

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**HELİKOPTER EBEVEYNLİĞİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA  
YÖNELİK TUTUM İLE İLİŞKİSİNDE AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLARIN ARACI ROLÜ**

**HAZIRLAYAN  
FEYZA YURDAKUL**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ANKARA - 2021**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**HELİKOPTER EBEVEYNLİĞİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA  
YÖNELİK TUTUM İLE İLİŞKİSİNDE AKILCI OLMAYAN  
İNANÇLARIN ARACI ROLÜ**

**HAZIRLAYAN**

**FEYZA YURDAKUL**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ ZEYNEP ATİK**

**ANKARA - 2021**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Feyza Yurdakul tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 16 / 07 / 2021

**Tez Adı:** Helikopter Ebeveynliğin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum ile İlişkisinde Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü

**Tez Jüri Üyeleri (Unvanı, Adı - Soyadı, Kurumu )**

**İmza**

Prof. Dr. Figen Çok, Başkent Üniversitesi

.....

Prof. Dr. Şerife Işık, Gazi Üniversitesi

.....

Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Atik, Başkent Üniversitesi

.....

**ONAY**

Prof. Dr. Servet Özdemir

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Tarih: ... / ... / .....

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**YÜKSEK LİSANS TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

Tarih: 22 / 08 / 2021

Öğrencinin Adı, Soyadı: Feyza Yurdakul

Öğrencinin Numarası: 21910351

Anabilim Dalı: Eğitim Bilimleri

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Atik

Tez Başlığı: Helikopter Ebeveynliğin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum ile İlişkisinde Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 110 sayfalık kısmına ilişkin, 22/08/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından TURNITIN adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %10'dur.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

**ONAY**

Tarih: 22/08/2021

Öğrenci Danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Zeynep ATİK

*Canım annem ve canım babama...*

## TEŞEKKÜR

Benim için büyük bir heyecanla başlayan yüksek lisans yolculuğumu pek çok kişinin desteği sayesinde tamamlamış bulunmaktayım.

Hayallerimi gerçekleştirmek amacıyla çıktığım bu yolda hayatımdaki rolü ile, kişisel ve akademik anlamda gelişimimde büyük katkısı olan, hiçbir zaman bıkmadan usanmadan değerli zamanını benimle paylaşan, her zaman bana doğruyu göstererek birçok şeyi öğrenmemi sağlayan, daima gülen yüzü ile desteğini her an hissettiren, bundan sonraki adımlarımda da desteğini esirgemeyeceğine emin olduğum, insani ve mesleki ahlakını örnek aldığım, ilham kaynağım, tez danışmanım ve çok değerli hocam Dr.Öğr. Üyesi Zeynep ATİK'e,

Tez konumun temellerini atmamda büyük özveri ile destek olan, farklı bakış açıları kazanmamı sağlayan ve aynı zamanda tez savunma jürimde yer alarak beni şanslı kılan, değerli geribildirimleri ile tezime katkı sağlayan çok kıymetli hocam Prof. Dr. Figen ÇOK'a,

Tez savunma jürimde yer alarak tezimi ilgi ve büyük bir titizlikle okuyan, yapıcı ve destekleyici geribildirimleri ile tezimin gelişmesine katkıda bulunan çok kıymetli hocam Prof. Dr. Şerife IŞIK'a,

Araştırmamın veri analizi sürecinde sabırla tüm sorularımı yanıtlayan, her daim güler yüzü, iyi niyeti, yardımseverliği ile büyük destek olan, istatistiksel bilgi donanımına hayran kaldığım çok kıymetli Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK hocama,

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalanma imkanı bulduğum Başkent Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki tüm değerli hocalarıma,

Veri toplama sürecinde yardımlarını esirgmeden araştırmama katkıda bulunan tüm öğretim elemanlarına,

Hayat serüvenimin her anında yanımda olan, sonsuz sevgi ve şefkatleri ile, beni ben yapan her şeye sahip olmamı sağlayan, bir an olsun desteklerini esirgemeyen, en güçlü motivasyon kaynağım, ellerini her zaman omzumda hissettiğim, hayattaki en büyük şansım canım annem Sevil YURDAKUL ve canım babam İsmail Ersin YURDAKUL'a,

Ablaları olmaktan gurur duyduğum, her anıma ortak olan, neşe kaynağım canım kardeşlerim Abdullah YURDAKUL ve Zehra YURDAKUL'a,

Çıktığım her yolda benimle birlikte yürüyen, her an varlığıyla desteğini hissettiren, beni her zaman cesaretlendiren, sonsuz sevgisi ve sabrı ile bana güç veren, motivasyon kaynağım, yol arkadaşım, hayat arkadaşım Kağan DEPBOYLU'ya

Sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. İyi ki varsınız...

Feyza YURDAKUL

## **ÖZET**

**Feyza Yurdakul**

**Helikopter Ebeveynliğin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum ile İlişkisinde  
Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü**

**Başkent Üniversitesi**

**Eğitim Bilimleri Enstitüsü**

**Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı**

**Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı**

**2021**

Bu araştırmanın amacı, helikopter ebeveynlik tutumunun üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile ilişkisinde akılcı olmayan inançlarının aracı rolünü incelemektir. Bu ilişkinin üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde iyi oluş değişimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelenmesi araştırmanın diğer alt amacıdır. Araştırma 2020-2021 eğitim öğretim yılı güz döneminde Ankara ilinde öğrenim görmekte olan 378 üniversite öğrencisinin (%76.2 kadın, %23.8 erkek) katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form, Helikopter Ebeveynlik Ölçeği ve Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Form ile elde edilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına yönelik önerilen model Yapısal Eşitlik Modeli ile test edilmiştir. Verilerin analizinde LISREL 8.51 ve AMOS 24 programları kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak oluşturulan modelin doğrulanan ölçme modellerine dayalı olarak, yapısal modeller test edilmiş ve doğrulanmıştır. Modelin uyum indekslerinin iyi uyum



verdiği ve elde edilen katsayıların istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkeni arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolüne yönelik kurulan yapısal modelin iyi uyuma sahip olduğu belirlenmiş ve akılcı olmayan inançların modelde tümünden aracılık rolü olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveynlere sahip bireylerin akılcı olmayan inanç düzeylerinin yüksek, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının olumsuz olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmanın alt amacına dair kurulan model pandemi döneminde iyi oluşlarında olumsuz değişim olanlar (% 76.4) ve olmayanlar (% 23.5) olarak iki ayrı grupta test edilmiştir. İki farklı grupta da ölçme modelinin ve yapısal modelin iyi uyuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Pandemi döneminde iyi oluşta olumsuz değişim yaşayan grubun, değişim yaşamayan gruba göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. İyi oluşlarında olumsuz değişim yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre akılcı olmayan inanç düzeyinin yüksek olması, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum ile ilişkisinin anlamlı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Psikolojik Yardım Alma, Helikopter Ebeveynlik, Akılcı Olmayan İnançlar, Pandemi, İyi Oluş

## **ABSTRACT**

**Feyza Yurdakul**

**The Mediating Role of Irrational Beliefs in The Relationship Between Helicopter  
Parenting and Psychological Help Seeking Attitudes**

**Baskent University**

**Institute of Educational Sciences**

**Department of Educational Sciences**

**Guidance and Psychological Counseling Master Program**

**2021**

The purpose of this research is to examine the mediating role of irrational beliefs in the relationship between helicopter parenting attitude and university students' attitudes towards seeking psychological help. The other sub-purpose of the research is to examine whether this relationship differs according to the changes in the well-being of university students during the pandemic period. The research was carried out with the participation of 378 university students (76.2% female, 23.8% male) studying in Ankara in the fall semester of the 2020-2021 academic year. The data in the study were obtained with the Personal Information Form, The Attitudes towards Seeking Psychological Help Scale-Short Form, the Helicopter Parenting Scale and the Irrational Beliefs Scale-Short Form. The model proposed for the attitudes of the university students who make up the study group towards seeking psychological help was tested with the Structural Equation Model. LISREL 8.51 and AMOS 24 programs were used to analyze the data. Structural models were tested and verified, based on the validated measurement models of the model that was first created in the research. It was determined that the fit indices of the model fit well and the coefficients

obtained were statistically significant. It was determined that the structural model established for the mediating role of irrational beliefs in the relationship between helicopter parenting and the attitude towards seeking psychological help variable had a good fit, and it was seen that irrational beliefs had a mediating role in the model. Findings from the research; reveals that individuals with helicopter parents have high irrational belief levels and negative attitudes towards seeking psychological help. The model established for the sub-purpose of the research was tested in two separate groups as those who had a change in well-being (76.4%) and those who did not (23.5%) during the pandemic period. It was determined that the measurement model and the structural model had a good fit in both groups. It was found that the group that experienced a change in well-being during the pandemic period differed from the group that did not. The fact that individuals who experience negative changes in their well-being have a higher level of irrational belief than those who do not show that there is a significant relationship between negative attitudes towards seeking psychological help.

**Keywords:** Seeking Psychological Help, Helicopter Parenting, Irrational Beliefs, Pandemic, Well-Being

# İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET .....	iii
ABSTRACT .....	v
TABLOLAR LİSTESİ .....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....	xiii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	7
1.3. Araştırmanın Önemi .....	7
1.4. Sayıtlar .....	10
1.5. Sınırlılıklar .....	10
1.6. Tanımlar .....	10
BÖLÜM II.....	13
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	13
2.1. Beliren Yetişkinlik .....	13
2.2. Psikolojik Yardım Alma .....	14
2.2.1. Yardım arama kaynakları .....	14
2.2.2. Yardım arama süreci .....	15
2.2.3. Yardım arama modelleri .....	16
2.2.4. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar .....	18
2.2.5. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen faktörler .....	21
2.2.5.1. Kolaylaştırıcı faktörler (Yaklaşım faktörleri) .....	21
2.2.5.2. Engelleyici faktörler (Kaçınma faktörleri) .....	23
2.3. Helikopter Ebeveynlik.....	27
2.3.1. Helikopter ebeveynlerin özellikleri .....	29

2.3.2. Helikopter ebeveynliğin çocuk üzerindeki etkileri.....	30
2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi.....	33
2.4.1. A-B-C-D-E kişilik kuramı.....	36
2.4.2. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar .....	37
2.4.3. Sağlıklı ve sağlıksız duygular .....	40
2.5. İyi Oluş .....	41
2.5.1. Öznel iyi oluş .....	42
2.5.2. Psikolojik iyi oluş.....	42
2.6. İlgili Araştırmalar.....	43
2.6.1. Helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki....	43
2.6.2. Helikopter ebeveynlik ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişki.....	47
2.6.3. Akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişki.....	52
2.6.4. Pandemi sürecinde iyi oluş ile ilgili araştırmalar .....	56
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>59</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>59</b>
3.1. Araştırmanın Modeli.....	59
3.2. Çalışma Grubu.....	59
3.3. Veri Toplama Araçları.....	62
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF) .....	62
3.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K).....	62
3.3.3. Helikopter Ebeveynlik Ölçeği (HEÖ) .....	63
3.3.4. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Kısa Formu (AOİÖ-K).....	64
3.4. Veri Toplama Süreci .....	64
3.5. Verilerin Analizi .....	65
3.5.1. Varsayım testleri.....	65
3.5.2. Yapısal eşitlik modeli .....	66
<b>BÖLÜM IV.....</b>	<b>70</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>70</b>
4.1. Modelin Tanımlanması .....	70
4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi .....	71
4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	76
4.4. Pandemi Sürecinde İyilik Haline Dayalı Modellerin Tanımlanması.....	79

4.4.1 Pandemi sürecinde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşama durumuna göre model testi (Model I).....	79
4.4.1.1. Model I'in ölçme modelinin test edilmesi.....	80
4.4.1.2. Model I'in yapısal modelinin test edilmesi.....	83
4.4.2. Pandemi sürecinde iyi oluşlarında olumsuz değişim olmaması durumuna göre model testi (Model II).....	85
4.4.2.1. Model II'nin ölçme modelinin test edilmesi.....	86
4.4.2.2. Model II'nin yapısal modelinin test edilmesi.....	89
<b>BÖLÜM V.....</b>	<b>93</b>
<b>TARTIŞMA.....</b>	<b>93</b>
5.1. Helikopter Ebeveynlik ile Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması.....	93
5.2. Helikopter Ebeveynlik ile Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması.....	95
5.3. Akılcı Olmayan İnançlar ile Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması.....	97
5.4. Helikopter Ebeveynlik, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması.....	98
5.5. Helikopter Ebeveynlik, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkilerin Pandemi Dönemi İyilik Hali Değişkenine Göre Farklılaşması.....	99
<b>BÖLÜM VI.....</b>	<b>103</b>
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>103</b>
6.1. Sonuçlar.....	103
6.2. Öneriler.....	104
6.2.1. Araştırmacılar için öneriler.....	104
6.2.2. Uygulayıcılar için öneriler.....	105
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>107</b>
<b>EKLER</b>	
<b>EK-1: Veri toplama araçlarının kullanımı için izin yazısı</b>	
<b>EK-2: Etik Komisyonu onay bildirimi</b>	
<b>EK-3: Veri Toplanacak Üniversitelere Gönderilen İzin Yazısı</b>	

**EK-4: Seçilen Üniversitelerin Öğretim Üyeleri ile Paylaşılan Elektronik Posta Yazısı**

**EK-5: Kişisel Bilgi Formu (Örnek Maddeler)**

**EK-6: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (Örnek Maddeler)**

**EK-7: Helikopter Ebeveynlik Ölçeği (Örnek Maddeler)**

**EK-8: Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği (Örnek Maddeler)**

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1.	Katılımcılara ilişkin bireysel özellikler.....	60
Tablo 4.1.	Önerilen modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler.....	70
Tablo 4.2.	Ortalama, standart sapma ve gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları.....	71
Tablo 4.3.	Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri.....	72
Tablo 4.4.	Ölçme modeline ilişkin çoklu uyum katsayıları.....	72
Tablo 4.5.	Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t değerleri .....	75
Tablo 4.6.	Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler.....	76
Tablo 4.7.	Yapısal modele ilişkin çoklu uyum katsayıları.....	76
Tablo 4.8.	Model I- Ortalama, standart sapma ve gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları .....	80
Tablo 4.9.	Model I- Ölçme modeline ilişkin çoklu uyum katsayıları.....	80
Tablo 4.10.	Model I- Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t değerleri .....	82
Tablo 4.11.	Model I- Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler.....	83
Tablo 4.12.	Model I- Yapısal modele ilişkin çoklu uyum katsayıları.....	83
Tablo 4.13.	Model II- Ortalama, standart sapma ve gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları .....	85
Tablo 4.14.	Model II- Ölçme modeline ilişkin çoklu uyum katsayıları.....	86
Tablo 4.15.	Model II- Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve t değerleri .....	88
Tablo 4.16.	Model II- Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler.....	89
Tablo 4.17.	Yapısal modele ilişkin çoklu uyum katsayıları.....	89



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1.	A-B-C-D-E kişilik kuramı.....	36
Şekil 3.1.	Aracılık modeli.....	68
Şekil 3.2.	Helikopter ebeveynliği psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilişkisinde akılcı olmayan inançların rolü.....	69
Şekil 4.1.	Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri...	74
Şekil 4.2.	Ölçme modeline ilişkin $t$ değerleri.....	73
Şekil 4.3.	Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri...	77
Şekil 4.4.	Yapısal modele ilişkin $t$ değerleri.....	78
Şekil 4.5.	Model I- Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri.....	81
Şekil 4.6.	Model I- Ölçme modeline ilişkin $t$ değerleri.....	82
Şekil 4.7.	Model I- Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri.....	84
Şekil 4.8.	Model I- Yapısal modele ilişkin $t$ değerleri.....	84
Şekil 4.9.	Model II- Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri.....	87
Şekil 4.10.	Model II- Ölçme modeline ilişkin $t$ değerleri.....	88
Şekil 4.11.	Model II- Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri.....	90
Şekil 4.12.	Model II- Yapısal modele ilişkin $t$ değerleri.....	90

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ADDT</b>	Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi
<b>AOİÖ-K</b>	Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği-Kısa Form
<b>CFI</b>	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
<b>DFA</b>	Doğrulayıcı Faktör Analizi
<b>GFI</b>	Uyum İyiliği İndeksi
<b>HEB</b>	Helikopter Ebeveynlik Ölçeği
<b>NFI</b>	Normlaştırılmamış Uyum İndeksi
<b>PYTÖ-K</b>	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form
<b>RMSEA</b>	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
<b>SRMR</b>	Standardize Edilmiş Artık Ortalamaların Karekökü
<b>UNFPA</b>	Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu
<b>YEM</b>	Yapısal Eşitlik Modeli

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın problem durumu ortaya konmuş, ardından araştırmanın amacı ve önemine, araştırmada test edilecek hipotezlere, sayıtlara ve sınırlılıklara, son olarak da araştırmada sıkça kullanılan kavramların tanıtılmasına yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Üniversite süreci; beliren yetişkinlik döneminde olan öğrenciler ve ebeveynleri için yeni özerklik kaynağına alışmakta zorlandıkları stresli bir süreç haline gelebilmektedir (Reed, Duncan, Lucier-Greer, Fixelle & Ferraro, 2016). Beliren yetişkinlik dönemi, ergenliğin sınırlılıklarını ve yetişkinliğin getirdiği sorumlulukları içeren bir geçiş dönemidir (Arnett, 2000; Arnett, 2014; Atak & Çok, 2010). 18-29 yaş aralığındaki bireyleri kapsayan bu dönem; kimlik araştırmaları, istikrarsızlık, öz odaklı olma, arada hissetme (ergenlik-yetişkinlik) ve geleceğe dair iyimser olma olarak beş önemli özelliği içinde barındırmaktadır (Arnett, 2004).

Kimlik araştırmaları bakımından, beliren yetişkinlik; bireyin dünya görüşünü, iş ve romantik ilişki seçimlerini keşfetmesi için en çok fırsatı içermesi açısından diğer gelişim dönemlerinden farklılık göstermektedir. Bunun yanında; bu gelişimsel dönemdeki bireylerin hayatlarında, demografik birçok konuda (medeni durum, ikamet yeri vb.) değişiklikler yaşanmaktadır (Arnett, 2000). Bu bireyler, kendilerine odaklanarak yeni beceriler geliştirmeye, kim olduklarını ve yaşamdan beklentilerini daha iyi anlamaya, yetişkinlik dönemi için bir temel oluşturmaya çalışırlar. Öz odaklı olmalarının amacı; kendi kendine yeten bir kişi olarak, tek başına ayakta durmayı başarabilmektir (Arnett, 2014). Beliren yetişkinlik döneminde olan gençler; bir taraftan öz yeterliklerini geliştirme konusunda yol alırken, diğer taraftan da ebeveynlerinin kendileri için her zaman yerine getirdikleri sorumlulukları sahiplenmeyi yük olarak algılayabilmektedirler (Arnett, 2000).

Beliren yetişkinliğin hem ergenlik hem de genç yetişkinlik döneminden farklı gelişimsel özelliklerini temsil ettiği düşünüldüğünde (Arnett, 2007); bu gelişim

aşamasındaki bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarının ele alınması önem taşımaktadır. Bu gelişim dönemindeki bireylerin özellikle üniversite eğitimi sürecinde olan öğrencileri kapsadığı göz önünde bulundurulduğunda, uluslararası alanyazında bu dönemdeki bireylere sunulacak ruh sağlığı hizmetlerinin önemli bir halk sağlığı hizmeti olduğu tanımlanmaktadır (Stallman, 2010). Çeşitli üniversitelerde yapılan araştırmalar, üniversite öğrencilerinin farklı problem durumları ile karşı karşıya kaldıkları ile ilgili önemli sonuçlar ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının araştırıldığı çalışmalarda öğrencilerin; gelecek kaygısı, beslenme problemleri, serbest zamanı değerlendirme ve ders çalışma (Türküm, Kızıltaş, & Sarıyer, 2004); gittikçe artan bir biçimde üniversite hayatına uyum, akademik konular, aile ile sorunlar, kariyer kaygısı ve ilişki sorunları (Doğan, 2018); akademik, sosyal ve mesleki problemler (Gizir, 2005) yaşadıkları görülmektedir. Özellikle son 20 yıllık süreç değerlendirildiğinde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik problemlerin artış gösterdiği, gittikçe daha ciddi psikolojik ihtiyaçlarla yardıma başvurdukları görülmektedir (Benton, Robertson, Tseng, Newton, & Benton, 2003; Doğan, 2018; Hunt & Eisenberg, 2010).

Birey; yaşamında tehdit edici unsurlarla yüz yüze geldiğinde, doğal denge durumuna dönmek amacıyla, iç kaynaklarının yetersiz geldiğini hissettiği noktada, dış kaynaklara yönelerek yardım arama davranışı göstermektedir (Fischer & Turner, 1970). Psikolojik yardım arama süreci; problemin farkına varılması, psikolojik yardıma almaya karar verilmesi ve davranış biçiminin seçilmesi süreçlerini kapsamaktadır (Pescosolido, 1992). Psikolojik yardım arama sürecinde, yardım kaynaklarının belirlenmesi önemli bir yer tutmakla birlikte (Pescosolido, 1992), yardım arama kaynaklarının seçimi bireyler arasında farklılık göstermektedir (Fischer, Winer, & Abramowitz, 1983). Destek kaynakları; ebeveynler ve akranlar gibi gayri resmi olmakla birlikte; ruh sağlığı uzmanları gibi de resmi olabilmektedir (Nicholas, Oliver, Lee, & O'Brien, 2015). Kişisel problem durumları için; yardım aramanın aşamalardan geçtiği ve genellikle resmi yardım kaynaklarından önce gayri resmi yardım kaynaklarına başvurma ile başladığı görülmektedir. Bu karmaşık süreç; yardım arama sürecinin başlangıcından, profesyonel yardım alınmasına kadar önemli gecikmelere neden olabilmektedir (Wills & Gibbons, 2009).

Üniversite öğrencileri zaman zaman yaşadıkları psikolojik sorunlarla başa çıkmakta zorluk çekmektedir (Rosenthal & Schreiner, 2000). Öğrenciler bazen yaşadıkları problemlerle mücadele etmede kendi kendine yetebilmektedir (Özbay, Terzi, & Cihangir

Çankaya, 2011). Baş edemediği durumlar karşısında ise öğrencilerin bir kısmı; ilk etapta arkadaş ve aileden yardım alma eğilimi göstermektedir (McAndrew, 2016). Üniversite öğrencileri yardım arama süreci içerisinde; kendi olanakları ile problemlerini çözmekte başarılı olamadıklarında, profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına başvurarak sorunlarıyla başa çıkmaya çalışmaktadırlar (Atik & Yalçın, 2011). Bu durum aynı zamanda profesyonel yardım almaya ilişkin tutumların bir sonucu gibi görünmektedir.

Yardım arama tutumu; bireyin yardım almaya ilişkin eğilimlerini ifade etmektedir. Bireylerin psikolojik yardım arama tutumları, olumlu ya da olumsuz olma noktasında farklılık göstermektedir (Kushner & Sher, 1991). Psikolojik yardım alma davranışı; bazı bireyler tarafından gerçek bir destek olarak görülürken, bazı bireyler için ise tehdit edici bir unsur olarak algılanabilmektedir (Türküm, 2004). Özellikle resmi yardım kaynakları; bazı bireyler tarafından utanç verici ve tehlikeli olarak değerlendirilmektedir (Kushner & Sher, 1989). Türkiye’de ise; bireylerin yaşadığı problemleri, sadece aile üyeleri ile paylaşması konusunda cesaretlendirildikleri yönünde bulguların varlığı bu sürecin kültürel öğelerden etkilendiğini göstermektedir (Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya, & Terzi, 2012).

Bireylerin aile içerisinde yardım alacağı kaynaklar genellikle ebeveynleridir. Fakat ebeveynlerden yardım alma davranışının sürekli hale gelmesi, bireylerin özerklik gelişimini engelleyebilmektedir (Wilson & Deane, 2012). Ebeveynler tarafından gösterilen özerklik engelleyici davranışların, beliren yetişkinlerin yaşam becerisi algılarını olumsuz etkilediği söylenebilmektedir (Güçlü, Özdoğan, & Çok, 2021). Bu noktada, ebeveyn tutumlarının ele alınması önem taşımaktadır. Demokratik ebeveynlik tutumu çocukların özerkliğini destekleyici davranışlar içerirken; otoriter ebeveynlik ve helikopter ebeveynlik gibi bazı ebeveyn davranışları, çocukların özerklik gelişimini olumsuz etkilemektedir (Cline & Fay, 1990; Dacey & Kenny, 1994). Bu tutumları benimseyen ebeveynler; sevginin, çocuklarının etrafında dönerek, hayatlarını yeniden canlandırmak anlamına geldiğini düşünmektedir. Fakat bu “sevgi dolu” ebeveynler; çocuklarının hayatlarını kolaylaştırdığını düşünürken, çocuklarının yetişkinliğe giden yollarında yeterli donanıma sahip olamadıklarını farkına varamayabilmektedirler (Cline & Fay, 1990).

Beliren yetişkinlik dönemi; kendini keşfetme ve özgüven geliştirme çabalarını içeren bir gelişim dönemi (Arnett, 2000), helikopter ebeveyn davranışları; bu gelişim özelliklerine müdahale eden davranışları içerebilmektedir. Helikopter ebeveynlik;

çocuklarda tek başına karar verememe davranışı ile birlikte ebeveyne bağımlılığa da teşvik edici nitelikte olabilmektedir. Ayrıca, helikopter ebeveynliğin daha az akran iletişimi ve daha fazla akran yabancılaşması ile bağlantılı olduğu da göze çarpan ayrı bir noktadır (Van Ingen ve ark., 2015). Helikopter ebeveynlerin amacı; aslında çocuklarına yardım etmek olsa da, üniversite danışma merkezlerindeki uzmanlar helikopter ebeveynliğin üniversite öğrencileri üzerinde olumsuz etkilerinin olduğunu savunmaktadırlar (Van Ingen ve ark., 2015). Nitekim; özerklik gelişimi üzerinde de önemli olumsuz etkilerinin olduğu görülen helikopter ebeveynlik tutumunun (Cline & Fay, 1990); beliren yetişkinlik döneminde olan öğrencilerin ruh sağlığına zarar verebildiğini ortaya koyan araştırmalar (Kwon, Yoo, & Bingham, 2016; Reed ve ark., 2016; Shiffrin, Liss, Miles-McLean, Geary, Erchull, & Tashner, 2014); giderek endişe yaratan bir durumu gözler önüne sermektedir

Yapılan araştırmalar; helikopter ebeveynlik tutumu ile yetişen çocukların bu durumun sonucu olarak, ilerleyen süreçte daha çok psikolojik sıkıntılar yaşadığını ve refah düzeylerinin kötüleştiğini kanıtlar niteliktedir. Örneğin; helikopter ebeveyn tutumunun depresyon, bağımlılık ve anksiyete gibi olumsuz psikolojik sonuçlar ile pozitif ilişkisi olduğunu gösteren araştırmalar dikkat çekicidir (Cui, Allen, Fincham, May, & Love, 2019; Givertz & Segrin, 2014; Luebbe, Mancini, Kiel, Spangler, Sendlak, & Fussner, 2018; Montgomery, 2010). Bunun yanında helikopter ebeveynliğin; depresyon ve anksiyete için reçeteli ilaç kullanımı ile anlamlı bir ilişkisi olduğunu gösteren araştırmalar da (LeMoyné & Buchanan, 2011; Schiffrin ve ark., 2014) bu duruma ilişkin uyarıcı nitelik taşımaktadır.

Duygusal ve bilişsel anlamda yaşanan psikolojik sıkıntılar da psikolojik yardım ihtiyacını belirgin bir biçimde ortaya koymaktadır (Hunt & Eisenberg, 2010). Buna ek olarak; ebeveyn davranışları ve psikolojik yardım ihtiyaçlarının içinde bulunan pandemi sürecinin etkileri çerçevesinde de ele alınması faydalı olacaktır. Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemi sürecinin olumsuz etkileri üniversite öğrencilerinde de görülmektedir. Öğrenciler, eğitimin bir anda çevrimiçi eğitime dönüşmesi ile birlikte bazı zorluklarla karşı karşıya kalmışlardır. Sosyal izolasyon, hastalığa yakalanma korkusu, belirsizlik, akademik motivasyonun düşmesi ve kariyer geçiş sürecinde yaşanan problemler gibi gelişim dönemlerinin etkisi ile birlikte bazı risk faktörleriyle mücadele etmeye çalışmaktadırlar. Covid-19 pandemi dönemi, bireylerin iyilik hallerini olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olarak görülmektedir. İyilik hali; insanın doğal ve sosyal çevresinde eksiksiz yaşaması için beden, zihin ve ruhun bütünleştiği optimal sağlığa

yönelik bir yaşam biçimi olarak tanımlanmaktadır (Myers, Sweeney, & Witmer, 2000). Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) (2020) tarafından yürütülen projede; pandemi sürecinde genç bireylerin iyilik hallerini ortaya koyan araştırmalara yer verilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında; bireylerin kendileri, aile üyeleri ve arkadaşlarının sağlığına ilişkin endişeleri, uyku ve beslenme düzeninin bozulması, okula gitmemeleri, maddi kaygıların varlığı sonucunda kendilerini iyi hissetmedikleri görülmektedir. Ayrıca bireylerin önemli bir kısmının aile ile vakit geçirmenin kendilerine iyi hissettirmedeğini belirtmiş olması dikkat çekmektedir.

Bu kuramsal çerçeve bağlamında; helikopter ebeveyn tutumunu benimseyen ebeveynlere sahip bireylerin anksiyete ve depresyon gibi duygusal veya çeşitli bilişsel güçlükler yaşadığı göze çarpmaktadır. İkinci ve üçüncü kuşak bilişsel yaklaşımlara göre; işlevsel olmayan inanç ve bilişlerin depresyon, anksiyete, öfke ve suçluluk gibi duygusal rahatsızlıkların ortaya çıkmasında akılcı olmayan inançların rolü büyüktür. (Browne, Dowd, & Freeman, 2010; Forman & Herbert, 2009). Bilişsel yaklaşımlardan Akılcı Duygusal Davranışçı Terapiye'ye (ADDT) göre; çocuklar küçük yaşlarda ebeveynleri tarafından fazlaca eleştirildikleri ve övüldükleri takdirde, yetersizlik ve değersizlik duyguları hissedebilmekte ve ilerleyen dönemlerde de bunu devam ettirebilmektedir. Çocukların hayatlarındaki tüm insanlar tarafından onaylanma veya sevimliliği gerektiği düşüncesi ergenlik ve yetişkinlik döneminde devam ettiği durumda psikolojik sağlıkları olumsuz etkilenmektedir (Ellis, 2003). ADDT; anksiyete, depresyon, öfke, suçluluk gibi duygusal rahatsızlıkların kaynağını akılcı olmayan inançlar oluşturduğunu savunmaktadır (Ellis, 1962). İnançlar ve düşünceler olayların duygusal ve davranışsal sonuçlar üzerindeki etkisine aracılık etmektedir (Browne ve ark., 2010).

İnsanların akılcı olmayan inançlar olarak; detaycılık, öz yıkım, çaresizlik, aşırı beklenti, onay ihtiyacı, suçlama eğilimi ve hoşgörüsüzlüğü benimsemelerinde ailenin ve kültürün yeri önemli görünmektedir (Yurtal, 1999). Akılcı olmayan inançlar aileden ve çevrenin en çok etkisi altında kalınan dönem olan erken çocukluk döneminde şekillenmektedir. Kurama göre, bu inançların nasıl devam ettirildiği önem taşımaktadır. Bilişsel yaklaşım; bireylerin tercihlerinin yetiştirilme tarzlarından ve içinde buldukları kültürden etkilendiklerini, isteklerinin karşılanmadığı durumlarda akıl dışı inançlar inşa ederek kendilerini rahatsız ettiklerini savunmaktadır (Dryden, David, & Ellis, 2010). Bireyler; çocukluk döneminde ebeveynleri tarafından onaylanma ve ödüllendirilme, akılcı

düşünce, duygu ve tutumların beraberinde; fonksiyonel olmayanları da benimsemektedir. Çocuklar; “kötüyü” başarısızlık yaşadıklarında ve diğerleri tarafından reddedildiklerinde öğrenmektedirler. Bunun sonucunda da hatalı davrandığında; “kötü” bir birey olacağına inanmakta ve akılcı olmayan inançları kabul etmeye başlamaktadır (Ellis, 1999). Aile yaşantılarından temellenen bu düşünce biçimlerinin ebeveynler tarafından şekillendirilebileceği ve bu sayede bireylerin sağlıklı işlevde bulunmalarına etki edebileceği düşünüldüğünde; bir ebeveynlik türü olarak helikopter ebeveynliğin, akılcı olmayan inançlar üzerindeki rolünün ve de akılcı olmayan inançlar üzerinden dolaylı olarak da psikolojik yardım arama davranışıyla nasıl bir etkileşim içerisinde olduğunun anlaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Ayrıca 2020 yılının başlarından itibaren Türkiye’de de görülmeye başlayan Covid-19 pandemisiyle birlikte psikolojik yardıma yönelme ve erişim ile ilgili güçlükler, üniversite öğrencilerinin uzaktan eğitime geçişle birlikte ailelerinin yanlarına dönmeleri ile baş gösteren ebeveyn çocuk ilişkilerinde sorunlar ve de bu zor zamanlarında tetiklenen ve de sorunları içinden çıkılmaz hale getirebilen düşünce özelliklerinin bu bağlamda incelenmesinde fayda olduğu değerlendirilmektedir. Salgın hastalıklar gibi kontrol edilemeyen stresli durumlarla karşı karşıya kalan bireylerin psikolojik yardım aramak yerine problemi görmezden gelme ya da problemden kaçma davranışını gösterme eğiliminde oldukları görülmektedir (Gan, Liu & Zhang, 2004). Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinin birçok stresör kaynağıyla karşı karşıya kalsa da psikolojik yardım arama oranlarının hala düşük olduğu görülmesi de bu durumu desteklemektedir. Bu noktada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanma konusunda risk grubunda oldukları söylenebilir.

Araştırmanın yapılmasına dayanak oluşturan açıklamalar çerçevesinde bu araştırmanın problem cümlesi oluşturulmuştur:

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının; helikopter ebeveynlik tutumu ve akılcı olmayan inançlar ile ilişkisi var mıdır?



## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını açıklamada helikopter ebeveynliğin ve akılcı olmayan inançların rollerinin incelenmesidir. Ayrıca, tanımlanan doğrudan etkilerin yanı sıra akılcı olmayan inançlar ve farklı etkenleri aracılığıyla dolaylı etkilerinin (aracı rollerinin) de araştırılması hedeflenmektedir. Öte yandan pandemi sürecinde iyi oluşun olumsuz yönde değişip değişmemesine göre de psikolojik yardım arama davranışını helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançların açıklama gücünün incelenmesi de amaçlanmaktadır. Bu amaç çerçevesinde, model testine ilişkin ölçme modeli ve yapısal model hipotezleri aşağıda sunulmuştur:

### **1.2.1. Ölçme modeli hipotezleri**

1. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki vardır.
2. Helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasında anlamlı bir ilişki vardır.
3. Akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki vardır.

### **1.2.2. Yapısal model hipotezleri**

1. Helikopter ebeveynlik, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Helikopter ebeveynlik, akılcı olmayan inançları anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Akılcı olmayan inançlar, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançlar değişkeninin aracı değişken rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.
5. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı değişken rolü, pandemi sürecinde iyi oluş değişimi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Üniversite hayatının stresli ve zorlayıcı süreci içerisinde öğrenciler birçok duygusal, kişisel ve sosyal problemlerle karşı karşıya gelmektedir (Hunt & Eisenberg, 2010). Bu noktada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını farklı etkenler çerçevesinde incelemek, öğrencilerin ruh sağlığını korumak ve etkili müdahaleler bakımından önem taşımaktadır.

Pandemi döneminde üniversite öğrencileri, uzaktan eğitime geçmeleri ile birlikte uyum sağlamaları gereken birçok zorluk ile karşı karşıya kalmıştır. Uzaktan eğitimin getirdiği birtakım zorlu koşulların yanında, şehir dışında öğrenim gören öğrencilerin birçoğunun ailesinin yanında tekrar yaşamaya başlaması, eve kapanması, sosyal aktivitelerin kısıtlanması, maddi sorunlar ve ebeveyn stresinin artması (Brown, Doom, Lechuga Pena, Watamura, & Koppels, 2020) gibi durumlar yeni bir düzene ayak uydurmaları gerektiği sonucunu ortaya çıkarmıştır. Nitekim bu süreçte de pandemi döneminin üniversite öğrencileri üzerindeki psikolojik etkilerine dair birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Pandemi dönemindeki bu değişimlerin; üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin artırdığını, psikolojik dayanıklılıklarını olumsuz etkilediğini (Çetin & Anuk, 2020; Karal & Biçer, 2021) ruh sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçlarını (Dilmen Bayar, Yaşar Can, Erten, & Ekmen, 2020; Essau, 2021) ortaya koyan araştırmalar psikolojik yardım arama davranışlarının ele alınmasının önemini vurgulamaktadır.

Söz konusu çalışmanın yapılmasına yönelik en güçlü ihtiyaç; yaşam koşullarının giderek zorlaşması, bununla beraber ebeveyn denetiminin artması ve psikolojik rahatsızlıkların bu çerçevede artış göstermesidir. Toplum ruh sağlığını korumak adına en temel sistem ögesi olarak ailenin rolünü ortaya koymak önemli bir katkı sağlayacaktır. Son zamanlarda helikopter ebeveynliğinin olumsuz etkilerinin giderek arttığı dikkate alındığında; araştırma sonuçlarının ebeveyn eğitimlerine yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

İlgili alan yazında; helikopter ebeveynliğinin çocukların psikolojik yardım ihtiyacına olan etkileri ve çocukların bilişsel inançlarına nasıl yön verdiği konusunda yapılmış çalışmalara rastlanmamaktadır. Helikopter ebeveynlik davranışlarının doğrudan psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyip etkilemediğini ve akılcı olmayan inançların helikopter ebeveynliğe aracılık eden bir yapı olup olmadığını anlamak için bu araştırmanın alanda önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, helikopter ebeveynlik stili ve

akılcı olmayan inançlar çerçevesinde açıklanabilmesi; öğrencilerin tutumlarını olumlu yönde etkileyebilecek çalışmaların planlanmasına katkı getirebilecektir.

Psikolojik yardım arama ile ilgili araştırmalar incelendiğinde yardım aramanın; damgalanma kaygısı (Chandrasekara, 2016; Vogel, Wester, Larson, & Heckler, 2007), özsaygı (Sezer & Gülleroğlu, 2016), bilişsel çarpıtmalar, stresle başa çıkma biçimleri (Türküm, 2001), kendini saklama (Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya, & Terzi, 2012; Topkaya, 2015), psikolojik problemler (Hunt & Eisenberg, 2010; Lienemann, Siegel, & Crano, 2012), ruminasyon (Turan & Erdur Baker, 2014) gibi kavramlarla ilişkilendirilerek ele alındığı görülmektedir. Araştırmada ele alınacak değişkenlerin, günümüze kadar alanyazında psikolojik yardım alma konusunda yapılan araştırmalarda incelenen değişkenlerden farklı olması, psikolojik yardım alma davranışını farklı boyutlarda daha iyi anlaşılabilir olmasına yardımcı olacaktır. Bunun; beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına dair yeni ve farklı bilgiler içermesi açısından alana önemli katkı sunacağı düşünülmektedir. Elde edilen verilerin, bundan sonraki araştırmalara da ışık tutması düşünülmektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama kaynaklarının incelenmesi; Türkiye'deki profesyonel ruh sağlığı hizmetlerinin yeterliliği ve niteliği konusunda değerlendirme yapılmasına olanak sağlayacaktır. Bu noktada; üniversite öğrencileri ve ebeveynlerinin, profesyonel psikolojik yardım hizmetleri ile ilgili farkındalık kazanmalarını sağlayacak çalışmalara önem verilmesi beklenmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma davranışlarının, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlarla ilişkisinin, içinde bulunduğumuz pandemi sürecinin değişen ortam ve sağlık sorunlarından kaynaklı psikolojik etkileri çerçevesinde ayrıca ele alınması alan yazına farklı bir boyut kazandıracaktır.

Beliren yetişkinlik döneminin; bireylerin ebeveynlerden hem fiziksel hem de psikolojik olarak bağımsızlığı temsil etmesinden dolayı, helikopter ebeveynlik ile ilgili olarak ruh sağlığını incelemek için uygun bir aşama olarak görülmektedir (Lapsley, Rice, & Shadid, 1989). Araştırmanın olası sonuçlarının; profesyonel ruh sağlığı uzmanları tarafından beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının ebeveyn davranışı ve bilişsel süreç çerçevesinde anlaşılması konusunda yönlendirici olacağı düşünülmektedir. Ayrıca, araştırmadan elde edilecek veriler; psikolojik sorun yaşayan,

beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler için bu bağlamda helikopter ebeveynlik davranışlarını ortaya koyması açısından önem taşımaktadır. Çalışmanın bu anlamda; ruh sağlığı alanında önleyici ve krize müdahale yaklaşımları ve aile sistemleri çerçevesinde sunulacak hizmetler açısından yol gösterici olacağı öngörülmektedir.

#### 1.4. Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları şu şekildedir:

1. Araştırmada yer alan katılımcılar; veri toplama araçlarını yanıtlarken gerçek durumlarını göz önünde bulunduracak şekilde tepkide bulunmuşlardır.

#### 1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır:

1. Çalışmanın verileri; 2020-2021 güz döneminde Ankara ilindeki dört devlet üniversitesi ve üç vakıf üniversitesinden toplanmıştır. Çalışmadan elde edilen bulgular benzer özelliklere sahip üniversite öğrencilerine genellenebilir.

2. Bu araştırma kapsamındaki ölçülen özellikler, kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü yapılarla sınırlıdır.

3. Pandemi sürecinin yüz yüze veri toplama olanağını ortadan kaldırmasıyla, veriler sadece çevrimiçi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Çevrimiçi veri toplamanın getirdiği sınırlılıklar bu çalışma için de geçerlidir.

#### 1.6. Tanımlar

**Akılcı Olmayan İnançlar:** Birey açısından mutlak olması gereken beklentileri içeren ve gerçeklikten uzak olan mantıkdışı inançlardır (Ellis, 1979).

**Beliren Yetişkinlik:** Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemleri arasında yer alan, 18-29 yaş aralığındaki bireyleri kapsayan geçiş dönemidir (Arnett, 2000, s. 469).

**Doğrudan Etki:** Araştırmacının etki önceliği hakkındaki hipotezlerine karşılık gelmektedir. Modeldeki örtük değişkenler arasındaki nedenselliği ortaya çıkarmaktadır (Kline, 2010).

**Dolaylı Etki:** Bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkinin, bir ya da daha fazla aracı değişkenle nasıl ortaya çıktığını göstermektedir. Dolaylı etki, iki doğrudan

etkiyi kapsamaktadır. X'in bağımsız, Y'nin aracı, Z'nin bağımlı değişken olduğu modelde, X'ten Y'ye doğrudan bir etkinin ve Y'den Z'ye doğrudan bir etkinin olduğu varsayıldığında X'in Z üzerinde Y aracılığıyla dolaylı bir etkisinin olduğu anlamına gelmektedir (Hoyle, 1995; Baron & Kenny, 1986).

**Örtük Değişken:** Doğrudan gözlemlenemeyen veya ölçülemeyen değişkenlerdir. Bu değişkenler gözlenen değişkenlerle dolaylı olarak ölçülebilmektedir (Schumacker & Lomax, 2015).

**Gözlenen Değişken:** Gizil değişkeni veya yapıyı tanımlamak amacıyla kullanılan, doğrudan gözlenebilen değişkenler olarak tanımlanmaktadır (Schumacker & Lomax, 2015).

**Helikopter Ebeveynlik:** Ebeveynlerin çocukları için onların mücadele, rahatsızlık veya hayal kırıklığı ile yüzleşmek zorunda olmadığı mükemmel bir dünya yaratma arzusu takıntısı içinde benimsedikleri ebeveynlik tarzıdır (Cline & Fay, 1990).

**Ölçme Modeli:** Gizil değişkenlerin ve gözlemlenen değişkenlerin arasındaki ilişkilerin belirlendiği başlangıç modelidir. Ölçme modeli, doğrulayıcı faktör analizinde yapısal eşitlik modelinin tamamlayıcısı olarak kullanılmaktadır (Schumacker & Lomax, 2015).

**Öznel İyi Oluş:** İnsanların yaşamlarına ilişkin olumlu ve olumsuz değerlendirmeleri olarak ifade edilmektedir (Diener, 2006).

**Psikolojik İyi Oluş:** Olumlu duyguların daha fazla, olumsuz duyguların daha az yaşanması ya da hiç yaşanmaması olarak tanımlanmaktadır (Bradburn, 1969).

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum:** Bireyin bir sorun karşısında ya da uzun süreli psikolojik rahatsızlık yaşaması durumunda gösterdiği profesyonel yardım arama veya direnç eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Fischer & Turner, 1970, s.79).

**Psikolojik Yardım Arama:** Bireyin duygusal, sosyal ve kişilerarası gibi psikolojik problemlerin çözümüne yönelik profesyonel psikolojik yardım arama çabasıdır (Atkinson & Gim, 1989).

**Yapısal Model:** Gizil ve gözlenen değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri temsil eden modeldir. Açıklanan ve açıklanamayan varyansı ifade etmektedir

(Schumacker & Lomax, 2015). Ölçme modeli ve yapısal model bir araya gelmesi sonucu; tesadüfi hatalardan arınık, değişkenlerin arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla kapsamlı bir istatistiksel model meydana gelmektedir (Hoyle, 1995).

**Yol Şemaları:** Modeldeki ilişkilerin görsel betimleme yoluyla açıklayıcı hale gelmesini sağlamaktadır (Baron & Kenny, 1986). Değişkenleri birbirine bağlayan oklar tek yönlü ve iki yönlü olarak ifade edilmektedir. Tek yönlü oklar bir değişkenin diğeri üzerindeki etkisini gösterirken, iki yönlü oklar ilişkisel ilişkileri temsil etmektedir (Jöreskog, Olsson, & Wallentin, 2016).

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde; beliren yetişkinlik, psikolojik yardım arama ve alma, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar kavramlarına ilişkin kuramsal çerçeveye yer verilmiştir. Kavramlar araştırma bulguları ile birlikte özetlenmiş ve değişkenler arasındaki ilişkilere yönelik öncül araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Beliren Yetişkinlik

Beliren yetişkinlik dönemi, sanayileşmiş ülkelerde ortaya çıkan, keşif, kimlik gelişimi, sosyal ilişkiler ve iş hayatında değişiklikler ile karakterize edilen bir gelişim dönemidir (Arnett, 2010). Beliren yetişkinler ergenler kadar ebeveynlerine bağımlı olmamanın yanı sıra yetişkinliğin getirdiği tüm sorumlulukları da tam anlamıyla sahiplenmemektedirler. Bu dönem daha çok keşif ve değişimin yer aldığı bir dönemdir (Arnett, 1998). Bu süreçte genç bireylerde kendini ergenlik ve yetişkinlik arasında hissetmenin baskın olduğu görülmektedir (Hunt & Eisenberg, 2010).

Çocukluk ve ergenliğin bağımlılığını bırakmış ve yetişkinlikteki sorumlulukları henüz almamış olan beliren yetişkin kişisel, mesleki hayatında ve dünya görüşünde çeşitli yönleri keşfetmektedir (Arnett, 2000). Bu dönem içerisinde bireylerin ailesinin yanından ayrılarak daha bağımsız hale gelmesi ile birlikte bazı sorumlulukları kendileri üstlenirler ve bazılarını ebeveynlerine bırakmaktadırlar (Goldscheider & Goldscheider, 1994). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin ortak özelliği istikrarsızlıklarıdır. Örneğin; konut değişikliği (ev, yurt, ebeveyn yanına taşınma), üniversite ya da bölüm değişikliği, işe başlama ya da işten ayrılma gibi değişiklikler yaşanmaktadırlar (Goldscheider & Goldscheider, 1994). Bununla birlikte duygusal, davranışsal ve ilişkisel sorunların ortaya çıkması açısından risk barındıran beliren yetişkinlik döneminde, ruh sağlığının olumsuz etkilerinin gözlenebilmektedir (Hunt & Eisenberg, 2010).

## **2.2. Psikolojik Yardım Alma**

Yardım alma, bireyin aktif olarak davranışına atıfta bulunmak için kullanılan bir kavramdır (Rickwood ve ark., 2005). Bu kavram; bireyin stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında, bu durumu çözmek amacıyla sorunları hakkında fikir alışverişinde bulunmayı kapsayan bir başa çıkma stratejisi olarak ifade edilmektedir (Wilson & Deane 2001).

Yardım arama Rickwood ve arkadaşları (2005) tarafından ise bir soruna ya da olumsuz bir deneyime cevap olarak anlama, tavsiye, bilgi, tedavi ve destek açısından yardım almak amacıyla diğer insanlarla iletişim kurma şekli olarak tanımlanmaktadır. Bu noktada; yardım arama, sosyal etkileşimi içinde barındıran bir öz düzenleme stratejisi olarak düşünülebilmektedir (Ryan, Gheen & Midgley, 1998). Psikolojik yardım almak, psikolojik problemlerin uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltması bakımından önem taşımaktadır (Wilson & Deane, 2010). Diğer bir açıdan yardım alma; bireyin çekirdek ailesinden destek araması ile samimiyet içeren sınırlarından, profesyonel kişilerden oluşan daha resmi ve otoriter sınırlara kadar olan süreci içermektedir (Freidson, 1960).

### **2.2.1. Yardım arama kaynakları**

Psikolojik yardım; resmi ve gayri resmi kaynaklar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Resmi yardım arama, müdahale etmede uygun eğitim koşulunu sağlayan bir profesyonel psikolojik yardım uzmanından yardım isteme eylemi olarak tanımlanmaktadır (Rickwood ve ark., 2005). Profesyonel psikolojik yardım uzmanları kavramı; psikiyatrist, psikolojik danışman, psikolog, sosyal hizmet uzmanı gibi danışmanlık, psikoterapi ve ruh sağlığı hizmetlerini sağlamak için gerekli eğitim ve yetkiye sahip kişileri temsil etmektedir (Mackenzie, Knox, Gekoski, & Macaulay, 2004). Gayri resmi yardım arama; arkadaş, aile üyeleri ve romantik partner gibi isteğe bağlı kaynaklardan istenen yardımı ifade etmektedir (Rickwood ve ark., 2010). Diğer bir deyişle; resmi yardım kaynakları profesyonel psikolojik yardım uzmanlarını kapsarken, gayri resmi kaynaklar ise aile üyeleri ve arkadaşları kapsamaktadır (Chandrasekara, 2016).

Psikolojik yardım aramaya ilişkin araştırmalar (Fisher, Winer, & Abramowitz, 1983; Rickwood, Deane, & Wilson, 2007); bireylerin resmi yardım kaynaklarından çok, aile üyeleri ve arkadaşlarından yardım aramayı tercih ettiklerini göstermektedir. Genç bireylerin



çok az bir kısmı profesyonel psikolojik yardım ararken, büyük bir kısmı arkadaşlarından ve aile üyelerinden yardım istemektedir. (Andrews, Issakidis, & Carter, 2001; Offer, Howard, Schonert, & Ostrov, 1991; Oliver, Pearson, Coe, & Gunnel, 2004). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalar, öğrencilerin üniversitedeki psikolojik danışma merkezlerindeki psikolojik yardım hizmetine olumlu tutumla yaklaşımlarına rağmen, arkadaş ve aile gibi gayri resmi kaynakları tercih ettiklerini ortaya koymaktadır (Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtanırım, & Arıcı, 2012). Topkaya ve Meydan (2013) ve Atik & Yalçın (2011) tarafından yapılan araştırmalarda da; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramada başvurdukları ilk kaynakların aile ve arkadaş olduğuna dair vurgu yapılmaktadır.

Pshenishny (2012) çalışmasında; bireylerin genellikle profesyonel yardım sağlayan bir uzmandan yardım almadan önce, sosyal çevrelerindeki üç farklı kişiden gayri resmi yardım aldıklarını saptamışlardır. Rogler ve Cortes (1993) ortaya koydukları “yardım arama yolları” kavramı çerçevesinde; bireylerin yardıma ihtiyaç duyduklarında ilk olarak eşlerine veya yakın arkadaşlarına başvurduklarını, ancak bu yol yetersiz kalırsa sosyal çevreden yardım aradıklarını vurgulamaktadır. İnsanlar genellikle profesyonel psikolojik yardımı son çare olarak görme eğilimindedir (Hinson & Swanson, 1993). Nitekim; Setiawan (2006) tarafından yapılan bir araştırmada da, bireylerin profesyonel psikolojik yardım almamasının önündeki en önemli unsurun bireyin arkadaş veya aileye sahip olması olduğu ortaya konmaktadır.

Uluslararası araştırmalar, genç bireylerin profesyonel psikolojik yardım hizmeti aramadaki isteksizliklerini onaylamaktadır (Rickwood ve ark., 2007). Örneğin; Rickwood ve Braithwaite (1994) tarafından yapılan araştırma sonuçları, bireylerin stres yaşadıkları durumlarda ilk olarak yakın arkadaşlarından yardım arama davranışında bulduklarını göstermektedir. Bu durumun en önemli sebepleri; bu yardım kaynaklarının daha kolay erişilebilir olması, bu ilişkilerin halihazırda kurulmuş olması ve gençler için bilinen, güvenilir bir destek kaynağı olmasıdır (Rickwood ve ark., 2005).

### **2.2.2. Yardım arama süreci**

Yardım arama süreci; epidemiyolojik olarak tanımlanmış bir gereksinim veya algılanan öznel ihtiyaç olarak kavramsallaştırılabilecek bir problem ve yardıma ihtiyaç olduğunun kabul edilmesiyle başlamaktadır (Goldsmith, Jackson, & Hough, 1988). Bu

süreç; problemin farkında olma, yardım kaynağına ulaşılabilirlik, gönüllülük ve tedaviyi açıklamayı kapsamaktadır. Problemi farkında olma; semptomları tanıma ve iyileşme için dışarıdan destek gerektiren problemi tanımlama yeteneğini içermektedir. Yardım arama ihtiyacının karşılanması; yardım kaynaklarının varlığının yanı sıra yardıma erişilebilirliği de ifade etmektedir. Yardım arayan bireyin desteği nereden ve nasıl alabileceği konusunda doğru bir anlayışa sahip olması gerekmektedir. Gönüllülük ve tedaviyi açıklama; yardım arayanın dışsal destek istemek için içsel yeteneğini açığa çıkarmasını kapsamaktadır (Rickwood ve ark., 2005).

Yardım arama, psikolojik bir sorun yaşandığında yardım istemek gibi basit bir süreç değildir (Harris, Edlund & Larson, 2005; Rickwood ve ark., 2005). Bir sorunun farkına varmak, bir başlangıç noktası da olsa; bireyi yardım aramaya yönlendirmede tek başına yeterli olmamaktadır. Bunun yanında bir problemin yardım arayacak bir şey olarak değerlendirilmesi, yardım aramaya istekli olma ve bu davranışı teşvik edici sosyal normlar, uygun kaynaklara erişim gibi faktörler de sürecin içerisinde yer almaktadır (Rickwood ve ark., 2007). Özetle; psikolojik yardım arama süreci, bireyin yardıma ihtiyacını olduğunu hissetmesinden başlayarak psikolojik yardım alıp, ihtiyacını karşılayıncaya kadar devam etmesini içermektedir (McKean, 2005).

### **2.2.3. Yardım arama modelleri**

Alan yazında, yardım arama davranışlarını kavramsallaştırırken pek çok faktörü entegre etmeye çalışan çeşitli modellerin yer aldığı görülmektedir. Araştırmalara bakıldığında da; psikolojik yardım arama davranışına ilişkin çalışmaların başlangıcından beri profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik çeşitli modellerin bulunduğu dikkat çekmektedir. Bu modellerin birçoğu; psikolojik yardım arama sürecinin “makro” düzeyde tanımlanmasını kapsarken, bir kısmı da “mikro” düzeyde ele almaktadır (Pescosolido & Boyer, 1999).

Makro düzeyde tanımlanan modeller; tıbbi ve psikolojik sağlık hizmetlerinin kullanımı üzerindeki sosyolojik ve sistem etkilerini göstermektedir. Sosyo-davranışsal model ve sağlık hizmetleri modeli bu tip modellere örnektir (Pescosolido & Boyer, 1999). Sosyo-davranışsal modele göre; bireyin yardım arama sürecinin sosyal, bireysel ve kültürel özelliklerden etkilenebileceği vurgulanmaktadır. Sağlık hizmetleri modeli; sağlık

hizmetlerinden psikolojik yardım arayan ve aramayan bireylerin arasında hizmet kullanımının belirleyici faktörlerin çerçevesinde değerlendirilmesinin önemine dikkat çekmektedir (Andersen, 1995).

Mikro düzeydeki modeller ise bireyin psikolojik yardım arama sürecine odaklanmaktadır (Thoits, 2010). Albers ve Scrivner (1977); Kadushin (1958) ise, bireylerin psikoterapi almaya karar verirken beş aşamadan geçtiğini ortaya koyan bir model sunulmuştur. Bu modele göre birey sırasıyla; psikolojik bir sorunun olduğuna, sosyal çevresini dahil edip etmeyeceğine, sorunlarıyla mevcut başa çıkma yöntemlerinin yetersiz olduğuna, yardım alması için başvuracağı birime ve uygulayıcıya karar verme adımlarını izlemektedir (Kadushin, 1958). Albers ve Scrivner (1977) ise; bireyin psikolojik yardım arama davranışı göstermeden önceki değerlendirme sürecinin, beş adımdan oluştuğunu ileri sürmektedir. Bu süreç; problemin varlığını kabul etme, sorunun psikolojik olduğuna karar verme, çözümü için dışsal bir kaynaktan yardıma ihtiyaç duyma, yardım almak için ilgili birimi ve uzmanı seçme adımlarından oluşmaktadır. Yardım arama sürecinin aşamalarına odaklanan Kessler, Brown ve Browman (1981) tarafından oluşturulan modelde ise, üç aşamanın olduğu belirtilmektedir. Modelde, yardım arama sürecinin; bireyin problemi algılaması, yardım arama kararı ve gerçek yardım arama davranışını içerdiği vurgulanmaktadır. Bu modele göre; birey öncelikle bir problem yaşandığını fark etmekte ve yardım aramaya karar verdikten sonra yardım sağlayacak kişiyle iletişime geçerek, destek almaktadır (Kessler ve ark., 1981).

Kendisinden önceki modellerin sınırlılıklarının olmasından dolayı; Fischer ve arkadaşları (1983), psikolojik sorunlar için psikolojik yardım arama davranışının geliştirilmiş süreç odaklı bir model geliştirmiştir. Bu model, diğerlerinin ötesine geçerek bireyin nasıl harekete geçtiğini açıklamaktadır. Model beş adımdan oluşmaktadır. Bu adımlara göre birey; ilk olarak problemi algılamakta ve tanımlamaktadır. İkinci adımda bireyler, sorunlarını çözmek için olası alternatif yardım seçeneklerini incelemektedir. Üçüncü adımda ise, bireyler profesyonel psikolojik yardım arama niyetlerini oluşturmakta ve yardım aramaya ilişkin kararını vermektedir. Bundan sonraki adımda, bireylerin kendilerini eyleme geçirecek bir olay deneyimlemeleri vurgulanmaktadır. Son aşamada da, bireyler profesyonel psikolojik yardım uzmanına başvurmaktadır (Fischer ve ark., 1983). Cramer (1999) yardım arama davranışını anlamak amacıyla; sosyal destek, yardım aramaya

ilişkin tutumları ve bireysel sorunlar ile birlikte kendini saklama durumunu incelediği bir model geliştirmiştir. Bu modelin sonuçlarına göre;

1. Kendini saklama eğilimi gösteren bireyler başkalarından gelen yardımı reddettikleri için çok az sosyal desteğe sahiptirler.
2. Sosyal desteği olmayan bireylerin psikolojik sorunlarının boyutu diğerlerine göre daha olumsuz hale gelmektedir.
3. Kendini saklama davranışında olan bireylerin problemlerinin boyutları artmaktadır.
4. Bireylerin kendini gizleme eğilimi; yardım alma davranışına olumsuz tutum içerisinde olmalarını tetiklemektedir ve bireyler yardım sürecine şüpheyile yaklaşmaktadır.
5. Bireylerin sahip oldukları psikolojik sorunların şiddeti arttıkça, profesyonel psikolojik yardım alma davranışında bulunma olasılıkları da artmaktadır.
6. Bireylerin psikolojik yardım alma sürecine ilişkin olumlu tutumları, profesyonel yardım uzmanlarına başvurma ihtimallerini yükseltmektedir (Cramer, 1999).

Bilgi işleme modeline göre ise; yardım arama davranışları dört ana faktörden etkilenmektedir: a) birey tarafından iç ve dış ipuçlarının kodlanması ve yorumlanması, b) seçeneklerin oluşturulması ve değerlendirilmesi, c) en iyi davranış tarzına ilişkin karar, d) belirtilen davranışın değerlendirilmesi. Kullanışlı bir model olmasına rağmen; deneysel olarak test edilmemiş ve tüm bireylerin aşamaları doğrusal olarak deneyimleyemeyecek olması modeli sınırlamaktadır (Vogel ve ark., 2006).

#### **2.2.4. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar**

Alan yazında, tutumun yapısı farklı yollarla tanımlanmaktadır. Fischer ve Turner (1970); tutumun yapısını bireyin bir kriz karşısında ya da uzun süreli psikolojik rahatsızlık yaşaması durumunda gösterdiği profesyonel yardım arama veya direnç eğilimi olarak tanımlamaktadır. Tutumun yapısı, Ajzen ve Fishbein (1980) tarafından ise; bir davranışta bulunmaya karar vermeden önce kişinin davranışa ilişkin niyetinin bir işlevi olarak açıklanmaktadır. Mackenzie, Ericson, Deane ve Wright (2014) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına ilişkin nasıl bir değişim gözlemlendiğini saptamak amacıyla 1968'den 2008'e kadar 40 yılı kapsayan bir dönemi inceleyen bir çalışma

yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçları, yardım alma tutumlarının giderek olumsuz bir hale geldiğini göstermektedir.

Fischer ve Turner (1970); yardım almanın psikolojik yardıma olan ihtiyacın fark edilmesi, damgalanma toleransı, kişiler arası açıklık ve ruh sağlığı uzmanlarına güven olmak üzere dört alt boyuttan oluştuğunu belirtmektedir. Bireyin psikolojik yardıma ihtiyacının olduğunu farkına varması ve sonuçlarının olumsuz olacağını öngörmesi; yardım alma davranışına başvurmasına teşvik etmektedir. Diğer bir boyut olan bireyin başkaları tarafından olumsuz değerlendirmelere maruz kalacağı ve damgalanacağına ilişkin endişeler ise, bireyin yardım alma davranışından kaçınmalarına sebep olmaktadır (Wills, 1983). Komiya, Good ve Sherrod (2000) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; kendini açma konusunda problem yaşayan bireylerin, psikolojik sıkıntı düzeyleri fark etmeksizin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını olumsuz etkilediğini belirtmektedirler. Ayrıca; bireylerin psikolojik yardım uzmanına ilişkin inanç ve güvenin var olması, psikolojik yardım davranışına yönelik tutumuna olumlu yönde yansımaktadır (Chandrasekara, 2016). Benzer olarak; Kakhnovets (2011) yaptıkları araştırma sonuçları çerçevesinde, bireyin profesyonel psikolojik yardım uzmanına güven duyması ve onun tarafından koşulsuz kabul edileceğine dair düşüncelerinin varlığının, psikolojik yardıma yönelik olumlu tutumların artmasına destek olduğunu vurgulamaktadır.

İnsanların profesyonel yardıma yönelik tutumları farklılık göstermektedir. Bazı bireyler; profesyonel psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutum ve beklentiye sahip olmakla birlikte, küçük bir problem için dahi rahatlıkla yardım isteyebilmektedir. Bazı bireyler ise tedavi edilmesi gereken sorunlara sahip olduğu halde, yardım almayı kişisel zayıflık ya da başarısızlık olarak görmektedir (Fischer & Turner, 1970). Bu durum, bireyin olumlu benlik algısına zarar verdiği için psikolojik yardım almanın önünde önemli bir engelleyici faktör olarak görülmektedir (Miller, 1985). Yapılan araştırmalarla; yardım alma davranışlarının altında, yardım alma tutumlarının yattığı varsayımı desteklenmektedir. Örneğin; Rickwood ve arkadaşları (2005) tarafından Avustralyalı genç yetişkinlerin yardım alma tutumlarının incelendiği araştırmada; yardım almaya ilişkin olumsuz inançlarının yardım alma davranışlarının önünde önemli bir engel oluşturduğu görülmektedir.

İlgili araştırmalar; bireyin psikolojik yardım hakkındaki ön yargılarının, profesyonel yardım isteyip istemediğini güçlü bir şekilde etkilediğini göstermektedir. Vogel, Wester,

Wei ve Boysen (2005) bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyetlerini değerlendirdikleri araştırmada; tutum ve niyet arasında önemli bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Alan yazında; yardım alma niyetleri ile yardım alma davranışları arasında bağlantı olduğunu öne süren “Planlı Davranış Teorisi” önemli bir yere sahiptir (Ajzen, 1985, 1991). Bu teori; bireyin davranışının meşgul olma niyetinden ve davranışa yönelik tutumundan, algılanan sosyal normlardan ve davranış üzerindeki kontrolden etkilendiğini açıklamaktadır. Davranışa yönelik tutum, belirli bir davranışın ve beklenen olumlu ve olumsuz sonuçların bireysel değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Algılanan kontrol, performansını etkinleştirebilecek veya devre dışı bırakabilecek etkiler hakkındaki inançlara dayalı olarak belirli bir davranışı gerçekleştirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Ajzen, 1985).

Ajzen ve Fishbein’in (1980) oluşturdukları “Planlı Davranış Teorisi”ne göre, bireyin bir davranışla ilgili tutumu; davranışı gerçekleştirmenin sonuçları ve nitelikleri ile ilgili inançlarına ve beklentilerine bağlıdır. Bu inançlar, genellikle öznel normlardan etkilenebilir. Öznel normlar; normatif inançlar veya bireyin yakın sosyal çevresi tarafından onaylanması veya onaylanmaması ile birlikte bu bireylere uyma motivasyonu ile belirlenmektedir. Birey, davranışının yakın çevresi tarafından onaylandığını düşündüğü takdirde; bu beklentileri karşılamak için daha motive olmakta ve yardım alma davranışını gerçekleştirme konusunda öznel bir norma sahip olmaktadır (Montano, Kasprzyk, Glanz, Rimer & Viswanath, 2008).

Tutum ve öznel normlara ek olarak; psikolojik yardım alma davranışının en etkili belirleyicisinin niyet olduğu belirtilmektedir (Ajzen & Fishbein, 1980). Yardım alma niyeti; bireyin psikolojik yardım alma ya da almamaya ilişkin yönelimini ifade etmektedir. Bir davranışı gerçekleştirme niyeti, bireyin bir davranışı gösterme dürtüsü olarak tanımlanmaktadır. Planlı davranış teorisine göre; tutumlar yardım alma niyetini büyük ölçüde yordamaktadır (Ajzen, 1991; Ajzen & Fishbein, 1980). Psikolojik yardım almaya ilişkin yapılan bazı araştırmalar da (Deane & Todd, 1991; Vogel ve ark., 2005) da bu varsayımı doğrular niteliktedir. Genel olarak bu teorisin temel ilkesi; bireyin davranışsal niyetinin algılanan davranışsal kontrol ile birleştiğinde, yardım alma davranışındaki performansı etkilemesidir (Ajzen, 1991)

Yardım alma davranışının en yaygın etkenlerinden bir diğeri de psikolojik sıkıntının varlığıdır. Erdur-Baker, Aberson, Barrow ve Draper (2006) psikolojik rahatsızlığın rolünü inceledikleri araştırmada; bireyin sahip olduğu psikolojik sıkıntı düzeyinin artmasının, yardıma ilişkin daha olumlu tutum içerisinde olmasıyla birlikte yardım alma niyetinin artmasının ile doğru orantılı bulmuşlardır.

### **2.2.5. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen faktörler**

Bireyin yardım alma davranışına katkıda bulunan faktörler yaklaşım ve kaçınma faktörleridir (Vogel ve ark., 2005). Benzer olarak; Kushner ve Sher (1989) de, profesyonel yardım alma eylemini; bir yaklaşma-kaçınma çatışması olarak kavramsallaştırmıştır. Birey, zaman zaman çeşitli sıkıntılı durumlarla karşı karşıya gelmektedir. Zorluklarla başa çıkmanın birçok yolunun olması ile birlikte; yardım alma, başa çıkmanın “yaklaşım” tarzlarından biridir. Yaklaşım başa çıkma stilleri, bir problemin kabul edildiği ve aktif olarak ele alındığı noktadır. Bunlar genel olarak etkili başa çıkma stratejileri olarak da ifade edilmektedir (Frydenberg & Lewis, 1993).

#### **2.2.5.1. Kolaylaştırıcı faktörler (Yaklaşım faktörleri)**

Yardım almayı kolaylaştırıcı faktörler, yardım alma sürecini teşvik etmek için müdahale eden faktörler olarak belirtilmektedir. Kolaylaştırıcı faktörler; her karar noktasında bireyin yardım ihtiyacının tanımlanmasına, ihtiyacın yardım alma niyetine ve niyetin de davranışa dönüşmesine yardımcı olmaktadır (Rickwood ve ark., 2005). Nitekim; Setiawan (2006) da, insanların psikolojik yardıma başvurma kararını kolaylaştıran faktörlerin olduğunu belirtmektedir. Bu unsurlar arasında; bireyin psikolojik yardım hakkında doğru bilgiyi edinmesi, gizlilik politikaları, psikolojik yardımın yeri, saati, prosedürü ve hizmetler için maddi ihtiyacın karşılanması gibi etmenler yer almaktadır.

Bireyin yaşadığı sorunun düzeyi ve bu sorunun azaltılması isteği gibi yaklaşım faktörleri, profesyonel psikolojik yardım alma davranışında bulunma olasılığını artırmaktadır (Kushner & Sher, 1989). Bireyin kendi sorunlarının diğerlerinin sorunlarından daha şiddetli olduğunu algılaması, yardım almanın sıkıntı duygularını hafifleteceği inancı ile sıkıntıyı azaltma isteği ve yardım almayı kabul eden, teşvik eden bir sosyal ağın parçası olması yaklaşım faktörlerinin arasında yer almaktadır (Vogel ve ark., 2005; Vogel, Wade, Wester, Larson, & Hackler, 2007). Joyce, Diffenbacher, Greene ve Sorokin (1984),

profesyonel yardım hakkında psiko-eğitim gruplarının oluşturulmasının yardım almaya ilişkin olumlu tutumların artmasına destek olacağını ve olası riskleri azaltacağını ileri sürmektedir. Psiko-sosyal eğitimlerin temel işlevlerinin; psikolojik yardımın ne olduğuyla ilgili bireyleri bilgilendirmek ve psikolojik yardım alma kavramının normalleştirilmesi için çaba göstermek olması gerekmektedir (Masuda ve ark., 2009).

Yardım alma ile ilgili son araştırmalar; genç bireylerin yardım alma davranışının bireysel ve yapısal belirleyicileri arasında ayırım yapmanın önemini vurgular niteliktedir. Bireysel belirleyiciler, ruh sağlığı okuryazarlığını kapsamaktadır (Rickwood ve diğer, 2007). Ruh sağlığı okuryazarlığı; bireyin psikolojik sorunları tanıma becerisini, bu sorunların riskleri, nedenleri, etkili tedavileri ve bunun için başvuracağı sağlık hizmetleri hakkında bilgi sahip olmasını kapsamaktadır (Jorm ve ark., 1997). Genç bireylerin psikolojik sorunlarla karşılaştıklarında yardım almak için bilgi, beceri ve cesarete sahip olduklarını fark ettiklerinde yardım alma davranışı gösterme olasılığı daha yüksektir (Kelly, Jorm, & Wright, 2007).

Duygusal yeterlilik düzeyinin yüksek olması, psikolojik yardım almayı kolaylaştıran bir diğer faktördür. Geçmişteki olumsuz deneyimler nasıl profesyonel yardım almanın önünde engel oluşturuyorsa, olumlu deneyimler de yardım almayı kolaylaştırıcı görevi görmektedir (Biddle, Gunnel, Sharp, & Donovan, 2004; Rickwood ve ark., 2005; Topkaya, 2014). Bireyin profesyonel yardım alma konusunda nereye ve nasıl başvuracağını bilmesi yardım aramayı kolaylaştırmaktadır. Yapılan araştırmalar; güvenli, güçlü ve açık bir ilişkiye sahip olmanın; bireyleri duygusal ve kişisel sorunları için yardım almaya teşvik etmede önemli bir kolaylaştırıcı faktör olduğunu göstermektedir (Wilson & Deane, 2001).

İlgili araştırma bulguları, sosyal desteğin yardım alma davranışları üzerinde genel olarak olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Gulliver, Griffiths, & Christensen, 2010). Ancak bunun yanında bu ilişki bireyin sosyal destek ağının değerlerinin bireyin yardım alma davranışını teşvik edip etmeyeceğine bağlı olarak değişmektedir. Örneğin; Barksdale ve Molock (2009) yaptıkları araştırmada bireyin sosyal destek ağının yardım aramaya dair olumsuz inançlarının bireyin profesyonel yardım arama davranışı önünde içsel bir engel oluşturduğunu ortaya koymaktadırlar.



Aile normlarının bireyin yardım alma niyetini etkilediği görülmektedir. Aile üyelerinin yardım arayışında olan bireyi destekleyip desteklememesi, bireyin profesyonel yardıma başvurmasını yordayan güçlü bir faktördür (Vogel ve ark., 2007). Örneğin; Avustralya’ da beliren yetişkinlerle yapılan araştırma sonuçları, ailenin bireyin psikolojik yardım alma yönelimi üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin bağımsızlık ve özerklik ihtiyacının artması, resmi yardım alma niyetleri üzerinde olumsuz yönde etkiye sebep olmaktadır (Wilson, Rickwood, Bushnell, Caputi, & Thomas, 2011). Özetle; sosyal desteğin yardım alma davranışı üzerindeki etkilerini inceleyen literatür, bireyin sosyal ağının ortaya çıkardığı görüşlerin ve algılanan normların yardım alıp almayacağına ilişkin kararını oldukça etkilediğini ifade etmektedir (Vogel, Wester, & Larson, 2007).

### ***2.2.5.2. Engelleyici faktörler (Kaçınma faktörleri)***

Psikolojik yardım alma davranışını engelleyen faktörler; tedaviyle ilgili özellikler ve kişisel özellikler olarak kategorize edilmektedir. Tedaviyle ilgili engeller; maliyet ve terapistin yeterliği gibi bireyin kontrolü dışında gelişen sorunlardır. Kişisel engeller ise; inanç sistemine dayalı oluşan özerklik ihtiyacı ve yardım alma korkusu gibi durumları içermektedir (Saunders, Zygowicz, & D’Angelo, 2006). Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde; özerk olma ve hayatının kontrolünü ele alma ihtiyacı mevcuttur. Algılanan özerklik ihtiyacının yaşla birlikte artması; değişebilecek profesyonel psikolojik yardım alma davranışının önünde bilişsel bir engel olabilmektedir (Wilson & Deane, 2012).

Kaçınma faktörleri, bireyin psikolojik yardım alma davranışı olasılığını azaltan faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bireyin damgalanma kaygısı, tedavi korkusu, psikolojik yardım süreci hakkında ön yargılarına sahip olması, ruh sağlığı uzmanına duyulan güvensizlik ve maddi yetersizlik kaçınma faktörleri olarak ifade edilmektedir. Yaklaşım ve kaçınma faktörlerine ek olarak bireyin psikoterapi sürecine ilişkin inançları ve algıları da yardım alma davranışını etkilemektedir (Sanders-Thompson, Brazillie, & Akbar, 2004; Vogel ve ark., 2005). Psikolojik yardım almanın önündeki en büyük engeli, profesyonel yardım almaya ilişkin olumsuz tutum oluşturmaktadır. Bu tarz olumsuz değerlendirmeler; geçmiş olumsuz deneyimlerden ve profesyonel yardıma yönelik olumsuz inançlardan kaynaklanmaktadır (Rickwood ve ark., 2005). Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay (2005) tarafından Japon üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada; geçmiş

psikolojik yardım alma deneyimi olan bireylerin, olmayan bireylere göre daha olumlu tutumlara sahip oldukları görülmektedir. Yardım alma davranışını engelleyen temel faktörler; damgalanma korkusu, kendini saklama, duygularını ifade etmekte güçlük yaşama, tedavi korkuları ve bireyin sürece ilişkin olumsuz beklentileri oluşturmaktadır.

Damgalanma korkusu, psikolojik yardım almanın önündeki en sık karşılaşılan engeldir. Bireyin yaşadığı damgalanma kaygısı, sorunun tanımlanmasını geciktirmekte ve psikolojik yardım alma davranışını göstermesini engellemektedir (Chandrasekara, 2016). Sosyal damgalanma, bir sorun için yardım aradığında başkalarının bir kişiyi olumsuz olarak yargılayacağı korkusu olarak tanımlanmaktadır (Deane & Chamberlain, 1994). Algılanan sosyal damgalanma ile psikolojik yardım alma arasındaki ilişkiyi doğrudan ölçen çalışmalar, sosyal damgalanmanın bir kişinin yardım almaya yönelik tutumunu olumsuz yönde yordadığını göstermektedir (Deane & Todd, 1996; Vogel ve ark., 2005). Örneğin; Nelson ve Barbaro (1985) tarafından yapılan araştırmada; bireylerin diğer insanlar tarafından çılgın olarak düşünülecekleri kaygısının, yardım almanın önünde potansiyel bir engel oluşturduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki bireyler sorunlarının farkına varmış olsalar bile, sorunları için dışsal bir yardım kaynağına başvurmak yerine genellikle kendilerine güvenmeyi tercih etmektedirler. Bu bireyler, dışsal kaynaktan yardım istemenin; zayıflıklarının veya kendi sorunlarıyla baş edememelerinin göstergesi olarak görüleceğini düşünmektedirler. Olası yardım kaynağına duyulan güvensizlik ve sürece dair umutsuzluk da genç bireyler arasında psikolojik yardım almanın önündeki temel engellerdendir (Chandrasekara, 2016). Topkaya (2015) tarafından yapılan araştırmada bireyin psikolojik yardım almasını engelleyen en önemli faktörün sosyal damgalanma olduğu saptanmıştır. Bireyler; özellikle böyle bir duruma sahip oldukları için utanç duyma, zayıf ve yetersiz görülme, yakın çevresi tarafından dışlanma ve ayrımcılığa maruz kalma konusunda kaygılanmaktadırlar.

Üniversiteler bağlamında yapılan araştırmalar; resmi yardım arayan genç bireylerin profesyonel yardımın var olduğuna dair bilgi eksikliği ve tedavi aramadaki isteksizliğine odaklanmaktadır (Rickwood ve ark., 2007). Benedict, Aspler ve Morrison (1977) ile Yorgason, Linville ve Zitzman (2008) tarafından yapılan çalışmalarda; öğrencilerin profesyonel yardım alma konusunda bilgi sahibi olmamalarının, kampüslerindeki ruh sağlığı

hizmetlerini kullanmamalarının en önemli nedenlerinden olduğuna dikkat çekilmektedir. Yapısal belirleyiciler ise; aile, okul ve toplum destek sistemlerini, sağlık sistemi yapılarını ve ödeme sistemlerini içermektedir. Bu iki faktör; genç bireylerin ne zaman ve nasıl psikolojik sorunlar için yardım aradıklarını ve bunlara erişimlerini belirlemek üzere etkileşim halinde bulunmaktadır (Rickwood ve ark., 2007).

Vogel ve arkadaşlarına (2006) göre bireyin kendini damgalaması; kendisini psikolojik yardım arayan bir kişi olarak etiketlediğinde ortaya çıkan benlik kavramı, benlik saygısı ve öz yeterliğinin azalması durumu olarak tanımlanmaktadır. Vogel, Wade ve Hackler (2007) tarafından yapılan araştırmada; kendini damgalamanın yardım alma tutumlarına etkisinin sosyal damgalamadan daha çok olduğuna dair sonuçlar dikkat çekmektedir. Benzer olarak Vogel ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada; yardım almaya ilişkin kendini damgalamanın, sosyal damgalanmadan etkilendiğini ve yardım alma niyeti üzerinde önemli bir etkisi olduğunu iddia etmektedirler. Profesyonel olmayan yardım üzerine yapılan bazı araştırmalar (Nadler & Fisher, 1986; Yeh, 2002) bireylerin öz saygılarını korumak adına aile ve arkadaşlarından dahi yardım istemediklerini göstermektedir. Bireylerin kendi sorunlarını tek başına çözebileceklerine olan inancının altında; insanların kendi problemlerini çözmesi gerektiği ve sorunlarıyla baş etmeleri gerektiği düşüncesi yatmaktadır (Sheffield, Fiorenza & Sottronoff, 2004).

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu olumsuz etkileyen diğer bir etken ise kendini saklama eğilimidir. Kendini saklama, bireyin yabancı insanlardan kendileri hakkındaki olumsuz bilgileri saklamaya yönelik gösterdikleri bir davranış olarak tanımlanmaktadır (Larson & Chastain, 1990). Topkaya'nın (2015) yaptığı çalışma sonuçlarına göre; özel konuların ailede tutulması ve dış dünyadan saklanması gerektiği inancı psikolojik yardım almayı engellemektedir. Bunun en önemli sebebi; toplulukçu kültürlerde bireylerin aileleri ve akrabalarına yardım için başvurmalarının daha uygun bir davranış olarak kabul edilmesidir.

Yardım alma, bireyin kendisi dışındaki insanlara dayanan bir baş etme yöntemi olduğu için genel olarak sosyal ilişkilere ve kişilerarası becerilere dayanmaktadır (Rickwood ve ark., 2005). Duygularını ifade etme korkusu, bireyin acı verici duyguları tekrar yaşamaya ilişkin duyduğu kaygıyı ifade etmektedir (Kelly, 1998). Duygusal ifade üzerine yapılan araştırmalarda, duygularını ifade etmede zorlanan bireylerin genellikle yardım isteme

olasılıklarının daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Ciarrochi & Deane, 2001; Vogel ve ark., 2005). Örneğin, Vogel, Wade ve Hackler (2008) yaptıkları araştırma sonuçlarına göre; bireyin duygularını ifade edebilmesinin, psikolojik yardım alıp almamasının arkasındaki niyetini tahmin etmede önemli bir faktör olduğunu belirtmektedirler.

Genç bireyler; düşüncelerini, duygularını anlamak ve bu deneyimi başkalarıyla paylaşmalarını sağlayacak ifadeleri kullanabilmeleri için bazı becerilere ihtiyaç duymaktadır. Bu; kişisel, duygusal deneyimler hakkında bir farkındalığı kazanmaları ve bu duyguları başkalarına ifade etmeleri için kullanılabilir bir dil gerektirmektedir. Kadınların psikolojik sıkıntılarını fark etme ve bunu paylaşma olasılıkları daha yüksektir. Erkekler ise, duygularını çoğu zaman fark etmemekte ya da bunu inkâr etme davranışında bulunmaktadır (Rickwood ve ark., 2005). Benzer olarak; Cantazaro (2009), bireyin kişisel problemlerini açıklamadaki rahatlık seviyesinin psikolojik yardım alma niyetini yordadığını vurgulamaktadır.

Tedavi korkuları, psikolojik yardım almayı engelleyen öznel bir endişe hali olarak tanımlanmaktadır (Kushner & Sher, 1989). Bu korkular; bir ruh sağlığı uzmanının bireyi nasıl tedavi edeceği, yardım istediği durumda hakkında ne düşünüleceği ve uzman tarafından zorlanma korkusunu kapsamaktadır. Bu tür korkular, yardım almanın gecikmesine ya da yardım almadan kaçınılmasına sebep olmaktadır (Amato & Bradshaw, 1985). Örneğin; Kushner & Sher (1989) yaptıkları çalışmada psikolojik yardıma ihtiyaç duyan ancak bunu istemeyen bireylerin en fazla tedavi korkusundan etkilendiklerini bulmuşlardır. Bu da, kaçınma faktörlerinin tedaviden fayda sağlayabileceğine inanan bireylerin dahi yardım alma davranışını engelleyebileceğini göstermektedir.

Bireyin psikolojik yardım sürecine ilişkin beklentileri, profesyonel bir yardım alıp almama konusundaki kararı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır (Tinsley, Brown, de St. Aubin, & Luce, 1984). Kişinin terapiden sağlayacağı faydaya ilişkin beklentileri ve terapi sürecinin risklerine dair düşünceleri yardım alma kararını etkilemektedir (Vogel & Wester, 2003). Beklenen yarar, bir psikolojik yardım sürecinden hizmet almaya ilişkin algılanan faydayı ifade ederken; beklenen risk ise bireyin başka birisine açılmasının potansiyel tehlikelerine ilişkin algısını belirtmektedir (Tinsley ve ark., 1984; Vogel & Wester, 2003). Vogel ve ark. (2005) tarafından yapılan çalışmada; insanların yardım alma kararlarında beklentilerin önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Psikolojik yardım alma davranışını engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörlere ek olarak bazı unsurlar çerçevesinde bireylerin yardım alma davranışları farklılık gösterdiği görülmektedir. Araştırmalar psikolojik yardım alma davranışında cinsiyet farklılıklarının olduğunu destekler niteliktedir. Fisher ve Turner (1970) yaptıkları araştırma sonucunda; cinsiyet, eğitim düzeyi, algılanan damgalanma düzeyleri ve sosyal destek düzeyinin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutum düzeylerini önemli ölçüde etkilediğini belirtmişlerdir. Sonuçlar; kadınların yardım almaya yönelik daha olumlu tutum sergilemeleri ile birlikte sorunları karşısında kendilerini açma konusunda da olumlu bir yönelime sahip olduklarını göstermektedir. Benzer olarak; Johnson (2001) tarafından yapılan araştırmada da; kadınların erkeklere göre profesyonel yardım sürecine daha fazla güven duydukları ve kendi psikolojik yardım ihtiyaçlarını fark etme konusunda daha istekli oldukları sonucuna varılmıştır. Cinsiyet ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların (Atik & Yalçın, 2011; Addis & Mahalik, 2003; Fischer & Farina, 1995; Kalkan & Odacı, 2005) sonuçlarına göre, kadınların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu ve buna bağlı olarak daha çok profesyonel psikolojik yardım alma davranışında bulunduğu belirtilmektedir.

### **2.3. Helikopter Ebeveynlik**

Ebeveynlik; biyolojik, genetik, sosyolojik, antropolojik, tarihsel ve yasal yönleriyle birçok disiplinin kapsadığı, psikolojinin en temel konularından biridir. Günümüzde, toplumsal değişim ve dönüşüm süreçlerinin sonucu olarak ana babalığın; nitelik olarak değiştiği ve çeşitlendiği görülmektedir (Sayıl & Selçuk, 2017). Ebeveynlik araştırmalarının çoğu ebeveynlik boyutlarına odaklanmış olsa da (Power, 2015), Baumrind (1971) ebeveynlik davranışlarını üç farklı stillerle kategorize etmiştir: a) izin verici ebeveynlik b) otoriter ebeveynlik, c) demokratik ebeveynlik. Ebeveynlik stilleri; ebeveynliğin duyarlılık ve kontrol yönlerine dayanmaktadır. Maccoby ve Martin (1983) bu stillere ek olarak “ihmkar ebeveynlik” stilini, ebeveynlik alan yazına dâhil etmiştir.

İzin verici ebeveynler onaylayan, kabul eden ve cezalandırmayan olarak tanımlanmaktadır. Bu ebeveynler; çocuğa çok az rehberlik yapmakla birlikte, yüksek derecede özgürlük sağlamaktadırlar. Buna karşılık otoriter ebeveynler, çocuklarının katı kurallara uymasını ve kendilerinde sorgusuz itaat etmelerini beklemektedir. Demokratik ebeveynler ise, çocuklarının bireyselliğine saygı göstermekte ve makul standartlar

çerçevesinde çocuklarına rehberlik etmektedirler. Ayrıca, çocuklarıyla ilişkisinde tutarlı ve gelişimine uygun bir disiplini dengeli bir şekilde kullanmaya özen göstermektedirler (Baumrind, 1971). En riskli ebeveynlik stili olarak görülen ihmalkâr ebeveynliğe sahip bireyler; çocuklarına karşı ilgisiz davranmakta, sınır koymamakta ve çatışmayı problem çözmek için kullanmaktadırlar (Maccoby & Martin, 1983).

Ebeveynlik stillerinin; çocukların davranışları ve gelecekteki başarısı üzerindeki etkileri uzun süredir incelenmektedir. Son zamanlarda, helikopter ebeveynlik olarak adlandırılan aşırı ebeveynlik davranışlarına medyanın artan ilgisi, araştırmacıları helikopter ebeveynlik ve bunun çocuk üzerindeki etkilerini ele almaya yöneltmiştir (Padilla-Walker, Nelson, & Knapp, 2013; Fingerman ve ark., 2012; Padilla-Walker & Nelson, 2012). Helikopter ebeveynlik; ebeveynin çocuğun hayatını kontrol etme davranışı ve aşırı koruyucu yaklaşımı olarak tanımlanmaktadır (Lee & Kang, 2018). Helikopter ebeveyn kavramı; Dr. Haim Ginott'un (1969) "Between Parent & Child" kitabında küçük bir çocuk tarafından annesinin helikopter gibi üzerine geldiğini ifade etmesiyle kendini göstermiştir (Lee & Kang, 2018). Bu ebeveynlik tarzı; aşırı müdahaleci ve kontrol edici ebeveyn davranışları ile karakterize edilen bir psikolojik yapı olarak ortaya çıkmaktadır (LeMoyne & Buchanan, 2011; Padilla-Walker & Nelson, 2012; Schiffrin ve ark., 2014; Segrin, Woszidlo, Givertz, Bauer & Murphy, 2012).

Baumrind'in (1971) ebeveynlik tarzları düşünüldüğünde; helikopter ebeveynliğin beklentileri sağlamak ve itaati vurgulamak olarak tanımlanan otoriter ebeveynlik tarzına (LeMoyne & Buchanan, 2011) benzer olduğu görülmektedir. Otoriter ve helikopter ebeveynlik tarzlarının ikisi de; ebeveynlerin çocuklarının refahı konusundaki endişelerini yansıtmakta, ancak helikopter ebeveynler farklı olarak çocuklarının mücadele etmesi gereken görevleri tanımlamak için müdahale etme eğilimi göstermektedir. Fakat bu durum, çocukların bağımsızlık duygusunu azaltabilmektedir (LeMoyne & Buchanan, 2011; Schiffrin ve ark., 2014). Segrin ve arkadaşlarına (2012) göre ise helikopter ebeveynlik; Baumrind'in (1971, 1978) ebeveynlik stillerinin birleşiminden oluşmaktadır. Helikopter ebeveynlik davranışları; otoriter ebeveynliğin kontrol davranışını ve hoşgörülü ebeveynliğin çocuğun ihtiyaçlarına aşırı odaklanmayı içermektedir. Hem anne hem babalar helikopter ebeveynlik davranışlarını göstermekle birlikte, anneler bu ebeveynlik tarzını daha sık kullanma eğilimindedir. Anne ve babaların helikopter ebeveynliğini ayrı ayrı inceleyen çalışmalarda (Cui, Janhonen-Abuquah, Darling, Chavez, & Palojoki, 2018; Fingerman ve

ark., 2012; Suitor & Pilemer, 2006; Yılmaz, 2020), annelerin helikopter ebeveynliği benimseme olasılığının daha yüksek olduğu desteklenmektedir.

Bazı tarihsel gelişmeler, helikopter ebeveynliğin ortaya çıkmasına katkıda bulunmaktadır. Lynthcott-Haims (2015), bu aşırı ebeveynlik eğilimini “Gençlik Hareketi”nin bir eseri olan ebeveyn ve çocuk arasındaki geleneksel hiyerarşiyi ortadan kaldırmayı uman “Baby Boomer” neslinin başlattığı ebeveynlik tarzlarındaki değişikliklerden kaynaklı olduğunu ifade etmektedir. 1980’lerde çocuk kaçırmaları, verilen okul ödevleri ve annelerin iş hayatına girmesindeki artışlar, çocukların özgüvenine verilen önemin artması gibi olaylarla birlikte ebeveynlerin çocukları üzerindeki denetimin artmasını da teşvik etmiştir. Bu gelişmelerle birlikte ebeveynler; çocuklarına daha kontrolcü bir yaklaşım sergileyerek, kendilerini çocuklarının güvenliği ve başarılarında birincil oyuncu olarak görmektedirler (Lynthcott-Haims, 2015).

### **2.3.1. Helikopter ebeveynlerin özellikleri**

Son yıllarda; bazı ebeveynlerin “ebeveyn-çocuk” ilişkisinden, çocuklarının üniversiteye girmesiyle “yetişkin-yetişkin” ilişkisine henüz geçmemiş olmalarına dair birtakım endişeler yer almaktadır. Bazı ebeveynler; çocuklarının 18 yaşında yasal olarak yetişkin olmalarına rağmen, hayatlarını kontrol etmeye ve yoğun bir şekilde hayatlarına dahil olmaya devam edebilmektedir (Schiffirin ve ark., 2014). Helikopter ebeveynlik, çocuğun hayatına aşırı bir şekilde karışan ve aşırı korumacı bir yaklaşımı temsil etmektedir (Hunt, 2008). Baumrind’in (1971, 1978) ebeveynlik stilleri bağlamında helikopter ebeveynlik, Padilla-Walker ve Nelson (2012) tarafından yüksek düzeyde sıcaklık/destek ve kontrol, düşük düzeyde özerklik hakkı verme davranışı gösteren ebeveynlik olarak düşünülmektedir. Bu ebeveynlerin en önemli özellikleri; riskten kaçınma, çocuğun mutluluğuyla ilgili bir meşguliyet ve çocuğun problemlerini çözme gibi davranışlardır (Segrin, Wozidlo, Givertz, & Murphy, 2012). Bu ebeveynlik tarzını benimseyen bireyler; çocuklarının hayatının hiçbir alanında başarısız olmasına izin vermeyerek sevgi, koruma ve ilgiyi birbirine karıştırmaktadır (Cline & Fay, 2006). Helikopter anne babalar, bu tarzın iletişimlerine yansımaları olarak cümleleri çoğul özne kullanarak kurmaktadırlar. Örneğin; konuşmalarında “Biz bugün yorulduk” gibi çoğul cümleleri kullanmaktadırlar (Kelly, Duran, & Miller-Ott, 2017).

Davranışsal açıdan helikopter ebeveynlik; genellikle yüksek düzeyde tavsiye verme ve yönlendirmeyi içermektedir (Stearns, 2004). Helikopter ebeveynler aynı helikopterler gibi çocuklarının her an üstünde, onları yakından takip eden ebeveynler olarak adlandırılmaktadır (Cline & Fay, 2006; Rainey, 2006). Bu ebeveynler, çocuklarının eğitim gördüğü okulları ile sürekli temas halindedirler. Üniversite öğrencisi olan çocuklarının dersine giren akademisyenlerden not talep etme, çocukları için ödevlerini yapma gibi davranışlarda bulunmaktadırlar (Bradley-Geist & Olson-Buchanan, 2014). Bununla birlikte çocuklarının akademik kararlarına ilişkin karar verme eğiliminde olup, çocuklarının başarısızlıklarında kendilerini sorumlu tutarak kötü hissetmektedirler (Van Ingen ve ark., 2015). Çocuklarına kendilerini deneyimleme fırsatı vermedikleri için, problem çözme konusunda öz güvenlerinin gelişmesine olanak tanımamaktadırlar (Marano, 2008).

Helikopter ebeveynlik davranışlarını gösteren ebeveynlerin; yetişkin çocuklarının, yaşamlarına eğitim ortamlarında olduğu kadar iş ortamında da müdahale ettikleri görülmektedir (Givertz & Segrin, 2014). Helikopter ebeveynler; çocukları adına iş fuarlarına katılma ve onların sorumluluklarını kendi üstlerine yükleme gibi davranışları sergilemektedir (Bradley-Giest & Olson-Buchanan, 2014; LeMoyne & Buchanan, 2011). Helikopter ebeveynliği benimsemiş anne babalar; çocuklarının akran ilişkilerinin gelişiminde de müdahaleci bir tavır sergilemektedir (Van Ingen ve ark., 2015). Helikopter ebeveynlik, çocuğuna çok yüksek düzeyde yatırım yapmış ebeveynleri temsil etmektedir. Bu ebeveynlerin çocuklarının iyi olduklarına dair kaygıları mevcut olmakla birlikte, bu iyi niyetli yaklaşımın yanlış yönlendirildiği de ele alınması gereken başka bir noktadır (Padilla-Walker & Nelson, 2012). Bazı helikopter ebeveynlerin çocukluklarında gerçekleştiremedikleri hedeflerinin bir telafisi olarak helikopter ebeveyn tutumunu benimsedikleri de dikkat çekmektedir (Van Ingen, ve ark., 2015). Buna ek olarak; bazı araştırmacılar da, helikopter ebeveyn tutumunu “anne-baba tatmini” olarak ifade etmektedir (Odenweller, Booth-Butterflied, & Weber, 2014).

### **2.3.2. Helikopter ebeveynliğin çocuk üzerindeki etkileri**

Beliren yetişkinlerin yetişkinliğin gerektirdiği sorumluluklara karşı kararsızlıkları ve görece daha özgür olma istekleri nedeniyle bir tür “kimlik krizi” yaşadığı düşünülmektedir (Arnett, 2007). Padilla-Walker ve Nelson (2012), helikopter ebeveynliğin beliren yetişkinlik döneminde ortaya çıkmadığını, erken çocukluk döneminde tanımlanan aşırı politik



ebeveynliğin bir uzantısı olduğunu ifade etmektedir. Helikopter ebeveyn kavramı ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalarda, bu ebeveyn tarzının çocuk üzerindeki etkilerine geniş kapsamda yer verilmektedir. Helikopter ebeveynlerin çocukların etrafında havada asılı kalması, iyi niyetli bir yaklaşım olsa da bilimsel araştırma sonuçları, bu durumun çocukların gelişimini olumsuz etkilediği yönündedir (Odenveller ve ark., 2014). Örneğin; helikopter ebeveynliğin gençler üzerinde etkilerini araştıran McGinley (2018) tarafından yapılan bir araştırmada; bu stille yetişen gençlerin sağlıksız bağlanma ve daha az duygusal prososyal davranışlar gösterdikleri bulunmuştur.

Ebeveyn sıcaklığı ve desteği helikopter ebeveynliğin etkileri üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveyn sıcaklığının olmaması daha düşük özsaygı düzeyi ve daha yüksek düzeyde riskli davranışlar gibi durumlara yol açmasından dolayı beliren yetişkinlikte uyumsuzluğa işaret eden önemli bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Nelson, Padilla-Walker & Nielson, 2015). Helikopter ebeveynlik; yüksek düzeyde sıcaklık ve destek, aynı zamanda yüksek düzeyde kontrol ve özerkliğin gelişimini engelleyen davranışları içeren bir ebeveyn modelidir (Padilla-Walker & Nelson, 2012). Buna karşın; Segrin, Givertz, Swaitkowski ve Montgomery (2015) tarafından yapılan araştırmada da; helikopter ebeveynlerin çocuklarının mutluluğunu sağlamak için sevgi dolu ancak yanlış yönlendirilmiş bir çabadan kaynaklandığı sorgulanmış ve helikopter ebeveynliğin sıcaklık eksikliğine sahip olduğuna dair sonuca dikkat çekilmektedir.

Helikopter ebeveynler, çocuklarına onların yetişkinliğe en iyi kimlik ile geçiş yaptıkları bir hayat sunmak istemektedir (Cline & Fay,1990). Ebeveynlerin aşırı korumacı yaklaşımı, sınırların belirsizliği ve özerkliğin baskılanması çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Stearns, 2004). Davranışsal kontrolleri yüksek olan bu ebeveynler; çocuklarının davranışlarına yönelik son derece müdahaleci davranmakla birlikte, psikolojik kontrol uygulayarak da duygusal gelişimlerini engelleyebilmektedir (Luebbe ve ark., 2018). Ayrıca helikopter ebeveynler, çocuklarının; yetişkinliğe kadar olan tüm sorunlarını çözme görevini üstlenmesinin sonucu olarak, onlara baş etme ve problem çözme becerisi kazanmaları için fırsat vermemektedir (Segrin, ve ark., 2012). Bunların sonucu olarak da; helikopter ebeveyn tutumu ile yetişen çocukların, ilerleyen yaşlarda diğer çocuklara göre daha çok duygusal problemler yaşaması öngörülmektedir (Kouros, Pruitt, Ekas, Kiriaki, & Sunderland, 2017).

Ayrılma-bireyselleşme kuramına göre; bireyselleşme, çocuğun ebeveyn desteğinden ayrılarak bireysel özerkliği kazandığı gelişimsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Wartman, 2009). Helikopter ebeveynler, farkında olmadan çocuğun kendilerine bağımlı hale gelmelerini teşvik edebilmektedir. Örneğin; çocuğun öz yeterliğinin azalmasıyla, hangi dondurmayı alacağına ebeveynine telefon ederek karar vermesi veya yetişkin bir çocuğun işverenle toplantıda nasıl görüşme yapacağını bilmemesi gibi ciddi sorunlara yol açmaktadır (Van Ingen ve ark., 2015). Reed ve arkadaşları (2016) tarafından helikopter ebeveynlik ve özerklik destekleyici ebeveynliğin öz yeterlik ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada; helikopter ebeveynliğin düşük öz yeterlik aracılığıyla anksiyete, depresyon, yaşam doyumu ve fiziksel sağlık üzerinde dolaylı olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır. Benzer olarak başka bir araştırmada; helikopter annelerin çocuklarının daha yüksek seviyede depresif belirtiler, azalmış yaşam memnuniyeti, daha az özerklik, yetkinlik ve başkalarıyla ilişkili olma durumuna sahip oldukları gözlemlenmiştir (Kins, Beyers, Soenens, & Vansteenkiste, 2009; LeMoyne & Buchanan, 2011; Shiffrin ve ark., 2014). Araştırmalar, helikopter ebeveynliğe sahip beliren yetişkinlerin depresyon, anksiyete ve psikososyal problemler karşısında daha savunmasız olduğunu göstermektedir. Helikopter ebeveynlerin çocuklarının daha düşük yaşam doyumu düzeyi ve depresyon için daha fazla ilaç kullanımına sahip oldukları görülmektedir (LeMoyne & Buchanan, 2011).

Helikopter ebeveynler; çocuklarının başarı potansiyellerini geliştirme ve zarar görmesini önleme arzusuna sahip olduklarından, aşırı kontrol davranışları sergilemektedirler (Olson, 1986). Ebeveynlerin aşırı kontrol davranışı ile çocuğun öz yeterlik, psikolojik hakları ve aile iletişimi arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmada; ebeveynin kontrol davranışının aile iletişimini olumsuz etkilediği, çocukların öz yeterliğini zayıflattığı, psikolojik haklarını azalttığı sonucuna varılmıştır (Givertz & Segrin, 2014). Ebeveynlerin psikolojik kontrol davranışı; çocukların kendisini keşfetmesine izin vermeyen ve olumsuz öz benliğe sahip olmalarına neden olan bir olgudur (LeMoyne & Buchanan, 2011). Van Ingen ve arkadaşlarının (2015) helikopter ebeveynliğin üniversite öğrencilerinin öz yeterlik ve akran ilişkilerine etkisinin inceledikleri araştırmada; helikopter ebeveynliğin çocuğun düşük öz yeterlik, akranlara yabancılaşma ve akranları arasındaki güven eksikliği ile ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçları, ebeveynlerin devreye girmesiyle çocuklarının sorunların çözülmesinin; ileride bağımlı olmasına, zorluklarla yüzleşmekten kaçınmasına, problemlerle baş edememesine ve öz yeterliklerinin düşük düzeyde olmasına yol açacağını destekler niteliktedir (Kantrowitz & Tyre, 2006).

Alan yazın; helikopter ebeveynliğin ebeveyn katılımı, rehberlik, tavsiye, açıklama ve duygusal destek ile pozitif ve özerklik veren davranışlarla negatif ilişkili olduğunu (Padilla-Walker & Nelson, 2012; Schiffrin ve ark., 2014), akademik performansı ve benlik saygısını (Lamborn & Groh, 2009) olumsuz etkilediğini göstermektedir. Helikopter ebeveynler, çocuklarının hayatına yüksek düzeyde katılım göstermekte, genellikle tüm sorunlarını çözmeye çalışmakta ve onların bağımsız hareket etme yeteneğini azaltmaktadır. Benzer olarak Segrin, Wosidlo, Givertz ve Montgomery (2013); aşırı ebeveynlik davranışlarının beliren yetişkinlerin stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkilediğini ifade etmektedir. Aksine; Shoup, Gonyea ve Kuh (2009); helikopter ebeveyne sahip üniversite öğrencilerinin öz yeterlik ve sosyal gelişimde olumlu kazanımlar elde ettiği sonucuna varmışlardır. Bu noktada, ebeveynlerin kontrol ve müdahale düzeylerinin ele alınması önem taşımaktadır. Schiffrin ve arkadaşları (2014), bu fikri doğrulayan çalışma sonuçlarının; ebeveyn katılım derecesi ve türü arasında ayırım yapmamasından kaynaklı ortaya çıktığını ifade etmektedir. Çocuk gelişimi hakkındaki araştırmalar, ebeveyn katılımının çocukların sağlıklı gelişimini desteklediğini destekler niteliktedir. Fakat ebeveyn katılımının çok aşırı olması olumsuzluklara neden olmaktadır (Schiffrin ve ark., 2014). Bradley-Geist ve Olson-Buchanan (2014), ebeveyn katılımı ve helikopter ebeveynlik arasındaki ince çizgiye dikkat çekmektedir. Ebeveyn katılımı gösteren bireyler; çocuklarının bazı konularda harekete geçmesi için öneride bulunurken, helikopter ebeveynler, o hareketi çocukları adına kendileri gerçekleştirmektedirler. Helikopter ebeveynlik çok yüksek düzeyde ebeveyn katılımının sonucu olarak kabul edilebilmektedir. Özerkliğe duyulan ihtiyaç; birey geliştikçe artmakta, bu da ebeveynlerin çocukların bağımsızlıklarını kazanmalarına ve gelişimsel dönemlerine uygun görevler almasına izin vermek için ebeveyn katılımının azaltılmasının gerektiği sonucuna götürmektedir (Erikson, 1968).

#### **2.4. Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi**

ADDT; 1955'lerde klinik psikolog Albert Ellis tarafından psikanaliz uygulamaları ve kişi merkezli terapiyle ilgili memnuniyetsizliğe ilişkin geliştirilmiştir (Sharf, 2011). Bilişsel davranışçı terapi geleneği içerisindeki önemli bir yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Dryden, 2019). Kuram ilk olarak Akılcı Terapi (Rational Therapy) olarak adlandırılmış, 1961'de Akılcı Duygusal Terapi (Rational Emotive Therapy-RET) olarak değiştirilmiştir (Ellis, David, & Lynn, 2010). Kuram; düşünce, duygu ve davranışın birbiriyle etkileşim

içerisinde olduğu düşüncesi ile 1993 yılında, Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi (Rational Emotive Behavior Therapy- REBT) adını almıştır (Bernard, 1995; Ellis, 1995; Corey, 2012).

Akılcı duygusal davranışçı terapi; çeşitli insan davranışı ve davranış değişikliği teorilerine dayanan kapsamlı bir psikoterapi sistemi olmakla birlikte, temel teorik yapılarını test edilebilir şekilde ifade etmektedir (Ellis, 1984). Bu kuram; davranış değişikliğinin temelinde düşünmenin, değerlendirmenin, analiz etmenin, sorgulamanın, uygulamanın ve yeniden karar verme olduğunu öne süren didaktik bir modeldir. (Corey, 2012). Kuramın amacı; bireye mantık dışı düşüncelerini göstermekle birlikte, bireyin bu düşünceleri nasıl inşa ettiğini farkına varmasında ve daha mantıklı düşünmenin yollarını bulmasında yardımcı olmaktır (Ellis, 1957; 1995a; 2003). Akılcı duygusal davranışçı terapi; başlangıçtan bu yana birbiriyle etkileşime giren düşünce, duygu, arzular ve eylemlerle birlikte biliş ve duyguyu bir dinamik olarak görmektedir. Bu düşünceler, işlevsiz duygularla birlikte uyumsuz davranışlara ya da işlevsel duyguların eşlik ettiği uyumlu davranışlara sebep olmaktadır (Ellis, 1994; Ellis & Dryden, 1997).

Kuram; akılcı olmayan, kendi kendine aşılınmış fikirlerle mücadelede eylem ve uygulamanın rolünü vurgulamaktadır. Bireysel sorunların kökeni olarak düşünme ve inanç sistemlerinin rolüne odaklanmaktadır. Bilişsel terapide depresyon, anksiyete ve fobiler gibi çeşitli rahatsızlıkları tedavi etmek amacıyla kullanılan aktif, yönlendirici, şimdiki zaman merkezli yapılandırılmış yaklaşım; Akılcı duygusal davranışçı terapi kuramında da yer almaktadır. Olumsuz düşünceleri, uyumsuz inançları tanımayı ve değiştirmeyi vurgulayan iç görü odaklı bir kuramdır (Corey, 2012). Akılcı olmayan inançlar, Bilişsel terapide “bilişsel çarpıtmalar” olarak tanımlanmaktadır (Ellis, 1977). Beck’in bilişsel terapisine göre psikolojik sorunlar; hatalı düşünme, yetersiz veya yanlış bilgilere dayanarak yanlış çıkarımlar yapma ve fantezi ile gerçekliği ayırt edememe gibi süreçlerden kaynaklanmaktadır. Bilişsel terapi, ADDT’ye benzer olarak; hatalı ve işlevsiz düşünceleri değiştirerek, işlevsel olmayan duyguları ve davranışları değiştirmekten oluşmaktadır (Corey, 2012).

Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre; birey erken çocukluk döneminde ebeveynlerinden kolayca etkilenmekte ve yaşamının ileriki dönemlerinde benzer şekilde etkilenmeye devam etmektedir (Ellis, 2010). İnsanlar; özellikle çocuklukları boyunca çok saf veya öğretilbilir olarak doğarlar ve sonuç olarak, ebeveynlerinin onlara yararlı olduğunu

söylediği birçok türden fikir, duygu ve eylemi kabul ederler ve çoğu zaman ödüllendirilirler. Bunun yanı sıra, bireyler ebeveynlerinden; kendilerini rahatsız etmelerine yardımcı olan işlevsiz ve kendi kendini yenilgiye uğratan fikirleri de kabul edebilirler. Başkalarından bu tür işlevsiz inançları kabul etseler bile, onları yeniden inşa etme ve aktif olarak sürdürme eğilimi göstermektedirler. Bireylerin özellikle çocukluk çağında aşırı eleştirildikleri, övüldükleri için yetersizlik ve değersizlik duygularını benimsedikleri görülmektedir. Bu deneyimler sonucunda, bireylerin büyük kısmı akılcı olmayan inançları içselleştirerek ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde devam ettirmektedir (Ellis, 2003).

Kurama göre psikolojik rahatsızlıkların temeli; bireyin zaman içinde sosyal faktörler ile birlikte biyolojik faktörlerin etkisinde inşa ettiği hayatının anlam içeriğinde bulunmaktadır. Bu anlamların birey tarafından bilişsel olarak ifade edilme şekli; çeşitli sözlü ve sözsüz olmayan biçimleri kapsamaktadır (Ellis, 1994). Akılcı duygusal davranışçı terapi; insanların otomatik olumsuz düşüncelerin kaynaklarını bulup onlara göstererek bunları sağlıklı düşüncelere nasıl çevireceklerini öğretmeyi hedeflemektedir. İnsanlara; tercihlerini talep haline getirerek bilinçli ya da bilinçsiz olarak, kendilerini rahatsız etmeyi seçtiklerini fark etmelerine yardımcı olmakta ve bunu yapmamak için kendilerini eğittikleri takdirde sağlıklı inançlar oluşturabileceklerini göstermektedir (Ellis ve ark., 2010). Akılcı duygusal davranışçı terapisinin temel varsayımları bulunmaktadır: (Ellis, 1990; 2010). Bunlardan bazıları;

1. İnsanlar doğuştan akılcı ve akılcı olmayan inanç potansiyeline sahiptirler. İnsanların kendini koruma, düşünme, yaratıcı olma, duyumsal olma, diğer insanlarla ilgilenme, hatalarından ders çıkarma ve yaşam potansiyellerini gerçekleştirme eğiliminde olmanın yanında; kendilerine zarar verme, bir şeyi derinlemesine düşünmekten kaçınma, erteleme, aynı hataları tekrara etme, batıl inançlar, hoşgörüsüz ve mükemmeliyetçi olmaya da yatkınlıkları bulunmaktadır.

2. Bireylerin akılcı olmayan düşünce sistemleri; kendine zarar veren alışkanlıkları, mükemmeliyetçi düşünme ve hoşgörüsüzlük eğilimleri aile ve kültür tarafından teşvik edilmektedir.

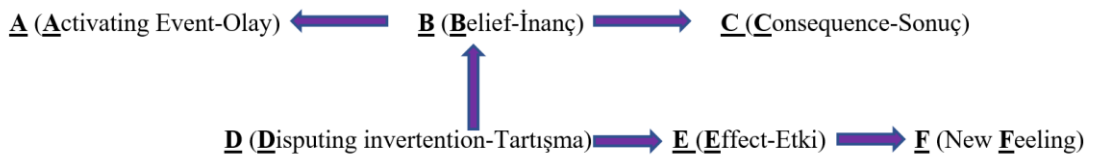
3. İnsanlar aynı anda algılar, düşünür, ifade eder ve davranırlar. Bu sebeple bilişsel, amaçlı ve aktiftirler. İnsanların duyguları ve davranışları; önceki deneyimler, anılar ve sonuçlar çerçevesinde şekillenmektedir.

4. İnsanların yaşamlarındaki olumsuz olayların duygusal sonuçlara dolaylı yoldan katkıda bulduklarını, bu sonuçların kaynağının insanların olumsuzluklara ilişkin yorumlamaların, bunlar hakkındaki gerçekçi olmayan ve aşırı genelleştirilmiş inançlarından kaynaklandığını ifade etmektedir (Ellis, 1990; 2010).

#### 2.4.1. A-B-C-D-E kişilik kuramı

Psikoterapötik değişimin sağlanmasında daha etkin olmak amacı ile oluşturulan bu bilişsel yaklaşımın temeli; kişiliği anlamlandırmak için uygulanan A-B-C modeline dayanmaktadır (Ellis, 1991). Ellis; A-B-C modelini aktive edici olaylar, düşünceler, duygular ve davranışlar arasındaki ilişkileri açıklamak ve temel odağı yakalamak için kullanmaktadır (Bernard, 1995; Corey, 2012). Bu çerçevede inançların; çok çeşitli duygusal, davranışsal, bilişsel tepkilerin birincil araçları ve nedensel faktörleri olduğu ifade edilmektedir (Ellis, 1973; 1985; 1994). Bu kuram, insanların doğuştan yapılandırmacı bir yaklaşımı benimsediklerini savunmaktadır. A-B-C modeline göre insanlar; genellikle akılcı ve akılcı olmayan inançlara (B) sahip oldukları istenmeyen aktive edici olaylar (A) yaşamaktadırlar. Bu inançlar da duygusal, davranışsal ve bilişsel sonuçlara yol açmaktadır (C). Akılcı inançlar uyarlanabilir ve sağlıklı sonuçlara yol açarken, akılcı olmayan inançlar uyumsuz ve sağlıksız sonuçlara yol açmaktadır (Ellis ve ark., 2010). A-B-C-D-E kuramının öğeleri ve bu öğelerin arasındaki ilişkileri şu şekilde gösterilmektedir (Corey, 2008):

Şekil 2.1. A-B-C-D-E Kişilik Kuramı (Corey, 2008)



A-B-C kuramının önemli varsayımları şu şekildedir: (Ellis, 1984).

1. İnsanlar istediklerini elde edememek veya istemediklerini elde etmek için hedefleri olduğunda zorluklarla (A) karşılaştıklarında, sağlıklı sonuçlar (C) veya sağlıksız sonuçlar almayı seçebilirler.

2. Bireylerin seçimleri genellikle “inanç-duygu-davranışsal” sistemlerin seviyesindedir. B’de sağlıklı bir şekilde üzölmeye, pişmanlık duymaya, hayal kırıklığına uğramaya karar verebilir ya da sağlıklı bir şekilde endişeli, depresif ve öfkeli olmayı tercih edebilirler.

3. B’deki kararları, güçlü ve aktif bir şekilde olumsuzluklarının (A) azaltılmasını sağlıklı bir şekilde tercih etme veya sağlıklı bir şekilde olumsuzluklarının azaltılmasını talep etme şeklinde olabilir.

A-B-C kuramı sonrasında Ellis (1991) tarafından; işlevsel olmayan inançlar, işlevsel inançlarla değiştirilerek davranışta nasıl olumlu değişikliklerin yapılabileceğinin gösterilmesi için D ve E olmak üzere iki yeni unsur eklenerek A-B-C modeli genişletilmiştir. A-B-C-D-E modelinde; “D” akılcı olmayan inançların tartışılmasını, “E” ise etkili yeni, üretken ve yararlı inançları temsil etmektedir. Bu çerçevede; danışanlar, önce onları tartışarak ve daha sonra akılcı olmayan inançların yerini alacak akılcı inançlar edinerek belirli mantıksız inançlara meydan okumaya teşvik edilmektedir (Ellis, 1994).

#### **2.4.2. Akılcı ve akılcı olmayan inançlar**

Akılcı duygusal davranışçı terapiye göre akılcı ve akılcı olmayan inançlar bireyin psikolojik durumunu etkilemektedir (Ellis, 1962). İnsanlar en çok önemli yaşam hedefleri belirlediklerinde ve bunu başarmak için çaba gösterdiklerinde mutlu olmaktadır. İnsanların hedefe yönelik olma eğiliminde oldukları göz önüne alındığında; akılcı inançlar insanların temel amaçlarına ulaşmalarına yardımcı olmaktadır (Dryden, 1996). Akılcı inançlar; esnek, pragmatik, mantıksal ve gerçekliğe dayalıdır. Akılcı olmayan inançlar; bireyin kendisi, başkaları ve çevresi hakkındaki mutlak görüşlerini içermektedir. Bireyler yargılayıcı ve değerlendirci eğilimi göstermekle birlikte hayatı uç noktalarda yaşamaktadırlar. Bu inançlar; katı, mantıksız, gerçekliğe aykırı olarak bireyin amaçlarına ulaşmasını engelleyen bir faktördür (Dryden & Neenan, 2004; Ellis, 1962; 1994; Maultsby, 1984).

Ellis’e göre akılcı olmayan inançların temelini “talepkarlık” oluşturmaktadır. Talepkarlık üç akılcı olmayan biliş yapısını beraberinde getirmektedir. Bunlar; durumu kötüleştirme eğilimi, kendini, diğerlerini ve dünyayı suçlama eğilimi ve düşük engellenme toleransıdır (Bernard & Cronan, 1999). Ellis (1962) “Her zaman tamamen yetkin, yeterli,

başarılı ve sevecen bir insan olmalıyım, aksi takdirde beceriksiz ve değersiz bir insan olurum” inancı genellikle kaygı, panik, depresyon, umutsuz ve değersizlik duygularına yol açtığını belirtmektedir. İkinci olarak, “Hayatımdaki diğer önemli insanlar bana her zaman nazik ve adil davranmalı, yoksa buna dayanmam ve onları kötü olarak değerlendiririm” gibi akılcı olmayan bir düşünce öfke duygusuna sebep olmaktadır. Üçüncüsü; “Her şey kesinlikle benim istediğim şekilde olmalı, asla çok zor veya sinir bozucu olmamalıdır. Yoksa hayat korkunç ve dayanılmazdır” inancı ise hayal kırıklığı, depresyon ve kaçınma gibi durumlara yol açmaktadır (Ellis, 1962).

Akılcı olmayan inançlar “-meli, -malı” ve zorunluluk bildiren ifadeleri içermektedir (Ellis, 1984; 2003). İlişkilerde olumsuz duyguları ve zorlukları teşvik etmektedir. Başarı ve başarısızlığın aşırı uçlarda değerlendirilmesine sebep olduğu için problem çözme engellemektedir. Akılcı inançlar ise tercih, istek ve umutları yansıtmaktadır (Ellis, 1995b). Akılcı inançlar sağlıklı olumsuz duygularla ilişkilendirilirken, akılcı olmayan inançlar sağlıklı olumsuz duygularla ilişkilendirilmektedir. Sağlıksız olumsuz duygular da kaygı, depresyon ve öfke gibi psikolojik rahatsızlıklara yol açmaktadır (David, Lynn, & Ellis, 2010; Dryden & Neenan, 2004). Ellis’e göre duygusal problemler mantık dışı ve akılcı olmayan düşünceler ile ortaya çıkmaktadır (Ellis, 1994). Birey kendisini üzgün hissediyorsa, bunun bir kişi ya da durumdan kaynaklanmadığını; bireyin o durum hakkındaki inançlarından kaynaklı olduğunu ileri sürmektedir (Cormier & Hackney, 2018). Örneğin; kayıp yaşayan bir birey durum karşısında “Bu kaybı yaşamam çok talihsiz bir durum, ancak olmaması için bir neden yok. Yaşadığım bu durum kötü, ama korkunç değil” şeklinde akılcı düşünmenin yanı sıra “Bu kayıp kesinlikle olmamalıydı ve gerçekleşmiş olması çok korkunç, ben iyi değilim” şeklinde bir akılcı olmayan bir inanca sahip olduğunda üzüntünün ötesinde depresyon yaşayabilmektedir (Dryden & Neenan, 2004).

ADDDT; duygusal bozuklukları ego bozukluğu ve rahatsızlık bozukluğu olmak üzere iki kategoride ele almaktadır. Ego bozukluğunda; bireyin kendisi, diğerleri ve dünya üzerindeki katı taleplerinin karşılanmaması durumunda kendisine ilişkin olumsuz değerlendirmelerde bulunması söz konusudur. Rahatsızlık bozukluğunda ise birey rahat yaşam koşullarının olması gerektiğine dair katı inançlara sahiptir. Bu isteklerin gerçekleşmemesi durumu bireyin psikolojik rahatsızlıklar yaşamasına sebep olabilmektedir (Ellis, 1979; 1980). İnsanların psikolojik sorunlarını sürdürmelerinin önemli sebeplerinden biri akılcı olmayan inançlarla tutarlı bir şekilde davranmalarıdır. Örneğin; bireyin



reddedilmemesi gerektiğine inanması, yeni arkadaşlar edinme konusunda davranış göstermesini engellemektedir. Bu şekilde akılcı olmayan inançlar güçlenirken bireyin reddedilme korkusunun üstünden gelmesi zorlaşmaktadır. Bu yüzden; bireyin akılcı olmayan inançlarına karşı akılcı inançları geliştirmesine yardımcı olunurken, bu yeni inançlarla tutarlı bir şekilde teşvik edilmesi gerekmektedir (Dryden ve ark., 2010).

Ellis'e (2003) göre insanlar, kendilerine, başkalarına ve dünyaya aşırı taleplerde bulunarak mantıksızca düşünme ve algılama konusunda yoğun bir yatkınlığa sahiptirler. İnsanlar ebeveynlerinden akıl dışı inançları kabul ettiklerinde kendilerine zarar verici çıkarımlarda bulunmaktadır. Bireyler olumsuz olayları deneyimlediklerinde, olayların kendilerinden kaynaklanıyor gibi düşündüren olumsuz otomatik düşüncelere sahip olmaktadır. Fakat, bireyler bu düşüncelere zamanla çevresi tarafından koşullandırılmıştır. İnsanlar; iyi şeyler yapmanın ve ebeveynlerini memnun etmenin kendileri için iyi olduğunu düşünmeleri sebebiyle bunu yapmanın gerekli olduğuna ve yapmadıklarında değersiz bireyler olduklarına inanmaktadırlar (Ellis, 2003).

Akılcı ve akılcı olmayan inançlar sosyal-kültürel açıdan değerlendirildiğinde, bu inançların sosyal-kültürel çevreden kaynaklandığı ileri sürülmektedir. Çevre; insanların kendilerini ve dünyayı anlamalarına akılcı veya akılcı olmayan anlamlar enjekte etmektedir. İnsan zihni, çoğunlukla içerikten bağımsız olan genel amaçlı mekanizmalar tarafından üretilen sosyal ve kültürel bilginin (akılcı ve akılcı olmayan inançlar gibi) temsillerinden oluşur. Buna göre; akılcı olmayan inançlar açısından zengin bir çevreye maruz kalan bir birey, muhtemelen akılcı olmayan inançlar geliştirecekken, akılcı inançlar açısından zengin bir çevreye maruz kalan bir birey ise akılcı inançlar geliştirecektir (David & DiGiuseppe, 2009). Bu kuram insanların rahatsızlıklarının farklı olduğuna da dikkat çekmektedir. Bazı ilgisiz veya aşırı korumacı ebeveyn tutumuyla yetiştirilen bireyler zarar görmezken, diğerleri duygusal olarak zarar görmektedir (Werner & Smith, 1982). Bu noktada, bireylerin akılcı olmayan düşünmeye olan biyolojik yatkınlıklarının etkili olduğu da düşünülmektedir (Ellis, 2010).

ADDT'ye göre, akılcı olmayan inançlar beş kategoride ele alınmaktadır: (Crawford & Ellis, 1989)

1. Bireyin temel hedeflerine, arzularına ve mutlu olma amaçlarına ciddi şekilde müdahale eden mantık dışı inançlar: “Her zaman iyi bir performans göstermeli ve başkaları tarafından onaylanmalıyım.”

2. Bireyin içinde bulunduğu sosyal grubun kendi istekleri doğrultusunda ilerlemesi yönünde beklentilerine ilişkin akılcı olmayan inançlar: Örneğin; bireyin kendi çıkarı doğrultusunda sosyal ortamının devam etmesini istemesi. “Bana istediğimi vermezsen, değersiz olup ölmeyi hak ediyorsun!”

3. Mutlak, abartılı, katı ve dogmatik olan akılcı olmayan inançlar: Örneğin; bireyin kendine, başkalarına ve yaşadığı koşullara uydurduğu yanlışları, zorunlulukları, talepleri, emirleri ve ısrarları kabul etmesi. Mantıksız düşünürken tercihlerini ve isteklerini gerçekçi olmayan bir şekilde son derece abartılı ve imkânsız ihtiyaçlara dönüştürürler. “Beni sevmeni istediğim için aşkına çok ihtiyacım var, bu yüzden beni sevmek zorundasın!”

4. Gerçek dışı ve hayatın gerçekleriyle çelişen akılcı olmayan inançlar: Örneğin; bireyin mevcut gerçekliğin ötesine geçmesiyle birlikte neler olduğunu abartılı bir şekilde tanımlaması. “Evrendeki bazı güçler sürekli beni izliyor ve yaptığım her şey yanlış veya aptalca bir şey için beni cezalandıracak!”

5. Birbiriyle çelişkili ve mantıksız inançlar: Örneğin; bireyin mantıksal olarak yanlış önermeleri kullanması. “Özel bir kişi olduğum için, asla yanlış yapamam.”

### 2.3.3. Sağlıklı ve sağlıksız duygular

ADDT; duyguların ve bilişlerin ilişki içerisinde olduğunu ifade etmektedir (Ellis, 1994). Bu kurama göre olumsuz duygular sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere iki kategoride ele alınmaktadır. Terapi; bireyin sağlıksız olumsuz duygular yerine sağlıklı olumsuz duyguları fark edip kabullenmesine yardımcı olmaktadır. Sağlıksız olumsuz duyguların arasında kaygı, depresyon, utanç, suçluluk ve öfke yer alırken; duyarlı olma, üzüntü, pişmanlık, hayal kırıklığı ve rahatsızlık duyma sağlıklı olumsuz duygular olarak ele alınmaktadır. Sağlıklı olumsuz duygular insanların mutluluklarını en üst düzeye çıkarmaya ve zorluklarını en aza indirmeye yardımcı olmaktadır (Dryden, 1994). Sağlıklı olumsuz duygular ve karşılığı olan sağlıksız olumsuz duygular şu şekilde açıklanmaktadır: (Dryden & Needan, 2004)

*Üzüntü-Kaygı:* Birey bir tehdit algıladığı anda “Bu durumun tehdit edici olmadığını umuyorum, eğer bu şekilde ise bir şanssızlık olduğunu düşünüyorum.” şeklinde inanca sahip

olduğunda üzüntü duymaktadır. Diğer yandan birey “Bu tehdit olmamalı, yoksa korkunç olacak” inancını benimsediğinde de kaygı yaşamaya başlayacaktır.

*Üzüntü-Depresyon:* “İstediğim bir şeyi elde edemedim, ama bu korkunç bir durum değil” inancı bireyin üzüntü duyduğunu ve bunu kabul ettiğini ifade etmektedir. Fakat “Gerçekten istediğim şeyleri her zaman elde etmem gerektiği için ve bu sefer onu elde edemediğim için asla elde edemeyeceğim” inancı bireyi umutsuzluğa sürükleyerek depresyon yaşamasına sebep olmaktadır.

*Pişmanlık-Suçluluk:* Pişmanlık duygusu bir kişinin yanlış bir şey yaptığında onu kabul ederek kendini hatalı olarak gördüğünde ortaya çıkmaktadır. Örneğin; bireyin “kötü bir şey yapmamayı tercih ederim, ama bunu yaptım ve hatalıyım” inancı pişmanlık yaşadığını göstermektedir. Suçluluk ise bireyin kötü davrandığı için hem davranışı hem de benliği hakkında kötü hissettiği anda ortaya çıkan bir duygudur. Bireyin “Kötü davranmamalıyım, eğer bunu yaparsam faciaya yol açarım ve kötü bir insan olurum” inancına sahip olduğunda birey suçluluk duymaktadır.

*Hayal kırıklığı-Utanç:* Hayal kırıklığı, birey istemediği şekilde davrandığında yaşanmaktadır. Birey, hayal kırıklığına uğradığında davranışını kabul etmektedir. Utanç ise, bireyin istenmeyen bir davranışı yaptığını anladığında ve sonra kesinlikle yapmaması gereken bir şekilde harekete ettiği için kendisini kınadığında ortaya çıkmaktadır. Utanç duyan insanlar genellikle başka insanlar tarafından onaylanma ihtiyacına sahiptirler.

*Rahatsızlık duyma-Öfke:* Birey başkasının yaşam kurallarını göz ardı ettiğinde rahatsızlık duymaktadır. Bunu sağlıklı bir şekilde ifade eden kişi “Keşke bunu yapmasaydı, onun yaptığı bu davranıştan hoşlanmıyorum ama bu benim de kuralları ihlal etmem gerektiği anlamına gelmez” inancını benimsemektedir. Fakat birey “Kimse kuralları çiğneyemez, aksi takdirde çok kötü olur!” inancına sahipse öfke duymakta ve bunu sağlıksız biçimde ifade etmektedir.

## 2.5. İyi Oluş

İyi yaşam bin yıllık düşünürler tarafından başkalarını sevmek, zevk almak, kendini anlamak gibi kriterler çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu yaklaşım doğrultusunda, öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Bireylerin mevcut ruh halleri insanların yaşamlarını ne kadar tatmin edici

değerlendirdikleri üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Schwartz & Strack, 1999). İyi oluş öznel ve psikolojik iyi oluş olmak üzere iki yaklaşım kapsamında ele alınmaktadır.

### **2.5.1. Öznel iyi oluş**

Öznel iyi oluş, bireyin kendi mutluluğunun öznel değerlendirmelerine dayanan düşünce ve duygu dengesini yansıtan iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş hedonik (haz) bakış açısını yansıtmaktadır (Diener, Sandvik, & Pavot, 1991). Bu bakış açısı; yaşam doyumunun, hazzın varlığının ve acının yokluğunun mutluluğu sağlayacağını varsaymaktadır (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamları, karşılaştıkları durumlar, bedenleri ve zihinleri içinde yaşadıkları koşullara yönelik farklı değerlendirmeleri kapsamaktadır (Diener, 2006).

Öznel iyi oluş bilişsel ve duyuşsal olarak iki farklı kategoride ele alınmaktadır. İnsanların yaşam koşullarına ilişkin bilişsel değerlendirmeleri farklı değer ve amaçlarını yansıtmaktadır. Duyuşsal yön düşüncelerle bağlantılı olumlu-olumsuz duyguları ve ruh hallerini içermektedir. Bilişsel değerlendirmeler kalıcı iken duyuşsal tepkiler anlık olarak verilmektedir (Pavot & Diener, 1993). Öznel iyi oluş bireyin başa çıkma stratejilerinden, kişilik özelliklerinden ve uyum sağlama yeteneklerinden etkilenebilmektedir. Bartels, Cacioppo, Beijsterveldt ve Boomsma (2013) tarafından yapılan çalışmada, öznel iyi oluşun genetik ve çevre ile ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer biçimde bazı araştırmalar (Avey, Luthans, Smith, & Palmer, 2010; Watson, Clark, & Stasik, 2011) öznel iyi oluş ile sağlıklı ilişkiler arasında önemli bir bağlantı olduğuna vurgu yapmaktadır.

### **2.5.2. Psikolojik iyi oluş**

Psikolojik iyi oluş, psikolojik işlevsellik bakış açısını temsil etmektedir. Psikolojik iyi oluş bireyin zorluklar karşısında kendini gerçekleştirebilmesi için potansiyelini kullanabilmesini içermektedir. Diğer bir ifade ile bu kavram; bireyin kendi güçlü ve sınırlı yanlarına ilişkin gerçekçi bir farkındalığına sahip olması ile birlikte öz memnuniyetininin olması ve yaşamını anlamlı bulmasını ifade etmektedir (Ryff & Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş iki temel kavram çerçevesinde tanımlanmaktadır. Bunlardan ilkinin, olumlu duygulanım ile olumsuz duygulanım arasında ayırım yapan ve mutluluğu ikisi arasında bir denge sağlamak olarak tanımlayan anlayış oluşturmaktadır (Bradburn, 1969). İkinci anlayış ise

yaşamdan alınan doyumunu iyi oluşun temel bir göstergesi olarak görmektedir (Andrews & McKennel, 1980).

Psikolojik iyi oluş için sağlıklı bağlanma, yaşa ve yeteneğe uygun yeterlilikler edinme, iyi oluşu destekleyen ortamlara maruz kalma, öz kontrol becerisinin ve başa çıkma yeteneğinin gelişiminin önemi vurgulanmaktadır (Cowen, 1994). Ruh sağlığı için bazı kriterler ön plana çıkmaktadır. Bunlar doğru bir gerçeklik duygusu, özerklik, kendine ilişkin olumlu bir tutuma sahip olma, kişisel bütünleşme ve kendini gerçekleştirme (Jahoda, 1958).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş kavramını altı farklı boyuttan oluşan çok boyutlu bir model çerçevesinde sunmaktadır. Modelin boyutları kendini kabul, başkalarıyla olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişim olarak ifade edilmektedir. Kendini kabul bireyin kendisine yönelik olumlu bakışı ile ilgilidir. Bu boyut, bireyin hem olumlu hem olumsuz yönlerini içeren yapılandırılmış benlik saygısına atıfta bulunmaktadır. Başkalarıyla olumlu ilişkiler; diğer insanlarla güven ve sevgiye dayalı sıcak ilişkilerin sonucunda ortaya çıkan hazzı içermektedir (Ryff & Singer, 2003). Çevresel hakimiyet boyutu; bireyin ruhsal durumuna göre uygun ortamları seçme yeteneği, kişinin karmaşık çevreyi kontrol etme becerisine ve bireyin özerkliğine vurgu yapmaktadır (Ryff & Singer, 1996). Yaşam amacı, bireyin kendi deneyimlerinde anlam ve yön bularak kendisine hedef belirleme yeteneğini içermektedir. Kişisel gelişim boyutu, bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme ve geliştirme becerisini ifade etmektedir (Ryff & Singer, 2003). Yapılan araştırmalar (Deci & Ryan, 2008; Friedman & Robbins, 2008) psikolojik iyi oluşun artan öznel iyi oluşla ilişkili olduğunu ve mutluluk duygusunu ortaya çıkardığını göstermektedir.

## **2.6. İlgili Araştırmalar**

Bu bölümde, araştırma kapsamında oluşturulan modeldeki her bir yol için değişkenler arasındaki ilişkilere yer verilmektedir. Bu değişkenler arasındaki ilişkiler; ulusal ve uluslararası yürütülen araştırmaların desteği ile ortaya konmaktadır.

### **2.6.1. Helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki**

Akılcı ve akılcı olmayan inançlar bireyin sosyal-kültürel çevresinden kaynaklanmaktadır (David & DiGiuseppe, 2009). Akılcı duygusal davranışçı terapi

kuramına göre; bireyler bu inançları ebeveynlerinden ve içinde buldukları kültürden öğrenmektedirler. İnsanlar başarısız olmalarının ve başkaları tarafından reddedilmelerinin kötü ya da yanlış olduğunu öğrenerek, aşırı genelleme ile gerçekçi olmayan inançları benimsemektedirler (Ellis, 2019). Erken çocukluk döneminde oluşan akılcı olmayan inançlar; ergenlik ve yetişkinlik döneminde de devam etmektedir (Ellis, 1993). Akılcı olmayan inançların öğrenilmiş olduğu düşünüldüğünde; ebeveyn davranış ve tutumlarının çocuklardaki akılcı olmayan inançların gelişimi ile ilişkisinin ele alınması önem taşımaktadır. Son yıllarda ebeveyn tutumları ve çocuklardaki bilişsel gelişim arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmış olan araştırmaların sayısı artmakla birlikte, yeterli sayıya henüz ulaşmamıştır. Yapılan araştırmalar; ebeveyn tutumlarının akılcı olmayan inançlar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar ile ilişkisin değerlendirilmesine yoğunlaşmaktadır.

Ingram, Overbey ve Fortier (2001) araştırmaları kapsamında; ilgisiz ve aşırı korumacı ebeveyn boyutlarına ilişkin algıları ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu bağlamda, 471 üniversite öğrencisine “Ebeveyn Bağı Ölçeği”, “Depresif Semptomlar Ölçeği”, “Kaygı Semptomları Ölçeği” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma bulguları; ilgisiz ve aşırı korumacı ebeveyn boyutlarının, bireylerde olumsuz otomatik düşüncelerin yerleşmesini pozitif yönde etkilediğini göstermektedir. Buna bağlı olarak da; bireylerin daha fazla kaygı ve depresyona eğilimli oldukları sonucuna varılmıştır.

Riskind ve arkadaşları (2004); olumsuz ebeveyn tutumlarının anksiyete ile ilişkisinde zihinsel abartmanın rolünü incelemeyi amaçladıkları çalışmayı, 76 lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirmişlerdir. Bu bağlamda; ebeveyn-çocuk ilişkilerini, uyumsuz düşünce stillerini ve kaygı düzeyini ölçen ölçme araçlarını kullanmışlardır. Araştırmanın sonuçları; bireylerin hem anne hem babadan algıladıkları aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile kaygı düzeyleri arasında zihinsel abartmanın rolünü ortaya koymaktadır.

Campos, Besser ve Blatt (2010) tarafından yapılan araştırmada; erken çocukluk döneminde algılanan ebeveyn boyutlarının bireylerin depresif belirtileri ve bağımlılık düzeyleri ile ilişkisinde kendine yönelik eleştirel olma eğiliminin aracı rolünün incelenmiştir. Bu amaçla; 19-69 yaş arasındaki 200 bireye, anne-çocuk ilişkileri, depresyon ve özeleştirici biçimlerini ortaya koyan ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmanın

sonucunda; talepkar ve müdahaleci anne boyutunun, depresyon üzerindeki etkisinde bireyin kendine ilişkin olumsuz inançlarının aracı rol oynadığı bilgisi elde edilmiştir.

Manfredi ve arkadaşları (2010) yürüttükleri çalışmada; ebeveyn tutumlarının, bireylerin kaygı ile ilişkisinde ruminatif düşüncelerin aracı rolünü ele almayı amaçlamışlardır. 18-57 yaşları arasındaki 307 bireyin katılım gösterdiği araştırmada öz değerlendirme ölçeği, “Beck Depresyon Envanteri”, “Üç Boyutlu Kişilik Ölçeği”, “Ebeveyn Bağlanma Ölçeği”, “Ruminatif Tepkiler Ölçeği” ve “Penn State Kaygı Anketi” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; aşırı koruyucu ebeveynlik tutumunun kaygı ile ilişkisinde ruminatif düşüncelerin aracı rolünün olduğunu göstermektedir.

Valiente, Romero, Hervas ve Espinosa (2013) çalışmalarında olumsuz ebeveyn tarzlarının depresyon ile ilişkisinde, değerlendirici inançların aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. 18-65 yaşları arasında 132 bireyin katılım gösterdiği çalışmada; değerlendirici inançları, ebeveynlik stilleri ve depresyon düzeyini ölçen veri toplama araçları kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; aşırı korumacı ebeveyn tutumunun paranoya ile, ilgisiz ebeveynliğin de depresyon ile ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Ayrıca bireyin kendisi ve diğerlerine ilişkin değerlendirici inançların da bu ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Oruç (2013) yaptığı araştırmada; İzmir’de özel bir psikiyatri merkezine başvuran 150 üniversite öğrencisi ile, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve otomatik düşüncelerini bazı sosyo-demografik değişkenler çerçevesinde incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmada “Ucla Yalnızlık Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve aile ilişkilerinin yer aldığı “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, otomatik düşünceler; otoriter ebeveyn tutumunu algılayan bireylerde, demokratik tutumu algılayanlara göre daha fazla; ilgisiz ebeveyn tutumunu algılayan bireylerde de, demokratik tutumu algılayanlara göre daha fazla bulunmaktadır.

Güneş (2016) tarafından yapılan araştırmada algılanan ebeveyn tutumları ile depresyon ve kaygı arasında ilişkide otomatik düşünce ve üst bilişin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. 18-35 yaşları arasında 558 bireyle yapılan çalışmada; “Ana Babaya Bağlanma Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri’nin Sürekli Kaygı Formu” ve “Durumluk-Sürekli Depresyon Envanteri’nin

Sürekli Depresyon Formu” kullanılmıştır. Çalışmanın bulguları; algılanan aşırı korumacı ebeveyn tutumunun bireyin depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkisinde otomatik düşüncelerin kısmi aracı rol üstlendiğini göstermektedir.

Türk, Duy, Hamamcı ve Altınok (2017) yürüttükleri çalışmada bireylerin ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarının, maruz kaldıkları ebeveyn biçimlerine ilişkin algıları ile kişilerarası iletişim tarzları ve çatışma eğilimleri arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. 246 lisans öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada; “Young Ebeveynlik Ölçeği”, “Kişilerarası Tarz Ölçeği”, “Çatışma Eğilimi Ölçeği”, “İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”ni kullanmışlardır. Algılanan ebeveynlik boyutlarının anne ve baba formları olarak ayrı incelendiği araştırmanın sonuçlarına göre; algılanan olumsuz ebeveynlik biçimin olumsuz ilişki tarzını yordaması bireylerin ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığını göstermektedir. Anneye ilişkin kuralcı ebeveynlik algısı, babaya ilişkin kötümser/endişeli ebeveynlik algısı arttıkça ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançlar da artmakta ve bu bağlamda bireylerin kişilerarası ilişkilerdeki tarzı olumsuz hale gelmektedir.

Yeşilyurt (2017) yürüttüğü araştırma kapsamında; üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 150 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada; “Ana Baba Tutum Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; demokratik ana baba tutumu ile otomatik düşünceler arasında negatif bir ilişki varken, koruyucu ve demokratik ana baba tutumları ile otomatik düşünceler arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda koruyucu ve otoriter ebeveyn tutumuyla yetişen bireylerin stresle baş etme tarzları çaresiz ve boyun eğici yaklaşım içerisinde olduğu, demokratik ana baba tutumuyla yetişen bireylerin de güvenli, iyimser ve sosyal destek aramaya dayalı yaklaşımı benimsedikleri sonucuna varılmıştır.

Güler (2017) araştırmasında çocukların algıladığı ebeveyn kontrolünün otomatik düşünceleri üzerinde etkisinin olup olmadığını ve aralarındaki ilişkinin hangi yönde olduğunu ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Bu kapsamda, çocuk polikliniğine gelen 7-16 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlere, “Psikolojik Kontrol Ölçeği” ve “Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği” uygulanmıştır. Çalışmada; çocukların ebeveynlerinden algıladığı



psikolojik kontrol düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Isitan (2019) çocukların duygu durumlarını ve otomatik düşüncelerini ebeveyn tutumları çerçevesinde ele aldığı çalışmada 10-18 yaş arasındaki 300 öğrenciye “Ana Baba Tutum Ölçeği”, “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, “Çocuklar İçin Mutluluk Envanteri” ve “Çocuklar İçin Depresyon Ölçeği”ni uygulamıştır. Araştırma sonuçlarına göre; demokratik ebeveyn tutumunun otoriter ebeveyn tutumuna göre çocuklardaki otomatik düşüncelerin üzerinde azaltıcı etkisi daha yüksekken, koruyucu ebeveyn tutumunun otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir etkisi yoktur.

Yapılan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda; mantık dışı bilişsel yapıların ebeveynlerden öğrenilmiş olduğu dikkat çekmektedir. Bu noktada bilişsel yapıların temelini inceleyen çalışmalar, ebeveyn stilleri çerçevesinde ele alınmıştır. Araştırma sonuçlarına genel olarak bakıldığında; çoğunlukla katı kuralcı ve aşırı koruyucu ebeveyn davranışlarının bireylerin bilişsel gelişimi üzerinde olumsuz etkisi olduğu; demokratik ebeveyn davranışlarının ise bireylerde akılcı inançların gelişimini desteklediği görülmektedir. Önceki araştırmalarda, ebeveyn tutumlarının bireylerin akılcı olmayan inançları ile ilişkisi incelenmiş; fakat yeni bir ebeveynlik stili olarak ortaya çıkan helikopter ebeveynlik ile bu bilişsel yapıların arasındaki ilişkiye dair bir araştırmaya rastlanmamıştır. Mevcut araştırma ile, konuyla ilgili alan yazına katkıda bulunulması hedeflenmektedir.

### **2.6.2. Helikopter ebeveynlik ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasındaki ilişki**

Çocukların yetişkinliğe geçişi ile, ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerin uygun şekilde değişmesi gerekmektedir. Aksi takdirde bu durum; beliren yetişkinlerin kariyeri, romantik ilişkileri ve genel dünya görüşlerini keşfettikleri bu aşamayı sağlıklı bir biçimde geçirmelerini engellemektedir (Arnett, 2000). Ebeveyn davranışlarının bireylerin psikolojik sağlıklarına önemli etkilerinin olduğu gözlemlenmektedir (Fletcher, Steinberg, & Sellers, 1999). Ebeveyn ve çocuk arasındaki etkileşimin niteliği, çocukların refahı bakımından önem taşımaktadır (Bandura, 1997). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin olumsuz gelişimi; beliren yetişkinlerde ruh sağlığı sorunlarının ortaya çıkmasında oldukça etkili olduğu görülmektedir (Raudino, Fergusson, & Horwood, 2013). Bireylerin yaşadıkları psikolojik rahatsızlıklar,

psikolojik yardım ihtiyacını doğurmaktadır (Hunt & Eisenberg, 2010). Ebeveyn-çocuk ilişkisinin önemi ve beliren yetişkinlik dönemindeki çocukların hayatlarında ebeveynlerin devam eden merkezi rolünü destekleyen araştırmalar göz önüne alındığında, ebeveyn stillerinin çocukların psikolojik yardım alma davranışlarına etkisini incelemek önemlidir. Helikopter ebeveynliğin sonuçları, ağırlıklı olarak yetişkin çocukların psikolojik iyi oluşları bağlamında ele alınmıştır.

LeMoyne ve Buchanan (2011); üniversite öğrencilerinin ebeveynleri hakkındaki tutumlarının iyi oluş ile ilişkisinin ve helikopter ebeveynliğin öğrencilerin depresyon ve anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları araştırmayı 317 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmişlerdir. Bu bağlamda araştırmada helikopter ebeveynlik ve iyi oluş ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; ebeveynlerinin helikopter ebeveynlik tarzına sahip olduğunu belirten öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu öğrencilerin depresyon ve anksiyete için ilaç kullanmaya daha yatkın oldukları görülmektedir.

Shiffrin ve arkadaşları (2014) yaptıkları araştırmada; helikopter ebeveynliğin üniversite öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkileri incelemeyi amaçlamışlardır. 297 üniversite öğrencisine “Helikopter Ebeveynlik ve Özerklik Destekleyici Davranışlar Ölçeği”, “Temel İhtiyaçlar Ölçeği”, “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği”, “Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği” ve “Hastane Anksiyete Ölçeği”ni uygulamışlardır. Araştırma sonuçları; helikopter ebeveynlik stili ile yetişen üniversite öğrencilerinin; daha yüksek seviyede depresif belirtiler, azalmış yaşam memnuniyeti, daha az özerklik, yetkinlik ve başkalarıyla ilişkili olma durumuna sahip oldukları göstermektedir.

Reed ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen çalışmada, helikopter ebeveynlik ve özerklik destekleyici ebeveynliğin; üniversite öğrencilerinin sosyal yaşamını, fiziksel ve psikolojik sağlığı ile ilişkisinde öz yeterliğin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. 461 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada; helikopter özerklik desteği, helikopter ebeveynlik, özerklik, anksiyete, depresyon, yaşam memnuniyeti ve fiziksel sağlığı ölçen ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; helikopter ebeveynlik stiline üniversite öğrencilerinin öz yeterlik aracılığıyla anksiyete, depresyon, yaşam doyumu ve fiziksel sağlığı üzerinde olumsuz etkileri bulunmaktadır.

Kwon ve arkadaşları (2016) araştırmalarında; helikopter ebeveynlik stiline aile sistemleri, öğrencilerin ebeveynlerinin helikopter ebeveynliği hakkındaki geğmişe dönük öz-bildirimleri ve psikolojik uyumları çerçevesinde kavramsallaştırmayı hedeflemişlerdir. 412 Koreli üniversite öğrencisinin katılım sağladığı araştırmada; Helikopter Ebeveynlik, kontrol odağı ve duygusal iyi oluş ölçeklerinden yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveynliğin öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca helikopter ebeveyn tarzı ile yetişen öğrencilerin iç kontrol odağının daha düşük düzeyde olduğu görölmektedir. Bu sonuçlarla birlikte, bu ebeveynlerin aşırı kontrol davranışlarının öğrencilerin psikolojik durumlarını olumsuz etkilediği söylenebilmektedir

Kouros ve arkadaşları (2017) yürüttükleri araştırmada; helikopter ebeveynlik ile üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ve iyiliği üzerindeki özerklik desteği arasındaki ilişkide cinsiyet farklılıklarını incelemeyi amaçlamışlardır. 118 üniversite öğrencisi ile gerçekteştirilen araştırmada helikopter ebeveyn davranışları, etnik köken, ve iyi oluş düzeyini ölçen ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçları; daha yüksek helikopter ebeveynlik tutumunun kadınlar için daha düşük refah seviyelerini yordadığını, daha yüksek özerklik desteği seviyelerinin ise erkeklerde daha düşük disfori semptomları ve sosyal kaygı düzeylerini yordadığını göstermektedir.

Cui ve arkadaşları (2018) tarafından yürütölen çalışmada, helikopter ebeveynliğin Amerikalı ve Finlandiyalı üniversite öğrencilerinin iyi oluş düzeyleri üzerinde etkileri incelenmiştir. 747 öğrencinin katılım sağladığı araştırmada algılanan helikopter ebeveynlik stili ve genç yetişkinlerin iyi oluş problemlerini ölçmeye yönelik ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırma sonucunda; helikopter ebeveyn davranışlarının üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon, yaşam memnuniyetsizliği ve duygusal düzensizlik yaşaması ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Kültür bağlamında incelendiğinde ise, etkiler iki grup içinde eşit derecede önemli olduğu görölmektedir.

Erkan (2019) yürüttüğu tez kapsamında; bireylerin erken dönem yaşantılarında helikopter ebeveyn tutumuna maruz kalma ve ebeveynlerinde duygusal erişebilme düzeyleri ile bağımlı kişilik özellikleri arasındaki ilişkide ilişki boyutlarının aracı rolünü değerlendirmeyi amaçlamıştır. 202 bireyden oluşan örneklem grubunda “Kişilik İnanç Ölçeği Kısa Formu”, “Helikopter Ebeveyn Ölçeği”, “Ebeveyn Duygusal Erişilebilirlik

Ölçeği” ve “Kişilerarası İlişki Boyutları Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveyn düzeyinin artışı ve ebeveyn duygusal erişilebilirliği düzeyinin azalmasının, bireylerin onay bağımlılığın artması ve başkalarına güven düzeyinin azalması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak; helikopter ebeveynlik tutumu ve ebeveynlerin duygusal erişilebilirlik düzeyinin, bağımlı kişilik özellikleri ile ilişkisinde kişiler arası ilişki boyutlarının aracı rolünün olduğu ortaya konmuştur.

Shiffirin, Erchull, Sendrick, Yost, Power ve Saldanha (2019) yaptıkları araştırmada; helikopter ebeveynlik ve beliren yetişkinlerin refahındaki cinsiyet farklılıklarını; özerklik, yeterlilik ve ilişki gibi temel psikolojik ihtiyaçlar kapsamında ele almışlardır. 446 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen araştırmada “Helikopter Ebeveynlik Ölçeği”, “Temel İhtiyaçlar Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi Depresyon Ölçeği” ve “Anksiyete Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonuçları; annelerin babalardan daha fazla helikopter ebeveyn davranışı içerisinde olduğunu göstermiştir. Kadınların anneye özgü helikopter ebeveynliğin azalan özerklikle, erkeklerin ise babanın helikopter ebeveynliğin azalan ilişki ile daha güçlü bir bağlantıda olduğu dikkat çekmektedir. Anne helikopter ebeveynliği, azalan özerklik ve yeterlilik duygusu bağlamında; çocuklarının anksiyete, depresyon ve yaşamdan memnuniyet durumları ile dolaylı olarak ilişkili bulunmuştur.

Yılmaz ve Büyükcebeci (2019) tarafından yürütülen araştırmada; helikopter ebeveyn tutumunun bireylerin öz yeterlik, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu ve iyimserlikleri üzerindeki etkileri incelemeyi amaçlamışlardır. 549 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirdikleri araştırmada; “Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği”, “Genel Öz yeterlik Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “İyimserlik Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada helikopter ebeveynliğin anne ve baba boyutu ayrı olarak ele alınmış, babaların helikopter ebeveyn tutumlarının annenin tutumlarına göre psikolojik sağlığa daha az olumsuz etkisi olduğu saptanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveynliğin bireylerin öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile negatif ilişkili; iyimserlik ile pozitif ilişkili olduğunu göstermektedir.

Hong ve Cui (2019) yaptıkları araştırma kapsamında; helikopter ebeveynlik ve üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumsuzlukları arasındaki ilişkide özdenetim ve yaşam düzenlemesinin aracı rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. 432 beliren yetişkin ile

gerçekleştirdikleri çalışmada helikopter ebeveynlik, öz kontrol, psikolojik uyumsuzluk ve yaşam düzenlemeyi ölçen ölçme araçları kullanılmıştır. Sonuçlar; öğrencilerin öz kontrol ve yaşam düzenleme becerisinin; algılanan helikopter ebeveynliği ile depresyon semptomları ve psikolojik uyumsuzlukları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermektedir.

Ekşi, Barış ve Demir (2020) tarafından yapılan çalışmada; helikopter ebeveynliğin ergenlerin şişirilmiş benlikleri ile arasındaki ilişkide, duygusal özerklik ve sosyal kaygının aracı etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 411 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutum Ölçeği”, “Şişirilmiş Benlik Duygusu Ölçeği”, “Duygusal Özerklik Ölçeği” ve “Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; helikopter ebeveynliğin sosyal kaygı ile ilişkili olduğunu, fakat duygusal özerklik ile ilişkisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Aracılık rolü incelendiğinde ise; helikopter ebeveynlik ile şişirilmiş benlik arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığı, diğer ilişkilerin anlamlı bulunarak sosyal kaygının tümünden aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gençdoğan ve Gülbahçe (2020); helikopter ebeveynlik tutumunun, beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesini amaçladıkları çalışmayı Atatürk Üniversitesi’nde öğrenim gören 418 öğrenci ile gerçekleştirmişlerdir. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Algılanan Helikopter Ebeveyn Tutumu Ölçeği” “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Yaşam Doyumu Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre; helikopter ebeveynlik davranışlarının üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını ve yaşam doyumu düzeylerini olumsuz etkilediği görülmektedir.

Turner, Faulk ve Garner (2020) tarafından yürütülen çalışma; helikopter ebeveynlik ile üniversite öğrencilerinin depresif semptomları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 286 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma kapsamında “Helikopter Ebeveynlik Ölçeği”, “Depresyon Ölçeği”, “Anksiyete Ölçeği” ve “Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucu; helikopter ebeveyn tutumu düzeyi yüksek ebeveynlikle yetişen üniversite öğrencilerinin yüksek düzeyde kendilerine yabancılaştıklarını ve daha çok depresif semptomlara sahip olduklarını göstermektedir.

Yılmaz (2020) beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin algıladıkları helikopter ebeveynlik boyutu ile ego enflasyonu arasındaki ilişkiyi ele almayı amaçladığı çalışmayı, 432 kişiyle gerçekleştirmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada; algılanan helikopter ebeveyn tutum ölçeği ve şişirilmiş benlik duygusu ölçeği kullanılmıştır. Araştırmadan elden edilen sonuçlar; helikopter ebeveynliğin bireylerin ego enflasyonuna sahip olması ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca anne ve baba helikopter ebeveyn boyutları ayrı olarak ele alınarak helikopter anne tutumlarının helikopter baba tutumlarına göre ego enflasyonu üzerinde daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yam ve Kumcağız (2021) yaptıkları çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin anneleinden algıdaki helikopter ebeveyn davranışlarının yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşları ile ilişkisini incelemeyi amaçlamışlardır. 240 üniversite öğrencisinin dahil olduğu çalışmada “Helikopter Ebeveyn Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Çalışmadan elden edilen sonuçlar; öğrencilerin annelerinden algıladıkları helikopter ebeveyn tutumunun, yaşam doyumu ve iyi oluşları ile arasında negatif bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Helikopter ebeveynlerin çoğu çocuklarını korumak amacıyla onlarına hayatına dâhil olsalar da, araştırmalardan elde edilen sonuçlar bu ebeveynlik stiline tam tersi etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. Helikopter ebeveynliğin çocukların psikolojik sağlıklarına olan etkilerini inceleyen birçok araştırma olmasına rağmen, çocukların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına ilişkin araştırmaların yetersizliği dikkate değerdir.

### **2.6.3. Akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişki.**

Akılcı olmayan inançlar bireylerin psikolojik sağlığını oldukça etkilemektedir (Ellis, 1962). İşlevsiz inançlar ciddi şekilde kaygı, öfke gibi rahatsız edici duygulara ve zararlı eylemlere sebep olmaktadır (Ellis, 2019). Yapılan araştırmalar; akılcı olmayan inançlar ve fonksiyonel tutumlar sonucunda gelişen otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların bireylerin problem çözme becerileri ve öz yeterlikleri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Bandura, 1982; Heppner, Reeder, & Larson, 1983).

Türküm (2001) tarafından yapılan çalışmada stresle başa çıkma, iyimserlik ve bilişsel çarpıtmaların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. 498 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen Araştırmada “Stresle Başa Çıkma Ölçeği”, “Yaşam Yönelim Testi”, “Bilişsel Çarpıtma Ölçeği” ve “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; bilişsel çarpıtma düzeyi yüksek olan öğrencilerin sorunla başa çıkmada, sorunla uğraşmaktan kaçınma yöneliminde olduklarını göstermektedir. Akılcı olmayan inançları yüksek olan bireylerin düşük olan bireylere göre daha kötümser olduğu ve depresif belirtiler sergilediği ifade edilmektedir. Bu bağlamda bireylerin bilişsel çarpıtma düzeyinin yüksek olmasının psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz bir tutum sergilediği sonucuna varılmıştır.

Kuo, Kwantes, Towson ve Nanson (2006) çalışmalarında; kültürel açıdan farklı üniversite öğrencilerinin gerçekçi olmayan sosyal inançlarının, profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerindeki rolünü incelemeyi hedeflemişlerdir. 400 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada sosyal inançları, psikolojik yardım alma tutumu ve algılanan stres düzeyinin ölçülmesi amacıyla ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırma bulguları; bireylerin yanlış sosyal inançları arasında kültürel farklılıkların olduğunu ve bu inançların profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Sherwood, Salkovskis ve Rimes (2007) yaptıkları araştırmada; depresyonun yardım alma davranışı üzerindeki etkisinde inançların ve tutumların rolünü incelemeyi amaçlamışlardır. Katılımcıların 42’si majör depresyon tanısı ve 12’si bunun dışında bir psikolojik bozukluk tanısı almıştır. 48 kişinin yer aldığı kontrol grubunun katıldığı araştırmada, toplamda 102 kişiye yardım arama, depresyonla ilgili inançlar, depresyon ve öz yönetim becerilerini ölçen ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları; depresyon belirtileri gösteren bireylerde daha fazla olumsuz inanç olduğu ve bunun yardım alma tutumu üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu göstermektedir. Elde edilen diğer veriler; problem çözme becerilerinin ve algılanan öz yeterliğin sadece depresyon sürecini değil, yardım almaya ilişkin kararı da etkileyeceğini ortaya koymaktadır. Araştırma; damgalanmaya ilişkin mantık dışı inançların bireylerin olumsuz yardım alma tutumunun üzerinde etkisi olduğuna dikkat çekmektedir.

Lienemann ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan araştırmada; depresyon yaşayan bireylerin bilişsel çarpıtmalarının yardım alma tutumlarını nasıl etkilediğinin incelenmesi hedeflenmiştir. 271 lisans öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada; yardım alma, kendini damgalama ve depresif belirti düzeylerini ölçmek amacıyla ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; depresif belirtilen gösteren öğrencilerin mantık dışı inançlara sahip olduğunu ve bu inançların kendilerini daha değersiz hissetmeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun sonucu olarak da bireylerin bilişsel çarpıtmalarının yardım alma tutumlarını olumsuz etkilediği görülmektedir.

Turan ve Erdur-Baker (2014) tarafından yürütülen çalışmada bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının içsel bağlanma modelleri (öz model-diğer model) ve ruminatif eğilimlerle ilişkisinin incelenmesi hedeflenmiştir. 589 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada psikolojik yardım aramaya yönelik tutum, ilişki ve ruminasyon ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları; ruminatif düşüncelerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Çalışmanın önemli diğer bulgusu da kültürel özelliklerin etkisi ile; kadınların güvensiz hissettiklerinde ve yardım aramaya ilişkin damgalanmaya duyarlı olduklarında yardım arama davranışlarında azalma olduğudur. Erkek öğrencilerde ise öz yeterlik düzeyinin düşük olması, yardım arama tutumunu olumsuz etkilemektedir.

Zeifman ve arkadaşları (2015); mükemmeliyetçiliğin, kendini damgalama ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasında ki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptıkları araştırmayı 85 lise öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirmişlerdir. Bu amaç doğrultusunda öğrencilere mükemmeliyetçilik, yardım arama ve kendini damgalamayı ölçen ölçme araçları uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; mükemmeliyetçi öğrencilerin kendini kabul etme eğiliminin düşük olduğunu ve yardıma ihtiyaç duyduklarında kendilerini olumsuz olarak yargıladıklarını göstermektedir. Öğrencilerin bu şekilde eğilim göstermeleri yardım arama davranışından kaçınmalarına sebep olabilmektedir.

Wahto, Joshua ve Whipple (2016) yürüttükleri çalışmada; spor bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin toplumda damgalanma, kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi test etmeyi amaçlamışlardır. Bu kapsamda damgalama ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu ölçen ölçme araçları kullanılmıştır araştırmadan elde edilen bulgular; öğrencilerin psikolojik yardım



aradıklarında başkalarının onları olumsuz olarak göreceğine dair algılarının ve bu tür bir yardım aradıkları için kendilerine ilişkin olumsuz görüşleri içselleştirebileceğini göstermektedir. Bunun sonucu olarak bireyin psikolojik yardım almaya yönelik tutumunun olumsuz etkilendiği ortaya konmaktadır.

Cheng, Wang, McDermott, Kridel ve Rislin (2018) çalışmalarında kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini ve ruh sağlığı okur yazarlığının rollerini ele almayı hedeflemişlerdir. 1535 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada depresyon, anksiyete, kendini damgalama, ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu değerlendiren ölçme araçları kullanılmıştır. Araştırma sonuçları; kendini damgalayan bireylerin diğerlerinde göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumsuz olduğunu göstermektedir. Daha önce depresyon ya da anksiyete belirtilerine sahip olan ve psikolojik yardım alma deneyimi olmayan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum sergiledikleri belirlenmiştir. Ayrıca ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım alma tutumunun üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Temiz (2019) yaptığı araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. 150 lisans ve yüksek lisans öğrencisinin katılım gösterdiği çalışmada psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu, benlik saygısını ve fonksiyonel olmayan tutumları ölçen ölçekler kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; öğrencilerin fonksiyonel olmayan tutumları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yelpaze ve Ceyhan (2020) tarafından yürütülen çalışmada; üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin, kültürel değerlerin, stresle başa çıkma stratejilerinin, olumsuz otomatik düşüncelerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. 1284 üniversite öğrencisinin dahil olduğu çalışmada; “Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği”, “Kişilik Özellikleri Envanteri”, “Toplumsal Benlik Ölçeği”, “Başa Çıkma Ölçeği” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma bulguları; vicdanlı ve hoşgörülü öğrencilerin daha olumlu yardım alma tutumuna sahip olduklarını göstermiştir. Sosyal destek arama stratejisini kullanan öğrencilerinin daha olumlu tutuma sahipken kendini saklamayı tercih edenlerin daha olumsuz tutum içerisinde

oldukları ortaya konmuştur. Toplulukçu kültürde olan ve kadın katılımcıların tutumlarının daha olumlu olduğu bulgusu ile birlikte; olumsuz otomatik düşüncelerin bireylerin yardım almaya yönelik olumsuz tutum sergilemeleri üzerinde etkisi olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Dang, Quesnel, Hewitt, Flett ve Deng (2020) yaptıkları araştırmada bireylerin profesyonel yardım almaya ilişkin tutumlarını çeşitli faktörler çerçevesinde incelemeyi amaçlamışlardır. 299 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri araştırmada; “Profesyonel Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği”, “Mükemmeliyetçilik Ölçeği” ve “Psikoterapi İle İlgili Düşünceler Anketi” uygulanmıştır. Araştırma sonuçları; mükemmeliyetçiliğin olumsuz yardım alma tutumu ve psikoterapiye ilişkin endişeleri yordadığına dikkat çekmektedir.

Önceki araştırmalar dikkate alındığında; akılcı olmayan inançlar, fonksiyonel olmayan tutumlar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmaların bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilediği görülmektedir. Psikolojik problemlerin ihtiyaç haline getirdiği yardım alma davranışının, bireylerin yardım alma davranışına yönelik tutumlar çerçevesinde ele alınması önem taşımaktadır. Önceki araştırmalar; akıl dışı bilişlerin bireylerin yardım alma tutumlarını çoğunlukla olumsuz etkilediğini göstermektedir. Fakat bu işlevsiz inançların; insanların psikolojik yardım alma davranışına ilişkin tutumların yönünü nasıl belirlediği ile ilgili araştırmalar yine de yetersiz kalmaktadır.

#### **2.6.4. Pandemi sürecinde iyi oluş ile ilgili araştırmalar**

Tüm insanlık üzerinde olumsuz etkiler oluşturan Covid-19 pandemi sürecinin beliren yetişkinler üzerindeki psikolojik etkileri dikkate alınması gereken önemli bir noktadır. Bu doğrultuda; araştırmanın alt amacı kapsamında, üniversite öğrencilerinin bu dönemde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşayıp yaşamadıklarına ilişkin iki ayrı grup üzerinden model oluşturulup farklılıkları incelenmiştir. Pandeminin başlangıcından bu yana alan yazında; sürecin bireylerin ruh sağlığına etkilerinin incelenmesine yönelik birçok araştırmaya yer verilmektedir.

Anglim ve Horwood (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, pandemi ve kişilik özelliklerinin; öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerinin incelenmesi

hedeflenmiştir. Araştırma kapsamında 547 genç yetişkinin kişilik özellikleri, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin ölççekler kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; insanların iyi oluş düzeylerinin pandemiden etkilenme yönünün kişilik özelliklerine göre değiştiği görülmektedir. Kişilik özelliklerinin nispeten iyi oluş üzerindeki etkileri daha güçlüyken pandeminin etkisiyle bu etkinin zayıfladığı görülmektedir. Pandemi sürecinin özellikle dışa dönük bireylerin iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz etkisi vurgulanmaktadır.

Cihan ve Şahbaz Pirinççi yaptıkları araştırma kapsamında pandemi döneminin genç bireylerin yaşam kalitelerini, fiziksel aktivite seviyeleri ve depresyon ile ilişkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. 168 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleşen araştırmada Beck Depresyon Ölçeği ve Short Form-36 anketi kullanılmıştır. araştırmadan elde edilen bulgular; pandemi sürecinin genç bireylerin yaşam kalitelerini olumsuz etkilediğini, depresyona olan yatkınlıklarını da artırdığına dikkat çekmektedir.

Dodd, Dadaczynski, Okan, McCaffery ve Pickles (2021) yürüttükleri çalışmada; Covid-19 pandemisi sırasında öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını incelemeyi amaçlamışlardır. Avustralya Üniversitesi'nde okuyan 787 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada; “Kişisel Bilgi Formu” ve “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar; pandemi sürecinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Korkut Owen ve Albayrak Kaymak (2021) tarafından yapılan araştırmada pandeminin başlamasıyla birlikte üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelenmesi amaçlanmıştır. 361 üniversite öğrencisinden oluşan araştırmada; “Kişisel Bilgi Formu” ve “Beş Boyutlu İyilik Hali Yıldızı Ölçeği” kullanılmıştır. Sonuçlar; çevrimiçi eğitimin etkisinin büyük oranda dersine ve öğretim üyesine göre değiştiğini; bireylerin büyük bir kısmının karma ya da yüz yüze eğitimi istediklerini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin uyku, beslenme ve fiziksel hareketlerinde değişiklik, stres, öfke duygularında artış olması ile birlikte iyilik hallerinde düşüş olduğu görülmektedir.

O'Connor ve arkadaşları (2021) çalışmalarını; Covid-19 pandemisinin yetişkinlerin ruh sağlığı ve iyi oluşları üzerindeki etkilerin 6 hafta boyunca gidişatını inceleme amacı kapsamında 3077 yetişkinle gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonuçları; depresif belirti

düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin değişmediğini, intihar düşüncelerinin ise arttığını göstermektedir.

Yapılan araştırmalar, bireylerin ruh sağlığının pandemi döneminde olumsuz etkilendiğine dikkat çekmektedir. Bu noktada; helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilişkisinde akılcı olmayan inançların aracı rolünü ortaya koymayı amaçlayan modelin pandemi sürecinin psikolojik etkileri çerçevesinde değerlendirilmesi faydalı olacaktır.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri toplama süreci ile birlikte veri analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma; helikopter ebeveyn tutumunun üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisini incelemeyi amaçlanmaktadır. Daha spesifik olarak; helikopter ebeveynliğin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ile arasındaki ilişkiyi yordamada akılcı olmayan inançların aracı rolü incelenmiştir. Bu nedenle bu çalışmada ilişkisel araştırma deseni kullanılmıştır. İlişkisel araştırma; iki veya daha fazla değişken arasındaki bir ilişkiyi analiz eden ve bu ilişkileri etkilemeden inceleyen nicel araştırma yöntemlerinden biridir (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2011). İlişkisel araştırmalar; bireysel ve sosyal ilişkiler içerisinde davranışların tanımlanması ve incelenmesi bakımından karmaşık süreçleri anlamlandırabilmeyi amaçlamaktadır (Cohen, Manion, & Morrison, 2000). Bu çalışmada, ölçüt değişken psikolojik yardım almaya yönelik tutumdur. Araştırmanın yordayıcı değişkenleri ise; helikopter ebeveynlik stili ve akılcı olmayan inançlardır.

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara'daki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubu, uygun örnekleme (convenient sampling) yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Olasılığa dayalı olmayan bu yöntem; araştırmacının kolaylıkla ulaşabileceği gruptan seçebileceği bir örneklem yöntemidir (Heppner, Kivlighan, & Wamplod, 2008).

Araştırmanın çalışma grubu; 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Başkent Üniversitesi, Ankara Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Hacı Bayram Veli Üniversitesi, TED Üniversitesi, TOBB Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Çankaya Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi'nde okuyan 378 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma grubunda

bulunan öğrencileri birey ve aile boyutunda tanımak adına; öğrencilerin bireysel ve sosyal özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1. ve Tablo. 3.2.'de verilmiştir.

Tablo 3.1. Katılımcılara ilişkin sosyo-demografik özellikler

<b>Değişken</b>	<b>Kategori</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Cinsiyet	Kadın	288	76.2
	Erkek	90	23.8
Yaş	18-23	359	95
	24-29	19	5
Üniversite	Ankara Üniversitesi	45	11.9
	Başkent Üniversitesi	145	38.4
	Çankaya Üniversitesi	11	2.9
	Gazi Üniversitesi	54	14.3
	Hacettepe Üniversitesi	56	14.8
	Hacı Bayram Veli Üniversitesi	31	8.2
	ODTÜ	8	2.1
	TED Üniversitesi	12	3.2
	TOBB Üniversitesi	16	4.2
Sınıf	Hazırlık	145	38.4
	1	59	15.6
	2	85	22.5
	3	59	15.6
	4	30	7.9
Profesyonel psikolojik yardım deneyimi	Var	112	29.6
	Yok	266	70.4
Profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ulaşma derecesi	1	21	5.6
	2	37	9.8
	3	75	19.8
	4	80	21.2
	5	165	43.7
Profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ulaşamama sebepleri	Güven eksikliği	3	2.8
	Maddi yetersizlik	46	43
	Çevrimiçi psikolojik danışma	1	.93
	Pandemi	4	3.7
	Psikolojik yardım alma konusunda olumsuz inançlar	3	2.8
	Psikolojik yardım sürecine ilişkin bilgi eksikliği	14	13.08
	Randevu bulma zorluğu	2	1.86
	Toplum baskısı	4	3.7
Yaşanılan yer olanaklarının yetersizliği	30	28	
Psikolojik yardım almak için başvurulacak ilk kişi	Anne	125	33.1
	Arkadaş	102	27
	Baba	9	2.4
	Diğer aile üyeleri	4	1.1
	Hiç kimse	22	5.8
	Kardeş	39	10.3
	Sevgili	40	10.6
	Ruh sağlığı profesyoneli	35	9.3
	Diğer	2	.5
Pandemi dönemi iyi oluşta değişim	Evet	289	76.4
	Hayır	89	23.5

Aile türü	Çekirdek Aile	345	91.3
	Geniş Aile	33	8.7
Ebeveyn birliktelik durumu	Ayrı	39	10.3
	Birlikte	324	85.7
	Vefat	15	4
Yaşanılan yer türü	Büyükşehir	269	71.2
	İl	53	14
	İlçe	45	11.9
	Köy	11	2.9
Pandemi öncesinde yaşanılan yer	Ailenin yanında	261	69
	Akraba yanında	5	1.3
	Arkadaşlarla	12	3.2
	Öğrenci yurdunda	84	22.2
	Yalnız	16	4.2
Pandemi döneminde yaşanılan yer	Ailenin yanında	360	95.2
	Akraba yanında	3	.8
	Arkadaşlarla	3	.8
	Öğrenci yurdunda	3	.8
	Yalnız	9	2.4
Pandemi dönemi ebeveyn ile ilişkiler	İlişkımız hiç değişmedi	222	58.7
	İlişkımız kötü yönde değişti	91	24.1
	İlişkımız iyi yönde değişti	65	17.2

Araştırma kapsamında 2020-2021 güz yarısında Ankara'daki belirli üniversitelerden 288'i kadın (%76.2) ve 90'ı erkek (%23.8) olmak üzere 378 üniversite öğrencisinin katılımıyla veri toplanmıştır. Veri setindeki katılımcıların yaşları 18 ile 29 arasında değişiklik göstermektedir ( $ort.=20.1$   $ss=1.8$ ). Ankara ilindeki dokuz farklı üniversiteden 378 öğrenci araştırmaya katılmıştır. Üniversiteler arasından Başkent Üniversitesi katılımın ( $n=145$ ) en yüksek olduğu üniversite olarak belirlenirken, Hacettepe Üniversitesi ( $n=56$ ), Gazi Üniversitesi ( $n=54$ ) ve Ankara Üniversitesi ( $n=45$ ) katılım oranlarının belirgin olarak yüksek olduğu üniversiteler arasında görülmektedir. Öğrencilerden en yüksek katılımı gösteren hazırlık öğrencileri ( $n=145$ ) olurken, en az katılım 4. sınıf öğrencilerinden ( $n=30$ ) olmuştur.

Araştırma grubunun psikolojik yardım alma deneyimleri incelendiğinde katılımcıların 112'si (%29.6) daha önce profesyonel psikolojik yardım aldığı, 266'sının (%70.4) profesyonel psikolojik yardım almadığı görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ulaşma dereceleri 1 ile 5 arasında değişmektedir ( $ort.=3.8$   $ss=1.2$ ). Profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ulaşmakta zorlanan bireylerin; en fazla ( $n=46$ ) maddi yetersizlikler ve yaşanılan yerdeki olanakların yetersizliği sebebiyle ( $n=30$ ) ulaşamadığı görülmektedir. Çalışma grubundaki öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyacı duyduklarında ilk başvuracakları kişi olarak en fazla annelerini (%33) ve arkadaşlarını (%27) tercih ettikleri dikkat çekmektedir.

Katılımcıların %91.3'ü çekirdek aileye sahipken %8.7'si geniş aileye sahiptir. Bu öğrencilerin ebeveynlerinin birliktelik durumlarına bakıldığında; %85.7'sinin birlikte, %10.3'ünün boşanmış ve %4'ünün de vefat sebebiyle tek ebeveynli oldukları görülmektedir. Çalışma grubundaki öğrencilerin büyük çoğunluğu bu dönemde ( $n=269$ ) büyükşehirlerde ikamet ederken, çok az bir kısmı da ( $n=11$ ) köylerde ikamet etmektedir. Katılımcıların pandemi öncesinde %69'unun ailesinin yanında yaşadığı görülürken, pandemi dönemiyle birlikte %95'inin ailesi ile birlikte yaşamaya başladığı görülmektedir. Öğrencilere pandemi döneminde ebeveynleri ile ilişkilerinin hangi yönde değiştiği sorulduğunda öğrenciler; %58.7'si ilişkilerinin değişmediğini, %24.1'inin olumsuz yönde değiştiğini ve %17.2'sinin olumlu yönde değiştiğini bildirmişlerdir.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada; katılımcıların bazı sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını anlamak amacıyla “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu”, öğrencilerin ebeveynlerinin helikopter ebeveyn davranışlarına yönelik algılarını ortaya koymak amacıyla “Helikopter Ebeveynlik Ölçeği” ve akılcı olmayan inançlarını saptayabilmek amacıyla “Akılcı Olmayan İnançlar Ölçeği” kullanılmıştır. Bu çalışmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)**

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu (KBF); çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, üniversite/bölüm/sınıf düzeyi, aile yapısı, yaşadığı yerleşim türü, psikolojik yardım alma deneyimi, yaşadığı yerde profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ulaşılabilirlik derecesi, ebeveyn birliktelik durumu gibi) belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formunda yer alan örnek maddeler Ek-5'te sunulmuştur.

#### **3.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K)**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu” kullanılmıştır. PYTÖ-K'nin ilk hali; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya



ilişkin tutumları ölçmek amacıyla Türküm (1997) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek daha sonra yine Türküm (2001) tarafından revize edilmiştir. 30 madde ve dört alt ölçeği bulunan PYTÖ, revize halinde 18 maddeye indirilmiştir. Maddeler beşli derecelendirme üzerinden yanıtlanmaktadır (1=Tamamen katılıyorum'dan 5=Kesinlikle katılmıyorum'a kadar).

Ölçeğin geliştirilmiş ilk halinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88 iken; kısaltılmış halinin güvenilirlik katsayısı .90 olarak bulunmuştur. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren ilk faktörün (12 madde) iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Altı maddelik olumsuz görüşlerden oluşan ikinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .77'dir. Türküm (2001) tarafından yapılan ölçeğin revizyon çalışmasında; 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilerin açımlayıcı faktör analizi sonuçları, toplam varyansın %52.6 sını açıklayan iki faktörde toplandığını göstermektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasında olup, alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir (Türküm, 2001). Ayrıca bu araştırma kapsamında elde edilen ölçümlere ilişkin güvenilirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Buna göre PYTÖ-K'nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Helikopter Ebeveynlik Ölçeği (HEÖ)**

Bu araştırmada; Odenweller ve arkadaşları (2014) tarafından, Y kuşağı bireylerin ebeveynlerinin helikopter ebeveynlik davranışlarına yönelik algılarını ölçmek amacıyla geliştirilmiş ve Ertuna (2016) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmış olan HEÖ kullanılmıştır. 7'li likert tipi bir ölçek olup, 15 maddeden oluşmaktadır. Orijinal ölçme aracının Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .80 bulunurken, Türkçe uyarlaması kapsamında güvenilirlik katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır (Ertuna, 2016; Odenweller ve ark., 2014). Uyarlama çalışması yapılan bu ölçek; Yakın Doğu Üniversitesi Psikoloji Bölümü birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinden oluşan 200 kişilik bir gruba uygulanmıştır. Maddelerin yedili derecelendirmeye sahip orijinal hali bu araştırmada; ölçeği geliştirenlerin izni dahilinde, beşli derecelendirmeye dönüştürülmüştür (1=Kesinlikle katılmıyorum'dan 5=Kesinlikle katılıyorum'a kadar). Bu değişikliğin sebebi; beşten fazla seçeneğin Türkçe anlam ve anlaşılabilirliğinde zorluklara yol açması olarak gösterilmiştir (Ertuna, 2016).

Ölçeğin hem orijinal hem de Türkçe'ye uyarlama çalışmasının yapı geçerliği kapsamında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Türkçeye uyarlanmış halinden elde edilen

uyum indeksleri [ $\chi^2/sd = 1.73$ ,  $RMSEA=0.06$ ,  $GFI=0.91$ ,  $NFI=0.80$ ,  $CFI=0.90$ ] olarak belirlenmiş ve uyum indekslerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde olduğu sonucuna varılmıştır. Faktör analizi sonucuna göre; ölçeğin Türkçeye uyarlamasının orijinal halinde olduğu gibi tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucu çıkmıştır. Özetle; ölçeğin Türkçe formu, Türkçe dilinde uygulanabilirlik açısından geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Ertuna, 2016). Ayrıca bu araştırma kapsamında elde edilen ölçümlere ilişkin güvenilirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Buna göre HEÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4. Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Kısa Formu (AOİÖ-K)**

Araştırmada; Türküm (1999) tarafından doktora tezi kapsamında geliştirilmiş ve daha sonra yine Türküm (2003) tarafından revize edilerek kısa formu oluşturulmuş “Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Kısa Formu” kullanılmıştır. 29 maddeden oluşan AOİÖ 15 maddeye indirilerek kısa form oluşturulmuştur. Maddeler beşli derecelendirme üzerinden yanıtlanmaktadır (1=Hiç uygun değil, 5=Tamamen uygun'a kadar). Kısaltılmış ölçek; Anadolu Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi ikinci ve üçüncü sınıf öğrencilerinden oluşan 204 kişilik bir gruba uygulanmıştır.

Ölçeğin ilk halinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .84 iken, kısaltılmış formunun güvenilirlik katsayısı .75'tir. Ölçeğin yapı geçerliği, açımlayıcı faktör analizi ile sınanmıştır. Faktör analizi sonucuna göre ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Birinci faktör olan “onaylanma ihtiyacı” toplam varyansın %15'ini, ikinci faktör “kişiler arası ilişkiler” %14.05'ini, üçüncü faktör “ben” % 13.4'ünü açıklamaktadır. Ölçeğin ilk halinin faktör analizi sonuçları toplam varyansın %50'sini açıklarken, kısaltılmış formu % 42.9'unu açıklamaktadır (Türküm, 2003). Ayrıca bu araştırma kapsamında elde edilen ölçümlere ilişkin güvenilirlik çalışmaları araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Buna göre AOİÖ-K'nin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

### **3.4. Veri Toplama Süreci**

Araştırma verilerini toplamak amacıyla; kullanılması planlanan veri toplama araçlarını geliştiren ve Türkçeye uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yolu ile iletişime geçilmiş, izinleri alınmıştır (Ek-1). Araştırma sürecinin yürütülmesi için, Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu onayı alınmıştır (Ek-2).

Bilimleri Enstitüsü aracılığı ile verilerin toplanacağı üniversitelere izin dilekçeleri iletilmiş ve geri dönüş yapan üniversitelerden gerekli izinler alınmıştır (Ek-3).

Pandemi nedeniyle üniversitelerde uzaktan eğitim sürecinin devam etmesi ile birlikte verilerin internet üzerinden çevrimiçi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Üniversitelerin seçilen fakültelerinin ilgili öğretim üyeleri ile elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiş ve öğretim üyelerinin öğrencileri ile ilgili anket linkini paylaşmaları sağlanmıştır. Örnek iletişim metni Ek-4'te sunulmuştur. Ölçek formunun ilk bölümünde; katılımcılara araştırmanın amaçları, ölçme araçlarını nasıl dolduracakları ile ilgili bilgilendirmeye yer verilmiş ve katılımcılardan ölçekleri doldurmalarına ilişkin bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcıların ölçekleri içtenlikle ve dürüst bir şekilde doldurmalarını sağlamak amacıyla kimlik bilgilerini içeren sorular yöneltilmemiştir. İlgili öğretim üyeleri aracılığıyla veril toplanmasının yanı sıra öğrencilere bölüm program sosyal medya hesapları üzerinden ulaşılmaya çalışılmış çalışmanın erişim linkleri bu gruplarla da paylaşılmıştır.

### **3.5. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada; araştırma problemine ve hipotezlerine ilişkin modelin test edilebilmesi ve aracılık analizinin gerçekleştirilebilmesi amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Bu amaçla IBM SPSS Statistics 23, LISREL 8.51 ve AMOS 24 programları kullanılmıştır. Ayrıca çalışma grubunun betimsel özelliklerinin ortaya konması, güvenilirlik katsayılarının hesaplanması ve varsayım testlerinin sınanması için PASW 18 paket programından yararlanılmıştır.

#### **3.5.1. Varsayım testleri**

Yapısal modelin test edilmesinden önce, verilerin analize hazırlanabilmesi için varsayım testlerinin gerçekleştirilmesine ihtiyaç vardır. Bu çerçevede *veri girişinin doğruluğu, eksik değerler, örneklem büyüklüğü, tek ve çok değişkenli uç değerler, normallik, doğrusallık ve çoklu bağlantılılık* varsayımları test edilmiştir.

*Veri girişinin doğruluğu* için araştırma verileri incelendiğinde ilk aşamada 472 verinin toplandığı gözlemlenmiş ancak çalışmada çevrimiçi form kullanıldığından katılımcıların yanıtlarının birden çok kez kayıt edildiği gözlemlenmiştir. Kontrol soruları ile bu şekilde tekrar ettiği tespit edilen 71 veri silinerek her katılımcının tek yanıtının kalması sağlanmıştır.

Bununla birlikte 23 katılımcının ölçme araçlarına aynı yanıtları verdikleri gözlemlendiğinden bu katılımcıların yanıtları veri setinden çıkarılmıştır.

Araştırma çevrimiçi form aracılığıyla yürütüldüğünden ve analize dâhil edilmesi öngörülen tüm maddelerin zorunlu olarak işaretlenmesi nedeniyle veri setinde herhangi bir *eksik değere* rastlanmamıştır. YEM için gerekli olan *örneklem büyüklüğü* sağlanmaya çalışılmıştır. YEM için önerilen örneklem büyüklüğü Tabachnick ve Fidell'e (2001) ve Şimşek'e (2007) göre 300 ve üzeridir. Bu araştırma kapsamında ulaşılan örneklem büyüklüğü ( $n=378$ ) koşulu sağladığına işaret etmektedir.

*Tek ve çok değişkenli uç değerler* için standardize edilmiş z puanları incelenmiş ve  $\pm 3.29$  değerini aşan veriler incelenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2001). Tek değişkenli uç değere veri setinde rastlanmamıştır. Çok değişkenli uç değerlerin belirlenmesi için Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve veri setinde çok değişkenli uç değer bulunamamıştır.

*Artık değerlerin normalliği ve doğrusallığı* varsayımlarını test etmek için saçılım grafikleri incelenmiş ve bu varsayımların karşılandığı görülmüştür. Son olarak ise *çoklu bağlantılılık* varsayımı test edilmiştir. Korelasyon matrisi ile bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çoklu bağlantılılık sorununun varlığından söz etmek için Hair, Black, Babin ve Anderson'a (2010) göre değişkenler arası korelasyon katsayılarının .90 ve üzerinde olması beklenmektedir. Değişkenler arası korelasyonlar Tablo 4.2.'de sunulduğu üzere .90'nın altında bulunmuştur. Ayrıca çoklu bağlantılılık için VIF ve tolerans değerleri incelenmiş, VIF değerlerinin 10'dan küçük, tolerans değerlerinin .10'dan büyük olduğu tespit edilmiştir (Hair, ve ark. 2010) dolayısıyla çoklu bağlantılılık varsayımının sağlandığı görülmüştür. Tüm varsayım testleri sonucunda araştırmaya 378 veri ile devam edilmesi kararı alınmıştır.

### **3.5.2. Yapısal eşitlik modeli**

Yapısal eşitlik modeli; gizil değişkenlerin, gözlenen değişkenler aracılığı ile incelenmesine izin veren yöntemleri içinde barındıran bir yaklaşım olarak tanımlanmaktadır (Jöreskog ve ark., 2016). Yapısal eşitlik modelinin daha iyi anlaşılabilir olmasını sağlamak amacıyla modele ilişkin temel adımlar şu şekilde açıklanmaktadır:

*Modelin tanımlanması:* Yapısal eşitlik modeli (YEM); örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki ilişki hipotezlerini sınavan kapsamlı istatistiksel bir yöntemdir. Bu ilişki hipotezleri genel olarak analiz edilecek modeli oluşturmaktadır. Bu anlamda, YEM doğrulayıcı faktör analizi olarak da görülmektedir. Analizin en başında, verilen modelin veriler tarafından desteklenip desteklenmediği sorgulanmaktadır (Kline, 2010).

Yapısal eşitlik modeli örtük ve gözlenen olmak üzere iki değişken grubunu kapsamaktadır. Gözlenen değişkenler doğrudan ölçülebilirken, örtük değişkenler doğrudan gözlemlenemediği için gözlemlenen değişkenler bağlanarak ölçülebilmektedir (Raykov & Marcoulides). Bu çalışmadaki örtük değişkenler olan psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançların gözlenen değişkenleri, söz konusu değişkenleri ölçmek için kullanılan maddelere yapılan faktör analizleri sonuçlarına göre tanımlanmıştır. Bu sonuçlara göre; birden fazla faktöre sahip olan psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve akılcı olmayan inançlar örtük değişkenlerinin, gözlenen değişkenleri faktör analizleri sonucunda belirlenen faktörlerin toplam puanları olurken; tek boyutlu olduğu belirlenen helikopter ebeveynlik boyutları için madde parselleme yöntemi kullanılmıştır.

Madde parselleme yöntemi; özellikle tek boyutlu olduğu belirlenen yapıların daha az, ama güvenilir göstergelerle tanımlanması ilkesine dayalı olup, maddelerin madde-toplam korelasyonlarına göre yüksekten düşüğe göre sıralandıktan sonra, her bir parsel dengeli bir şekilde atanmasıyla oluşturulmasına dayalı bir yaklaşımdır (Şimşek, 2007). Bu çalışmada, tek boyutlu olan helikopter ebeveynlik örtük değişkenini tanımlamak için üçer parsel (HEBP1-HEBP2-HEBP3) oluşturulmuştur.

*Ölçme Modelinin Test Edilmesi:* YEM’de model uygunluğunun test edilmesinde iki aşamalı yöntem kullanılmaktadır. İki aşamalı bu yaklaşımın ilk adımında, ölçme modeli test edilmektedir. Ölçme modeli; modeldeki her bir değişkenin hangi ölçme araçları kullanılarak tanımlandığını dikkate alarak, bu şekilde tanımlanmış değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin anlaşılmasını ve birbirinden bağımsız yapılar olarak bu değişkenlerin ne kadar geçerli olduğunun belirlenmesini sağlamaktadır (Sümer, 2000; Şimşek, 2007).

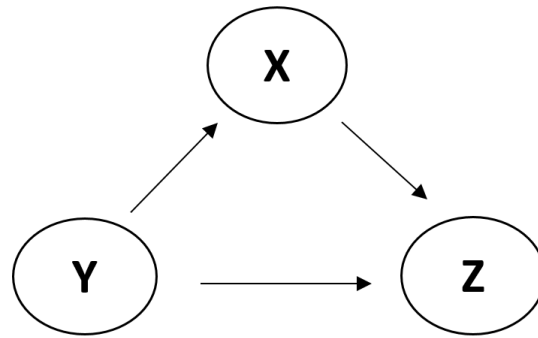
*Ölçme Modelinin Oluşturulması:* Her bir örtük değişkenin hangi maddeler/faktörler aracılığıyla ölçüleceğinin belirlenmesine ve sonrasında ise bu çoklu yapının birlikte test edilmesine dayanmaktadır. Araştırmacı; gözlenen değişkenler ile örtük değişkenler

arasındaki ilişkileri tanımlamak için ölçme modelini belirlemektedir. Yapısal eşitlik modellemesindeki ölçme modeli, doğrulayıcı faktör analizini içermektedir (Schumacker & Lomax, 2015). Aracılık, bir değişkenin başka bir değişken üzerinden üçüncü bir değişkene dahil olduğu modele denilmektedir (Fritz & Mackinnon, 2007). Bu analiz; değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl ortaya çıktığını etkili bir şekilde kanıtlayan önemli bir yöntemdir (Şimşek, 2007).

Aracılık etkisi tam aracılık ve kısmi aracılık olarak nitelendirilmektedir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkinin, aracı değişken analize dâhil edildiğinde ciddi anlamda düşmesi veya anlamsız hale gelmesi durumunda tam aracılıktan (full mediation) söz edilmektedir. Bu ilişkinin bir miktar düşmesi ve anlamlılığını sürdürmesi durumunda ise kısmi aracılığın (partial mediation) varlığı söz konusudur (Kline, 2010).

Aracı etkilere ilişkin hipotezlerin test edilmesi için birçok yöntem olmasına rağmen yaygın olarak kullanılan yöntem Baron ve Kenny (1986) tarafından öne sürülen nedensellik yaklaşımıdır (Jose, 2013). Geleneksel olan bu yaklaşım; araştırmacının modeldeki her bir yolu tahmin etmesini ve bir değişkenin belirli istatistiksel kriterlerin karşılanıp karşılanmadığını görerek, aracı işlevin olup olmadığını belirlemesini gerektirmektedir (Hayes, 2009).

Şekil 3.1. Aracılık modeli (Baron & Kenny, 1986)



Baron ve Kenny'ye (1986) göre; regresyon analizlerinde aracılık ilişkisinin kanıtlanabilmesi için bazı önemli koşullar bulunmaktadır:

1. “Y, Z’yi anlamlı bir şekilde yordar”. Bu koşul ön koşul olarak değerlendirilmektedir.

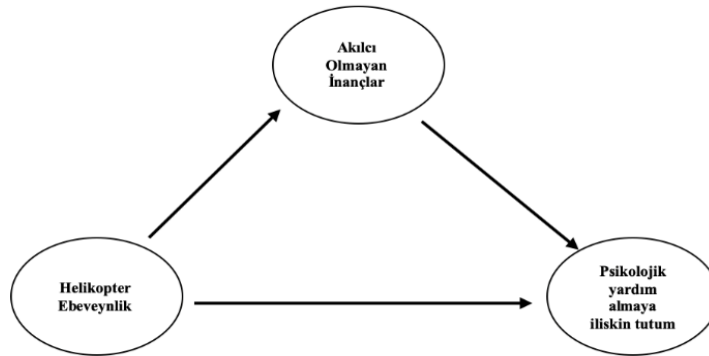
2. “Y, X’i anlamlı bir şekilde yordar”. X’in aracı değişken olabilmesi için Y tarafından yordanması gerekmektedir.
3. “X, Z’yi anlamlı bir şekilde yordar”. Bu koşul regresyon eşitliğinin, Y’nin kontrol edilmesi ile belirlenmektedir.
4. “X’in etkisi baz alındığında, Y ile Z arasındaki ilişkinin miktarında anlamlı bir düşüş olmakta ya da ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmamaktadır”. (Akt; Şimşek, 2007).

İki aşamalı yaklaşım; ölçme modeli ve yapısal modelin ayrı kategoride yer almasından kaynaklı birbirinden ayrı olarak analiz edilmeleri gerektiğini ileri sürmektedir. İki aşamalı yaklaşımda öncelikle ölçme modeli test edilerek modelde problem olup olmadığı incelenmekte veya problem varsa çözümlendikten sonra yapısal model test edilmektedir (Şimşek, 2007).

*Yapısal Modelin Test Edilmesi:* YEM’in ikinci aşamasında yapısal model oluşturulmaktadır. Yapısal modelin temel hedefi örtük değişkenler arasındaki ilişkiyi tanımlayarak önerilen modeli test etmektir. Bu aşamada değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler tespit edilmektedir.

Bu araştırma kapsamında önerilen modelde helikopter ebeveynlik tutumunun beliren yetişkinlerde akılcı olmayan inançların oluşumuna yol açtığı, bunun da psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Model şu şekildedir:

Şekil 3.2. Helikopter ebeveynliği psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkisinde akılcı olmayan inançların rolü



## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Bu bölüm içerisinde araştırma kapsamındaki hipotezler çerçevesinde yapılan istatistiksel analizler sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Yapısal eşitlik modeline (YEM) dayalı analizlerde literatürün önerdiği biçimde (Kline, 2010) öncelikle modelin tanımlanmasına, ardından değişkenler arası ilişkilerin incelenmesine, ölçüm modellerine ve yapısal modellere ait bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Modelin Tanımlanması

Bu çalışmada üç farklı örtük değişken ve sekiz gözlenen değişken yer almaktadır. Modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler Tablo 4.1’de sunulmuştur.

Tablo 4.1. Önerilen modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler

Örtük Değişkenler	Gözlenen Değişkenler
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	POZ
	NEG
Helikopter Ebeveynlik	HEBP1
	HEBP2
	HEBP3
Akılcı Olmayan İnançlar	ONAY
	KİSİ
	BEN

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum örtük değişkeni “POZ ve NEG”, helikopter ebeveynlik örtük değişkeni “HEBP1, HEBP2 ve HEBP3” ve akılcı olmayan inançlar örtük değişkeni “ONAY, KİSİ ve BEN” gözlenen değişkenlerinden oluşmaktadır. Tüm gözlenen değişkenlere ilişkin Pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.2’de gösterilmiştir.



Tablo 4.2. Ortalama, standart sapma ve gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	POZ	NEG	HEBP1	HEBP2	HEBP3	ONAY	KISI	BEN
POZ	50.19	8.26	1							
NEG	24.3	4.88	.31*	1						
HEBP1	14.11	3.55	-.1	-.04	1					
HEBP2	14.6	3.62	-.09	0	.51*	1				
HEBP3	14.53	3.39	-.09	-.08	.52*	.57*	1			
ONAY	17.43	3.53	.33	-.24*	.07	.05	.05	1		
KISI	19.63	3.04	.02	-.09	.09	.08	.13*	.36*	1	
BEN	18.08	3.11	-.02	-.15*	.15*	.2*	.15*	.26*	.46*	1

Not.  $n=378$ , POZ: Psikolojik yardım almaya ilişkin pozitif tutum, NEG: Psikolojik yardım almaya ilişkin negatif tutum, HEBP1: Helikopter ebeveynlik I. Parsel, HEBP2: Helikopter ebeveynlik II. Parsel, HEBP3: Helikopter ebeveynlik III. Parsel, ONAY: Onaylanma ihtiyacı, KISI: Kişilerarası ilişkiler, BEN: Kendine ilişkin inançlar  $p^* < 0.05$

Tablo 4.2’de görüldüğü gibi modelde yer alan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .13 ile .57 arasında değişmektedir. Değişkenler arasındaki bu ilişkiler ele alındığında; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum örtük değişkenini oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı .31, helikopter ebeveynlik örtük değişkeninin oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .51 ile .57 arasında, akılcı olmayan inançlar örtük değişkenini oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .15 ile .46 arasında değişkenlik göstermektedir.

Psikolojik yardım almaya ilişkin pozitif tutum ile helikopter ebeveynliğin I., II. ve III. parselleri, onaylanma ihtiyacı, kişilerarası ilişkiler, kendine ilişkin inançlar arasında; psikolojik yardım almaya ilişkin negatif tutum ile helikopter ebeveynliğin I., II. ve III. parselleri, onaylanma ihtiyacı arasında, helikopter ebeveynliğin I. ve II. parselleri ile onaylanma ihtiyacı, kişilerarası ilişkiler arasında ve helikopter ebeveynliğin III. Parseli ile onaylanma ihtiyacı arasındaki ilişkilerin anlamsız olduğu görülürken diğer tüm gözlenen değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir.

#### 4.2. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

YEM çalışmalarında modele dair değerlendirmeyi yapmak amacıyla uyum iyiliği istatistiklerine başvurulması gerekmektedir. Uyum iyiliği istatistikleri (Goodness of Fit Index); modelin bir bütün halinde veriler tarafından kabul edilebilir düzeyde desteklenip desteklenmediğine dair yargıya ulaşılmasına imkân tanımaktadır (Şimşek, 2007). Bu doğrultuda YEM için önerilen çoklu uyum katsayılarına ilişkin kabul edilebilir ve mükemmel uyum kriterleri Tablo 4.3’te sunulmuştur.

Tablo 4.3. Doğrulayıcı ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri\*

	<b>Mükemmel Uyum</b>	<b>Kabul Edilebilir Uyum</b>
$\chi^2/sd$	$0 \leq \chi^2/sd \leq 2$	$2 \leq \chi^2/sd \leq 3$
<i>RMSEA</i>	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.05 \leq RMSEA \leq 0.08$
<i>SRMR</i>	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 \leq SRMR \leq 0.08$
<i>NFI</i>	$.95 \leq NFI \leq 1$	$.90 \leq NFI \leq .95$
<i>CFI</i>	$.95 \leq CFI \leq 1$	$.90 \leq CFI \leq .95$
<i>GFI</i>	$.90 \leq GFI \leq 1$	$.85 \leq GFI \leq .90$

\*(Hu & Bentler, 1999; Schumacker & Lomax, 2015; Kline, 2010).

Tablo 4.4. Ölçme modeline ilişkin çoklu uyum katsayıları

<i>Model</i>	<i>n</i>	$\chi^2$	<i>sd</i>	$\chi^2/sd$	<i>RMSEA</i>	<i>SRMR</i>	<i>NFI</i>	<i>CFI</i>	<i>GFI</i>
Ölçme Modeli	378	38.99	18	2.16	.06	.05	.93	.96	.97
Ölçütler				$\leq 3$	$\leq .08$	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\geq .95$

Tablo 4.4'te modelin uyum değerlerinin hepsinin kriter alınan ölçütlere göre istenen değer aralıklarında olduğu görülmektedir. Önerilen modelin veriye uygunluğu incelendiğinde modelin  $\chi^2$  değerinin .05 düzeyinde anlamlı olmasıyla birlikte,  $\chi^2/sd$  ve diğer uyum istatistiklerinin ölçme modelinin veriye iyi düzeyde uyum sağladığını gösterdiği ifade edilebilir.

Bu sonuçlar; gözlenen değişkenlerin örtük değişkenleri yeterli düzeyde temsil ettiklerini ve ölçme modelinin herhangi bir revizyona gerek duyulmadan, aynı göstergelerle önerilen yapısal modeli sınamada kullanılabileceğini göstermektedir. Böylece; ölçme modelinin iyi düzeyde uyum göstermesi bu değişkenlerin bir arada YEM ile analiz edilmesine olanak tanımaktadır. Bu amaçla YEM analizi ile çalışmada aşağıdaki hipotezlere cevap aranmıştır:

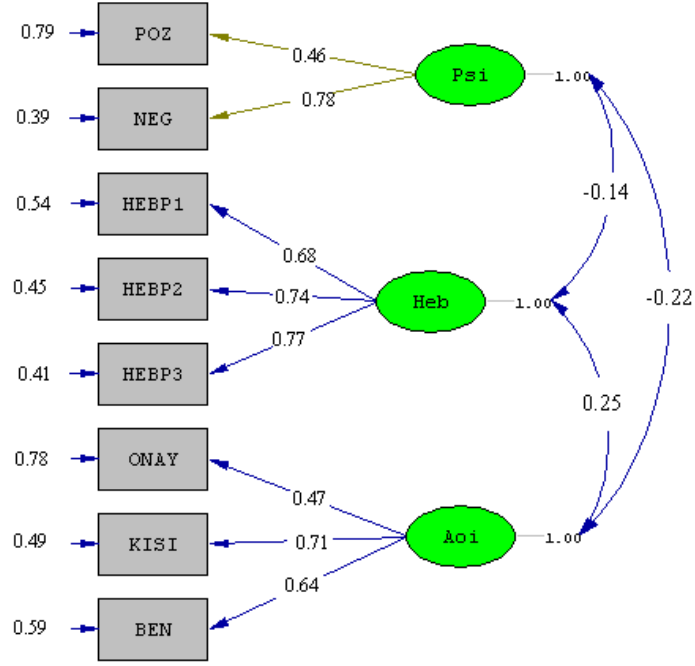
1. Helikopter ebeveynlik psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır.
2. Helikopter ebeveynlik akılcı olmayan inançları anlamlı olarak yordamaktadır.
3. Akılcı olmayan inançlar psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır.
4. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançlar değişkeninin aracı rolü istatistiksel olarak anlamlıdır.
5. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü, pandemi döneminde iyi oluş değişimi değişkenine göre farklılaşmaktadır.

YEM analizinde karşılaşılan birtakım problemler bulunmaktadır. Bu sorunlardan en sık rastlanılanı “Negative Error Variance” uyarısının çıkmasıdır. Modelin başarılı bir şekilde sonuç vermesi için analizi yapılan matrisin pozitif değer vermesi gerekmektedir. İki değişken arasındaki korelasyon 1 değerini aştığı durumlarda analiz edilen matrise ilişkin bu uyarı ile karşı karşıya kalınabilmektedir (Kline, 2010). Bu problemin çözümlenebilmesi için 1’in üzerindeki değerlerin normal sınırlara getirilmesi gerekmektedir (Schumacker & Lomax, 2015). Bu noktada üç yoldan herhangi birinin uygulanması ile sorun çözülebilmektedir (Şimşek, 2007).

1. Sorun çıkaran gözlenen değişkenden örtük değişkene giden yol 1’e sabitlenerek hata 0’a sabitlenebilmektedir.
2. Sorun çıkaran gözlenen değişkenden örtük değişkene giden yol ile diğer gözlenen değişkenin örtük değişkene giden yollar eşit kabul edilebilmektedir.
3. Sorun çıkaran ve çıkarmayan gözlenen değişkenin hata varyansları eşit kabul edilerek sorun çözülebilmektedir.

Çıktı dosyasında POZ gözlenen değişkeni için negatif hata varyansı uyarısı ile karşılaşıldığı için POZ ve NEG gözlenen değişkenlerinden PSI örtük değişkenine giden yollar eşit kabul edilmiştir. Bu bağlamda sorun çözümlenip, hipotezler test edildiğinde; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin yer aldığı ölçme modeline ilişkin yapı Şekil 4.1’de sunulmaktadır.

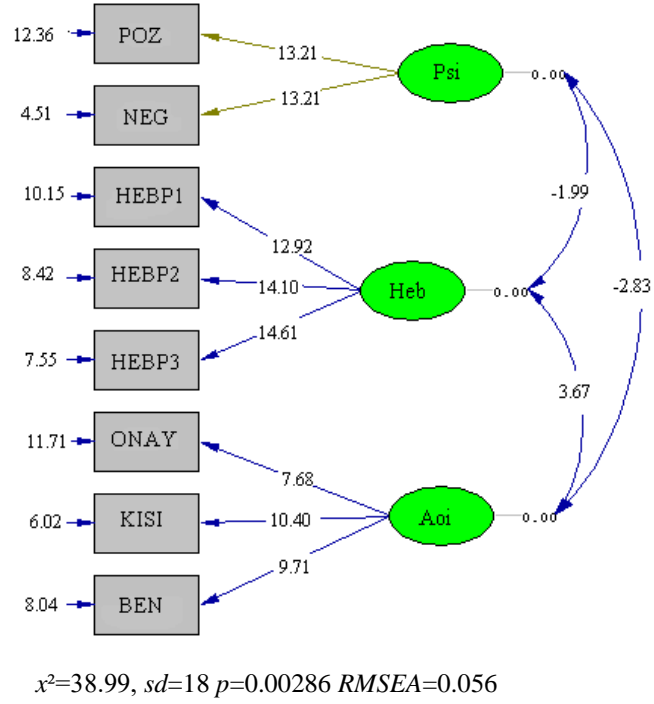
Şekil 4.1. Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri



$$\chi^2=38.99 \text{ } sd=18 \text{ } p=0.00286 \text{ } RMSEA=0.056$$

Bu analiz sonuçlarına göre; her bir örtük değişkenin, diğer bir deyişle modeldeki ana yapıların (Psi, Heb, Aoi), hangi değişkenler kullanılarak ölçüldüğü şekilde görülmektedir. Örtük değişkenler, alt boyutlarından alınan toplam puanlar aracılığıyla tanımlanmıştır. YEM analizinde örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki *t* değerlerinin de incelenmesi önem taşımaktadır. Modeldeki değişkenler arasındaki tüm *t* değerlerinin anlamlı olması için 1.96'nın üzerinde değer olması beklenmektedir (Jöreskog & Sörbom, 1993). Bu noktada tüm değişkenler arasındaki *t* değerleri incelenmiş ve Şekil 4.2'de sunulmuştur:

Şekil 4.2. Ölçme modeline ilişkin *t* değerleri



Ölçme modelinin doğru ve kabul edilebilir olması için, *t* değerlerinin anlamlı olması tek başına yeterli olmamakla birlikte, ön koşul olarak görülmektedir (Şimşek, 2007). Şekil 4.2 ‘deki örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki *t* değerleri incelendiğinde, tüm değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $p < 0.05$ ). Bu bağlamda; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerine ilişkin *t* değerlerinin 1.96 kriter değerinin üstünde olduğu ve model ile uyum gösterdiği anlaşılmaktadır. Tablo 4.5’te 8 gözlenen değişkenin her bir örtük değişken üzerindeki standardize edilmiş ve edilmemiş faktör yükleri, standart hataları ve *t* değerleri sunulmuştur.

Tablo 4.5. Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve *t* değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	S	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum				
POZ	3.81	0.29	13.21	0.46
NEG	3.81	0.29	13.21	0.78
Helikopter Ebeveynlik				
HEBP1	2.41	0.19	12.92	0.68
HEBP2	2.68	0.19	14.10	0.74
HEBP3	2.61	0.18	14.61	0.77
Akılcı Olmayan İnançlar				
ONAY	1.66	0.22	7.68	0.47
KISI	2.17	0.21	10.40	0.71
BEN	1.98	0.20	9.71	0.64

Not.  $n=378$

Tablo 4.5'te görüldüğü gibi örtük değişkenler üzerindeki gözlenen değişkenlerin faktör yüklerinin tamamı istatistiksel olarak anlamlıdır. Örtük değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 4.6'da sunulmuştur.

Tablo 4.6. Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler

Örtük Değişken	PSI	HEB	AOI
1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum (PSI)	-		
2. Helikopter Ebeveynlik (HEB)	-.14	-	
3. Akılcı Olmayan İnançlar (AOI)	-.22	.25	-

Not.  $n=378$

Tablo 4.6'da görüldüğü gibi, örtük değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri istatistiksel olarak anlamlıdır. Ölçme modelindeki örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı olması, yapısal modelin test edilmesi ile birlikte aracılık analizinin yapılmasına imkân tanımaktadır (Şimşek, 2007).

### 4.3. Yapısal Modelin Test Edilmesi

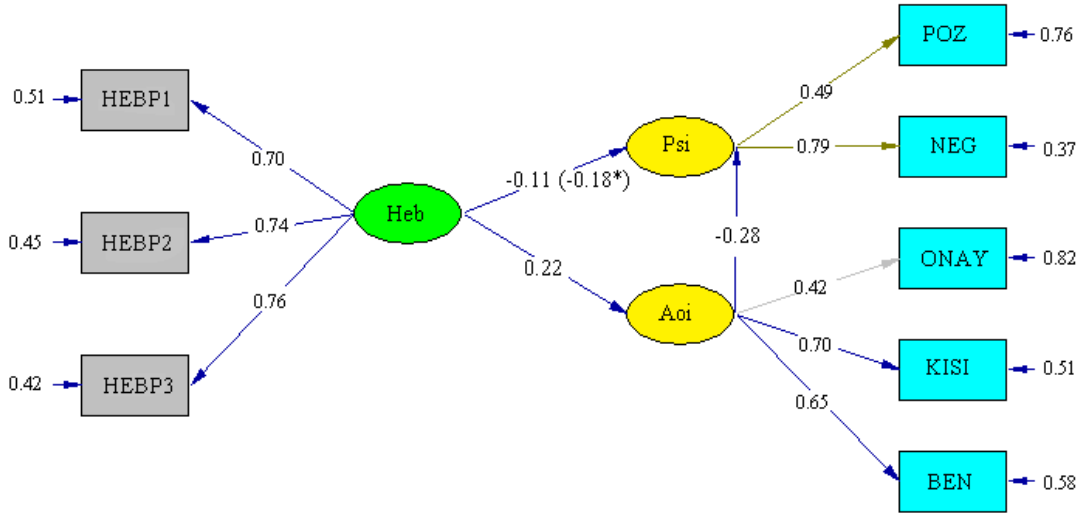
Ölçme modeli ve tam olarak tanımlanmış model aynı sayıda parametre ile tanımlandığından dolayı bu iki modelin uyum istatistikleri aynıdır (Sümer, 2000). Test edilen yapısal modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 4.7'de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Yapısal modele ilişkin çoklu uyum katsayıları

Model	$n$	$\chi^2$	$sd$	$\chi^2/sd$	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Yapısal Model	378	38.99	18	2.16	.06	.05	.93	.96	.97
Ölçütler				$\leq 3$	$\leq .08$	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\geq .95$

Tablo 4.7 incelendiğinde yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin istenilen değerler arasında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda kurulan yapısal modelin iyi uyuma sahip olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında oluşturulan yapısal modelin test edildiği YEM sonuçları Şekil 4.3'te sunulmuştur.

Şekil 4.3. Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri

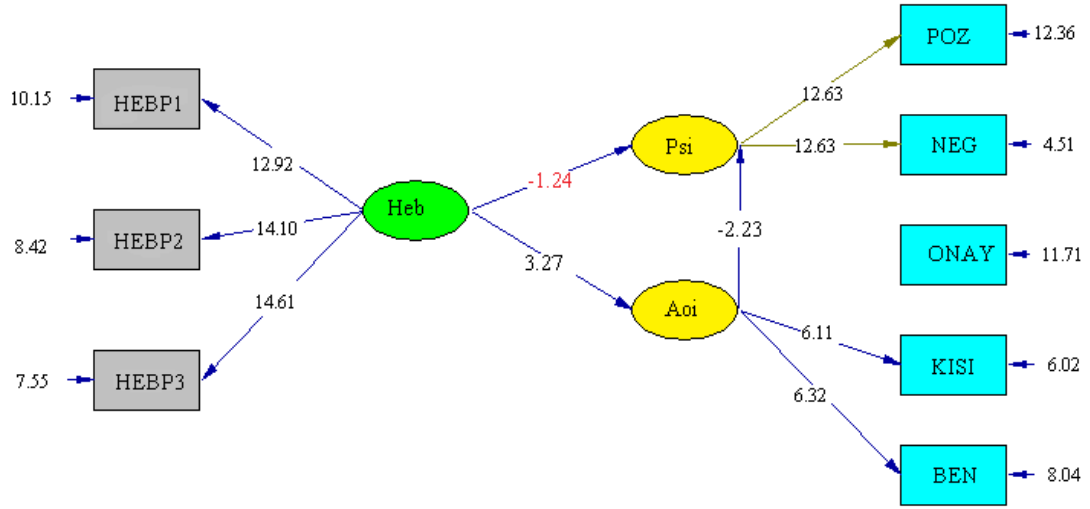


$$\chi^2=38.99 \text{ } sd=18 \text{ } p=0.00286 \text{ } RMSEA=0.056$$

Modelle ilişkin “ $\chi^2$ ” (Ki-kare) değeri gözlenen ve örtük yapıların kovaryans matrisleri arasındaki farkı belirtmektedir (Schumacker & Lomax 2015). “sd” (Serbestlik derecesi) modelde hesaplanması tahmin edilen parametre sayısının, modeldeki tüm varyans ve kovaryansların toplamından çıkarılması sonucu elde edilen değerdir. “RMSEA” (Yaklaşık hataların ortalama karekökü) değeri modele ilişkin varyans-kovaryans matrisinin, örnekleme ilişkin varyans-kovaryans matrisine uyum düzeyini temsil etmektedir (Sümer, 2000).

Akılcı olmayan inançların aracı rolünü belirlemek için Şekil 4.3’te verilen ölçme modelinde helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki yordama katsayısını incelemek gerekmektedir. Model incelendiğinde; Heb ile Psi arasındaki ilişki başlangıçta -.18 iken, Aoi’nin modeldeki aracılık etkisi bu ilişkiyi -.11’e gerilemesine yol açtığı ve aralarındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı çıkmadığı görülmektedir. Yapısal modele ilişkin t değerleri Şekil 4.4’te sunulmuştur.

Şekil 4.4. Yapısal Modele İlişkin *t* Değerleri



Şekil 4.4’te görüldüğü gibi; modeli oluşturan değişkenlerin gözlenen ve örtük yapıları arasındaki ilişkilerin uyumlu olduğu ve sahip olduğu *t* değerlerinin 1.96 değerinin üzerinde olduğu görülmektedir. Helikopter ebeveynlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki *t* değerinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi dikkat çekici bir bulgu olarak yer almaktadır. Aracılık analizinde iki değişken arasındaki yordama katsayısının aracı değişkenin modele dahil edilmesi ile birlikte düşüş göstermesi ya da anlamsız hale gelmesi gerekmektedir (Şimşek, 2007). Dolayısıyla test edilen modelin tümüyle aracı (full mediation) bir model olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Diğer bir deyişle, tüm bu sonuçlar; helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki etkisinin “tamamıyla” akılcı olmayan inançlar aracılığıyla sağlandığını göstermektedir. Bu bulgulara ek olarak akılcı olmayan inançlar değişkeninin helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki tümünden aracılığın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olup olmadığını kanıtlamak adına “Bootstrap” yöntemi kullanılmıştır.

Bootstrap yöntemi; hemen hemen tüm parametrik olmayan istatistiklerde sapmaları, güven aralıklarını hesaplamak için kullanılan yeniden örnekleme yöntemidir (Efron, 1979). Bu yöntem ile veriler tekrar tekrar örneklenecek, örneklem dağılımı ampirik olarak tahmin edilebilmekte ve güven aralığı noktaları elde edilebilmektedir. Bootstrap yöntemi son zamanlarda psikoloji alanında sıkça kullanılmakla birlikte; daha düşük düzey Tip I hata oranı sağlamasından dolayı diğer aracılık testlerine göre (Örn. Sobel testi) daha çok talep görmektedir (Koopman, Howe, Hollenbeck & Sin, 2015). Bu modelde de doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı olup olmadığını istatistiksel olarak test etmek amacıyla Bootstrap (BC, %95) yöntemi (2000) AMOS 24 paket programı aracılığıyla kullanılmıştır.



Analiz sonuçlarına bakıldığında; helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki doğrudan etkisinin “-.21 ile .12” güven aralığında olması ve aralığın 0’ı kapsamamasından dolayı doğrudan etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra; helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu üzerindeki dolaylı etkisi “-.21 ile -.02” güven aralığı (%95) içerisinde yer almaktadır. Hesaplanan %95 güven aralığı 0’ı kapsamadığı için dolaylı etkinin anlamlı olduğu söylenebilmektedir. Bu noktada akılcı olmayan inançların tam aracı rolü olduğu kanıtlanmaktadır.

#### **4.4. Pandemi Sürecinde İyilik Haline Dayalı Modellerin Tanımlanması**

YEM, gözlemlenen sonuç ölçütlerine belirli bir şekilde karşılık geldiği varsayılan örtük değişkenler üzerindeki grup farklılıklarını tahmin etmek için de kullanılabilir (Kline, 2010). Bazı kriterler belirlenerek; hali hazırda ölçme aracından elde edilen puanlar arasındaki ilişkilerin doğası, birtakım yollarla ortaya konabilmektedir. Araştırmacı; elde ettiği sonuçların değişiklik gösterdiğini varsaydığı gruplar arasındaki farklılıkların, istatistiksel olarak anlamlılığı göz önünde bulundurarak grupların birbirinden farklılaşp farklılaşmadığına dair kanıt sunmaktadır (Şimşek, 2007).

Bu araştırmada örneklemin tamamına yönelik oluşturulan modele ek olarak; pandemi döneminde “iyi oluş değişimi” değişkeninin, üzerinde çalışılan modelde bir farklılık yaratıp yaratmadığı sorusuna cevap aranmaktadır. Bu bağlamda iyi oluşlarında olumsuz değişim olduğunu ve olmadığını bildiren gruplar ayrı olarak değerlendirilerek ölçme modelindeki değişkenlerin ortalama ve standart sapma puanları ile değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar hesaplanmıştır. İyi oluşlarında olumsuz değişim olduğunu bildiren örneklem Model I, iyi oluşlarında olumsuz değişim olmadığını bildiren örneklem ise Model II olarak tanımlanmıştır.

##### **4.4.1. Pandemi sürecinde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşama durumuna göre model testi (Model I)**

Tablo 4.8’de SPSS programında Model I için yapılan analiz sonucunda elde edilen örtük değişkenlerin toplam puanlarının ortalama ve standart sapma değerleri ile ikili korelasyonları sunulmuştur.

Tablo 4.8. Model I- Ortalama, standart sapma ve gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	$\bar{x}$	<i>ss</i>	POZ	NEG	HEBP1	HEBP2	HEBP3	ONAY	KISI	BEN
POZ	50.6	7.78	1							
NEG	24.38	4.9	.32**	1						
HEBP1	14.23	3.59	-.10	-.09	1					
HEBP2	14.69	3.64	-.07	-.02	.52**	1				
HEBP3	14.55	3.44	-.05	-.11	.53**	.56**	1			
ONAY	17.72	3.47	.03	-.24**	.06	.05	.03	1		
KISI	19.82	2.79	.02	-.20**	.01	.08	.11	.31**	1	
BEN	18.26	3.06	.01	-.20**	.14**	.20**	.14*	.24**	.45**	1

Not. *n*=289 POZ: Psikolojik yardım almaya ilişkin pozitif tutum, NEG: Psikolojik yardım almaya ilişkin negatif tutum, HEBP1: Helikopter ebeveynlik I. Parsel, HEBP2: Helikopter ebeveynlik II. Parsel, HEBP3: Helikopter ebeveynlik III. Parsel, ONAY: Onaylanma ihtiyacı, KISI: Kişilerarası ilişkiler, BEN: Kendine ilişkin inançlar  $p^* < 0.01$   $p^{**} < 0.05$

Tablodan anlaşılacağı üzere değişkenler arasındaki korelasyonlar .14 ile .56 arasında yer almaktadır. Değişkenler arasındaki ilişkiler dikkate alındığında; psikolojik yardım alama ile ilgili tutum örtük değişkenini oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayısı .32; helikopter ebeveynlik örtük değişkenini oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları .52 ile .56 arasında; akılcı olmayan inançlar örtük değişkenini oluşturan gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları -.20 ile .45 arasında değişmektedir.

#### 4.4.1.1. Model I'in ölçme modelinin test edilmesi

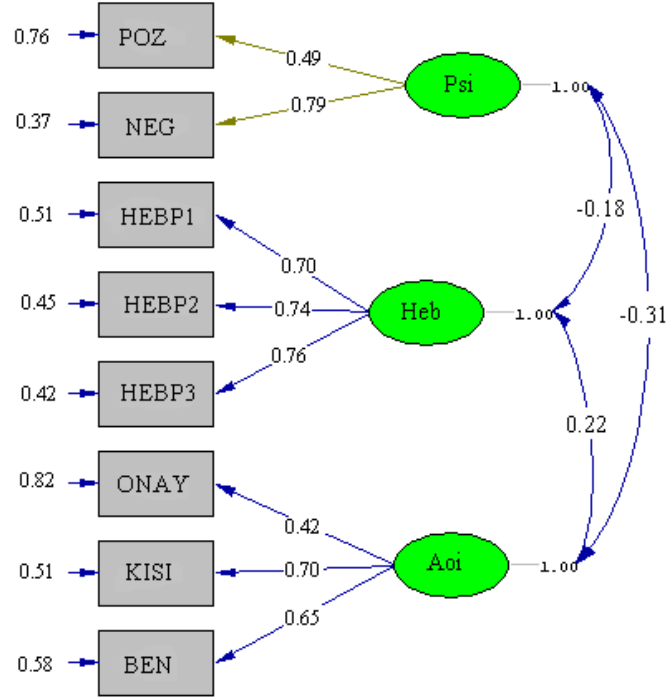
YEM analizlerinde çoklu uyum katsayıları ve uyum katsayılarına ilişkin kriter değerlerin sağlanması beklenmektedir (Marcoulides & Schumacher, 2001). Bu doğrultuda ölçme modeline dair uyum katsayıları Tablo 4.9'da görülmektedir.

Tablo 4.9. Model I- Ölçme modeline ilişkin çoklu uyum katsayıları

Model	<i>n</i>	$\chi^2$	<i>sd</i>	$\chi^2/sd$	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	289	34.89	18	1.93	.06	.05	.92	.96	.97
Ölçütler				$\leq 3$	$\leq .08$	$\leq .05$	$\geq .90$	$\geq .95$	$\geq .95$

Hu ve Bentler (1999); Schumacker ve Lomax (2015); Kline (2010) tarafından önerilen uyum değerleri göz önüne alındığında, ölçme modeline ilişkin uyum katsayılarının iyi düzeyde uyum verdiği söylenebilmektedir. Ölçme modeli örtük değişkenlerin gözlenen değişkenler tarafından ne kadar temsil edildiğini ortaya koymaktadır (Dursun & Kocagöz, 2010). Ölçme modelinin iyi düzeyde uyum göstermesi bu değişkenlerin bir arada YEM ile analiz edilmesine olanak tanımaktadır (Şimşek, 2007).

LISREL çıktı dosyasında POZ gözlenen değişkeni için negatif hata varyansı uyarısı ile karşılaşıldığı için POZ ve NEG gözlenen değişkenlerinden PSI örtük değişkenine giden yollar eşit kabul edilmiştir (Şimşek, 2007). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar değişkenlerinin yer aldığı ölçme modeline ilişkin yapı Şekil 4.5’te sunulmaktadır.



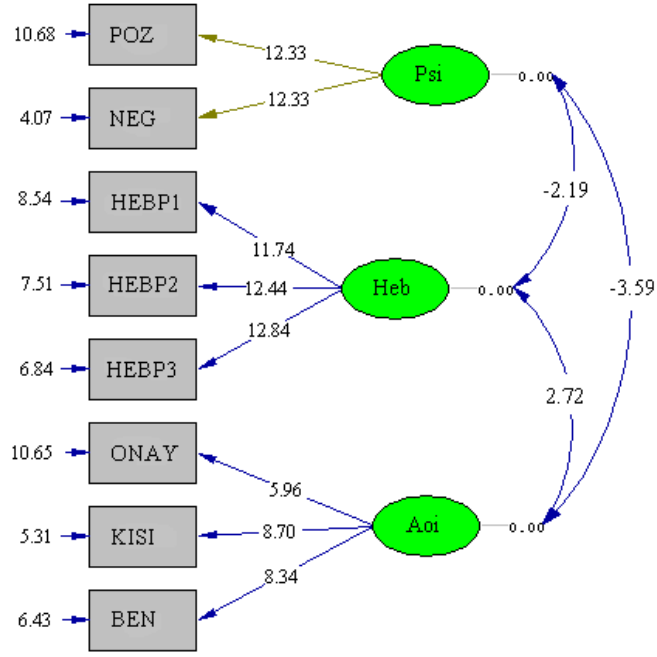
$$x^2=34.89 \quad sd=18 \quad p=0.00975 \quad RMSEA=0.057$$

Şekil 4.5. Model I- Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri

Şekil 4.5’te; her bir örtük değişkenin (Psi, Heb, Aoi), hangi değişkenler kullanılarak ölçüldüğü görülmektedir. Örtük değişkenler, alt boyutlarından alınan toplam puanlar aracılığıyla tanımlanmıştır. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar arasındaki tüm ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir.

Ölçme modelindeki  $t$  değerlerinin kabul edilebilmesi için, anlamlı olması tek başına yeterli olmamakla birlikte; gerekli bir koşul olduğu vurgulanmaktadır (Şimşek, 2007). Bu bağlamda; modelde yer alan örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki uyum düzeyine ilişkin  $t$  değerleri aşağıdaki şekilde sunulmuştur.

Şekil 4.6. Model I- Ölçme modeline ilişkin *t* değerleri



$$\chi^2=34.89 \quad sd=18 \quad p=0.00975 \quad RMSEA=0.057$$

YEM’de çoklu uyum katsayıları ile birlikte; modeldeki örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki *t* değerlerinin de anlamlı olması gerekmektedir (Jöreskog & Söbom, 1993). Modeldeki örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki *t* değerleri incelendiğinde, tüm değerlerin istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır ( $p < 0.05$ ). Tablo 4.10’da 8 gözlenen değişkenin her bir örtük değişken üzerindeki standardize edilmiş ve edilmemiş faktör yükleri, standart hataları ve *t* değerleri sunulmuştur.

Tablo 4.10. Model I- Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve *t* değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	S	<i>t</i>	Standardize Faktör Yük Değerleri
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum				
POZ	3.85	0.31	12.33	0.49
NEG	3.85	0.31	12.33	0.79
Helikopter Ebeveynlik				
HEBP1	2.51	0.21	11.74	0.70
HEBP2	2.69	0.22	12.44	0.74
HEBP3	2.63	0.20	12.84	0.76
Akılcı Olmayan İnançlar				
ONAY	1.46	0.24	5.96	0.42
KISI	1.95	0.22	8.70	0.70
BEN	1.99	0.24	8.34	0.65

Not.  $n=289$

Tablo 4.10’da görüldüğü gibi örtük değişkenler üzerindeki gözlenen değişkenlerin faktör yüklerinin tamamı istatistiksel olarak anlamlıdır. Örtük değişkenler arasındaki korelasyonlar tabloda sunulmuştur.

Tablo 4.11. Model I- Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler

Örtük Değişken	PSI	HEB	AOI
1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum (PSI)	-		
2. Helikopter Ebeveynlik (HEB)	-.18	-	
3. Akılcı Olmayan İnançlar (AOI)	-.31	.22	-

*n*=289

Tabloya bakıldığında; örtük değişkenlerin birbirleriyle ilişkilerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda; analizin ilk aşaması olarak modelde yer alan yapılara ait değerlerin ilgili değişkenleri temsil ettiğini söylemek mümkündür. Ölçme modelindeki yapıların anlamlı değerler vermesi sonucunda yapısal modelin test edilmesi için ikinci aşamaya geçilmektedir.

#### 4.4.1.2. Model I’in yapısal modelinin test edilmesi

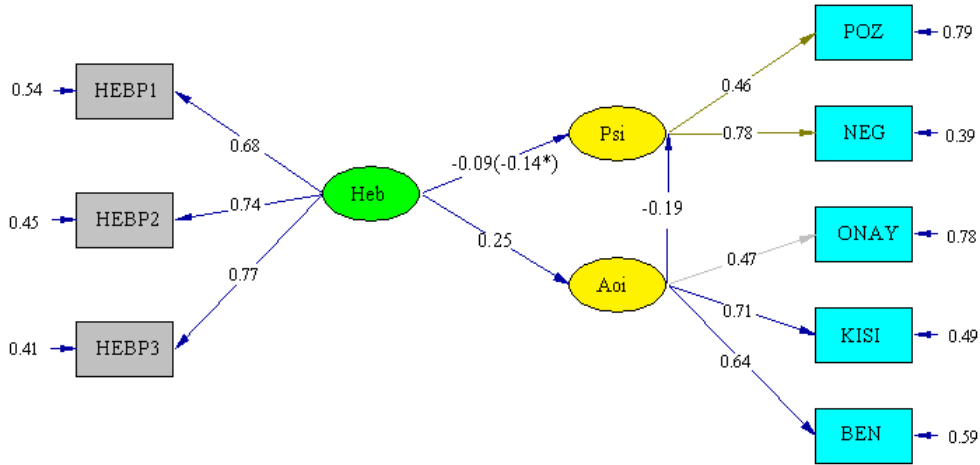
Ölçme modeli ve yapısal modelin eş sayıda parametrelerle temsil edilmesinin sonucunda iki modelin uyum istatistiklerinin aynı olduğu görülmektedir (Sümer, 2000). Yapısal modele ilişkin uyum katsayıları Tablo 4.12’deki gibidir.

Tablo 4.12: Model I- Yapısal modele ilişkin çoklu uyum katsayıları

Model	<i>n</i>	$\chi^2$	<i>sd</i>	$\chi^2/sd$	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Ölçme Modeli	289	34.89	18	1.93	.06	.05	.92	.96	.97
Ölçütler				≤ .3	≤ .08	≤ .05	≥ .90	≥ .95	≥ .95

Model I kapsamında önerilen yapısal modele ilişkin yol diyagramı ve çoklu uyum katsayıları incelendiğinde; değerlerin iyi düzeyde olduğu görülmektedir. Bu çalışma kapsamında oluşturulan yapısal modelin (Model I) test edildiği YEM sonuçları Şekil 4.7’de sunulmuştur.

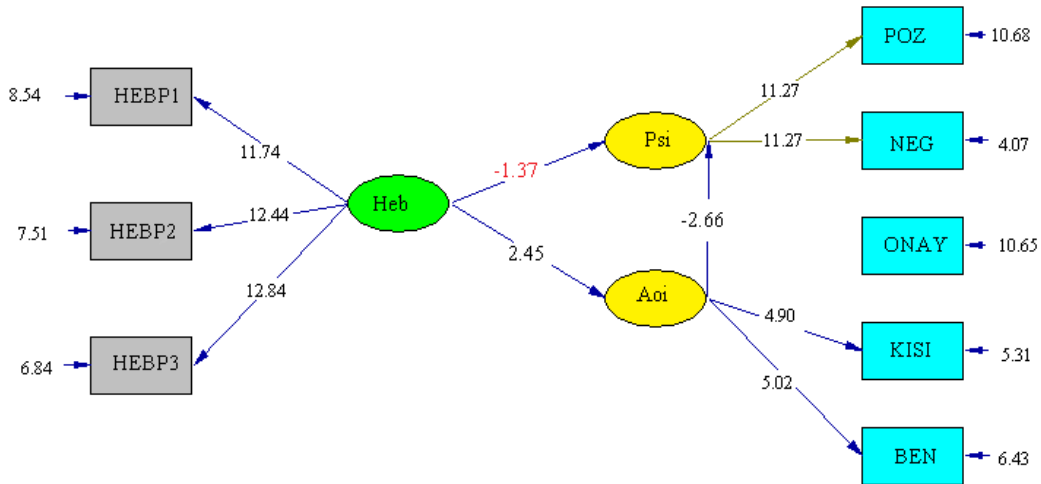
Şekil 4.7. Model I- Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri



$$x^2=34.89 \quad sd=18 \quad p=0.00975 \quad RMSEA=0.057$$

Şekil 4.5'teki değerler incelendiğinde helikopter ebeveynlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki yordama katsayısının  $-0.14$  olduğu görülmektedir. Buna karşın Şekil 4.7'de verilen değerlerin akılcı olmayan inançların modele dahil edilmesi ile birlikte; helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin  $-0.09$ 'a düştüğü görülmektedir. Bu noktada test edilen modelin tümüyle aracı (full mediation) bir model olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla, bu bulgu akılcı olmayan inançların, helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki yordayıcı ilişkide tam aracı bir role sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu bulgu doğrultusunda, Model I için yapısal modele ilişkin  $t$  değerleri Şekil 4.8'de yer almaktadır.

Şekil 4.8. Model I- Yapısal Modele İlişkin  $t$  Değerleri



Şekil 4.8 incelendiğinde; helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkenleri arasındaki ilişkiye dair  $t$  değerinin istatistiksel olarak anlamsız hale gelmesi tam aracılığın göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Tam aracı modeli oluşturan değişkenlerin gözlenen ve örtük yapıları arasında “onay” gözlenen değişkeni dışında uyumsuz bir değişkenin olmadığı ve bütün değişkenlerin sahip olduğu  $t$  değerinin 1.96 üzerinde olduğu görülmektedir. Ek olarak akılcı olmayan inançların, helikopter ebeveynlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki tam aracılığının istatistiksel düzeyde anlamlı olup olmadığını doğrulamak adına “Bootstrap” yöntemi kullanılmıştır.

Model I olarak adlandırılan pandemi sürecinde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşayan örnekleme ilişkin analiz sonuçları; helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya yönelik tutum üzerindeki doğrudan etkisinin “-.37 ile .19” güven aralığında olup, aralığın 0’ı içermesinden kaynaklı doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı görülmektedir. Diğer sonuç ise helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu üzerindeki dolaylı etkisinin “-.18 ile -.01” güven aralığı (%95) içerisinde olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda %95 güven aralığı 0’ı kapsamadığı için dolaylı etkinin anlamlı olduğu söylenebilmektedir. Bu bağlamda doğrudan etkinin anlamsız dolaylı etkinin anlamlı sonuç vermesi akılcı olmayan inançların tümünden aracılığını kanıtlar niteliktedir.

#### 4.4.2. Pandemi sürecinde iyi oluşlarında olumsuz değişim olmaması durumuna göre model testi (Model II)

Pandemi döneminde iyi oluşta olumsuz değişim olmadığını bildiren örneklem için, tüm gözlenen değişkenlere ilişkin Pearson korelasyon katsayıları Tablo 4.13’te verilmiştir.

Tablo 4.13. Model II- Ortalama, standart sapma ve gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyon katsayıları

Değişkenler	$\bar{x}$	ss	POZ	NEG	HEBP1	HEBP2	HEBP3	ONAY	KISI	BEN
POZ	48.85	9.61	1							
NEG	24.01	4.83	.29**	1						
HEBP1	13.74	3.43	-.12	.13	1					
HEBP2	14.26	3.59	-.17	.07	.44**	1				
HEBP3	14.47	3.27	-.22*	.03	.47**	.60**	1			
ONAY	16.53	3.62	-.01	-.26*	.07	.03	.14	1		
KISI	19.03	3.72	-.02	.16	.30**	.06	.18	.46**	1	
BEN	17.51	3.21	-.13	0	.15	.18	.20	.30**	.46**	1

Not.  $n=89$  POZ: Psikolojik yardım almaya ilişkin pozitif tutum, NEG: Psikolojik yardım almaya ilişkin negatif tutum, HEBP1: Helikopter ebeveynlik I. Parsel, HEBP2: Helikopter ebeveynlik II. Parsel, HEBP3: Helikopter ebeveynlik III. Parsel, ONAY: Onaylanma ihtiyacı, KISI: Kişilerarası ilişkiler, BEN: Kendine ilişkin inançlar.  $p^* < 0.01$   $p^{**} < 0.05$

#### 4.4.2.1. Model II'nin ölçme modelinin test edilmesi

Model II için; Hu ve Bentler (1999); Schumacker ve Lomax (2015); Kline (2010) tarafından öne sürülen uyum değerleri göz önünde bulundurularak, ölçme modeline ilişkin uyum iyiliği katsayılarına Tablo 4.14'te yer verilmiştir.

Tablo 4.14. Model II- Ölçme modeline ilişkin çoklu uyum katsayıları

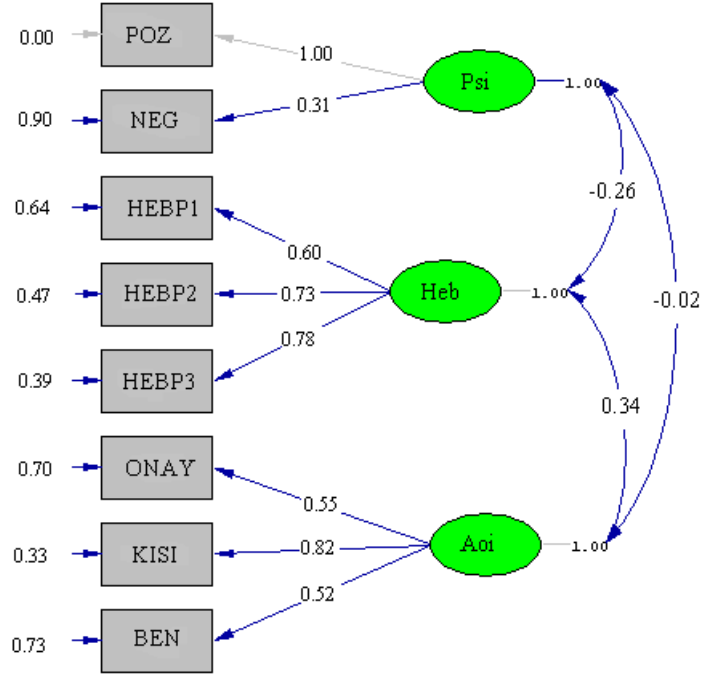
<i>Model</i>	<i>n</i>	<i>x<sup>2</sup></i>	<i>sd</i>	<i>x<sup>2</sup>/sd</i>	<i>RMSEA</i>	<i>SRMR</i>	<i>NFI</i>	<i>CFI</i>	<i>GFI</i>
Ölçme Modeli	89	29.04	18	1.61	.08	.07	.80	.90	.92
Ölçütler				≤3	≤.08	≤.08		≥.90	≥.90

Tablo 4.14'te modelin uyum değerlerinin hepsinin ölçüt kriter alınan ölçütlere göre istenen değer aralıklarında olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar, gözlenen değişkenlerin örtük değişkenleri yeterli düzeyde temsil ettiklerini ve ölçme modelinin herhangi bir revizyona gerek duyulmadan, aynı göstergelerle önerilen yapısal modeli sınamada kullanılabileceğini göstermektedir. Önerilen modelin veriye uygunluğu incelendiğinde modelin  $x^2$  değerinin .05 düzeyinde anlamlı olmasıyla birlikte  $x^2/sd$  ve diğer uyum istatistiklerinin (RMSEA, SRMR, NFI, CFI, GFI) ölçme modelinin veriye iyi düzeyde uyum sağladığı görülmektedir. Ölçme modelinin iyi düzeyde uyum göstermesi bu değişkenlerin bir arada YEM ile analiz edilmesine olanak tanımaktadır.

Analiz çıktısında POZ gözlenen değişkeni için negatif hata varyansı uyarısı ile karşılaşılmıştır. Çözüm önerilerinden biri olarak POZ gözlenen değişkeninden PSI örtük değişkenine giden yol 1'e, hata varyansı ise 0'a sabitlenmiş ve problem çözülmüştür. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar değişkenleri arasındaki ilişkilerin yer aldığı ölçme modeline ilişkin yapı Şekil 4.9'da verilmiştir



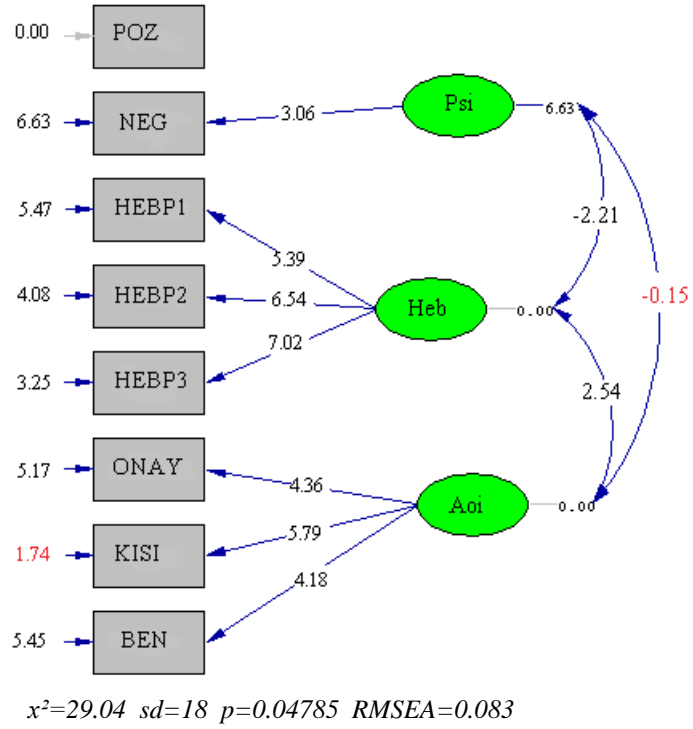
Şekil 4.9. Model II- Ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş çözümlenme değerleri



$$x^2=29.04 \quad sd=18 \quad p=0.04785 \quad RMSEA=0.083$$

Şekil 4.9'a göre; örtük değişkenlerin (Psi, Heb, Aoi), gözlenen değişkenlerle ne kadar temsil edildiği belirtilmektedir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile helikopter ebeveynlik, helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamlı çıktığı; psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkinin ise anlamsız çıktığı gözlemlenmektedir. Model II için ölçme modeli  $t$  değerleri Şekil 4.10'da sunulmuştur.

Şekil 4.10. Model II- Ölçme modeline ilişkin  $t$  değerleri



Model II'ye ait ölçme modeline ilişkin örtük ve gözlenen değişkenler arasındaki  $t$  değerleri incelendiğinde, psikolojik yardıma yönelik tutum ile helikopter ebeveynlik, helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. Buna karşın psikolojik yardıma yönelik tutum ile akılcı olmayan inançlar arasındaki  $t$  değerinin ise anlamsız olduğu söylenebilmektedir. Bu noktada Model II ölçme modeli, Model I ölçme modeli sonuçlarından farklılaşmaktadır. Tablo 4.15'te Model II için; 8 gözlenen değişkenin her bir örtük değişken üzerindeki standardize edilmiş ve edilmemiş faktör yükleri, standart hataları ve  $t$  değerleri yer almaktadır.

Tablo 4.15. Model II- Ölçme modeline ilişkin faktör yükleri, standart hata değerleri ve  $t$  değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	$S$	$t$	Standardize Faktör Yük Değerleri
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum				
POZ	1	-	-	1
NEG	0.16	0.051	3.06	0.31
Helikopter Ebeveynlik				
HEBP1	2.06	0.38	5.39	0.60
HEBP2	2.60	0.40	6.54	0.73
HEBP3	2.55	0.36	7.02	0.78
Akılcı Olmayan İnançlar				
ONAY	1.99	0.45	4.38	0.55
KISI	3.04	0.53	5.79	0.82
BEN	1.66	0.40	4.18	0.52

Tablo 4.15'te görüldüğü gibi Model II için, örtük değişkenler üzerindeki gözlenen değişkenlerin faktör yüklerinin tamamı istatistiksel olarak anlamlıdır. Örtük değişkenler arasındaki korelasyonlar ise Tablo 4.16'da verilmiştir.

Tablo 4.16. Model II- Ölçme modelinde örtük değişkenler arasındaki ilişkiler

Örtük Değişken	PSI	HEB	AOI
1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum (PSI)	-		
2. Helikopter Ebeveynlik (HEB)	-.26	-	
3. Akılcı Olmayan İnançlar (AOI)	-.02	.34	-

Tablo 4.16'da görüldüğü üzere; psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile akılcı olmayan inançlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı dikkat çekici bir sonuçtur. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile helikopter ebeveynlik ve helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkilerin ise istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile akılcı olmayan inançlar değişkenleri arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak anlamsız çıkması yapısal modelin test edilmesi için doğrulanması gereken hipotezlerden birini karşılamamaktadır. Fakat yapısal model test edildiğinde ilişkilerin değişime uğrayıp uğramadığını göstermek amacıyla Model II için yapısal model analiz edilmiştir.

#### 4.4.2.2. Model II'nin yapısal modelinin test edilmesi

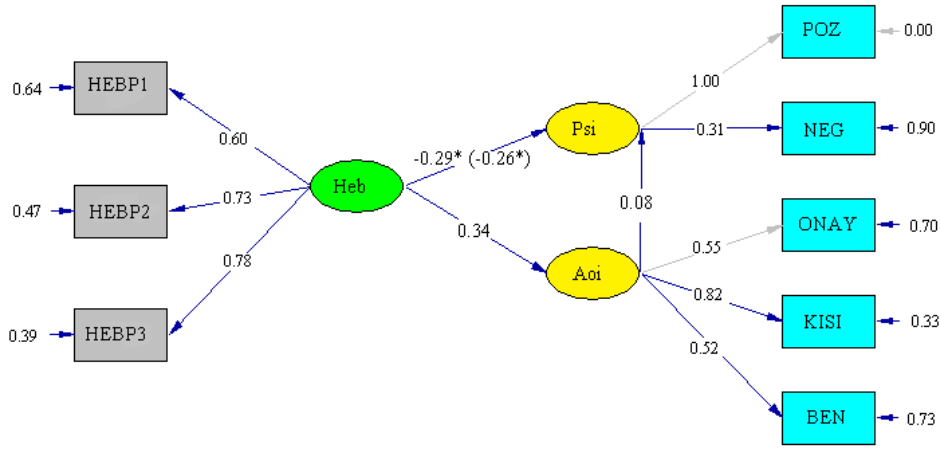
Ölçme modeli ve yapısal model aynı sayıda parametre ile temsil edildiği için bu iki modelin çoklu uyum katsayı değerlerinin eş değer olduğu görülmektedir (Sümer, 2000).

Tablo 4.17. Yapısal modele ilişkin çoklu uyum katsayıları

Model	n	$\chi^2$	sd	$\chi^2/sd$	RMSEA	SRMR	NFI	CFI	GFI
Yapısal Model	89	29.04	18	1.61	.08	.07	.80	.90	.92
Ölçütler				$\leq 3$	$\leq .08$	$\leq .08$		$\geq .90$	$\geq .90$

Tablo 4.17 incelendiğinde; yapısal modele ilişkin uyum iyiliği değerlerinin istenilen sınırlar arasında olduğu görülmektedir. Pandemi döneminde iyi oluştaki olumsuz değişim yaşamayan örneklem için test edilen yapısal modele ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.11'de sunulmuştur.

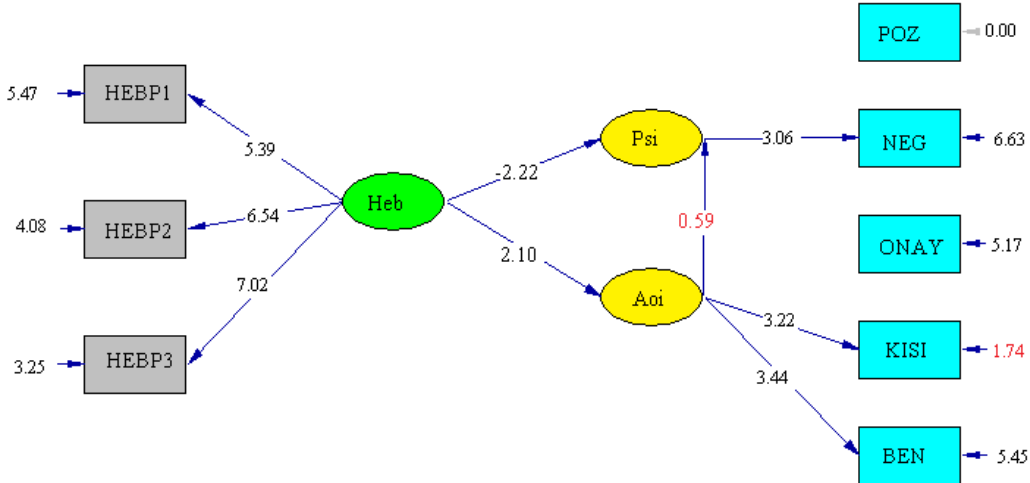
Şekil 4.11. Model II- Yapısal modele ilişkin standardize edilmiş çözümlene değerleri



$$x^2=29.04 \quad sd=18 \quad p=0.04785 \quad RMSEA=0.083$$

Model II' ye ilişkin yapısal model incelendiğinde; Heb ile Psi arasındaki ilişki başlangıçta -.26 iken, Aoi'nin modele dahil olması ile birlikte ilişki -.29'a geldiği dikkat çekmektedir. Akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkinin ölçme modelinde olduğu gibi yapısal modelde de anlamsız çıkması beklendik bir sonuçtur. Bu yapısal modele ilişkin *t* değerleri de Şekil 4.12'de yer almaktadır.

Şekil 4.12. Model II- Yapısal Modele İlişkin *t* Değerleri



Şekil 4.12 incelediğinde; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişki hem ölçme modelinde hem de yapısal modelde istatistiksel olarak anlamsız çıkması önemli bir sonuç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, Model II'nin; Model I'den farklılaştığını söylemek mümkündür. Pandemi sürecinde iyi oluşt

olumsuz değişim yaşıyan örneklerden oluşan modelde (Model I) helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların tümünden aracılık rolü olduğu görülürken; iyi oluşta olumsuz değişim yaşamayanları içeren örneklerden oluşan modelde (Model II) psikolojik yardım ile helikopter ebeveynlik arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün bulunmadığı görülmektedir. Bu noktadan yola çıkarak; önerilen modelin pandemi döneminde iyi oluş değişimine dayalı farklılık gösterdiği söylenebilmektedir.

Sonuç olarak; elde edilen bulgular doğrultusunda; akılcı olmayan inançların helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide tam aracı role sahip olduğu ve bu amaçla kurulan yapısal eşitlik modelinin doğrulandığı söylenebilmektedir. Bu bilgiler ışığında; modele ilişkin hipotezlerin doğrulanma ve doğrulanmama durumları aşağıda sunulmuştur.

Hipotez I: Önerilen modelde helikopter ebeveynlik değişkeni psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır ( $t=-1.99$ ,  $p<0.05$ ). Bu bulgu çerçevesinde; “Helikopter ebeveynlik değişkeni psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Hipotez II: Modelde helikopter ebeveynlik akılcı olmayan inançları anlamlı düzeyde yordamaktadır ( $t=3.67$ ,  $p<0.05$ ). Bu bulgu ışığında; “Helikopter ebeveynlik akılcı olmayan inançları anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Hipotez III: Akılcı olmayan inançlar psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı biçimde yordamaktadır ( $t=-2.83$ ,  $p<0.05$ ). Bu bulgu doğrultusunda; “Akılcı olmayan inançlar psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı olarak yordamaktadır.” hipotezi doğrulanmıştır.

Hipotez IV: “Akılcı olmayan inançlar değişkeni, helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide aracı roledir.” hipotezi doğrulanmıştır.

Hipotez V: Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü, pandemi döneminde iyi oluş değişkenine göre farklılaşmaktadır.

Alt Hipotez V.I: Şekil 4.9’da görüldüğü gibi pandemi döneminde iyilik hallerinde değişim yaşayanlarda helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardıma yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü anlamlı bulunmuştur.

Alt Hipotez V.II: Şekil 4.10’da görüldüğü gibi pandemi döneminde iyilik hallerinde değişim yaşamayanlarda helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardıma yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü anlamlı bulunmamıştır.

Alt hipotezlerin doğrulanması sonucunda Hipotez V doğrulanmıştır. Bu bulguya göre; helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardıma yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolü, pandemi döneminde iyi oluş değişimine dayalı farklılık göstermektedir.

## BÖLÜM V

### TARTIŞMA

Bu bölümde sırasıyla, helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkiye ait bulgular; helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiye ait bulgular; akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkiye ait bulgular; helikopter ebeveynlik, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkilere ait bulgular; helikopter ebeveynlik, akılcı olmayan inançlar ve son olarak psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkilere ait bulguların pandemi döneminde iyi oluş değişimi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı tartışılmış ve yorumlanmıştır.

#### **5.1. Helikopter Ebeveynlik ile Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması**

Bu araştırmanın ilk hipotezi, helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında doğrudan bir ilişki olduğudur. Araştırmanın bu hipotezi doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile arasında doğrudan negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre; helikopter ebeveynlik stilinden alınan puanlar arttıkça, bireylerin psikolojik yardım almaya yönelmelerinde düşüş olduğu söylenebilir.

İlgili alan yazında doğrudan helikopter ebeveynlik ve beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar bulunmasa da; helikopter ebeveynlik davranışlarının beliren yetişkinlerin ruh sağlığı ile ilişkilerine dair araştırmalar yer almaktadır. Örneğin; LeMoyne ve Buchanan (2011); Reed ve arkadaşları (2016); Shiffrin ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırma sonuçları helikopter ebeveynlik stili ile yetişen beliren yetişkinlerin çeşitli ruh sağlığı sorunları yaşadıklarına dikkat çekmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveyn davranışlarının beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumları ile ilişkisi olduğunu

desteklemektedir. Aşırı müdahaleci davranışları içeren helikopter ebeveynlik tutumuna sahip ana-babalar çocuklarının yaşamlarının her döneminde kararlarına dahil olmaktadır. Bu yaklaşımla bireylerin özerklik ve karar verme becerilerinin gelişiminin engellendiği aşikâr bir durumdur (Padilla-Walker & Nelson, 2012). Bireylerin kendilerine ilişkin değerlendirmelerini olumsuz etkileyen bu tutum, içe bakışını zayıflatan bir duruma dönüşebilir. Bu noktada; beliren yetişkinlerin psikolojik yardım alma ihtiyacına ilişkin farkındalıklarının yetersiz düzeyde olması öngörülebilir. Bunun yanında özerklik gelişiminin yeterli düzeyde olmaması, bireyin yardıma ihtiyacı olup olmadığına ya da ne yapması gerektiğine dair karar verememesi durumunu da beraberinde getirebilir. Yardım ihtiyacına dair farkındalığı olmayan ve ihtiyacı olup olmadığı noktasında tek başına karar alamayan bireylerin profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına ilişkin tutumlarının olumsuz olması beklendiği bir durum olarak değerlendirilebilir.

Araştırmanın bu bulgusu; helikopter ebeveynliğin beliren yetişkinler üzerindeki bazı etkilerine dikkat çekmektedir. Helikopter ebeveynlerin benimsediği mükemmeliyetçi yaklaşım, çocuklarda mükemmeliyetçi algının gelişmesine zemin hazırlamaktadır. (Cline & Fay, 1990). Çocuklarda oluşan bu algı ilerleyen yaşlarda da devam etmekle birlikte kişilerin tüm hayatına yansımaktadır. Bireylerin her zaman başarılı olması, başkaları tarafından sevilmesi, çevresi tarafından onaylanması ve kendisine mükemmel bir hayat sunulacağına ilişkin inanç ve beklentileri, ileriki gelişim dönemlerinde beklenen şekilde karşılık bulmadığında hayal kırıklığı ile sonuçlanabilir. Hayal kırıklıkları ile nasıl başa çıkabileceğini bilmeyen bireyler beraberinde bazı psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilmektedir. Bu rahatsızlıklar da psikolojik yardım ihtiyacını ortaya koymaktadır. Mükemmeliyetçi bir yaklaşımla büyüyen bireyler bu tarz problemler yaşadıklarında kendilerini bu noktada sorgulayabilir ve eleştirebilirler. Kendine ilişkin olumsuz eleştirilerde bulunan bireylerin psikolojik yardım alma konusunda da birtakım ön yargıları olabilir. Aynı şekilde çevrenin de olumsuz eleştirilerine maruz kalacağını düşünen birey profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarına başvurmada bazı çekinceler yaşayabilir.

Davranışsal ve psikolojik kontrol davranışlarını içeren helikopter ebeveynliğin; bireylerin duygusal gelişimi üzerindeki olumsuz etkileri de (Luebbe ve ark., 2018) yardım alma noktasında göz önünde bulundurulması gereken önemli bir faktördür. Duygusal gelişimini sağlıklı olarak tamamlayamayan bireylerin duygularını ifade etmekte zorluk yaşadığı bilinmektedir. Bireylerin duygularını ifade etmelerine ilişkin kaygı yaşamaları



psikolojik yardım alma davranışının önünde engel teşkil edebilmektedir (Masuda ve ark., 2005). Bunun sonucunda da bu bireylerin yardım almaya yönelik tutumlarının olumsuz olması beklenmektedir.

Helikopter ebeveynlerin her an çocuklarının çevresinde olmalarıyla birlikte, zor bir durumda karşı karşıya kaldıklarında onların çözüm üretmesini beklemek yerine, sorunu kendilerinin çözmeleri ve onları her türlü tehlikeden koruma çabaları; çocukların etrafında bir kalkan görevi görmektedir (Segrin ve ark., 2012). Bu noktada; helikopter ebeveynlik davranışları, beliren yetişkinlerin işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini kullanmalarına sebep olabilmektedir (Güçlü & Çok, baskıda). Aşırı koruyucu yaklaşım gösteren helikopter ebeveynler; çocuklarını stresli ortamlardan uzak tutmaya çalışmaktadır. Bu ebeveynler çocuklarının yaşadıkları her problem durumu anında, müdahale edebilmek için hali hazırda beklemektedir. Bu şekilde büyüyen çocuklar ileriki gelişim dönemlerinde zorlu bir durumla karşılaştığında kaygı duygusuyla başa çıkmak yerine kaçınma davranışı gösterebilmektedir. Kaygı, korku ve öfke gibi duygulardan kaçmayı tercih eden bireylerin psikolojik yardım alma konusunda olumsuz tutum sergilemeleri beklendiği bir durumdur. Buna ek olarak; bireyler için ebeveynlerinin her sorun anında kolay erişilebilir olması durumunun sonucunda; bu kişilerin yardım ihtiyacını karşılamaları için dışsal bir yardım kaynağına gereksinim duymadıkları düşünülebilir. Nitekim bu görüş Rickwood ve arkadaşları (2005) tarafından da desteklenmektedir. Çocukların helikopter ebeveynlik stilinden nasıl etkilendikleri ile ilgili güçlü alan yazının yanı sıra (Lemoyne & Buchanan, 2011; Padilla-Walker & Nelson 2012); bu araştırmanın bulguları beliren yetişkinlikte de helikopter ebeveynliğin yansımalarını gözler önüne sermesi bakımından önem arz etmektedir.

## **5.2. Helikopter Ebeveynlik ile Akılcı Olmayan İnançlar Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın ikinci hipotezi, helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasında doğrudan bir ilişki olduğudur. Araştırmanın bu hipotezi doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançlar ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre; helikopter ebeveynlik stilinden alınan puanlar arttıkça bireylerin akılcı olmayan inançlardan aldıkları puanlar artmaktadır. Bir diğer ifadeyle helikopter ebeveynlere sahip bireylerin akılcı olmayan inançları da yüksek düzeyde bulunmuştur.

Alan yazında, doğrudan helikopter ebeveynlik ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara rastlanmasa da; helikopter ebeveynliğin içerdiği psikolojik kontrol, aşırı koruyucu, talepkâr ve müdahaleci ebeveyn davranışlarının otomatik düşünceler ve akılcı olmayan inançlar ile ilişkilerini ele alan çalışmalar yer almaktadır. Bu noktada araştırmadan elde edilen bulgu; bu konuda yürütülen benzer çalışmalarla paralellik göstermektedir. Örneğin; Güler (2017), Ingram ve ark. (2001) ve Yeşilyurt (2017) tarafından yapılan araştırmalarda psikolojik kontrol ve aşırı koruyucu ebeveyn davranışlarının yetişkinlerin olumsuz otomatik düşünceleri benimsemelerini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Benzer biçimde; Campos ve ark., (2010), Güneş (2016) ve Valiente ve ark., (2013) yaptıkları çalışma sonucunda; aşırı koruyucu, talepkâr ve müdahaleci ebeveyn tutumlarının, bireylerin depresyon ve kaygı düzeyleri ile ilişkisinde kendine ilişkin olumsuz inançların ve otomatik düşüncelerin aracı rolünün olduğuna dikkat çekmişlerdir. Buna karşın demokratik ebeveyn davranışları ile yetişen bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyinin daha az düzeyde olduğu söylenebilir. Nitekim; Yeşilyurt (2017) tarafından yapılan çalışmada demokratik ebeveyn tutumu düzeyi arttıkça otomatik düşünce düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Koruyucu ve otoriter ebeveyn davranışlarının ise daha yüksek düzeyde otomatik düşünceler ile ilişkili olduğuna dikkat çekilmektedir.

Bu çalışmanın bulgularına göre; helikopter ebeveynlik davranışlarının, beliren yetişkinlerin akılcı olmayan inançları benimsemelerinde teşvik edici bir faktör olduğu görülmektedir. Helikopter ebeveynlerin mükemmeliyetçi yaklaşımı; çocukların ileriki gelişim dönemlerinde her şeyin mükemmel olmasına yönelik yanlış inançları benimsemeleri ile anlamlı ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Nitekim mükemmeliyetçi düşüncelerin aile ve çevre tarafından teşvik edildiği Ellis (2010) tarafından da öne sürülmektedir. Beliren yetişkinlerin benimsedikleri mükemmeliyetçi düşünceler; bireyin kendine ve çevresine yönelik bazı mantık dışı inançları da beraberinde getirdiği düşünülebilir. Ellis (1990) de akılcı olmayan düşünce sistemlerinin mükemmeliyetçi düşünme tarzını teşvik ettiğini ileri sürmektedir.

Helikopter ebeveynlerin; çocuklarının hayatının her alanına dahil olmaları, birçok sorumluluğu çocukları yerine kendilerinin üstlenmeleri çocukların özerklik gelişiminin önünde büyük bir engel oluşturmaktadır (Segrin ve ark., 2013). Ebeveynleri tarafından deneyim kazanmalarına fırsat verilmeyen çocukların kendi başına yetememe duygusu ile birlikte onaylanma ihtiyacını hissetmeleri söz konusu olmaktadır. Çalışmanın bulguları

değerlendirildiğinde; helikopter ebeveynlerin gösterdikleri aşırı müdahaleci davranışların, yetişkin çocuklardaki onaylanma ihtiyacına ilişkin akılcı olmayan inançları desteklediği söylenebilmektedir. Benzer biçimde; Erkan (2019) tarafından yapılan çalışmada da helikopter ebeveynliğin, bireylerin onay bağımlılığının artması ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Yine Van Ingen ve arkadaşları (2015) tarafından helikopter ebeveyn davranışlarının çocukların ebeveynlerine bağımlı hale gelmelerinde teşvik edici olduğuna işaret etmektedir.

Bireylerin içinde büyüdükleri aile ortamı ile bilişsel özelliklerinin gelişim arasındaki yakın ilişkileri şema odaklı terapiler de vurgulamaktadır (Soygüt, Karaosmanoğlu, & Çakır, 2009). Bireylerin bağlanma figürleri olarak görülen ebeveynleri ile kurdukları sağlıklı ilişkiler katı değişmez şemalar oluşturmaya, bu şemalar da yaşam boyu olarak uyum bozucu işlevde bulunmaya neden olabilmektedir. Bu nedenle bilişsel işlevlerdeki bozulmalara neden olabilmesi açısından helikopter ebeveynlik stiline olası etkilerini görebilmek adına bu çalışma önemli bir katkı sunmaktadır.

### **5.3. Akılcı Olmayan İnançlar ile Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın üçüncü hipotezi, akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında doğrudan bir ilişki olduğudur. Araştırmanın bu hipotezi doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; akılcı olmayan inançların psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre; yüksek düzeyde akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları düşük düzeydedir.

Beliren yetişkinlerin onaylanma ihtiyacı, kişilerarası ilişkiler ve kendilerine ilişkin akılcı olmayan inançlarının, psikolojik yardım alma sürecinin önünde engel teşkil ettiği görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu; alan yazında yürütülen benzer araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Örnek vermek gerekirse; Kuo ve arkadaşları (2006) yaptıkları çalışmada bireylerin kişilerarası ilişkilere ilişkin yanlış inançlarının psikolojik yardım sürecine dair güven eksikliği yaşamaları üzerinde etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Benzer olarak; Türküm (2001) tarafından yürütülen araştırma sonuçları da akılcı olmayan inançlara sahip bireylerin problemlerle uğraşmaktan kaçınma davranışında bulduklarını göstermektedir. Diğer yandan; bireyler işlevsel olmayan inançlarının farkında olmadıkları

takdirde psikolojik yardım alma ihtiyacı duymayabilir. Bunun sonucunda da bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlarının olduğu söylenebilir.

Bireylerin kendilerine ve çevrelerine ilişkin akılcı olmayan inançları, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlara dönüşebilmektedir. Psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireylerin, durumlarına ilişkin farkındalıkları olmalarına rağmen başkaları tarafından yargılanma ve etiketlenme endişeleri psikolojik yardım kaynağına başvurmalarını engelleyebilmektedir. Bununla birlikte bireyler kendilerini zayıf hissetmeleri sonucunda da yardım alma konusunda istekli olamamaktadırlar. Cheng ve arkadaşlarının (2018) de yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre; kendini damgalayan bireylerin diğerlerine göre psikolojik yardım almaya yönelik daha çok olumsuz tutum sergiledikleri ifade edilmektedir. Benzer biçimde Lienemann ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen araştırmada da; depresif belirtiler gösteren öğrencilerin kendilerine ilişkin mantık dışı inançlardan kaynaklı yardım almaya yönelik olumsuz tutum içerisinde oldukları ortaya konmaktadır. Bunun yanında Wahto ve arkadaşları (2016) araştırmalarında; bireylerin çevreleri tarafından olumsuz eleştirilecekleri düşüncesi ve bunu içselleştirmelerinin psikolojik yardıma başvurmalarını engelleyen önemli bir faktör olduğuna dikkat çekmişlerdir.

#### **5.4. Helikopter Ebeveynlik, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkilere Ait Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın dördüncü hipotezi; helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançların aracılığıyla psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili olduğudur. Araştırmanın bu hipotezi doğrulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular; helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançlar ile pozitif yönde, akılcı olmayan inançların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre; helikopter ebeveynlere sahip bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyi yüksek ve sonuçta psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumsuzdur.

Araştırmadan elde edilen bulgular, helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracılığını göstermektedir. Yapılan literatür taraması sonucunda; helikopter ebeveynlik, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkileri inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun yanında alan yazında; helikopter ebeveynlik davranışlarının akılcı olmayan inançlar ile (Manfredi ve ark., 2010; Oruç, 2013; Türk ve ark., 2017) akılcı olmayan

inançların psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile (Sherwood ve ark., 2007; Turan & Erdur-Baker, 2014; Yelpaze & Ceyhan, 2020) ilişkisini ortaya koyan benzer araştırmalar dikkat çekmektedir. Türk ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan araştırmada ise bu araştırmaya benzer olarak algılanan ebeveynlik stillerinin çatışma eğilimleri ile ilişkisinde akılcı olmayan inançların aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda da bu ilişkinin akılcı olmayan inançlar aracılığı ile sağlandığı bulunmuştur.

Bu çalışmanın ve alan yazın bulgularının sentezi ile elde edilen fikirler; helikopter ebeveynliğinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum üzerindeki etkisinin bir kısmını akılcı olmayan inançlar değişkeni üzerinden açıklanabildiğini göstermektedir. Buna göre; helikopter ebeveynlik tek başına kuvvetli bir değişken değil iken, akılcı olmayan inançlar değişkeninin modele katılarak dolaylı etkiyi kuvvetlendirmesiyle psikolojik yardım almaya yönelik tutum üzerinde manidar yordayıcılığı olan bir değişken haline geldiği söylenebilir. Buna ek olarak helikopter ebeveynlik varyansın % 5'ini açıklarken, akılcı olmayan inançlar %6'sını açıklamaktadır. Cohen'in (1988) değişkenleri açıkladıkları varyans oranlarının etki gücüne göre sınıflandırmasına göre; .02 ile .12 arasındaki  $R^2$  değerleri küçük etki boyutuna sahip değerler olarak yorumlanabilmektedir. Bu doğrultuda; psikolojik yardım almaya yönelik tutumları açıklamada, helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançların küçük etkilere sahip olduğu söylenebilir. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenleri açıkladığı toplam varyansın düşük olması beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını etkileyen farklı faktörlerin olabileceğini de düşündürmektedir.

Özetlemek gerekirse araştırma bulguları; helikopter ebeveynlere sahip bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyleri yüksek, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının olumsuz olduğu bulgusu; helikopter ebeveynliğinin ve akılcı olmayan inançların psikolojik yardım alma davranışlarını etkileyen faktörler olduğunu göstermektedir.

### **5.5. Helikopter Ebeveynlik, Akılcı Olmayan İnançlar ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkilerin Pandemi Dönemi İyilik Hali Değişkenine Göre Farklılaşması**

Araştırmanın beşinci hipotezi; helikopter ebeveynliğinin akılcı olmayan inançların aracılığıyla psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkisinin pandemi dönemi iyi oluş değişkenine göre farklılık göstermesidir. Bu genel hipoteze ilişkin I. alt hipotez pandemi döneminde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşayanlarda helikopter ebeveynlik ile

psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün anlamlı olduğudur. Araştırmanın I. alt hipotezi doğrulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular; pandemi döneminde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşayanlarda helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançların aracılığı ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumla anlamlı bir ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Bu; helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançlar ile pozitif yönde, akılcı olmayan inançların ise psikolojik yardım alma tutumu ile negatif yönde ve helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım alma tutumu ile negatif yönde olduğuna işaret etmektedir. Bu bulguya göre; pandemi sürecinde iyi oluşlarına olumsuz değişim yaşayan, helikopter ebeveynlere sahip bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyleri yüksek ve sonuçta psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları düşük düzeydedir.

Araştırmanın bulgularına göre; helikopter ebeveyn tutumu ile beliren yetişkinlerin akılcı olmayan inançları arasındaki ilişkide iyilik oluşlarındaki olumsuz değişimin etkisini söylemek mümkündür. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde iyi oluşlarında olumsuz değişimler göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik yardım alma ihtiyaçlarının artması söz konusu olabilmektedir. Nitekim yapılan araştırmalar da (Korkut Owen & Albayrak Kaymak, 2021; Liang ve ark., 2020; Özyürek & Atalay, 2020) bunu desteklemektedir.

Araştırmaya göre; pandemi sürecinde uyumsuz ebeveynlik davranışlarının özellikle gençlerin iyi oluşları üzerinde olumsuz etkileri olmuştur. Araştırmaya katılan kişilerin belirttiği gibi Pandemi ile birlikte üniversiteyi uzaktan okumaya başlamak, dolayısıyla ailelerinin yanına dönmek ebeveyn çocuk ilişkilerindeki problem durumlarının artışına sebep olmuş olabilir. Ayrıca Pandeminin oluşturduğu belirsizlik ve tehdit algısı göz önüne alındığında aşırı koruyucu ebeveynlik davranışlarının da kilit bir noktada olduğu gözlemlenmektedir. Ebeveynlerin çocuklarını korumak ve algılanan tehdiye ilişkin korku ve kaygılarını azaltmak için kontrolcü davranış sergilemeleri mümkün olabilmektedir (Fischer ve ark., 2010; Ginsburg & Schlossberg, 2002; Robichaud, Roy, Ranger, & Mageau, 2020). Bu doğrultuda Covid-19 pandemisi sürecinde korku ve kaygıları artan ebeveynlerin, uyumsuz ebeveynlik davranışlarını kontrol etmeleri konusunda büyük risk altında olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmaya göre de; aşırı koruyucu ve kontrolcü davranışları içeren

helikopter ebeveyne sahip beliren yetişkinlerin yardım alma tutumlarının olumsuz olduğu görülmektedir.

Beliren yetişkinler devam eden pandemi sürecinde, ebeveyn davranışlarındaki değişiklikler ve ebeveyn davranışlarında artan temastan kaynaklanabilecek olumsuz ruh sağlığı açısından yüksek risk altında olabilirler. Psikolojik problemler yaşayan bireylerin mantık dışı inançlara sahip olduğu görülmektedir. Bu noktada helikopter ebeveynlik davranışlarının beliren yetişkinlerin akılcı olmayan inançları benimsemesinde teşvik edici bir faktör olduğu söylenebilir. Ruh sağlığı problemleri ile birlikte akılcı olmayan inançların varlığı psikolojik yardım alma ihtiyacına işaret etmektedir. Fakat bireyin zihninde yer alan akılcı olmayan inançların yardım alma noktasındaki davranışlarını olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Nitekim bu araştırma da akılcı olmayan inançların psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumsuz etkilediğine dair kanıt sunmaktadır. Bu doğrultuda helikopter ebeveynlik tarafından psikolojik yardım almaya yönelik tutumların açıklanmasında akılcı olmayan inançlar aracılık etmektedir. Buna ek olarak; helikopter ebeveynlik varyansın %11'ini açıklarken akılcı olmayan inançlar %5'ini açıklamaktadır. Her ne kadar açıklanan varyans düşük olsa da pandemi etkisinden arınık şekilde elde edilen bulgulara göre açıklanan varyansın artması Pandemi ile birlikte değişkenler arası bu ilişkilerin daha belirgin hale geldiğini göstermektedir. Aynı zamanda açıklanan varyansın düşük olması araştırma kapsamında ele alınan değişkenler haricinde sürece etki eden diğer faktörlerin varlığına da işaret etmektedir.

Bu genel hipoteze ilişkin II. alt hipotez ise; pandemi döneminde iyi oluşları olumsuz değişim yaşamayanlarda helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracı rolünün anlamlı bulunmamasıdır. Bu hipotez doğrulanmıştır. Diğer bir deyişle; pandemi döneminde iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşamayanlar için helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile doğrudan anlamlı bir ilişkisinin olduğu; akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir. Araştırmanın bu bulgusu; helikopter ebeveynliğin akılcı olmayan inançlar ile pozitif, psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ise negatif yönlü ilişkisini ortaya koymaktadır. Buna ek olarak akılcı olmayan inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Bu noktada akılcı olmayan inançların aracılığından söz etmek mümkün değildir. Fakat iyi oluşlarında olumsuz değişim

yaşamayan bireylerde helikopter ebeveynliğin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ve akılcı olmayan inançları yordaması dikkat çekici bir durumdur.

II. alt hipotezin de doğrulanması ile birlikte “Helikopter ebeveynlik akılcı olmayan inançların aracılığıyla psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkisinin pandemi dönemi iyi oluş değişkenine göre farklılık göstermektedir” hipotezi doğrulanmıştır. Bu bağlamda bireylerin iyi oluşlarında olumsuz değişim yaşayan bireylerin yaşamayanlara göre akılcı olmayan inanç düzeyinin yüksek olması psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum ile ilişkisinin anlamlı olduğu ortaya konmaktadır.

Araştırmanın bu sonucu, özellikle pandemi dönemi göz önüne alındığında ruhsal olarak sağlıklı bir nesil yetiştirmede ailenin ve ebeveynlerin rolünün önemine vurgu yapmaktadır. Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin normal yaşamlarından mahrum bırakılmaları nedeniyle ebeveynleri tarafından maruz bırakıldıkları psikolojik kontrol ve ailenin benimsediği ebeveynlik tarzının özellikle bu dönemde çocuğun davranışını etkilemede kilit rol oynadığı söylenebilir. Bu bulgu ve diğer sıralanan tüm bulgular; paralelinde helikopter ebeveynlik değişkeninin psikolojik yardım almaya yönelik tutum değişkeninin bir yordayıcısı olmasının nedenlerini açıkça ortaya koymakta ve desteklemektedir.



## BÖLÜM VI

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmanın sonuçları kısaca belirtilmiş ve sonuçlara ilişkin araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

#### 6.1. Sonuçlar

Bu araştırmanın birinci amacı; helikopter ebeveynlik davranışları ile beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide akılcı olmayan inançların aracılığını incelemek olarak belirlenmiştir.

1. Helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, helikopter ebeveynlik davranışlarına yoğun olarak maruz kalan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının olumsuz olduğu görülmüştür.
2. Bunun yanında; helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide, akılcı olmayan inançların aracı olduğu bulunmuştur. Başka bir ifadeyle; helikopter ebeveynlere sahip bireylerin akılcı olmayan inanç düzeyleri yüksek ve sonuçta psikolojik yardım almaya yönelik tutumları olumsuzdur.
3. Bu araştırmanın ikinci amacı ise helikopter ebeveynlik ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide akılcı olmayan inançların aracılığını bireylerin pandemi dönemindeki iyi oluş değişimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmaya ilişkin bu hipotez doğrulanmıştır. Diğer bir ifadeyle; helikopter ebeveyn davranışlarının psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile ilişkisinin akılcı olmayan inançlar aracılığıyla açıklanabilir olması bireylerin pandemi dönemindeki iyi oluş değişiminin etkisi altında olduğu görülmektedir.
4. Bu çalışmanın helikopter ebeveynlere sahip bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarının akılcı olmayan inançlar çerçevesinde ele alınması açısından önemli bilgiler sağladığı düşünülebilir. Fakat bu çalışmada yer alan değişkenlerin birbirleri ile ilişkilerinin ilgili alan yazında daha önce incelenmemiş olması, ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerin düşük olduğu göz önünde bulundurulduğunda; araştırmanın

bulgularının dikkatle yorumlanması ve başka araştırma bulgularıyla desteklenmesi gerektiği göz ardı edilmemesi gereken bir durumdur.

## **6.2. Öneriler**

Araştırmanın sonucunda ortaya çıkan bulgulara ilişkin öneriler; gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler ve araştırma sonucunda elde edilen bulgular ışığında alan uygulayıcılarına yönelik öneriler şeklinde sunulmuştur.

### **6.2.1. Araştırmacılar için öneriler**

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili faktörleri incelemek üzere ileride yapılacak araştırmalarda,

1. Araştırma kapsamında ele alınan değişkenlerin açıkladığı toplam varyansın düşük olması psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen diğer faktörlerin de olduğuna işaret etmektedir. Bu noktada, yapılacak çalışmalarda diğer faktörlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına etki gücünün incelenmesi faydalı olacaktır.
2. Bu araştırmada Ankara'daki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları helikopter ebeveynlik ve akılcı olmayan inançlar çerçevesinde incelenmiştir. Sürece yönelik Ankara dışındaki illerdeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere ve farklı yaş gruplarındaki bireylere de ulaşılarak araştırmalar yapılabilir.
3. Bu araştırma üniversite öğrencileri ile yürütüldüğünden, eğitime dahil olmamış benzer yaş ve gelişim dönemlerindeki diğer kişilerin katılım sağladığı farklı araştırmalarla desteklenebilir.
4. Helikopter ebeveynliğin bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının, kaçınma faktörlerinin (damgalanma, kendini saklama, duygularını ifade etmede güçlük yaşama gibi) çerçevesinde incelenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.
5. Helikopter ebeveynliğin bu araştırmada yer alan değişkenlerin yanı sıra bilişsel çarpıtmalar, psikolojik yardım alma niyeti ve davranışları ile ilişkisinin ele alınması önemli bir adım olarak görülmektedir.
6. Boylamsal ve deneysel araştırmalar yapılarak psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörlere yönelik daha somut bulgulara ulaşılabilir.

7. Türkiye’de helikopter ebeveynliğin yeni araştırmalara konu olmasından kaynaklı, geçerlik ve güvenilirlik açısından daha iyi kabul gören bir ölçme aracı olmadığı için Helikopter Ebeveynlik Ölçeği kullanılmıştır. Bu anlamda helikopter ebeveynlik algısını ölçen daha güvenilir ve geçerliğe sahip ölçekler geliştirilerek bu çalışma tekrarlanabilir.

### **6.2.2. Uygulayıcılar için öneriler**

Ülkemizde bireylerin büyük bir çoğunluğunun psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğu halde yardım almadığı görölmektedir. Bunun yanında; ebeveynler tarafından benimsenen helikopter ebeveynlik stiline yaygınlaşması ile helikopter ebeveyn davranışlarının beliren yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular bütün olarak değerlendirildiğinde; insanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ebeveyn davranışları bağlamında olumsuz etkileyen faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik neler yapılması gerektiğine dair sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre; ilgili alan yazın ve bu araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Üniversite öğrencilerine ruh sağlığı alanında önleyici, krize müdahale yaklaşımları ve aile sistemleri bağlamında profesyonel psikolojik yardım hizmetlerin sunulması önerilebilir.
2. Üniversitelerdeki psikolojik yardım merkezleri ile iş birliği yapılarak, psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkin hale getirilmesi ve daha çok psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireye ulaşma imkânı sağlanabilir.
3. Helikopter ebeveynlik davranışlarının beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu nedenle toplumdaki tüm ebeveynlerin, ebeveyn davranışlarına ilişkin bilgilendirmesine yer verilerek sağlıklı ebeveyn davranışlarının desteklenmesi önemli olarak görölmektedir.
4. Araştırmada psikolojik yardım alma kaynaklarına ulaşmakta zorluk yaşayan bireyler en çok maddi yetersizlikler sebebi ile profesyonel yardım alamadıklarını ifade etmişlerdir. Bu noktada maddi güçlük yaşayan bireylerin ruh sağlığı hizmetlerinden faydalanmasına yönelik maddi destek sağlanabilir veya psikolojik yardım hizmetleri bu bireylere ücretsiz sunulabilir.

5. Bireylerin yardım almasını zorlaştıran diğer önemli sebeplerin ise yaşadıkları yerlerin olanaklarının kısıtlı olması ve psikolojik yardım sürecine ilişkin bilgi eksiklikleri olduğu görülmektedir. Bu nedenle Türkiye'deki nitelikli profesyonel ruh sağlığı hizmetlerinin yaygınlaştırılması gerekli görülmektedir. Buna ek olarak yardım sürecini kolaylaştırıcı faktörler içerisinde yer alan ruh sağlığı okuryazarlığına önem verilmesi gerekmektedir. Bu sayede; bireylerin psikolojik sorunlarına dair farkındalıkları gelişebilir ve ruh sağlığı hizmetleri hakkında (nereye ve nasıl başvuracağı, tedavi süreci, sürece ilişkin yanlış inançlar gibi) yeterli bilgiye sahip olabilirler. Bu da bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumlu yönde etkiler.
6. Araştırma sonuçları bireylerin büyük kısmının psikolojik yardım ihtiyacı duyduklarında ilk başvuracağı kişinin anneleri olacağı yönündedir. Bu durumun profesyonel yardım ihtiyacının gerekli olduğu durumlarda da engelleyici olabileceği düşünülebilir. Bu durumda helikopter ebeveynlerin aşırı koruyucu davranışlarının etkisi de olduğu söylenebilir. Bu doğrultuda ebeveynlere de ruh sağlığı ve profesyonel psikolojik yardım hizmetleri hakkında gerekli bilgilendirmelerin yapılması önem taşımaktadır.
7. Araştırmada pandemi döneminde iyi oluş değişimine göre helikopter ebeveyn davranışlarının beliren yetişkinlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordamada farklılaştığı ortaya konmuştur. Bu bağlamda; özellikle içinde bulunulan pandemi döneminin artırdığı psikolojik yardım ihtiyacı üzerinde durulmalı ve bireylerin iyi oluşlarının olumlu yönde değişmesine katkıda bulunmak için psikolojik yardım hizmetlerine yönlendirilmesi sağlanabilir. Ek olarak çeşitli medya araçlarıyla farkındalık uyandırılabilir ve teşvik edici bilgiler sunulabilir.

## KAYNAKLAR

- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist, 58*, 5-14. doi: 10.1037/0003-066x.58.1.5
- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behaviour. In J. Kuhl & J. Beckman (Eds.), *Action-control: From cognition to behaviour* (pp. 11–39). Heidelberg, Germany: Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*, 179-211. doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1980). *Understanding attitudes and predicting behavior*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Albers, R. J., & Scrivner, L. L. (1977). The structure of attrition during appraisal. *Community Mental Health Journal, 13*, 325-332. doi: 10.1007/BF01422534
- Amato, P. R., & Bradshaw, R. (1985). An exploratory study of people's reasons for delaying or avoiding helpseeking. *Australian Psychologist, 20*(1), 21–31. doi: 10.1080/00050068508257557
- Andersen, R. M. (1995). Revisiting the behavioral model and access to medical care: Does it matter? *Journal of Health and Social Behavior, 36*(1), 1–10. doi:10.2307/2137284
- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry, 179*, 417–425. doi: 10.1192/bjp.179.5.417
- Andrews, F. M. & McKennel, A. C. (1980). Measures of self-reported well-being: their affective, cognitive and other components. *Social Indicators Research, 8*, 127-155. doi: 10.1007/BF00286474
- Anglim, J., & Horwood, S. (2021). Effect of Covid-19 pandemic and big five personakity on subjective and psychological well being. *Social Psychology and Personality Science, 20*(10), 1-11. doi: 10.1177/1948550620983047

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73. doi: 10.1111/j.1750- 8606.2007.00016.x
- Arnett, J. J. (2014). Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the associated with overparenting. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 569–595. doi: 10.1093/acprof:oso/9780195309379.001.0001
- Atak, H., & Çok, F. (2010). A new period in human life: Emerging adulthood. *Journal of childhood and adolescence mental health*, 17(1), 39-50. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/277020937\\_Atak\\_H\\_Cok\\_F\\_2010\\_A\\_new\\_period\\_in\\_human\\_life\\_Emerging\\_adulthood\\_Journal\\_of\\_Childhood\\_and\\_Adolence\\_Mental\\_Health\\_171\\_39-50](https://www.researchgate.net/publication/277020937_Atak_H_Cok_F_2010_A_new_period_in_human_life_Emerging_adulthood_Journal_of_Childhood_and_Adolence_Mental_Health_171_39-50)
- Atik, G., & Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338. doi: 10.1177%2F008124631104100307
- Atkinson, D.R., & Gim, R. H. (1989). Asian-American cultural identity and attitudes toward mental health services. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 209-212. doi: 10.1037/0022-0167.36.2.209
- Avey, J. B., Luthans, F., Smith, R. M., & Palmer, N. F. (2010). Impact of positive psychological capital on employee well-being over time. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15(1), 17–28. doi: 10.1037/a0016998
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. doi: 10.1037/0003-066X.37.2.122

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barksdale, C. L., & Molock, S. D. (2009). Perceived norms and mental health help seeking among African American college students. *The Journal of Behavioral Health Services & Research*, *36*(3), 285-299. doi:10.1007/s11414-008-9138-y
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173–1182. doi: 10.1037//0022-3514.51.6.1173
- Bartels, M., Cacioppo, J. T., Beijsterveldt, T. V. & Boomsma, D. (2013). Exploring the association between well-being and psychopathology in adolescents. *Behav Gnet*, *43*(3), 177-190. doi: 10.1007/s10519-013-9589-7
- Baumrind, D. (1971). Current patterns of parental authority. *Developmental Psychology*, *4*(2), 1–103. doi: 10.1037/h0030372
- Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society*, *9*, 238–276. doi: 10.1177/0044118X800900302
- Benedict, A. R., Aspler, R., & Morrison, S. (1977). Student views of their counseling needs and counseling services. *Journal of College Student Personnel*, *18*, 110-114. Erişim adresi:[https://repository.stcloudstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1009&context=hied\\_etds](https://repository.stcloudstate.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com/&httpsredir=1&article=1009&context=hied_etds)
- Benton, S. A., Robertson, J. M., Tseng, W.C., Newton, F. B., & Benton, S. L. (2003). Changes in counseling center client problems across 13 years. *Professional Psychology: Research and Practice*, *34*(1), 66–72. doi: 10.1037/0735-7028.34.1.66
- Bernard, M. E. (1995). It's prime time for rational emotive therapy: Current theory and practice, research recommendations, and predictions. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *13*(1), 9–27. doi: 10.1007/BF02354555

- Bernard, M. E., & Cronan F. (1999). The child and adolescent scale of irrationality: validation data and mental health correlates. *Journal of Cognitive Psychotherapy: an international quarterly*, 13(2), 121-132. doi: 10.1891/0889-8391.13.2.121
- Biddle, L., Gunnell, D., Sharp, D., & Donovan, J. L. (2004) Factors influencing help seeking in mentally distressed young adults: A cross-sectional survey. *British Journal of General Practice*, 54, 248-253. Erişim adresi: <https://bjgp.org/content/bjgp/54/501/248.full.pdf>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Aldine Publishing Company.
- Bradley-Geist, J. B., & Olson-Buchanan, J. (2014). Helicopter parents: An examination of the correlates of over-parenting of college students. *Education + Training*, 56(4), 314–328. doi: 10.1108/ET-10-2012-0096
- Brown, S. M., Doom, J.R., Lechuga-Pena, S., Watamura, S. E., & Koppels, T. (2020). Stress and parenting during the global COVID-19 pandemic. *Child Abuse & Neglect*, 110, 1-14.
- Browne, C. M., Dowd, E. T., & Freeman, A. (2010). Rational and irrational beliefs and psychopathology. In D. David., S.J. Lynn & A. Ellis (Ed.), *Rational And Irrational Beliefs: Research, Theory, And Clinical* (pp. 149-171). New York: Oxford University Press.
- Campos, R. C., Besser, A., & Blatt, S.J. (2010). The mediating role of self-criticism and dependency in the association between perceptions of maternal caring and depressive symptoms. *Depression and Anxiety*, 27, 1149-1157. doi: 10.1002/da.20763
- Cantazaro, A. E. (2009). *Predicting help-seeking attitudes and intentions in a Latino/a sample* (Doctoral dissertation). University of Iowa State, Ames.
- Chandrasekara, S. (2016). Help Seeking attitudes and willingness to seek psychological help: Application of the theory of planned behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233-245. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/342926085\\_Help\\_Seeking\\_Attitudes\\_and](https://www.researchgate.net/publication/342926085_Help_Seeking_Attitudes_and)



\_Willingness\_to\_Seek\_Psychological\_Help\_Application\_of\_the\_Theory\_of\_Plane  
d\_Behavior

- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development, 96*(1), 64–74. doi: 10.1002/jcad.12178
- Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance and Counseling, 29*, 233–246. doi: 10.1080/03069880020047157
- Cline, F. W., & Fay, J. (1990). *Parenting with love and logic: Teaching children responsibility*. Canada: Colorado Springs.
- Cohen J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Cohen, L., Manion L., & Morrison K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). London: Routledge.
- Cormier, S., & Hackney, H. (2018). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler* (4. baskı). (S. Doğan & B. Yaka, Çev.). Ankara: Pegem Akademi. (Orijinal çalışma basım tarihi 1988).
- Cowen, E. L. (1994). The enhancement of psychological wellness: Challenges and opportunities. *American journal of community psychology, 22*(2), 149-179
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology, 46* (3), 381-387. doi: 10.1037/0022-0167.46.3.381
- Crawford, T., & Ellis, A. (1989). A dictionary of rational-emotive feelings and behaviors. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 7*(1), 3-28. Erişim adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF02175569.pdf>
- Cui, M., Allen, J. W., Fincham, F. D., May, R. W., & Love, H. (2019). Helicopter parenting, self-regulatory processes, and alcohol use among female college students. *Journal of Adult Development, 26*(2), 97–104. doi: 10.1007/s10804-018-9301-5

- Cui, M., Janhonen-Abreuah, H., Darling, C.A., Carlos Chavez, F.L., & Palojoki, P. (2018). Helicopter parenting and young adults' well being: A comparison between unitedstates and Finland. *Cross Cultural Research*, 00(0), 1-18. doi:10.1177/1069397118802253
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1128129>
- Dacey, J., & Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. Madison: Brown & Benchmark.
- Dang, S.S., Quesnel, D. A., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Deng, X. (2019). Perfectionistic traits and self-presentation are associated with negative attitudes and concerns about seeking professional psychological help. *Clin Psychol Psychother*, 27, 621-629. doi: 10.1002/cpp.2450
- David, D., & DiGiuseppe, R. (2010). Social and cultural aspects of rational and irrational beliefs: A brief reconceptualization. In David, D., Lynn, S. J. & Ellis, A. (Eds.), *Rational and irrational beliefs* (pp. 49-61). New York: Oxford University Press.
- Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207–217. doi: 10.1080/03069889400760211
- Deane, F. P., & Todd, D. M. (1996). Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10(4), 45-59. doi: 10.1300/J035v10n04\_06
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). “Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains”: Correction to Deci and Ryan (2008). *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 262. doi: 10.1037/0708-5591.49.3.262
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.34

- Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W., & Gallagher, D. (1991). Response artifacts in the measurement of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 24(1), 35–56. doi: 10.1007/BF00292649
- Diener, E. (2006). Guidelines for national indicators of subjective well-being and III-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1, 151-157. doi: 10.1007/s11482-006-9007-x
- Dilmen Bayar, B., Yaşar Can, S., Erten, M., & Ekmen, M. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Parademik ve Acil Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(1), 12-25. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1530887>
- Dodd, R.H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K.J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during Covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(866), 1-12. doi: 10.3390/ijerph18030866
- Doğan, T. (2012). A long-term study of the counseling needs of Turkish university students. *Journal of Counseling and Development*, 90, 91-96. doi: 10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x
- Dryden, W. (2019). The Distinctive Features of Rational Emotive Behavior Therapy. In Bernard, M.E. & Dryden, W. (Ed.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp. 23-46). Switzerland: Springer.
- Dryden, W., & Neenan, M. (2004). *Rational emotive behavioural counselling* (4<sup>th</sup> ed.). London: SAGE Publications.
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (pp. 226–276). Guilford Press.
- Dryden, W. (1994). Reason and emotion in psychotherapy: thirty years on. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 12(2), 83-99. doi: 10.1007/BF02354606

- Dursun, Y., & Kocagöz, E. (2010). Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon: Karşılaştırmalı bir analiz. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 35, 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/66557>
- Ekşi, H., Barış, Ş., & Demir, İ. H. (2020). Ergenlerde helikopter ebeveyn tutumu, şişirilmiş benlik: duygusal özerklik, sosyal kaygı değişkenlerinin aracı etkisi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18, 83-100. doi: 10.18026/cbayarsos.627884
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1958-05549-001>
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Lyle Stuart
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.
- Ellis, A. (1977). Basic clinical theory of rational-emotive therapy. In A. Ellis, & R. Grieger (Eds.), *Handbook of rational-emotive therapy* (pp. 3–34). New York: Springer Publishing Company.
- Ellis, A. (1979). The theory of rational emotive therapy. In A. Ellis, & J. M. Whiteley (Eds.), *Theoretical and empirical foundations of rational emotive therapy* (pp. 9– 26). Monterey: Brooks/Cole Pub. Co.
- Ellis, A. (1980). Discomfort anxiety: A new cognitive behavioral construct: Part 2. *Rational Living*, 15(1), 25–30. doi: 10.1023/A:1025833927340
- Ellis, A. (1984). The essence of RET-1984. *Journal of Rational Emotive Therapy*, 2(1), 19-25. Erişim adresi: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/BF02283005.pdf>
- Ellis, A. (1985). Expanding the ABC's of rational-emotive therapy. In M. J. Mahoney, & A. Freeman (Eds.), *Cognition and Psychotherapy*. New York: Plenum.
- Ellis, A. (1990). Rational and irrational beliefs in counselling psychology. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 8(4), 221–233. doi: 10.1007/BF01065806

- Ellis, A. (1991). The revised ABC's of rational-emotive therapy (RET). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 9, 139–172. doi: 10.1007/BF01061227
- Ellis, A. (1993). Reflections on rational-emotive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 199-201. doi: 10.1037//0022-006x.61.2.199
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy: Revised and expanded edition*. New York: Birch Lane Press.
- Ellis, A. (1999). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 17(2). doi: 10.1023/A:1025890112319
- Ellis, A. (2003). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Therapy*, 21(3), 219-243. doi:10.1007/978-3-319-93118-0\_1
- Ellis, A. (2010). *Overcoming destructive beliefs, feelings, and behaviors: New directions for Rational Emotive Behavior Therapy*. New York: Prometheus Books.
- Ellis, A. (2019). Early Theories and Practices of Rational Emotive Behavior Therapy and How They Have Been Augmented and Revised During the Last Three Decades. Bernard, M. E., & Dryden, W. (Eds.), *Advances in REBT: Theory, practice, research, measurement, prevention and promotion* (pp.1-21). Switzerland: Springer.
- Ellis, A. E. (1995a). *Better, deeper, and more enduring brief therapy*. New York: Brunner/Mazel.
- Ellis, A. E. (1995b). Changing rational-emotive therapy (RET) to rational emotive behavior therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13(2), 85–89. doi: 10.1007/BF02354453
- Ellis, A., & Dryden, W. (1997). *The practice of rational emotive behavior therapy*. New York: Springer Publishing Co.

- Ellis, A., David, D. & Lynn, S. J. (2010). Rational and irrational beliefs: A historical and conceptual perspective. In David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (Eds.), *Rational and irrational beliefs* (pp. 3-22). New York: Oxford University Press.
- Emmel, N. (2014). Purposeful sampling. In Emmel, N. (Ed.), *Sampling and choosing cases in qualitative research: A realist approach* (pp. 33-45). London: SAGE Publications.
- Erdur-Baker, O., Aberson, C. L., Barrow, J. C., & Draper, M. R. (2006). Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 317-323. doi: 10.1037/0735-7028.37.3.317
- Erikson, E. H. (1968). The life cycle: Epigenesis of identity. In E. H. Erikson (Ed.), *Identity, youth and crisis* (pp. 91–141). New York, NY: Norton.
- Erkan, E. (2019). *Bağımlı kişilik özellikleri ile ebeveyn duygusal erişilebilirliği ve helikopter ebeveyn tutumu ilişkisinde kişilerarası ilişki boyutlarının aracı rolü*. (Yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. & Terzi, Ş. (2012). University students' problem areas and psychological help-seeking willingness. *Education and Science*, 137(64). Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/181347>
- Ertuna, E. (2016). *The Turkish translation and reliability, validity study of helicopter parenting instrument*. (Yüksek lisans tezi). Near East University, Lefkoşa.
- Essau, C. (2021, Nisan). *Psychological impacts of Covid-19 on young people and how to adapt to the new normal*. Sözlü Sunum, Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi, Online Platform.
- Fingerman, K. L., Cheng, Y. P., Wesselmann, E. D., Zarit, S., Furstenberg, F., & Birditt, K. S. (2012). Helicopter parents and landing pad kids: Intense parental support of grown children. *Journal of Marriage and Family*, 74(4), 880–896.
- 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(4), 368–373. doi: 10.1111/j-3737.2012.00987.x

- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking Professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35*, 79-90. doi: 10.1037/h0029636
- Fischer, E. H., Winer, D. & Abramowitz, S. I. (1983). Seeking professional help for psychological problems. In A. Nadler, J. D. Fisher & B. M. DePaulo (Eds.), *New directions in helping: Applied perspectives on help-seeking and -receiving* (pp. 163-185). New York: Academic Press.
- Fischer, P., Fischer, J., Frey, D., Such, M., Smyth, M., Tester, M., & Kastenmüller, A. (2010). Causal evidence that terrorism salience increases authoritarian parenting practices. *Social Psychology, 41*(4), 246–254. doi:10.1027/1864-9335/a000033
- Fletcher, A. C., Steinberg, L., & Sellers, E. B. (1999). Adolescents' well-being as a function of perceived interparental consistency. *Journal of Marriage and the Family, 61*(3), 599–610. doi: 10.2307/353563
- Forman, E.M., & Herbert, J.D. (2009) New directions in cognitive behavior therapy: acceptance-based therapies. In W.O'Donohue & J. E. Fisher (Eds.), *General principles and empirically supported techniques of cognitive behavior therapy* (pp. 77-101). Hoboken: NJ, Wiley.
- Fraenkel, J., Wallen, N. & Hyun, H. (2011). *How to design and evaluate research in education* (8<sup>th</sup> ed.). New York: Mc Graw Hill
- Freidson, E. (1960). Client control and medical practice. *American Journal of Sociology, 65*, 374-382. doi: 10.1086/222726
- Friedman, H. & Robbins, B.D. (2008). Introduction to our special issue on positive psychology. *The Humanistic Psychologist, 36*(2), 93-95. doi: 10.1080/08873260802110947
- Frydenberg, H.L. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender, and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence, 16*, 253-266. doi: 10.1006/JADO.1993.1024

- Gan, Y., Liu, Y., & Zhang, Y. (2004). Flexible coping responses to severe acute respiratory syndrome-related and daily life stressful events. *Asian J. Soc. Psychol.* 7, 55–66. doi: 10.1111/j.1467839X.2004.00134.x
- Gençdoğan, B., & Gülbahçe, A. (2021). Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun bir yordayıcısı olarak algılanan helikopter ebeveynlik tutumu. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 66-95. Erişim adresi: <http://orgm.meb.gov.tr/ozelegitimverehberlikdergisi/tr/pub/dosyalar/cilt1/sayi1.pdf>
- Ginsburg, G. S., & Schlossberg, M. C. (2002). Family-based treatment of childhood anxiety disorders. *International Review of Psychiatry*, 14(2), 143–154. doi:10.1080/09540260220132662
- Givertz, M., & Segrin, C. (2014). The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement and family communication. *Communication Research*, 41(8), 1111-1136. doi: 10.1177/0093650212456392
- Gizir, A. C. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/161013>
- Goldscheider, F., & Goldscheider, C. (1994). Leaving and returning home in 20th century America. *Population Bulletin*, 48(4), 1-35.
- Goldsmith, H. F., Jackson, D. J., & Hough, R. L. (1988). Process model of seeking mental health services: Proposed framework for organizing the research literature on help seeking. In H. F. Goldsmith, E. Lin, R. A. Bell, & D. J. Jackson (Eds.), *Needs assessment: Its future* (pp. 49-63). Washington, DC: US Government.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 10. doi:10.1186/1471-244X-10-113
- Güçlü, C. H. & Çok, F. (baskıda). Helikopter anababalık ve gençler üzerindeki gelişimsel etkileri.



- Güçlü, C. H., Özdoğan, H. K. & Çok, F. (2021, Nisan). *Lisans öğrencilerinin yaşam becerileri algılarının öz düzenleme, duygu düzenleme, helikopter ana-babalık ve özerklik destekleyici davranışlar açısından incelenmesi*. Sözlü Sunum, Uluslararası Ergenlik ve Gençlik Araştırmaları Kongresi, Online Platform.
- Güler, E. (2017). *Algılanan ebeveyn psikolojik kontrolünün çocukların otomatik düşünceleri üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Güneş, R. (2016). *Sürekli Kaygı ve Sürekli Depresyon İle Algılanan Ana Baba Tutum Boyutları Arasındaki İlişki: Otomatik Düşünce ve Üstbilişin Aracı Rollerini*, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Harris, K. M., Edlund, M. J., & Larson, S. (2005). Racial and ethnic differences in the mental health problems and use of mental health care. *Medical Care*, 43, 775-784. doi: 10.1097/01.mlr.0000170405.66264.23
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., & Wampold, B. E. (2008). *Research Design in Counseling*. (3rd ed.) Brooks/ Cole Publishing.
- Heppner, P. P., Reeder, B. L., & Larson, L. M. (1983). Cognitive variables associated with personal problem-solving appraisal: Implications for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(4), 537-545. doi: 10.1037/0022-0167.20.4.537
- Hinson, J. A., & Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling & Development*, 71, 465-470. doi: 10.1003/j.1556-6676.1993.tb02666.x
- Hong, P., & Cui, M. (2020). Helicopter Parenting and College Students' Psychological Maladjustment: The Role of Self-control and Living Arrangement. *Journal of Child and Family Studies*, 29(2), 338-347. doi: 10.1007/s10826-019-01541-2
- Hoyle, R. H. (1995). Structural Equation Modeling Approach: Basic Concepts and fundamental issues. In Hoyle, R. H. (Eds.), *Structural Equation Modeling: Concepts, issues and applications* (pp. 1-15). America: Sage Publications.

- Hu, L., & Bentler, O. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55. doi:10.1080/10705519909540118
- Hunt, J. (2008). Make room for daddy and mommy: Helicopter parents are here. *The Journal of Academic Administration in Higher Education*, 4(1), 9-11. Erişim adresi: [http://millennialleaders.com/Helicopter\\_Parents.pdf](http://millennialleaders.com/Helicopter_Parents.pdf)
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
- Ingram, R. E., Overbey, T., & Fortier, M. (2001). Individual differences in dysfunctional automatic thinking and parental bonding: Specificity of maternal care. *Personality and Individual Differences*, 30(3), 401–412. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00032-5
- İsitan, G. (2019). *Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. Basic Books.
- Johnson, M. E. (2001). Influences of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *The Journal of Psychology*, 122, 237-241. doi: 10.1080/00223980.1988.9915510
- Jorm A. F., Korten A. E., Jacomb P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Politt, P. (1997). “Mental health literacy”: a survey of the public’s ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *The Medical Journal of Australia*, 166, 182-186. doi: 10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x.
- Jose, P.E. (2013). *Doing statistical mediation and moderation*. London: The Guilford Press.
- Joyce, K. J., Diffenbacher, G., Greene, J., & Sorokin, Y. (1984). Internal and external barriers to obtaining prenatal care. *Social Work in Health Care*, 9, 89–96. doi: 10.1300/j010v09n02\_09.

- Jöreskog, K.G., Olsson, U.H., & Wallentin, F.Y. (2016). *Multivariate analysis with Lisrel*. Switzerland: Springer
- Kadushin, C. (1958). Individual decisions to undertake psychotherapy. *Administrative Science Quarterly*, 3, 379-411. doi: 10.2307/2390718
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89, 11-19. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x
- Kalkan, M., & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 57-64. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200027>
- Kantrowitz, B., & Tyre, P (2006). The fine art of letting go: As parents, boomers face their final frontier: How to stand aside as their children become independent adults: Where's the line between caring and coddling? *Psychology Medicine*, 147(21). [https://nsp.cofc.edu/documents/hjhelicopter\\_parents\\_newsweek0506.pdf](https://nsp.cofc.edu/documents/hjhelicopter_parents_newsweek0506.pdf)
- Karal, E., & Biçer, B. G. (2021). Salgın Hastalık Dönemindeki Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(4), 17-34. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1686354>
- Kelly, A. E. (1998). Client secret keeping in outpatient therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 50–57. doi: 10.1037/0022-0167.45.1.50
- Kelly, C., Jorm, A., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders., *The Medical Journal of Australia*, 187(7), 26-30. doi: 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x.
- Kelly, L., Duran, R. L., & Miller-Ott, A. E. (2017). Helicopter parenting and cell-phone contact between parents and children in college. *Southern Communication Journal*, 82(2), 102–114. doi: 10.1080/1041794X.2017.1310286

- Kessler, R. C., Brown, R. L., & Broman, C. L. (1981). Sex differences in psychiatric help-seeking: Evidence from four large-scale surveys. *Journal of Health and Social Behavior, 22*, 49-64.
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D., & Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 185-196. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/160878>
- Kins, E., Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2009). Patterns of home leaving and subjective well-being in emerging adulthood: The role of motivational processes and parental autonomy support. *Developmental Psychology, 45*, 1415. doi:10.1037/a0015580.
- Kline, R. B. (2010). *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 47*, 138-143. doi: 10.1037/0022-0167.47.1.138
- Koopman, J. H., Hollenbeck, J. R., & Sin, H. P. (2015). Small sample mediation testing: Misplaced confidence in bootstrapped confidence intervals. *Journal of Applied Psychology, 100*(1), 194-202. doi: 10.1037/a0036635
- Korkut Owen, F. & Albayrak Kaymak, D. (2021, Mayıs). *Üniversite öğrencilerinin çevrimiçi eğitime ve iyilik hallerindeki değişikliklere ilişkin görüşleri*. Sözlü sunum, 10. Üniversite Psikolojik Danışmanlığı Sempozyumu, Online Platform.
- Kouros, C. D., Pruitt, M. M., Ekas, N. V., Kiriaki, R., & Sunderland, M. (2017). Helicopter parenting, autonomy support, and college students' mental health and well-being: The moderating role of sex and ethnicity. *Journal of Child and Family Studies, 26*(3), 939-949. doi:10.1007/s10826-016-0614-3
- Kuo, B. C. H., Kwantes, C. T., Towson, S., & Nanson, K. M. (2006). Social Beliefs as Determinants of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help among

Ethnically Diverse University Students. *Canadian Journal of Counselling*, 40(4), 224–241.

<https://scholar.uwindsor.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1018&context=psychology>  
pub

Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251-257. doi: 10.1037/0735-7028.20.4.251

Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196–203. doi: 10.1037/0735-7028.22.3.196

Kwon, K. A., Yoo, G., & Bingham, G. E. (2016). Helicopter parenting in emerging adulthood: Support or barrier for Korean college students psychological adjustment? *Journal of Child and Family Studies*, 25(1), 136–145. doi: 10.1007/s10826-015-0195-6

Lamborn, S. D., & Groh, K. (2009). A four-part model of autonomy during emerging adulthood: Associations with adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 33(5), 393-401. doi: 10.1177/01650254409338440

Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of counseling psychology*, 36(3), 286. doi: 10.1037/0022-0167.36.3.286

Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455. doi: 10.1521/jscp.1990.9.4.439

Lee, J., & Kang, S. (2018). Perceived Helicopter Parenting and Korean Emerging Adults' Psychological Adjustment: The Mediational Role of Parent–Child Affection and Pressure from Parental Career Expectations. *Journal of Child and Family Studies*, 27(11), 3672–3686. doi: 10.1007/s10826-018-1193-2

- LeMoyne, T., & Buchanan, T. (2011). Does "hovering" matter? helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum*, 31, 399-418. doi:10.1080/02732173.2011.574038
- Liang, S.-W., Chen, R.-N., Liu, L.-L., Li, X-G., Chen, J.-B., Tang, S.-Y., & Zhao, J.-B. (2020). The psychological impact of the Covid-19 epidemic on Guangdong college students: the difference between seeking and not seeking psychological help. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. doi: 10.3389/fpsyg.202002231
- Lienemann, B. A., Siegel, J. T., & Crano, W. D. (2012). Persuading People with Depression to Seek Help: Respect the Boomerang. *Health Communication*, 28, 718-728. doi:10.1080/10410236.2012.712091
- Luebke, A. M., Mancini, K. J., Kiel, E. J., Spangler, B. R., Sendlak, J. L., & Fussner, L. M. (2018). Dimensionality of helicopter parenting and relations to emotional, decision-making, and academic functioning in emerging adults. *Assessment*, 25(7), 841-857. doi: 10.1177/1073191116665907
- Lynchott-Haims, J. (2015). *How to raise an adult: Break free of the overparenting trap and prepare your kid for success*. New York: St. Martin's Griffin.
- Maccoby, E. E., & Martin, J. A. (1983). Socialization in the Context of the Family: Parent-Child Interaction. In P. H. Mussen, & E. M. Hetherington (Eds.), *Handbook of Child Psychology: Vol. 4. Socialization, Personality, and Social Development* (pp. 1-101). New York: Wiley.
- Mackenzie, C. S., Erickson, J., Deane, F. P., & Wright, M. (2014). Changes in attitudes toward seeking mental health services: A 40-year cross-temporal meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 99-106. doi: 10.1016/j.cpr.2013.12.001
- Mackenzie, C., Knox, V., Gekoski, W., & Macaulay, H. (2004). An adaptation and extension of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34, 2410-2435. doi: 10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x

- Manfredi, C., Caselli, G., Rovetto, F., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., Sassaroli, S., & Spada, M. M. (2011). Temperament and parental styles as predictors of ruminative brooding and worry. *Personality & Individual Differences, 50*(1), 86-191. doi: 10.1016/j.paid.2010.09.023
- Marano, H. E. (2008). *A nation of wimps: The high cost of invasive parenting*. New York: Harmony.
- Marcoulides, G., & Schumacher, R. (2001). *New developments and techniques in structural equation modeling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Masuda, A., Anderson, P. L., Twohig, M. P., Feinstein, A. B., Chou, Y., Wendell, J. W., & Stormo, A. R. (2009). Help-seeking experiences and attitudes among African-American, Asian American, and European American College students. *International Journal of Advancement Counselling, 31*, 168-180. doi: 10.1007/s10447-009-9076-2
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, G. N., & Clay, C. (2005). United States and Japanese college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal of Psychology, 40*(5), 303-313. doi: 10.1080/00207590444000339
- Maultsby, M.C., Jr. (1984) *Rational Behavior Therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- McAndrew, A. J. (2016). *Understanding help seeking for disordered eating in emerging adulthood*. (Master's thesis). University of Windsor, Ontario.
- McGinley, M. (2018). Can Hovering Hinder Helping? Examining the Joint Effects of Helicopter Parenting and Attachment on Prosocial Behaviors and Empathy in Emerging Adults. *The Journal of Genetic Psychology, 179*(2), 102-115. doi: 10.1080/00221325.2018.1438985
- Mckean, O. R. (2005). *Seeking and engaging in psychotherapy: Investigating the comparative value of two models* (Doctoral dissertation). University of Ottawa, Canada

- Montano, D. E., Kasprzyk, D., Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2008). Theory of reasoned action, theory of planned behavior, and the integrated behavioral model. In K. Glanz, B. K. Rimer, & K. Viswanath (Eds), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice* (pp. 67-96). Hoboken, NJ: Josey-Bass.
- Montgomery, N. (2010). *The negative impact of helicopter parenting on personality*. Poster session presented at the annual meeting of the Association of Psychological Science, Boston, MA.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development, 78*(3), 251–266. doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x
- Nadler, A., & Fisher, J. D. (1986). The role of threat to self esteem and perceived control in recipient reactions to aid: Theory development and empirical validation. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental socialpsychology* (pp. 81-124). New York: Academic Press.
- Nelson, G. D., & Barbaro, M. B. (1985). Fighting the stigma: A unique approach to marketing mental health. *Marketing Strategies for Human and Social Service Agencies, 2*, 89–101. doi: 10.1007/BF02828528
- Nelson, L. J., Padilla-Walker, L. M., & Nielson, M. G. (2015). Is hovering smothering or loving? An examination of parental warmth as a moderator of relations between helicopter parenting and emerging adults' indices of adjustment. *Emerging Adulthood, 3*(4), 282– 285. doi: 10.1177/2167696815576458
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behavior and the : An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 3*(1), 16-23. doi: 10.5172/jamh.3.1.16
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zorzea, T., Ferguson, E., & Robb, K.A. (2021). Menatla health and well-being during the Covid-19 pandemic: Longitudinal analyses of adults in the UK Covid-19 mental health &



wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218, 326-333. doi: 10.1192/bjp.2020.212

Odenweller, K.G., Booth-Butterfield, M., & Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425. doi: 10.1080/10510974.2013.811434

Offer, D., Howard, K.I., Schonert, K.A., & Ostrov, E.J.D. (1991). To whom do adolescents turn for help? Differences between disturbed and nondisturbed adolescents. *Journal of the American Academy for Child and Adolescent Psychiatry*, 30, 623-630. doi: 10.1097/00004583-199107000-00015.

Oliver, M., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: Cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 186(4), 297-301. doi:10.1192/bjp.186.4.297

Olson, D. H. (1986). Circumplex Model VII: Validation studies and FACES III. *Family Process*, 25(3), 337-351. doi: 10.1111/j.1545-5300.1986.00337.x

Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., & Cihangir Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/166717serdar.pdf>

Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2012). Black hawk down?: Establishing helicopter parenting as a distinct construct from other forms of parental control during emerging adulthood. *Journal of adolescence*, 35, 1177-1190. doi: 10.1016/j.adolescence.2012.03.007

Padilla-Walker, L. M., Nelson, L. J., & Knapp, D. J. (2013). "Because I'm still the parent, that's why!" Parental legitimate authority during emerging adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*. doi:0265407513494949

- Pavot, W. & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20. doi: 10.1007/BF01086714
- Pescosolido, B. A., & Boyer, C. A. (1999). How do people come to use mental health services? Current knowledge and changing perspectives. In A. V. Horwitz & T. L. Scheid (Eds.), *A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories and systems* (pp. 392-411). Cambridge: Cambridge University Press.
- Pescosolido, B.A. (1992). Beyond rational choice: The social dynamics of how people seek help. *American Journal of Sociology*, 97, 1096-1138. doi: 10.1086/229863
- Power, T. G. (2013). Parenting dimensions and styles: A brief history and recommendations for future research. *Childhood Obesity*, 9 (1), S-14. Doi: 10.1089/chi.2013.0034
- Pshenishny, E. E. (2012). *Projected pathways into care for college students seeking help for symptoms of depression* (Doctoral dissertation). University of Indiana, America *Psychological Consultation*, 12(4), 345–364.
- Rainey, A. (2006, April 14). Survey provides further evidence of high parental involvement with college students. *The Chronicle of Higher Education*, 39–43.
- Raudino, A., Fergusson, D. M., & Horwood, L. J. (2013). The quality of parent/child relationships in adolescence is associated with poor adult psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*, 36, 331–340. doi: 10.1016/j.adolescence.2012. 12.002.
- Raykov, T., & Marcoulides, G. A. (2006). *A first course in structural equation modeling* (2nd ed.). London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Reed, K., Duncan, J. M., Lucier-Greer, M., Fixelle, C., & Ferraro, A. J. (2016). Helicopter parenting and emerging adult self-efficacy: Implications for mental and physical health. *Journal of Child and Family Studies*, 25(10), 3136-3149. doi: 10.1007/s10826-016-0466-x
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V A. (1994). Social psychological factors affecting help seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine*, 39, 563–572. doi: 10.1016/0277-9536(94)90099-x

- Rickwood, D., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia*, *187*(7), 35-39. doi: 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *AeJAMH (Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health)*, *4*(3). doi: 10.5172/jamh.4.3.218
- Riskind, J. H., Williams, N. L., Altman, M. D., Black, D. O., Balaban, M. S., & Gessner, T. L. (2004). Developmental Antecedents of the Looming Maladaptive Style: Parental Bonding and Parental Attachment Insecurity. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, *18*(1), 43–52. doi: 10.1891/jcop.18.1.43.28050
- Robichaud, J., Roy, M., Ranger, F., & Mageau, G. A. (2020). The impact of environmental threats on controlling parenting and children's motivation. *Journal of Family Psychology*, *34*(7), 804–813. doi:10.1037/fam0000657
- Rogler, L. H., & Cortes, D. E. (1993). Help seeking pathways: A unifying concept in mental health care. *American Journal of Psychiatry*, *150*, 554–562. doi: 10.1176/ajp.150.4.554
- Rosenthal, B. S., & Schreiner, A. C. (2000). Prevalence of psychological symptoms among undergraduate students in an ethnically diverse urban public college. *Journal of American College Health*, *49*, 12-18. doi: 10.1080/07448480009596277.
- Ryan, A. M., Gheen, M. H., & Midgley, C. (1998). Why do some students avoid seeking help? An examination of the interplay among students' academic efficacy, teachers' social emotional role, and the classroom goal structure. *Journal of Educational Psychology*, *90*, 528-535. doi: 10.1037/0022-0663.90.3.528
- Ryff, C. D. (1989). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *4*(2), 195–210. doi: 10.1037/0882-7974.4.2.195

- Ryff, C. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother. Psychosom.*, 65, 14-23.
- Ryff, C. D. & Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L.G.Aspinwal and U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology*. (pp. 271-287). Washington, DC, US.: American Psychological Association.
- Sanders-Thompson, V., Brazilie, A., & Akbar, M. (2004). African American's perceptions of psychotherapy and psychotherapists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 35 (1), 19-26.
- Saunders, S. M., Zygowicz, K. M., & D'Angelo, B. R. (2006). Person-related and treatment-related barriers to alcohol treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 30, 261–270. doi: 10.1016/j.jsat.2006.01.003
- Sayı, M., & Selçuk, B. (Ed.). (2017). *Ana babalık: Kuram ve araştırma* (2.baskı). İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 548-557. doi:10.1007/s10826-013-9716-3.
- Schiffrin, H. H., Erchull, M. J., Yost, J. C., Power, V., Saldanha, E. R., & Sendrick, E. (2019). Examining the relationship between helicopter parenting and emerging

- adults' mindsets using the consolidated helicopter parenting scale. *Journal of Child and Family Studies*, 28(5), 1207–1219. doi: 10.1007/s10826-019-01360-5
- Schumacker, R. E., & Lomax, R. G. (2015). *A beginner's guide to structural equation modeling* (4th ed.). Mahway, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Schwarz, N., & Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61–84). Russell Sage Foundation.
- Segrin, C., Givertz, M., Swaitkowski, P., & Montgomery, N. (2015). Overparenting is associated with child problems and a critical family environment. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 470–479. doi: 10.1007/s10826-013-9858-3
- Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., & Montgomery, N. (2013). Parent and child traits associated with overparenting. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(6), 569–595. doi: 10.1521/jscp.2013.32.6.569
- Segrin, C., Woszidlo, A., Givertz, M., Bauer, A., & Murphy, M. T. (2012). The association between parent–child communication and entitlement and adaptive traits in adult children. *Family Relations*, 61, 237–252. doi:10.1111/j.1741-3729.2011.00689.x
- Setiawan, J. L. (2006). Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(3), 403–419. doi: 10.1080/03069880600769654
- Sezer, S., & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75–93. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/228005>
- Sharf, R. S. (2017). *Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları* (5. baskı). (N. Voltan Acar, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).

- Sheffield, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507. doi: 10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6
- Sherwood, C., Salkovskis, P. M., & Rimes, A. K. (2007). Help-Seeking for Depression: The Role of Beliefs, Attitudes and Mood. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 35, 541-554. doi:10.1017/S1352465807003815
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J., & Tashner, T. (2014). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(3), 548-557. doi: 10.1007/s10826-013-9716-3
- Shoup, R., Gonyea, R. M., & Kuh, G. D. (2009). *Helicopter parents: Examining the impact of highly involved parents on student engagement and educational outcomes*. 49th Annual Forum of the Association for Institutional Research, Atlanta, Georgia. Erişim adresi: <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.169.6862&rep=rep1&type=pdf>
- Somers, P., & Settle, J. (2010). The helicopter parent: Research toward a typology. *College and University*, 86(1), 18-24. Erişim adresi: <https://www.semanticscholar.org/paper/The-Helicopter-Parent%3A-Research-toward-a-Typology-Somers-Settle/0c97bbdd8f46c401df51b7528002d1f6333a786f>
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün Psikometrik Özelliklerine İlişkin Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84. Erişim adresi: <http://www.turkpsikiyatri.com/c20s1/75-84.pdf>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. doi:10.1080/00050067.2010.482109
- Stearns, P. N. (2004). *Anxious parents: A history of modern childrearing in America*. New York, NY: NYU Press.

- Suitor, J. J., & Pillemer, K. (2006). Choosing daughters: Exploring why mothers favor adult daughters over sons. *Sociological Perspectives*, 49(2), 139-161. doi: 10.1525/sop.2006.49.2.139
- Sümer, N. (2000). Yapısal eşitlik modelleri: Temel kavramlar ve örnek uygulamalar. *Türk Psikoloji Yazıları*, 3(6), 49-74. Erişim adresi: [http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2015/03/SumerN.2000.YEM\\_TPY.pdf](http://www.nebisumer.com/wp-content/uploads/2015/03/SumerN.2000.YEM_TPY.pdf)
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. İstanbul: Ekinoks Yayınevi.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4th ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Temiz, M. (2019). *Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların benlik saygısı ve fonksiyonel olmayan tutumlar ile ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi), Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Thoits, P. A. (2010). Stress and health: Major findings and policy implications. *Journal of Health and Social Behavior*, 51 (S), 41–53. doi: 10.1177/0022146510383499
- Tinsley, H. E. A., Brown, M. T., de St. Aubin, T. M., & Lucek, J. (1984). Relation between expectancies for a helping relationship and tendency to seek help from a campus help provider. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 149-160. doi: 10.1037/0022-0167.31.2.149
- Topkaya, N. (2014). Demographic, individual, and environmental factors as predictors of intention to seek psychological help. *Turkish Journal of Psychology*, 29, 12-14. <https://www.psikolog.org.tr/en/publications/yayinlar/10.31828/tpd130044332014000m000045.pdf>
- Topkaya, N. (2015). Factors influencing psychological help seeking in adults: A qualitative study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(1), 21–31. doi: 10.12738/estp.2015.1.2094
- 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. Erişim adresi:  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200355>

Turan, N., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: the roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 86-98. do: 10.1080/03069885.2013.8311031

Turner, L. A., Faulk, R. D., & Garner, T. (2020). Helicopter Parenting, Authenticity, and Depressive Symptoms: A Mediation Model. *The Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 500-505. doi:10.1080/00221325.2020.1775170

Türk, F., Duy, B., Hamamcı, Z., & Altınok, A. (2017). The Mediating Role of Irrational Beliefs between Parenting Style, Interpersonal Style and Conflict Tendency. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 420-438. Erişim adresi: [https://www.academia.edu/35918416/The\\_Mediating\\_Role\\_of\\_Irrational\\_Beliefs\\_between\\_Parenting\\_Style\\_Interpersonal\\_Style\\_and\\_Conflict\\_Tendency](https://www.academia.edu/35918416/The_Mediating_Role_of_Irrational_Beliefs_between_Parenting_Style_Interpersonal_Style_and_Conflict_Tendency)

Türküm, A. S. (1997). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *IV.Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur, Ankara Üniversitesi, Ankara.*

Türküm, A. S. (2001). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10 (2), 205-220. [http://libra.anadolu.edu.tr/makaleler/ef2000\\_10\\_2/153730.pdf](http://libra.anadolu.edu.tr/makaleler/ef2000_10_2/153730.pdf)

Türküm, A. S. (2003). Akılcı olmayan inanç ölçeğinin geliştirilmesi ve kısaltılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 41-47. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199973>

Türküm, A. S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability analyses. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321–329. doi: 10.1023/B:ADCO0000035534.04757aa.

Türküm, A. S., Kızıldaş, A., & Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinin hedef kitlesinin ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk*



*Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27. Erişim adresi:  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/199980>

- Valiente, C., Romero, N., Hervás, G., & Espinosa, R. (2014). Evaluative beliefs as mediators of the relationship between parental bonding and symptoms of paranoia and depression. *Psychiatry Research*, 215(1), 75-81. doi: 10.1016/j.psychres.2013.10.014
- Van Ingen, D. J., Freiheit, S. R., Steinfeldt, J. A., Moore, L. L., Wimer, D. J., Knutt, A. D., Scapinello, S., & Roberts, A. (2015). Helicopter parenting: The effect of an overbearing caregiving style on peer attachment and self-efficacy. *Journal of College Counseling Association*, 18, 7-20. doi: 10.1002/j.2161-1882.2015.00065.x
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351–361. Doi: 10.1037/0022-0167.50.3.351
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337. doi: 10.1037/0022-0167.53.3.325
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 2008, 254-278. doi: 10.1521/jscp.2008.27.3.254
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245. doi: 10.1002/jclp.20345
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85(4), 410–422. doi: 10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x

- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 459–470. doi: 10.1037/0022-0167.52.4.459
- Wahto, R. S., Swift, J. K., & Whipple, J. L. (2016). The role of stigma and referral source in predicting college student-athletes' attitudes toward psychological help-seeking. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(2), 85–98. doi: 10.1123/JCSP.2015-0025
- Wartman, K.L. (2009). *Redefining parental involvement: Working class and low-income students' relationship to their parents during the first semester of college*. Doctoral dissertation, Boston College, Massachusetts.
- Watson, D., Clark, L. A., & Stasik, S. M. (2011). Emotions and the emotional disorders: A quantitative hierarchical perspective. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 11*(3), 429–442. <https://psycnet.apa.org/record/2011-21376-001>
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Wills, T. A. (1983). Social comparison in coping and help-seeking. In B. M. DePaulo, A. Nadler, & J. D. Fisher (Eds.). *New directions in helping; Vol. 2. Help-seeking* (pp. 109-138). New York: Academic Press,
- Wills, T. A. & Gibbons, F. X. (2009). Commentary: Using psychological theory in help-seeking research. *Clinical Psychology: Science and Practice, 16*(4), 440-444. doi: 10.1111/j.1468-2850.2009.01182.x
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational & Psychological Consultation, 12*(4), 345-364. doi: 10.1207/S1532768XJEPC1204\_03
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2012). Brief report: Need for autonomy and other perceived barriers relating to adolescents' intentions to seek professional mental health care. *Journal of Adolescence, 35*(1), 233–237. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.06.011

- Wilson, C. J., Rickwood, D. J., Bushnell, J. A., Caputi, P., & Thomas, S.J. (2011). The effects of need for autonomy and preference for seeking help from informal sources on emerging adults' intentions to access mental health services for common mental health disorders and suicidal thoughts. *Advances in Mental Health, 10*, 29-38. doi: 10.1080/13284200701870954
- Yam, F. C. & Kumcağız, H. (2021). *Helikopter anne tutumları: üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki yordayıcı rolü*. Uluslararası toplum araştırmaları dergisi, 17(35), 1946-1967. doi: 10.26466/opus.784171
- Yeh, C.J. (2002). Taiwanese Students' Gender, Age, Interdependent and Independent Self- Construal, and Collective Self-Esteem as Predictors of Professional Psychological Help-Seeking Attitudes. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 8*(1), 19–29. doi: 10.1037//1099-9809.8.1.19
- Yelpaze, İ. & Ceyhan, A. A. (2020). The prediction of personality, culture and coping strategies on university students' psychological help seeking attitudes. *Turkish Journal of Education, 9*(2), 134-153. doi: 10.19128/turje.611402
- Yeşilyurt, N. (2017). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne baba tutumları ile otomatik düşünceleri ve stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi. İstanbul.
- Yılmaz H., & Büyükcebeci A. (2019). Bazı Pozitif Psikoloji Kavramları Açısından Helikopter Ebeveyn Tutumlarının Sonuçları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 9*(54), 707-744. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/813508>
- Yılmaz, H. (2020). Possible result of extreme parenting: Power of helicopter parenting attitude to predict ego inflation. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, 10*(2), 523-554. doi: 10.14527/pegegog.2020.018
- Yorgason, J. B., Linville, D., & Zitzman, B. (2008). Mental health among college students: Do those who need services know about and use them? *Journal of American College Health, 57*, 173-181. doi: 10.3200/JACH.57.2.173-182

Yurtal, F. (1999). *Üniversite Öğrencilerinin Akılcı Olmayan İnançlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Zeifman, R. J., Atkey, S. K., Young, R. E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Goldberg, J. O. (2015). When Ideals Get in the Way of Self-Care: Perfectionism and Self-Stigma for Seeking Psychological Help Among High School Students. *Canadian Journal of School Psychology, 30*(4), 273-287. doi: 10.1177/0829573515594372

## EK 1: VERİ TOPLAMA ARAÇLARININ KULLANIMI İÇİN İZİN YAZISI

### ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ Gelen Kutusu x



**Feyza Yurdakul** <yrdkfezya@gmail.com>

7 Eki 2020 15:25



Alıcı: asturkum v

Sibel Hoca'm merhaba,  
Ben Başkent Üniversitesi PDR yüksek lisans öğrencisi Feyza Yurdakul.  
İzininiz olursa geliştirmiş olduğunuz 'Akılcı Olmayan İnanç Ölçeği-Kısa Formu' ve 'Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu'nu yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum.  
İyi günler, iyi çalışmalar.



**Ayşe Sibel TÜRKÜM** <asturkum@anadolu.edu.tr>

8 Eki 2020 17:09



Alıcı: ben v

Merhaba Feyza Yurdakul,  
Ölçeklerim ve ilgili dosyalar ektedir. Size tez çalışmanızda başarılar dilerim.  
Prof. Dr. Ayşe Sibel Türküm

**Gönderen:** Feyza Yurdakul <yrdkfezya@gmail.com>

**Gönderildi:** 7 Ekim 2020 Çarşamba 15:25

**Kime:** Ayşe Sibel TÜRKÜM

**Konu:** ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ



## EK 2: ETİK KOMİSYONU ONAY BİLDİRİMİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/12/2020-37142



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
Akademik Değerlendirme Koordinatörlüğü



TS-EN-ISO 9001  
KALİTE SİSTEM BELGESİ



**Sayı** : 62310886-302.14.01/  
**Konu** : Tez Önerisi (Feyza Yurdakul)

24/12/2020

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

**İlgi** : 10/12/2020 tarih ve 35785 sayılı yazınız.

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Feyza Yurdakul'un, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Atik danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Helikopter Ebeveynliğin Psikolojik Yardım Arama Davranışı ile İlişkisinde Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü" başlıklı tez önerisi, değerlendirilmiş ve bilgilerinize ekte sunulmuştur.

**e-imzalıdır**  
Prof. Dr. M. Abdülkadir VAROĞLU  
Kurul Başkanı

Ek : Değerlendirme Formu

**Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km  
06790 Etimesgut/ANKARA  
Birim Telefon No: 0 312 246 67 40  
E-Posta: adk@baskent.edu.tr

Faks No: 0 312 246 66 05  
İnternet Adresi: www.baskent.edu.tr

Bilgi İçin: Gamze SONBAY  
Unvan: Koordinatör  
Telefon No: 246 66 66 / 2078



Sayı : 17162298.600-472

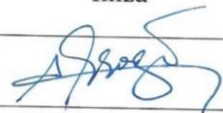
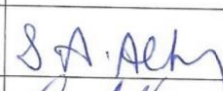
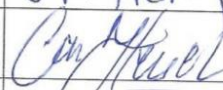
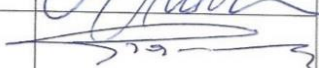
18 ARALIK 2020

Konu : Tez Önerisi

### İlgili Makama

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Feyza Yurdakul'un, Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Atik danışmanlığında yürütmeyi planladığı, "Helikopter Ebeveynliğin Psikolojik Yardım Arama Davranışı ile İlişkinde Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü" başlıklı tez önerisi, değerlendirilmiş ve yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir. Bilgilerinize saygılarımızla sunarız.

### Başkent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler ve Sanat Araştırma Kurulu

Ad, Soyad	Değerlendirme	İmza
Prof. Dr. M. Abdülkadir Varoğlu	Olumlu/Olumsuz-	
Prof. Dr. Kudret Güven	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Ali Sevgi	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Işıl Bulut	Olumlu/Olumsuz	
Prof. Dr. Sadegül Akbaba Altun	Olumlu/Olumsuz-	
Prof. Dr. Can Mehmet Hersek	Olumlu/Olumsuz-	
Prof. Dr. Özcan Yağcı	Olumlu/Olumsuz	

## EK 3: VERİ TOPLANACAK ÜNİVERSİTELERE GÖNDERİLEN İZİN YAZISI

Evrak Tarih ve Sayısı: 29.01.2021-7039



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-67284360-605.01-7039  
Konu : Araştırma İzni (Feyza Yurdakul)

29.01.2021

### REKTÖRLÜK MAKAMINA

Enstitümüz, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Feyza Yurdakul, Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Atik danışmanlığında "Helikopter Ebeveynliğin Psikolojik Yardım Arama Davranışı ile İlişkisinde Akılcı Olmayan İnançların Aracı Rolü" adlı teziyle ilgili olarak bir örneği ilişikte gönderilen çevirim içi anket çalışmasını Üniversitemizin, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi ve Yabancı Diller Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerle yapmak istemektedir.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

Saygılarımla,

[Çevrimiçi ankete ait bağlantı uzantısı](https://docs.google.com/forms/d/1EqHgRe7qswENUvOqQp9IuHP7_Wg5n2Q2QG1QQfKnps/edit)

[https://docs.google.com/forms/d/1EqHgRe7qswENUvOqQp9IuHP7\\_Wg5n2Q2QG1QQfKnps/edit](https://docs.google.com/forms/d/1EqHgRe7qswENUvOqQp9IuHP7_Wg5n2Q2QG1QQfKnps/edit)

Prof. Dr. Servet ÖZDEMİR  
Enstitü Müdürü

Ek:Araştırma Önerisi

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BENU4LK12

Belge Doğrulama Adresi : [https://ebys.baskent.edu.tr/enVision/Validate\\_doc.aspx](https://ebys.baskent.edu.tr/enVision/Validate_doc.aspx)

Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü Fatih Sultan Mahallesi Eskişehir Yolu 18. Km 06790

Bilgi için: Aslı EKİCİ

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Enstitü Sekreteri

Telefon No:0 312 246 66 23 Faks No:0 312 246 66 28

e-Posta:egbilens@baskent.edu.tr İnternet Adresi:www.baskent.edu.tr

Keş Adresi:baskentuniversitesi@hs02.kep.tr





#### EK 4: SEÇİLEN ÜNİVERSİTELERİN ÖĞRETİM ÜYELERİ İLE PAYLAŞILAN ELEKTRONİK POSTA YAZISI

Sayın ..... Hocam,

Ben Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Feyza Yurdakul. Yüksek lisans tezim kapsamında; üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışlarını çeşitli değişkenler bakımından incelemeyi amaçlıyoruz. Bu aşamada üniversite öğrencilerine ulaşmamız gerekmektedir. Ekte de göreceğiniz gibi Başkent Üniversitesi *Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu* onayı alınmıştır.

Bu araştırmanın gerçekleştirilmesine destek olmak isterseniz aşağıdaki linkte yer alan anketi öğrencilerinizle paylaşabilirsiniz. Araştırmayla ilgili detaylı bilgiler ve araştırma linki aşağıda yer almaktadır.

Destekleriniz için şimdiden çok teşekkür ederim.

Araştırma linki: [https://docs.google.com/forms/d/1EqHgRe7qswENU-vOqQp9IuHP7\\_Wg5n2Q2QG1QQfKnps/edit](https://docs.google.com/forms/d/1EqHgRe7qswENU-vOqQp9IuHP7_Wg5n2Q2QG1QQfKnps/edit)

Saygılarımla,  
Psikolojik Danışman Feyza Yurdakul

Araştırmayla ilgili detaylı bilgiler:

"Bu araştırma, Başkent Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Öğrencisi Feyza Yurdakul tarafından Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Atik danışmanlığındaki yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışlarını çeşitli değişkenler bakımından incelemektir. Çalışmaya katılım sağlamak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Öğrencilerin çalışmaya katılmayı kabul ettikten sonra birtakım sorulara yanıt vermeleri beklenmektedir. Çalışmanın yaklaşık olarak 10 dakika sürmesi planlanmaktadır. Çalışmayla ilgili ayrıntılı bilgi almak için Feyza Yurdakul ([yrcklfeyza@gmail.com](mailto:yrcklfeyza@gmail.com)) ile iletişime geçebilirsiniz."

## EK 5: KİŞİSEL BİLGİ FORMU (ÖRNEK MADDELER)

1. Cinsiyetiniz:

- Kadın  
 Erkek

2. Yaş: .....

3. Öğrenim gördüğünüz üniversitenin adını yazınız  
.....

4. Öğrenim gördüğünüz bölüm/program adını yazınız  
.....

5. Kaçınıcı sınıf öğrencisisiniz?  
.....

6. Covid-19 pandemisi öncesi kim veya kimlerle yaşadığınız hakkında işaretleme yapınız (Üniversite sürecinizi düşünerek işaretleyiniz.)

Yalnız yaşıyorum () Ailemle yaşıyorum () Arkadaşlarımla yaşıyorum ()

Akrabalarımla yaşıyorum () Öğrenci yurdunda yaşıyorum ()

7. Covid-19 pandemisi sürecinde kim veya kimlerle yaşadığınız hakkında işaretleme yapınız.

Yalnız yaşıyorum () Ailemle yaşıyorum () Arkadaşlarımla yaşıyorum ()

Akrabalarımla yaşıyorum () Öğrenci yurdunda yaşıyorum ()

23. Daha önce profesyonel psikolojik yardım aldınız mı?

Evet () Hayır ()

24. Yanıtınız "evet" ise yardımı kimden aldığınızı işaretleyiniz (Birden çok işaretleme yapabilirsiniz)

Üniversitedeki psikolojik danışma merkezi uzmanlarından ()

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık veya psikoloji (lisans/ lisansüstü) programı öğrencilerinden ()

Uzman psikolojik danışmandan ()

Klinik psikologtan ()

Psikiyatristten ()

25. Şu anki yaşadığınız yerde profesyonel bir psikolojik yardım almak istediğinizde, bir meslek elemanına ulaşabilme durumunuzu derecelendiriniz.

1 () 2 () 3 () 4 () 5 ()

26. Profesyonel bir psikolojik yardıma ulaşmakta güçlük yaşadığınızı düşünüyorsanız bunun sebeplerini yazınız (örn. maddi yetersizlikler, yaşadığınız yerde uygun psikolojik yardım olanağının bulunmaması, nasıl ulaşılacağını bilememek vb.)  
.....

27. Psikolojik desteğe ihtiyaç duyduğunuzda ilk kimden destek almaya yönelirsiniz?

Anne ( ) Baba ( ) Kardeş ( ) Arkadaş ( ). Partner ( ) Diğer aile üyeleri ( ) Ruh sağlığı profesyoneli ( )

29. Covid-19 pandemisi sürecinde duygusal, davranışsal, bilişsel ve ilişkisel olarak genel iyi oluş düzeyinizde olumsuz yönde bir değişim oldu mu?

Evet ( ) Hayır ( )

30. Covid-19 pandemisi sürecinde anne ve babanızla (ebeveynlerinizle) olan ilişkileriniz nasıl bir değişime uğradı?

İlişkimizde değişim olmadı ( ) İlişkimiz kötüleşti ( ) İlişkimiz iyileşti ( )

**EK 6. PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ-KISA FORM  
(ÖRNEK MADDELER)**

	<b>Tamamen katılıyorum</b>	<b>Oldukça katılıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Pek katılmıyorum</b>	<b>Kesinlikle katılmıyorum</b>
1.Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.					
2.Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.					
3.Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.					
5.Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.					
7.Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.					
8.Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır.					
12.Hakkımda söyleneceklerden dolayı, psikolojik yardım almaktan çekinirim.					
13.Psikolojik yardım, kişinin kendine saygısını azaltır.					
15.Yaşamımda karşılaşabileceğim duygusal bir krizi psikolojik yardımla atlatabileceğime inanmıyorum.					
16.Kişi, çevresiyle ilişkilerinin zarar görmesini istemiyorsa, ruhsal bir tedavi gördüğünü onlardan saklamalıdır.					
17.Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkumdur.					
18.Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğunu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.					

## EK 7: HELİKOPTER EBEVEYNLİK ÖLÇEĞİ (ÖRNEK MADDELER)

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Bütün önemli kararlarımı ebeveynlerim vermeye çalışır.					
2. Ebeveynlerim benimle aynı fikirde olmadıkları kararları almam konusunda beni vazgeçirirler.					
3. Ebeveynlerim benim için bazı işleri yapmazlarsa (ör. Çamaşır yıkama, odayı temizleme, doktordan randevu alma), bu işler hallolmaz.					
5. Ebeveynlerim fiziksel ya da duygusal travma yaşadığımı farketmedikçe hayatıma müdahale etmezler.					
6. Bazen ebeveynlerim projelerime benden daha fazla zaman ve enerji sarf ederler.					
7. Ebeveynlerim devreye girip beni güçlüklerden 'kurtaramadığında' kendilerini kötü bir ebeveyn olarak görürler.					
8. Ebeveynlerim, ben kötü seçimler yaptığım zaman kendilerini kötü ebeveyn gibi hissederler.					
10. Ebeveynlerim sorunları benim için çözdüklerinde kendilerini iyi ebeveyn olarak görürler.					
12. Bir yerlere gitmem gerektiğinde (ör. doktor randevuları, akademik toplantılar, banka, giysi mağzaları), ebeveynlerim bana eşlik ederler.					
13. Zor bir durum içerisine gireceğimde, ebeveynlerim her zaman bu durumu düzeltmeye çalışır.					
14. Ebeveynlerim risk almam ve güvenlik alanımın dışına çıkmam konusunda beni cesaretlendirir.					

EK 8: AKILCI OLMAYAN İNANÇLAR ÖLÇEĞİ KISA FORM (ÖRNEK MADDELER)

	Tamamen uygun	Oldukça uygun	Kararsızım	Biraz uygun	Hiç uygun değil
1. Başarılı ve çalışkan insanlar saygıdeğerdir.					
3. Başkalarının hakkımdaki düşüncelerine her zaman önem veririm.					
4.Önemli işler başaran insanlar değerlidir.					
5. Bir hata yaptığımda, kendimi zor affederim.					
6. Verilen sözler mutlaka tutulmalıdır.					
8. Dostlarım bana yalan söylememeli.					
9. Sevilen bir insan olmak benim için önemlidir.					
10. Asla haksızlığa göz yumamam.					
12. Aksilikler hep art arda gelir.					
13. Riske girmektense o işe hiç başlamam.					