iyimserlerin aktif, problem odaklı başa çıkmayı kullanmaya eğilimli ve stresli durumla karşılaştıklarında daha planlı olduklarını yansıtmaktadır (Scheier ve Carver, 1992). İyimserliğin problem çözme ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi problem odaklı başa çıkma etkinliklerinin kullanımı ile ilişkili olduğu, kötümserliğin ise problemden kaçınma türündeki başa çıkma etkinlikleri ile bağlantılı olduğu (Chang, 1996); iyimserlerin ve kötümserlerin başa çıkma düzeyleri ve kullandıkları başa çıkma türleri açısından farklılaştığı (Chang, 1998) bu konudaki diğer araştırma bulgularıdır. Benlik saygısı, iyimserlik ve olaylar üzerindeki kişisel kontrol algısı ile başa çıkmanın aktif veya problem çözme gibi belli türlerini kullanma arasında pozitif; buna karşın, inkar ve diğer kaçınma stratejilerini kullanma arasında negatif ilişki saptanmıştır (Chang, 1998; Major, Richards, Cooper,

Cozzarelli ve Zubek, 1998). Bazı araştırma bulguları ise, iyimserlik ve kötümserliğin başaıkmadan çok, iyilik halinin (well-being) yordayıcıları olabileceğini, iyimserliğin ve kötümserliğin kültürel etmenlerden etkilenebildiğini ve psikolojik rahatsızlıkların belirtilerini yordayabildiğini yansıtmaktadır (Chang, 1996).

İyimserlerin ve kötümserlerin stres verici olaylara ilişkin tepkilerini karşılaştıran araştırma bulguları; iyimserlerin, kötümserlerden farklı olarak, daha çok problem odaklı başaçıkma stratejilerini kullandıklarını; eğer problem odaklı başaçıkma stratejilerini kullanmak olanaklı değilse durumu kabul etme, nükteyi kullanma ve duruma farklı yorumlar getirme gibi duygu odaklı başaçıkma stratejilerine yönelediklerini göstermiştir. Buna karşın, kötümserlerin, problemi çözmek için yapılabilecek bir şeyler olup olmadığına bakmaksızın, ilgili hedeflerle zihinsel ve davranışsal olarak meşgul olmama ve durumu açıkça inkar etme gibi çabalarla stresle başaıkmaya çalıştıkları belirtilmektedir (Scheier, Carver ve Bridges, 1994).

Ülkemizde başaçıkma ile ilgili olarak gerçekleştirilen çalışmalar; çalışan kadın ve erkeklerin stresle başaçıkma yollarını kullanmada nitelik ve nicelik yönünden farklı olmadıklarını, farklı eğitim düzeyindeki kadınların ruhsal sorun ve belirtilerinin çalışan erkeklerle göre daha yüksek düzeyde olduğunu (Uçman, 1990), üniversite öğrencilerinin psikopatolojik belirtiler göstermeleri ile başaçıkma dağarcıklarının sınırlılığı (Dağ, 1990) ve başaıkmadaki başarısızlıkları arasında (Yılmaz, 1993) anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir.

Bireylerin edindikleri bilgileri olumsuz olarak çarpıtarak işleme süreçlerini içeren bir kavram olan bilişsel çarpıtmalar; kişilerin (a) temel hedeflerine ulaşma çabalarını zedeleyen ve engelleyen fikirlerinden, (b) kendilerinden, başkalarından ve dünyadan gerçekçi olmayan taleplerde bulunmalarından, (c) olayları abartılı ve olumsuz bir biçimde yorumlamalarından oluşmaktadır (Haaga ve Davison, 1993; Kopec, 1995). Bilişsel çarpıtmaların kaygı, öfke, depresyon eğilimleri ve stresle ilgili inançlar gibi değişkenlerle (Chan, 1985; Hogg ve Deffenbacher, 1986; Rich ve Bonner, 1987) ve düşük benlik saygısı (Daly ve Burton, 1983) ve kaygı (Deal ve Williams, 1988) gibi kişilik özellikleri ile pozitif yönde; ancak iyimserlik ile negatif yönde ilişkili (Caryk ve Walker, 1986) olduğu gözlenmiştir. Bilişsel çarpıtmaların, kişilerin kötümserlik düzeylerini yordamada anlamlı bir yordayıcı olduğu da belirtilmiştir (Chang ve Bridewell, 1998).

Az sayıda araştırma bulguları, iyimserlik ve kötümserlik gibi genellenmiş inançların duygusal rahatsızlıkla olduğu gibi, akılcı olmayan inançlarla da ilişkili olduğunu göstermiştir (Caryk ve Walker, 1986; Chang ve Bridewell, 1998). Ancak, duygusal rahatsızlığın ayırteci yordayıcıları olarak akılcı olmayan inançları inceleyen çok az araştırma yapılmış olduğu da vurgulanmaktadır (Chang ve Bridewell, 1998).

Hemen hemen yaşamın her anında yaşanabilen güçlükler karşısında, kişi kendisi dışında bir kaynaktan yardıma gereksinim duyabilir. Kaynak olarak bir profesyonelin seçilmesi, büyük ölçüde yardım gereksinimi duyan kişinin böylesi bir yardım almaya ilişkin görüşlerine bağlı görünmektedir. Bireylerin kendilerini zorlanma durumunda veya ruh sağlıklarını tehdit altında görmeleri durumunda, bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin

tutumları bir çok etkenden etkilenebilmektedir. Hizmetlerin maddi olarak karşılanabilir, hazır ve ulaşılabilir olması; problemin doğası; yardım verenlerin ve yardım isteyenlerin özellikleri; başa çıkma becerilerini düşük düzeyde algılamaları (Tracey, Sherry, Bayer, Robins, Todaro ve Briggs, 1984) ve kendini açma eğilimleri (Cepeda-Benito ve Short, 1998) psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkili etmenler olarak bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış araştırmalar, gençlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, cinsiyetlerine ve daha önce yardım alıp-almamalarına göre değiştiğini göstermektedir. Ancak, bu araştırmalardan bazılarında, kadınların erkeklerden daha olumlu tutumlara sahip oldukları (Strohmer, Biggs ve Mc Intyre, 1984; Tata ve Leong, 1994, Türküm, 2000) gözlenmişken; bazı araştırmalarda da (Tracey v.d., 1984) cinsiyet açısından fark bulunmamıştır.

Bu araştırmanın değişkenlerini oluşturan stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtmalar ve bireylerin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını inceleyen bir çok araştırmaya ulaşılabilmişken, bu dört değişkenin birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Oysa bu değişkenler arasındaki ilişkiler; bireylerin sahip oldukları kişilik özellikleri ve benimsedikleri stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkilere; ayrıca psikolojik yardım ihtiyaçlarına ve bu yardımı almaya yönelme eğilimlerine ışık tutacaktır. Literatürde yeterince incelenmediği vurgulanan akılcı olmayan inanç potansiyeli ile iyimserlik ve yardım alma eğilimleri bu araştırmada irdelenerek; anılan değişkenler arasındaki ilişkileri aydınlatması umulmaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkilere ilişkin bulgular; daha etkili ve işlevsel psikolojik hizmetlerin planlanmasına yol gösterecektir. Bu araştırmada ilişkileri irdelenen stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlara ilişkin görgül araştırma bulguları, bu değişkenleri ele alan deneysel çalışmalara temel oluşturma gibi bir işleve de sahip olabilecektir.

Yukarıda sunulan gereksinimler doğrultusunda, bu araştırmada (a) farklı bilişsel çarpıtma düzeylerinde olan öğrencilerin, kullandıkları stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik ve psikolojik yardıma ilişkin tutumları açısından farklılaşıp farklılaşmadıkları, (b) öğrencilerin cinsiyetleri açısından, stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardıma ilişkin tutumları arasında farkların olup olmadığı, (c) stresle başa çıkma ile psikolojik yardıma ilişkin tutum değişkenlerinin hangi değişkenlerce yordandığı sorularına yanıt aranmıştır. Bu bakış açısından yola çıkarak, stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve bireylerin psikolojik yardıma ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler ve birbirlerini yordama düzeyleri hakkında görgül bilgi toplamak, sunulan araştırmanın temel amacını oluşturmuştur.

2. YÖNTEM

2.1. Örneklem

Araştırma, 1998-1999 Bahar Döneminde, Anadolu Üniversitesinin Edebiyat, Eğitim, Fen ve İletişim Bilimleri Fakültelerinde okuyan ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmaya istekli olan 498 öğrenciden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir.

tirilmiştir. Öğrencilerin 323'ü kız, 175'i erkek olup, yaşları 18 ile 32 arasında değişmektedir.

2. 2. Veri Toplam Araçları

Verilerin toplanmasında, Likert tipi dereceleme ölçekleri ve çeşitli demografik özellikleri içeren Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmada öncelikle, değişkenleri daha az madde ile ölçerek cevaplayıcıların daha az vaktini alma, uygulama kolaylığı sağlayarak daha geçerli ve güvenilir veriler toplama amacıyla, veri toplama araçlarından Bilişsel arpıtma Ölçeği (Türküm, 1996) ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (Türküm, 1997) ile Aydın ve Tezer'in (1991) uyarladıkları Yaşam Yönelim Testi üzerinde revizyon çalışmaları yapılmıştır. Veri toplama araçlarının kullanımı sırasında, olası sıra hatasını engellemek için ölçme araçları gruplara farklı sıralamalarla hazırlanmış setler halinde verilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Stresle Başaçıkma Ölçeği (SBÖ): Araştırmacı tarafından (Türküm, 1999) geliştirilmiş olan bu araç, 5'li likert tipi bir ölçektir. Yapı geçerliğini belirlemek için uygulanan faktör analizi sonuçları, ölçeğin maddelerinin üç faktörde toplandığını göstermiştir. "Sosyal Destek Arama", "Soruna Yönelme" ve "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" olarak isimlendirilen üç alt ölçek için belirlenen içtutarlılık katsayıları sırasıyla, ($\alpha = .85$, $\alpha = .77$, $\alpha = .65$) olup, ölçek bütünü için bulunan içtutarlılık katsayısı ($\alpha = .78$)'dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde-toplam korelasyonları .61, .48 ve .34'dür. Ölçeğin on hafta ara ile testin tekrarı yöntemi kullanılarak bulunan güvenilirlik katsayısı ($r = .85$, $p < .0001$, $n = 110$) olarak bulunmuştur.

Ölçeğin uyum geçerliği; Folkman ve Lazarus'un Başaçıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Heppner ve Petersen'in Problem Çözme Envanteri kullanılarak incelenmiştir. SBÖ'den alınan puanlarla, söz konusu araçlardan alınan puanlar arasında sırasıyla .43, -.32 ve -.31 ($p < .001$ düzeyinde) bağıntı olduğu belirlenmiştir. SBÖ'de yer alan 23 maddeden toplam 23-115 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği başaçıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullanıldığına işaret etmektedir.

Yaşam Yönelim Testi-R (YYT-R): Araştırmanın bir diğer değişkeni olan iyimserlik, Scheier ve Carver tarafından geliştirilip, Aydın ve Tezer (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşam Yönelim Testi (YYT)'nin araştırmacı tarafından revizyondan geçirilmiş biçimi (YYT-R) kullanılarak ölçülmüştür. Ölçeğin revizyonunda, yurtdışında yapılan son çalışmalarda aracın üç maddesinin atılıp bir maddenin de eklendiği yeniden düzenlenmiş biçiminin (Lai, Cheung, Lee ve Hu, 1998; Lai ve Wong, 1998; Scheier, Carver ve Bridges, 1994) sıklıkla kullanılıyor olması da dikkate alınmıştır. Yapılan literatür taramasında söz konusu aracın Türkçe formunun faktör yükleri hakkında bir bulguya rastlanmamıştır. Bu çalışma çerçevesinde, YYT'nin orjinal ve revizyona uğramış biçimi-ne, 541 üniversite öğrencisinden toplanan veriler kullanılarak ayrı ayrı faktör analizi uygulanmıştır. Analizlerin sonuçları, Aydın ve Tezer'in uyarladığı üçü dolgu olmak üzere toplam 11 maddeli orjinal YYT ve revizyondan geçirilmiş beş maddeli YYT-R'de yer alan maddelerin iki faktörde toplandığı, maddelerin faktörlere dağılımının değişmediği,

bu dağılımın yurtdışındaki revizyon çalışmalarına benzerlik gösterdiği gözlenmiştir. YYT'de yer alan maddeler toplam varyansın % 47.7'sini açıklarken, YYT-R'de % 57.7'sini açıkladığı ve içtutarlılık katsayısının ($\alpha = .50$) olduğu bulunmuştur. Veri grubu kız ve erkek öğrenciler olarak ayrılarak ölçekten elde edilen verilere uygulanan faktör analizlerinin karşılaştırması, faktörlerin dağılımının cinsiyetler açısından farklılaşmadığını göstermiştir. Yurtdışında yapılan revizyon çalışmalarında eklenen yeni maddenin çevirisinin, ölçeğin var olan maddelerinden çok farklı bir anlam içermediği düşüncesiyle, bu maddeye YYT-R'de yer verilmemiştir. YYT-R'nin testin tekrarı yöntemiyle 10 hafta ara ile iki kez uygulanmasıyla incelenen güvenilirliği ($r = .77, p < .0001$) olarak bulunmuştur. Sunulan psikometrik özelliklerine dayalı olarak bu çalışmada, iyimserliği ölçmek için beş maddeli YYT-R kullanılmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği; iyimserlik eğiliminin daha yoğun olduğuna işaret etmektedir.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği-R (BÇÖ-R): Bilişsel çarpıtmaları ölçmeyi amaçlayan bu ölçek araştırmacı tarafından daha önce geliştirilmiş olan 28 maddeli Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeği'nin (Türküm, 1996) revizyondan geçirilmiş biçimidir. Revizyon çalışmasında 510 üniversite öğrencisinden toplanan veriler üzerinde uygulanan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 42.9'unu açıklayan 15 maddenin ölçekte yer almasına karar verilmiştir. Birinci faktör, toplam varyansın % 21.2'sini açıklamakta olup faktör yükleri .51 ile .74 arasında olan beş maddeden oluşmaktadır. Bu faktör, onaylanmaya ilişkin bilişsel çarpıtma ifadelerinden oluşmaktadır ve "Onaylanma" olarak isimlendirilmiştir. İkinci faktör, toplam varyansın % 11.2'sini açıklayan ve faktör yükleri .57 ile .69 arasında kişiler arası ilişkilere özgü bilişsel çarpıtma ifadelerini içeren beş maddeden oluşmaktadır ve "Kişilerarası İlişkiler" olarak isimlendirilmiştir. Üçüncü faktör ise toplam varyansın % 10.5'ini açıklamakta olup, faktör yükleri .54 ile .67 arasında olan beş maddeden oluşmaktadır. Bu faktör kişinin kendisiyle ilgili ürettiği bilişsel çarpıtma ifadelerini içermektedir ve "Ben" olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin toplam 15 maddesi için bulunan içtutarlılık katsayısı $\alpha = .75$ olup, üç alt ölçek için belirlenen içtutarlılık katsayıları sırasıyla, $\alpha = .68, \alpha = .66, \alpha = .60$ 'dır. Kız ve erkek öğrenciler, ölçek bütününden ve alt ölçeklerden aldıkları puanlar açısından ayrı ayrı t testi ile karşılaştırıldıklarında aralarında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Aracın güvenilirliği 10 hafta ara ile 81 üniversite öğrencisine iki kez uygulanarak incelenmiştir. Testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısı ($r = .81, p < .0001$)'dir. BÇÖ-R, 15 maddeden oluşmakta ve maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte olup, ölçekten 15-75 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bilişsel çarpıtmanın yüksekliğine işaret etmektedir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R (PYTÖ-R): Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araç, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin (PYTÖ) revizyondan geçirilmiş biçimidir. İlk biçiminin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Türküm, 1997). Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup, içtutarlılık katsayısı ($\alpha = .92$), madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve içtutarlılık katsa-

yısı ($\alpha = .77$) ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçek bütünü için hesaplanan içtutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada da kızlar lehine anlamlı farklılıklar olduğu, kızların tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırtedici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-R'den aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da, hoşnut olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı ($r = .77, p < .0001$)'dir. PYTÖ-R, 18 maddeden oluşmakta, maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, cevaplayıcıların devam etmekte oldukları fakülte, cinsiyet, yaş, yaşadıkları herhangi bir sorun nedeniyle psikolojik yardım alıp almadıkları, almışlarsa bu yardımdan yararlanmalarına ilişkin değerlendirmeleri hakkında bilgiler toplamada kullanılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmada yanıt aranan sorulardan ilki; farklı bilişsel çarpıtma düzeylerinde olan öğrencilerin kullandıkları stresle başaçıkma biçimi, iyimserlik düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları açısından farklılaşıp farklılaşmadıklarına ilişkindir. Bu amaçla veri grubu, BÇÖ-R'den aldıkları puanlara göre yüksek ve düşük bilişsel çarpıtmalı gruplar olarak ikiye ayrılmıştır. Veri grubundan, BÇÖ-R'den aldıkları puanların aritmetik ortalamasının bir standart sapma üstünde kalanlar "Yüksek Bilişsel Çarpıtmalı" ve bir standart sapma altında kalanlar ise "Düşük Bilişsel Çarpıtmalı" grup olarak isimlendirilmiştir. Gruplararası karşılaştırmada t-testi kullanılmıştır. Tablo 1'de, yüksek ve düşük bilişsel çarpıtmaları olan grupların başaçıkma, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarındaki farklılığı karşılaştıran t-testi sonuçları gösterilmiştir. Tablo 1'de görüldüğü gibi, BÇÖ-R'den yüksek ve düşük puan alan gruplar karşılaştırıldığında, iki grubun SBÖ'nün "Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma" alt ölçeğinden ve YYT-R'den aldıkları puanlar açısından farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrenciler düşük olanlara göre stresle başaçıkma yolu olarak kaçınmayı daha çok kullanmaktadırlar. Bilişsel çarpıtmaları düşük olan öğrenciler de, yüksek olanlara göre daha iyimserdirler. Ancak, başaçıkmanın sosyal destek alma ve soruna yönelme boyutları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar açısından gruplararası anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 1. Bilişsel Çarpıtma Düzeylerine Göre Üniversite Öğrencilerinin Başaçıkma, İyimserlik ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarına Yönelik Sonuçlar

Ölçekler	Bilişsel Çarpıtma				t
	Yüksek (n = 75)		Düşük (n = 75)		
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
SBÖ					
Sosyal Destek A.	27.52	6.10	25.64	6.61	1.83
Soruna Yönelme	30.71	5.82	30.79	5.79	-0.09
So. Uğ. Kaçınma	23.65	5.05	18.53	5.36	6.07***
PYTÖ-R	68.67	13.19	72.05	11.48	-1.69
YYT-R	15.69	3.92	17.19	2.96	-2.66*

SBÖ = Stresle Başaçıkma Ölçeği, YYT-R = Yaşam Yönelim Testi-R, PYTÖ-R = Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R,

*p < 0.5, ***p < .001

Öğrencilerin iyimserlik, stresle başaçıkma, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının cinsiyete göre farklılaşma durumu da incelenmiştir. Bu amaçla t-testi kullanılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin iyimserlik, bilişsel çarpıtmalar, kullandıkları başaçıkma yolları ve psikolojik yardım almaya ilişkin puanlarını karşılaştıran t-testi sonuçları Tablo 2’de sunulmuştur. Tablo 2’de görüldüğü gibi, cinsiyetler arasında, PYTÖ-R’de, Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin "Sosyal Destek Arama" ve "Soruna Yönelme" alt ölçeklerinde, ile BÇÖ-R’nin ise "Kişilerarası İlişkiler" alt ölçeğinde kızlar lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Diğer bir deyişle, kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve stres yaratan sorun üzerinde odaklaşma türünden başaçıkma yollarını erkeklerden daha çok kullandıkları, erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkilerle ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip oldukları gözlenmiştir.

Tablo 2. Cinsiyetlerine Göre Üniversite Öğrencilerinin, Başaçıkma, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarına Yönelik Sonuçlar

Ölçekler	Cinsiyet				
	Kızlar (n =323)		Erkekler (n = 175)		t
	\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss	
SBÖ					
Sosyal Destek A.	27.4	5.7	24.5	6.7	5.11***
Soruna Yönelme	31.0	5.3	29.8	5.8	2.24*
Sor. Uğ. Kaçınma	21.2	5.6	20.5	5.7	1.39
PYTÖ-R	72.6	10.5	65.9	11.8	6.50***
YYT-R	16.4	3.3	16.3	3.4	.15
BÇÖ					
Ben	14.8	3.8	14.7	3.5	0.34
Onaylanma	17.8	3.3	17.5	3.6	1.12
Kişilerarası İlişkiler	22.2	2.1	21.7	2.4	2.16*

SBÖ = Stresle Başaçıkma Ölçeği, YYT-R = Yaşam Yönelim Testi-R,
PYTÖ-R = Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R,
*p < .05, *** p < .001

Araştırmada iyimserlik, bilişsel çarpıtma, cinsiyet ve yaş gibi değişkenlerin, stresle başaçıkma biçimlerini ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yordama düzeylerini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizinin aşamalı seçim (stepwise selection) yöntemi uygulanmış ve anlamlı çıkan sonuçlar tablolaştırılmıştır. Bu analizlerden ilki, stresle başaıkmayı yordayan değişkenleri içermektedir ve sonuçlar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3’de görüldüğü gibi, "Kişilerarası İlişkiler" ve "Onaylanma" ile ilgili bilişsel çarpıtmalar ile, cinsiyet, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, başaçıkma tepkilerinin anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenler başaıkmaya ilişkin varyansın % 70’ini açıklamaktadır. Değişkenlerden cinsiyet, tek başına toplam varyansın % 20’sini açıklamaktadır. Başaıkmayı yordayan diğer değişkenler şu şekilde sıralanmaktadır: Bilişsel çarpıtmanın alt ölçeklerinden "Kişilerarası İlişkiler", toplam varyansın % 18’ini açıklayarak başaıkmayı yordayan ikinci değişkendir. Üçüncü değişken toplam varyansın % 15’ini açıklayan, kişilerin olumlu sonuçlar beklemeye ilişkin eğilimlerini içeren iyimserliktir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar % 11 ile dördüncü yordayıcı olup, son değişken onaylanmaya ilişkin bilişsel çarpıtmalarıdır ve toplam varyansın % 06’sını açıklamaktadır. Kişinin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve yaş değişkeni ise işlem dışı kalmıştır.

Tablo 3. Öğrencilerin Stresle Başaçıkma Düzeylerini Yordamada İlgili Değişkenlerin Katkıları

	β	R	R ²	F
İyimserlik	.21	.39	.15	29.39***
Bilişsel Çarpıtma				
Kişilerarası İlişkiler	.18	.43	.18	27.46***
Onaylanma	.16	.24	.06	31.43***
Tutum	.18	.33	.11	31.05***
Cinsiyet	-.12	.44	.20	23.86**

*p < .05, **p < .001 ***p < .0001

Araştırmanın son bulgusu psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yordayan değişkenlere ilişkindir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yordayan değişkenleri incelemek için uygulanan regresyon analizi sonuçları da Tablo 4’de sunulmuştur. Tablo 4’de görüldüğü gibi, cinsiyet, başaçıkmanın "Sosyal Destek Arama" ve "Soruna Yönelme" biçimindeki türleri ve kişinin kendisiyle ilgili bilişsel çarpıtmaları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların anlamlı yordayıcılarıdır. Bu değişkenler, psikolojik yardım tutumlarına ilişkin varyansın % 63’ünü açıklamaktadır. Değişkenlerden cinsiyet, tek başına toplam varyansın % 20’sini açıklamaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yordayan diğer değişkenler şu şekilde sıralanmaktadır: Soruna yönelme türünde başaçıkma varyansın %16’ını açıklayan ikinci değişkendir. Üçüncü değişken toplam varyansın % 15’ini açıklayan, kişilerin kendileriyle ilgili bilişsel çarpıtmalarıdır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları yordayan dördüncü değişken sosyal destek aramayı içeren başaçıkma biçimidir. İyimserlik, kaçınma türündeki başaçıkma, kişilerarası ilişkilere ve onaylanmaya ilişkin bilişsel çarpıtmalar ve yaş değişkenleri işlem dışı kalmıştır.

Tablo 4. Öğrencilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Düzeylerini Yordamada İlgili Değişkenlerin Katkıları

	β	R	R ²	F
Cinsiyet	-.23	.44	.20	23.86***
Başaçıkma				
Sosyal Destek	.18	.35	.12	34.58***
Soruna Yönelme	.10	.40	.16	22.97***
Bilişsel Çarpıtma				
Ben	.14	.38	.15	28.31***

*p < .05, **p < .001 ***p < .0001

4. TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinden veri toplanarak gerçekleştirilen bu araştırmada stresle başaçıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerle ilgili bulgular elde edilmiştir. Farklı bilişsel çarpıtma düzeylerinde olan öğrencilerin kullandıkları stresle başaçıkma biçimi, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları açısından farklılaşp farklılaşmadıkları sorusuna yanıt, öğrenciler bilişsel çarpıtma düzeyleri açısından gruplandırılarak aranmıştır. Bilişsel çarpıtmaları yüksek olan grup, düşük olan gruba göre sorunla uğraşmaktan kaçınma türündeki başaçıkma yolunu daha çok kullanmakta, diğer başaçıkma türleri açısından iki grup farklılaşmamaktadır. Bu bulgu, kişilerin gerçekliği çarpık algılamalarına paralel olarak, stres yaratıcı olarak gördükleri uyarıcılarla uğraşmak yerine, kendilerine haz veren etkinliklere yönelindiklerini düşündürmektedir. Bilişsel çarpıtma puanı düşük olan grubun, yüksek olanlardan oluşan gruba göre, daha iyimser oldukları da gözlenmiştir. Bu bulgu, üniversite öğrencileri ile benzer karşılaştırmaları yapmış olan Caryk ve Walker'ın (1986) bulguları ile tutarlılık göstermektedir. İyimserlik ile bilişsel çarpıtmaların birlikte ele alındığı bir başka araştırmada ise (Chang ve Bridewell, 1998) yüksek ve düşük bilişsel çarpıtması olan gruplar arasında iyimserlik açısından fark bulunmazken, kötümserlik açısından fark bulunduğu belirtilmektedir. Bu araştırmada akılcı olmayan inaçları yüksek olan bireylerin düşük olanlara göre daha kötümser oldukları ve daha yoğun depresif belirtiler gösterdikleri; buna karşılık, iki grup arasında iyimserlik ve kaygı açısından fark olmadığı belirtilmiştir.

İyimserlik ve kötümserlik değişkenlerinin ele alındığı araştırmalarda, bu değişkenlerin ölçülmesiyle ilgili bir soruna da değinmek yerinde olacaktır. İyimserlik ve kötümserlik bazı araştırmalarda (Chang, 1998; Chang ve Bridewell, 1998 gibi) bir düzlemin iki uç boyutu olarak ele alınmıştır. Bu görüş araştırmacıları, iyimserliği bilimsel olarak desteklenmiş olan ve bu araştırmada da kullanılan Yaşam Yönelim Testi gibi bir ölçekten alınan düşük puanı kötümserlik olarak değerlendirmeye yöneltmiştir. Oysa iyimserlik ve kötümserlik üzerine yapılan bazı çalışmalar (Lai v.d. 1998; Lai ve Wong, 1998; Scheier v.d. 1994) bu iki kavramın birbirleriyle oldukça ilişkili öğeler içeren; ancak, birbirlerinden farklı yapılar olduğunu göstermektedir. Bu görüşün ışığında, bu iki kavramı birbirinden bağımsız olarak ölçen araçlar kullanarak yürütülen ve bu kavramların başaçıkma kavramıyla ilişkisini irdeleyen yeni araştırmalara gereksinim olduğu söylenebilir. Chang ve Bridewell'in (1998) çalışmalarında kötümser olarak isimlendirilen grubun eşdeğerinin bu çalışmada iyimserlik düzeyi düşük grup olduğu dikkate alınırca, sunulan araştırmanın bulgularının Chang ve Bridewell'in bulgularıyla tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada, öğrencilerin, stresle başaçıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında cinsiyete göre farkların olup olmadığı da incelenmiştir. Araştırmada, kız öğrencilerin stresle başaçıkma, sosyal destek arama, soruna yönelme türlerini erkek öğrencilerden daha çok kullandıkları, psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları ve kişilerarası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalarının daha yoğun olduğu bulunmuştur. Literatürde cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmalarda, kadınların erkeklerden daha çok sosyal desteğe başvurdukları; ancak, erkeklerin de probleme yönelme türünden başaıkmayı kadınlardan daha çok kullandık-

ları (Scheier ve Carver, 1992) belirtilmektedir. Bazı araştırmalarda (Folkman ve Lazarus, 1988) erkeklerin stresle başa çıkma stratejileri açısından kadınlardan daha başarılı oldukları gözlenirken, bazı araştırmalarda da (Dağ, 1990; Uçman, 1990) cinsiyetler açısından fark olmadığı bulunmuştur. Birbiriyle çelişir görünen bulgular karşısında, farklı örneklerde, kültürel farklılığı da dikkate alan araştırmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir. Aslında psikolojik yardım alma davranışının, cinsiyet değişkeni açısından incelendiği araştırmalara bakıldığında, ulaşılan bu bulgu şaşırtıcı gelmemektedir. Araştırmalar; psikolojik yardım isteyenlerin üçte ikisinin kadın olduğunu (Good v.d. 1989), kadınların erkeklere göre yardım alma konusunda daha olumlu tutumlara sahip olduklarını (Strohmer v.d. 1984; Tata ve Leong, 1994) ve psikolojik yardıma ilişkin tutumların kendini açma eğilimleri ile olumlu (Cepeda-Benito ve Short, 1998) ilişkisi olduğunu göstermiştir. Ülkemizde üniversite öğrencileriyle yapılmış araştırma sonuçları da (Albayrak-Kaymak, 1997; Türkiüm, 2000; Uçman, 1990) cinsiyet açısından benzer farklılıkları yansıtmaktadır.

Eldeki bulguların değerlendirilmesi, erkeklerin yardım arayışına engel olan etmenleri derinlemesine irdeleyen araştırmalara gereksinim olduğunu bir kez daha gündeme getirmektedir. Hedef kitlenin gereksinimlerini, kişilik özelliklerinin birbirleriyle etkileşimini ve onları yardım almaktan alıkoyan engelleri içeren araştırmaların ışığında gelecekteki çalışmaların, psikolojik yardımların (a) içeriğini, (b) sınırlarını, (c) işlevlerini tanıtan yaygın programların hazırlanması anlamlı olacaktır. Özellikle psikolojik eğitim türünde hizmetlerin yaygınlaştırmasının, koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin etkisini arttıracığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada kişilerin cinsiyetleri, yaşları, iyimserlik ve bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, başa çıkma tepkilerini ne derece yordadığı sorusuna da yanıt aranmıştır. Cinsiyetin, iyimserliğin, kişilerarası ilişkilere ve onaylanmaya ilişkin bilişsel çarpıtmaların ve psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun; başa çıkmayı yordadığı gözlenmiştir. Bu araştırmanın bulguları, Deal ve Williams'ın (1988) bilişsel çarpıtmaların, yaşam olaylarının stresli oluşuna ilişkin algıları etkilediği ve bilişsel çarpıtmaların duygusal güçlüğü yordamada güçlü bir yordayıcı olduğu bulguları ile tutarlı görünmektedir. Kişilerin psikolojik yardıma ilişkin olumsuz tutumlarının, ruh sağlığı hizmetlerinden korkmalarına, psikolojik hizmetlerden kaçınmalarına ve yardım istemeye ilişkin isteksizliklerine bağlı olduğu belirtilmektedir (Tata ve Leong, 1994).

Araştırmada yanıt aranan son soru da; psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu hangi değişkenlerin yordadığına ilişkindir. Kişilerin cinsiyetleri, stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama ve sorun üzerinde odaklaşmayı ağırlıklı olarak kullanmaları ve kendilerine ilişkin bilişsel çarpıtmaları; psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını yordamaktadır. Bu araştırmanın bulguları, üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerinde destek programları hazırlarken, bilişsel çarpıtmalar, stresle başa çıkma biçimleri gibi bazı kişisel özellikler hakkında bilgi toplanarak, öğrencilerin gereksinimleri hakkında ipuçları elde edilebileceğini göstermektedir.

Araştırma grubunun salt üniversite öğrencilerinden oluşması, kuşkusuz araştırmada elde edilen bulguların genellenebilirliği için önemli bir sınırlılıktır. Daha farklı örneklem-

de bu araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu incelemelerde problem tarama listelerinin ve çeşitli kişilik özelliklerini ölçen envanterlerin kullanılması ya da yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla bilgi toplanması, psikolojik yardım hizmetleri alanında daha işlevsel psikolojik hizmetlerin planlanmasına ve yeni araştırmaların tasarlanmasına katkıda bulunabilir.

KAYNAKÇA

- Albayrak-Kaymak, D. (1997).** Boğaziçi Üniversitesi öğrencilerinin rehberlik ve psikolojik danışma gereksinimleri. *IV: Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992).** Modeling cognitive adaptation: A Longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Aydın, G., & Tezer, E. (1991).** İyimserlik, sağlık sorunları ve akademik başarı ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 7(26), 2-9.
- Caryk, J. C., & Walker, J. L. (1986).** Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 59, 457-458.
- 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.
- Chan, F. (1985).** The relationship between depression, irrational beliefs, and cognitive distortions. *Annual Meeting of the Western Psychological Association'da sunulan bildiri*, San Jose ABD.
- Chang, E. C. (1996).** Cultural differences in optimism, pessimism, and coping: Predictors of subsequent adjustment in Asian American and Caucasian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 43(1), 113-123.
- Chang, E. C. (1998).** Dispositional optimism and primary and secondary appraisal of a stressor: Controlling for confounding influences and relations to coping and psychological and physical adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(4), 1109-1120.

- Chang, E. C., & Bridewell, W. B. (1998).** Irrational beliefs, optimism, pessimism, and psychological distress: A preliminary examination of differential effect in a college population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(2), 137-142.
- Dağ, İ. (1990).** Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri. *Yayımlanmamış doktora tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Daly, M. J., & Burton, R. L. (1983).** Self-esteem and irrational beliefs: An Exploratory investigation with implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(3), 361-366.
- Deal, L.S., & Williams, E. J. (1988).** Cognitive distortions as mediators between life stress and depression in adolescents. *Adolescence*, 23(90), 478-491.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988).** Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.
- Good, G. E., Dell, D. M. & Mintz, L. B. (1989).** Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 295-300.
- Haaga, D. A., & Davison, G. C. (1993).** An appraisal Rational-Emotive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 215-220.
- Harris, P., & Middleton, W. (1994).** The illusion of control and optimism about health: On being less at risk but no more in control than others. *British Journal of Psychology*, 33, 369-386.
- Hogg, J., A. & Deffenbacher, J. L. (1986).** Irrational beliefs, depression and anger among college students. *Personnel*, 27(4), 349-353.
- Kopec, A. M. (1995).** Rational-Emotive Behavior Therapy in a forensic setting: Practical issues. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 12(1), 47-61.
- Lai, J. C. L., & Wong, W. S. (1998).** Optimism and coping with unemployment among Hong Kong Chinese women. *Journal of Research in Personality*, 32, 454-479.
- Lai, J. C. L., Cheung, H., Lee, W. & Hu, H. (1998).** The utility of Life Orientation Test to measure optimism among Hong Kong Chinese. *International Journal of Psychology*, 33(1), 45-56.

- Lazarus, R. S. (1993).** From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Major, B., Richards, C., Cooper, M. L., Cozzarelli, C. & Zubek, J. (1998).** Personal resilience, cognitive appraisals, and coping: An integrative model of adjustment to abortion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (3), 735-752.
- Rich, A. R. & Bonner, R. L. (1987).** Interpersonal moderators of depression among college students. *Journal of College Student Personnel*, 28(4), 334-342.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992).** Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994).** Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., & Weintraub, J. K., & Carver, C.S. (1986).** Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1257-1264.
- Strohmer, D. C., Biggs, D. A., & Mc Intyre, W. F. (1984).** Social comparison information and judgements about depression and seeking counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 591-594.
- Tata, S. P., & Leong, F. T. L. (1994).** Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 280-287.
- Tracey, T. J., Sherry, P., Baver, G. P., Robins, T. H., Todaro, L., & Briggs, S. (1984).** Help seeking as a function of student characteristics and program description: A Log-linear analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), 54-62.
- Türküm, S. (1996).** Akılcı Olmayan Düşünceler Ölçeğinin geliştirilmesi, *III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri*, Çukurova Üniversitesi, Adana.

- Türküm, S. (1997).** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları, *IV. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde sunulan bildiri*, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, S. (1999).** Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *V. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulan bildiri*, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Türküm, S. (2000).** Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 10(2), 205-220.
- Uçman, P. (1990).** Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Yılmaz, N. E. (1993).** Üniversite öğrencilerinde stres düzeyleri, psikopatoloji ve stresle başa çıkma. Yayımlanmamış *yüksek lisans tezi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.