

T.C.
Mersin Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ALMA DENEYİMLERİNE
GÖRE MERSİN ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUMLARI: SOSYAL
DAMGALANMA, KENDİNİ DAMGALAMA, KENDİNİ AÇMA, BENLİK
SAYGISI VE CİNSİYET DEĞİŞKENLERİNİN ROLÜ

Onur GÜR SOY

Danışman

Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mersin, 2014

KABUL VE ONAY

Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Onur GÜRSOY tarafından hazırlanan "Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Göre Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerinin Rolü" başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan.....*N. Gökçakan*.....

Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN

Üye.....*Cem Ali GİZİR*.....

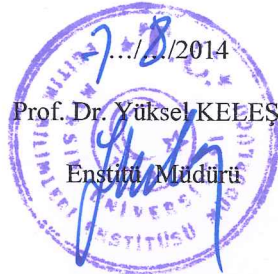
Yrd. Doç Dr. Cem Ali GİZİR (Danışman)

Üye.....*Erman Uzun*.....

Yrd. Doç. Dr. Erman UZUN

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



ÖNSÖZ

Bu konuyu çalışmamda beni destekleyen ve yüksek lisans eğitimim boyunca birçok konuda bana yol gösteren değerli tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR'e teşekkür ederim.

Çalışmama geri bildirimleriyle önemli katkılar sağlayan tez izleme komitesinin değerli üyeleri Yrd. Doç. Dr. Nurcan GÖKÇAKAN ve Yrd. Doç. Dr. Erman UZUN hocalarıma teşekkür ederim.

Tezimin çeviri sürecindeki yardımlarından dolayı sevgili arkadaşım Ebru YÜKSEL'e, tez sürecinde yardımlarını esirgemeyen değerli meslektaşım ve arkadaşım Ezgi Ekin ŞAHİN'e, geldikleri ilk günden beri iş yerime ıstık saçan değerli iş arkadaşlarım Arzu GÜL TOPUZ ve Esra ÇELİK'e bana katlandıkları ve gönülden destekledikleri için teşekkür ederim.

Her çıkmaza girdiğimde söyledikleri ile bana farklı bakış açıları kazandıran, destekleyen, öğreten, paylaşan, yüreklendiren, hep yanımdan daha iyi hissederek ayrıldığım iş arkadaşım ve canım dostum Seda SEVİNÇ TUHANIÖĞLU'na yürekten teşekkür ederim.

Lisans eğitimden bu yana beni her alanda destekleyen, yol gösteren, motive eden ve geribildirimleriyle her zaman bana kendimi iyi hissettiren

öğretmenim, akıl hocam ve arkadaşım Tasha HOWE'ye kalbimin derinliklerinden sonsuz teşekkür ediyorum.

Son olarak, doğduğu günden beri yüreğimi ısıtan kardeşim Fatih GÜRSOY'a varlığı, desteği ve dostluğu için ve bu günlere gelmem için elindeki herşeyi bana feda eden, hep kendi ihtiyaçlarını bizler için erteleyen, dünyanın en fedakâr kadını olan canım ANNEM'e teşekkürü bir borç bilirim.

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, profesyonel psikolojik yardım alma deneyimine göre, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ne derece yordadıklarının incelenmesidir.

Araştırma örneklemini, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 1013 (660 kadın, 353 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada, “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği”, “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”, “Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği”, “Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” olmak üzere altı ölçme aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu ve adımsal regresyon analizi yöntemleri kullanılmış ve tüm veriler .01 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Toplam örneklem ve profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi olmayan örneklem grubu için yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre sırasıyla kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordadıkları belirlenmiştir. Diğer yandan, profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi olan örneklem grubu için yapılan analizler sonucunda sadece sosyal damgalanma ve kendini

damgalama değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı ancak kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin, bu öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde bir katkısı olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılarak, uygulamalara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Psikolojik yardım almaya yönelik tutum, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The aim of the present study was to examine the extent to which social stigma, personal stigma, distress disclosure, self-esteem and gender predicted the attitudes toward psychological help-seeking of the university students according to prior professional psychological counseling experience.

The sample of the study consisted of 1013 (660 female, 353 male) undergraduate students enrolled in different faculties of Mersin University. Six instruments, namely, “Demographic Data Form”, “Distress Disclosure Index”, “Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale - Short Form”, “Stigma Scale For Receiving Psychological Help”, “Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale”, “Rosenberg Self-Esteem Scale” were used in the study. Multiple and stepwise regression were used to analyse the data and the alpha value of .01 was established as a level of significance.

The results of the analyses for both the total sample and the student group which has no prior professional counseling experience revealed that personal stigma, social stigma, distress disclosure and gender were the significant predictors of attitudes toward psychological help seeking among university students. On the other hand, predictive roles of the variables were differentiated across the student group with a prior professional counseling experience. While social stigma and personal stigma had significant predictive

role on attitudes toward psychological help seeking among university students with a prior professional counseling experience, distress disclosure, self-esteem and gender did not have any significant contribution to the prediction of attitudes toward psychological help seeking. Implications of the findings were discussed and some suggestions were made for further research.

Keywords: Attitudes toward psychological help seeking, social stigma, personal stigma, distress disclosure, self-esteem, university students.

İÇİNDEKİLER.....	Sayfa No
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar LİSTESİ.....	iv
EKLER LİSTESİ.....	v
GİRİŞ.....	1
I. BÖLÜM (KURAMSAL ÇERÇEVE).....	4
1.1. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar.....	4
1.2. Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile İlişkili Değişkenler.....	10
1.2.1. Sosyal Damgalanma.....	11
1.2.2. Kendini Damgalama.....	15
1.2.3. Kendini Açma.....	17
1.2.4. Benlik Saygısı.....	21
1.2.5. Cinsiyet.....	22
1.2.6. Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimi.....	23
1.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına Yönelik Gerçekleştirilen Araştırmalar.....	25
1.4. Araştırmanın Amacı.....	40
1.5. Araştırma Soruları.....	40
1.6. Araştırmanın Önemi.....	42

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	44
1.8. Tanımlar.....	45
II. BÖLÜM (YÖNTEM).....	47
2.1. Araştırma Modeli.....	47
2.2. Evren ve Örneklem.....	47
2.3. Veri Toplama Araçları.....	50
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	51
2.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYAİTÖ- KF).....	51
2.3.2.1. PYAİTÖ-KF'nin Üniversite Örnekleminde Geçerlik Çalışmaları.....	52
2.3.2.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları.....	53
2.3.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları.....	57
2.3.2.2. PYAİTÖ-KF'nin Üniversite Örnekleminde Güvenirlik Çalışmaları.....	58
2.3.3. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ).....	59
2.3.3.1. PYANSDÖ'nün Üniversite Örnekleminde Geçerlik Çalışmaları.....	60
2.3.3.2. PYANSDÖ'nün Üniversite Örnekleminde Güvenirlik Çalışmaları.....	64
2.3.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ).....	65

2.3.5. Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (ÖSAÖ).....	66
2.3.5.1. ÖSAÖ'nün Türkçe'ye Uyarlanması.....	67
2.3.5.2. ÖSAÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	68
2.3.5.2.1. Çalışma Grubu.....	68
2.3.5.2.2. ÖSAÖ'nün Geçerliğinin İncelenmesi.....	68
2.3.5.2.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları.....	68
2.3.5.2.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları.....	72
2.3.5.2.3. ÖSAÖ'nün Güvenirliğinin İncelenmesi.....	76
2.3.5.2.3.1. ÖSAÖ'nün İç Tutarlık Güvenirliği.....	76
2.3.5.2.3.2. ÖSAÖ'nün Test -Tekrar Test Güvenirliği.....	76
2.3.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	77
2.4. İşlem.....	78
2.5. Verilerin Analizi.....	79
III. BÖLÜM (BULGULAR).....	80
3.1. Toplam Örneklem İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	81
3.2. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini	

Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	86
3.3. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	91
IV. BÖLÜM (TARTIŞMA VE YORUM).....	98
4.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları Yordayan Değişkenler.....	98
4.2. Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Deneyimi Olmayan Örneklem Grubu Açısından Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumu Yordayan Değişkenler.....	110
4.3. Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Deneyimi Olan Örneklem Grubu Açısından Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumu Yordayan Değişkenler.....	111
4.4. Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	114
4.5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	117
KAYNAKÇA.....	120

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Örneklemin Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı.....	49
Tablo 2. PYAİTÖ-KF'deki Maddelerin Faktör Yükleri, Madde Toplam Korelasyonları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	56
Tablo 3. PYAİTÖ-KF Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri.....	58
Tablo 4. PYANSDÖ'deki Maddelerin Faktör Yükleri, Ortak Faktör Varyansları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	63
Tablo 5. PYANSDÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri.....	64
Tablo 6. ÖSAÖ'deki Maddelerin Faktör Yükleri, Ortak Faktör Varyansları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları.....	71
Tablo 7. İncelenen Modellere Yönelik Uyum İndeksi Değerleri.....	74
Tablo 8. ÖSAÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R^2 Değerleri.....	75
Tablo 9. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayılar.....	81

Tablo 10. Toplam Örneklem İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Olarak Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları.....	83
Tablo 11. Toplam Örneklem İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Olarak Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları.....	85
Tablo 12. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayıları.....	86
Tablo 13. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	88
Tablo 14. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Kendini Damgalama, Sosyal Damgalanma, Kendini Açma ve Cinsiyete İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	90

Tablo 15. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayıları.....	92
Tablo 16. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları.....	94
Tablo 17. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma ve Kendini Damgalama Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Bulguları.....	96

EKLER LİSTESİ

EK-1 Özel Sıkıntıları Açma Ölçeği

EK-2 Kişisel Bilgi Formu

EK-3 Kendini Damgalama Ölçeği

EK-4 Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği

EK-5 Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

EK-6 Sosyal Damgalanma Ölçeği

GİRİŞ

Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atan 18-25 yaş arasındaki gençlerin çeşitli yeni yaşantıları deneyimledikleri bir dönem olarak ele alınmaktadır. Bu dönemde, üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum sağlama, akademik beklentileri karşılama, sosyal özgürlükler içinde bağımsız olma, arkadaş ve karşı cinsle olan ilişkilerini sorgulama ve çeşitli kariyer olanaklarını araştırma gibi birçok konu, üniversite öğrencilerinin temel gündemini oluşturmaktadır (Gizir, 2005). Bir başka deyişle, bu dönemde üniversite öğrencileri, akademik, mesleki, kişisel ve sosyal açıdan birçok sorunla başa çıkmaya çalışmaktadırlar (Sevinç, 2010).

Diğer yandan, birçok farklı alanda çeşitli sorunlarla başa çıkmak zorunda olmalarına karşın, üniversite öğrencilerinin büyük bir çoğunluğunun profesyonel psikolojik yardım almayı, var olan sorunlarını çözmek için geçerli bir yol olarak algılamadıkları görülmektedir (Koydemir-Özden, 2010). Nitekim, ilgili alanyazında, gereksinim duymalarına rağmen üniversite öğrencilerinin oldukça sınırlı oranda profesyonel psikolojik yardım alma davranışı sergiledikleri (Raunic ve Xenos, 2008; Rosenthal ve Wilson, 2008; Stallman ve Shocket, 2009) ve bu öğrencilerin psikolojik yardım almaya sadece yaşadıkları sorunların şiddeti arttığında yöneldikleri (Turner ve Quin, 1999) belirtilmektedir.

Bu bağlamda, ruh sağlığı alanında çalışan tüm uzmanların, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemeleri ve psikolojik yardım almanın önündeki engelleri azaltmak adına çeşitli müdahale ve eğitim programları hazırlamaları büyük önem arz etmektedir. (Chang, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007).

Bu bakış açısıyla gerçekleştirilen araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma niyetleri (Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Michaels ve Gruss, 2009) ve psikolojik yardım alma davranışları (Cramer, 1999) arasında önemli ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, psikolojik yardım alma tutumlarının ve bu tutumları etkileyen faktörlerin incelenmesi yoluyla üniversite öğrencilerinin üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerini daha etkin kullanmalarına ışık tutacak bilgilerin elde edilmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte, son dönemlerde yürütülen çalışma bulguları, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz yönde etkileyen kişisel, kişilerarası ve sosyal birçok farklı faktör bulunduğu ortaya koymaktadır (Chang, 2007; Kahn ve Hessling, 2001; Kakhnovets, 2011; Kalkan ve Odacı, 2005; Kim, 2007; Komiya, Good ve Sharrod, 2000; Vogel, Wester ve Larson, 2007).

Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, profesyonel psikolojik yardım alma deneyimine göre sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik

yardım almaya yönelik tutumlarını ne derece yordadıklarını incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulguların, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına etki eden faktörlerin belirlenmesine önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde çalışan ruh sağlığı uzmanlarının, üniversite öğrencilerinin bu merkezleri etkin bir şekilde kullanmaları amacıyla gerçekleştirebilecekleri çeşitli uygulamalar açısından önemli bir bakış açısı sağlanacağı öngörülmektedir.

I. BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde psikolojik yardım alma tutumlarına yönelik tanımlar, psikolojik yardım alma tutumlarıyla ilişkili değişkenler ile üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarına yönelik gerçekleştirilen çeşitli araştırmalara yer verilmektedir.

1.1. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar

İlgili alanyazında, psikolojik yardım arama tutum ya da davranışlarını açıklamaya yönelik yapılan çeşitli tanımlar bulunmaktadır. Bu konuda yapılan ve ilk sayılabilecek tanımlardan birinde Fischer ve Turner (1970), yardım arama davranışını, varlığına karşı tehdit oluşturan herhangi bir durum ya da sorunla karşılaştığında bireyin, söz konusu durum ya da sorunla baş edebilmek için varolan içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu değerlendirmesi ve destek için dışsal kaynaklara yönelmesi şeklinde tanımlamaktadır.

Husaini, Moore ve Cain'e (1994) göre ise, yardım arama davranışı, genel olarak bireylerin karşılaştıkları ve üstesinden gelemedikleri sorunlarla başa çıkmak amacıyla, ilgili konularda uzman ya da uzman olmayan kişilerden istedikleri yardım ya da destek olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma uygun şekilde Rickwood ve diğerleri, (2005) yardım aramayı resmi

(profesyonel ruh sağlığı uzmanlarından) ve resmi olmayan (aile, arkadaş vb. kişilerden) yardım arama olarak iki boyutta ele almanın gerekliliğine vurgu yapmaktadır.

Bu bakış açısıyla ele alındığında, psikolojik yardım aramaya yönelik tutum, ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda bireyin, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlerini ifade etmektedir (Kushner ve Sher, 1991).

Bununla birlikte, ilgili alanyazında, psikolojik yardım alma tutum ve davranışı üzerine farklı yaklaşımlar bulunmaktadır. Örneğin Cramer (1999), psikolojik yardım alma davranışının daha iyi anlaşılabilmesi için bir model geliştirmiştir. Bu modele göre;

1. *Kendini gizleme daha az sosyal desteğe yol açar:* Kişisel problemleri ile ilgili bilgileri diğerleriyle paylaşmaktan kaçınan bireyler, ya hiç ya da çok az sosyal desteğe sahip olurlar. Bu durum, genellikle bireyin diğerlerinin yardımını reddetmesinden kaynaklanmaktadır.
2. *Sosyal destek daha az psikolojik sıkıntıya yol açar:* Sosyal destek düzeyi daha yüksek olan bireyler, daha az psikolojik sıkıntıya sahiptirler.

3. *Kendini gizleme daha çok psikolojik sıkıntıya yol açar:* Bireyin öznel sıkıntılarını saklama eğilimi arttıkça varolan psikolojik problemlerin boyutu kötüleşir.
4. *Kendini gizleme psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlara yol açar:* Öznel sıkıntılarını saklama eğilimindeki bireylerin psikolojik danışma süreciyle ilgili şüpheli olması olasıdır. Dolayısıyla bu bireyler, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlar sergilerler.
5. *Psikolojik sıkıntılarının ciddiyeti psikolojik danışma arama olasılığını artırır:* Eğer bireyin psikolojik sorunları yeterli düzeyde sıkıntı yaratıyorsa (sorunların ciddiyeti artıyorsa), kişi psikolojik danışma almaya daha istekli olur.
6. *Psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlar psikolojik danışma arama olasılığını artırır:* Birey, psikolojik danışmanlara yönelik olumlu tutumlar içindeyse ya da psikolojik danışma sürecini etkili ve değerli buluyorsa, psikolojik yardım almaya daha istekli olur.

Cramer'den farklı olarak psikolojik yardım almaya yönelik davranışı açıklayan bir başka yaklaşım ise Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşıma göre, psikolojik yardım alma tutumu dört alt boyutta incelenmektedir. Bunlar;

1. Bireyin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi

Psikolojik yardım alma kararını etkileyen faktörlerin başında bireyin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi gelmektedir. Örneğin Bilican (2013), yaptığı araştırmada, katılımcıların yarıya yakınının psikolojik sıkıntı yaşadıklarının belirlenmesine rağmen yalnızca 6'da birinin psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğunu belirttiğini ve birçok katılımcının yaşadığı psikolojik sıkıntılarını inkâr ettiğini rapor etmiştir. Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin de (2010), benzer bir şekilde, psikolojik problemler yaşayan birçok üniversite öğrencisinin kendi problemini başa çıkılabilir düzeyde algıladıklarını, problem çok kritik ya da önemli bir hale gelmedikçe psikolojik yardım almayı düşünmediklerini belirtmişlerdir.

Bununla birlikte, psikolojik yardım ihtiyaç duyduğunu fark edememesinin bir nedeni de bireyin psikolojik bir belirtiyi doğru biçimde yorumlayamaması olabilir. Nitekim Pill, Prior ve Wood'un (2001), panik atağı olan birinin psikolojik yardım kaynakları yerine tıbbi yardım kaynaklarına yönelmesi örneğindeki gibi, bireylerin psikolojik belirtileri kolayca ayırt edemeyebileceği ya da anlayamayabileceği, dolayısıyla da psikolojik yardıma yönelik uygun kararlar vermekte zorlanabileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca birçok kişinin psikolojik ruh sağlığı merkezleri, psikolojik belirtiler ve rahatsızlıklar hakkında bilgi sahibi olmadığı ve bunlara yönelik genel algılarının ise medyadan aldıkları yanlış bilgilerden oluştuğu belirtilmektedir (Lin, 2002).

2. *Damgalanma toleransı*

Bireylerin psikolojik yardım aramamasının en önemli etkenlerinden birisi de damgalanma toleransıdır. Damgalanma toleransının temelinde, psikolojik sorunlarından dolayı yardım alan bireylerin buldukları çevredeki sosyal kabullerinin azalacağına yönelik düşünceleri yer almaktadır (Corrigan, 2004; Vogel, Wade, ve Hackler, 2006).

3. *Kişilerarası açıklık (Kendini açma)*

Psikolojik yardım alma kararını etkileyen faktörlerden bir diğerinin de bireyin diğerleriyle olan açıklık düzeyi olduğu ifade edilmektedir (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Komiya ve Eels, 2001; Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005; Greenidge, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Greenidge ve Daire, 2010; Kakhnovets, 2011; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011). Kişisel ya da duygusal bir problem için psikolojik yardım almak, aslında bir kendini açma eylemidir (Kushner ve Sher, 1989). Dolayısıyla, psikolojik yardım alma ile kendini açma davranışı tamamlayıcı bir bütün olarak değerlendirilmektedir (Blaake, 2008).

4. *Psikolojik Danışman'a duyulan güven*

Profesyonel psikolojik yardım almaya karar veren bireyler, yardımı sağlayacak olan ruh sağlığı uzmanını seçerken oldukça titiz davranmaktadırlar. Örneğin Lin (2002) yaptığı araştırmada psikolojik yardım alma kararı veren bir danışanın, psikolojik yardım alacağı danışmanda aradığı

özellikleri, alanında uzman, bilgili, iletişim becerileri iyi, doğal, açık fikirli, arkadaş canlısı, duyarlı, nazik ve alçakgönüllü olarak sıralamıştır.

Bir başka yaklaşım çerçevesinde Fischer, Winer ve Abramovitz (1983; aktaran Çebi, 2009), psikolojik yardım alma kararını etkileyen faktörleri incelemiş ve bu faktörlerin üç kategoride ele alınabileceğini belirtmişleridir. Bu faktörler sırasıyla (a) kişisel faktörler (başta çıkma yolu olarak inkâr etme, informal destek alma, zaman azlığı vb.), (b) sosyokültürel faktörler (kültürel değerler vb.) ve son olarak (c) kurumsal faktörler (psikolojik danışma merkezleri, uzmanlar, ücretler vb.) olarak nitelendirilmiştir.

Bu yaklaşım temelinde gerçekleştirdiği bir çalışmada Setiawan (2006), araştırmaya katılan 1276 Endonezyalı üniversite öğrencisine farklı problem alanları ile ilgili psikolojik danışma alma gönüllülüklerini ve psikolojik yardım almayı kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etkenleri sormuştur. Araştırma bulguları, Fischer, Winer ve Abramovitz tarafından belirlenen üç faktörün de belli bir derecede etkili olduğunu göstermiştir. Buna göre, üniversite psikolojik danışma merkezine başvuruyu azaltıcı görülen kişisel faktörler “yardım edebilecek aile üyesi ve arkadaşla sahip olma” ve “algılanan öz yeterlik inancı” olarak belirlenmiştir.

Bir diğer çalışmada ise Hinson ve Swanson (1993), üniversite öğrencilerinin problem yaşadığında, kendi başa çıkma yolları işe yaramazsa genellikle ilk olarak aile üyeleri ve arkadaşlar gibi yakınlarından yardım alma

yoluna gittiklerini rapor etmişlerdir. Bu bulgu, daha sonra gerçekleştirilen birçok çalışma ile de desteklenmektedir (Tinsley, Aubin ve Brown, 1982; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Atik ve Yalçın, 2011; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Bilican, 2013). Diğer yandan Hinson ve Swanson, eğer yaşanan sorun yardım alınan kişinin verebileceği destekten daha ciddi olarak algılanıyorsa, ancak bu durumda üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma yoluna gittiklerini belirtmişlerdir. Buna ek olarak, varolan problemin psikolojik danışma almaya uygunluk algısı ile problemin ciddiyet algısı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu kısaca “sorun şiddetlendikçe psikolojik danışma yardımı uygun olur” algısına işaret etmektedir.

1.2.Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile İlişkili Değişkenler

İlgili alanyazın incelendiğinde, profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili çok çeşitli değişkenlerden söz edilmektedir. Bu değişkenlerden en öne çıkan bazıları psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük (Capeda-Benito ve Short, 1998), psikolojik yardım alma niyeti (Vogel ve diğ., 2005; Vogel ve diğ., 2007), sosyal destek (Capeda-Benito ve Short, 1998; Vogel ve diğ., 2005), kendini açma (Komiya ve diğ., 2000; Vogel ve diğ., 2005), tedaviye yönelik korkular (Vogel ve diğ., 2005), psikolojik sıkıntının düzeyi (Capeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Komiya ve diğ., 2000), uyumluluk (Kakhnovets, 2011), sosyal damgalanma (Vogel ve diğ., 2005), kişisel damgalama (Komiya ve diğ., 2000), kaygı

düzeyi (Joyce, Ross, Wal ve Austin, 2009), kendini saklama (Kelly ve Achter, 1995; Cramer, 1999; Kahn ve Hessling, 2001; Vogel ve diğ., 2005), cinsiyet (Sheu ve Sedlacek, 2004; Kalkan ve Odacı, 2005; Vogel ve diğ., 2005; Chang, 2007), daha önceki psikolojik yardım deneyimi (Dadfar ve Friedlander, 1982; Vogel ve diğ., 2005; Kim, 2007; Kakhnovets, 2011) ve psikolojik yardım alma konusunda teşvik edilme (Vogel ve diğ., 2007) olarak belirtilmektedir.

Bu çalışma kapsamında ele alınan değişkenler ise sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı, cinsiyet ve profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi olarak sıralanmakta ve aşağıda sözü edilen bu değişkenlerle ilgili açıklayıcı bilgilere yer verilmektedir.

1.2.1. Sosyal Damgalanma

Profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından sorunlu, kusurlu ya da istenmedik ve sosyal açıdan kabul edilemez olarak algılanması şeklinde tanımlanan (Vogel, Wade ve Ascherman, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel Wade ve Haake, 2006) sosyal damgalanma, birçok araştırmacı tarafından psikolojik yardım alma sürecinin önündeki en önemli engellerden biri olarak gösterilmektedir.

Bu durumun en temel nedenlerinden birinin ise genel olarak toplumun, ruhsal hastalıklara ilişkin sahip olduğu olumsuz bakış açısı olarak belirtilmektedir (Crisp ve diğerlerinden aktaran Vogel, Wester ve Larson,

2007). Dolayısıyla, profesyonel psikolojik yardım alan bireyler, toplumdaki diğer bireyler tarafından tuhaf karşılanabilmekte, bağımlı, güvensiz ve asosyal gibi olumsuz algılara ya da etiketlenmelere maruz bırakılabilmektedirler (Sibicky ve Dovidio, 1986). Aynı zamanda bu kişiler, duyguları üzerinde az kontrolü olan, zayıf karakterli ya da deli gibi olumsuz damgalamalara maruz kalabilmektedirler. Bu nedenlere bağlı olarak sosyal damgalanma, ruh sağlığı merkezlerinin kullanılma sıklığını azaltan önemli faktörlerden biri olarak (Vogel, Wade ve Hackler, 2007) karşımıza çıkmaktadır.

Alanyazında, sosyal damgalanmanın, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan en önemli faktörlerden biri olduğu belirtilmekte ve sosyal damgalanma algısının bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediği rapor edilmektedir (Aedisdottir ve Gerstein, 2009; Brown ve diğ., 2010; Chang, 2007; Corrigan, 2004; Fischer ve Turner, 1970; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Miville ve Constantine, 2007; Vogel, Wade ve Ascherman, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Bir başka deyişle, başkaları tarafından damgalanma olasılığı olan bir sorun yaşadıklarında bireyler, damgalanma kaygısı nedeniyle profesyonel psikolojik yardım almaktan kaçınmaktadırlar (Corrigan, 2004; Fischer ve Turner, 1970; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005).

Damgalanmaya yönelik kaygı incelendiğinde, toplum tarafından damgalanma ile kişinin etkileşimde bulunduğu sosyal çevresi tarafından damgalanması arasında farklılıklar görülmektedir. Bir başka ifadeyle bireyler, etkileşim içinde oldukları sosyal çevresi tarafından damgalanmaktan, yakınlık derecesi daha az olan bireylere göre daha fazla etkilenmektedirler. Örneğin Vogel, Wade ve Aschman (2009), bireyin, toplum tarafından damgalanabilecek bir davranış olduğunu bilmesine karşın, profesyonel psikolojik yardım alma konusunda yakın çevresinin desteğini aldığı durumlarda, psikolojik yardım alma olasılığının yükseleceğini ve bireyin psikolojik yardıma daha istekli olacağını ifade etmektedirler. Benzer şekilde Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler (2007), yakın sosyal çevresinin bireyin psikolojik yardım almasında önemli bir rol oynadığı belirtmektedirler.

Bir başka çalışmada Chang (2007), sosyal damgalanmanın, depresif üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma yönelik tutumlarını olumsuz etkileyen nedenlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Bir başka deyişle öğrenciler, “psikolojik danışmaya giden birisi” olarak damgalanmamak adına (ihtiyaç duysa da) psikolojik danışma merkezine gitmemeyi seçebilmektedir. Kuramsal açıdan bu durum, toplumsal ayırım (algılanan damgalanma) algısının, bireyin psikolojik yardım arayışı ve benzeri kararlarını etkilemekte

aktif bir rol oynayabileceği şeklinde yorumlanmaktadır (Link, Cullen, Struening, Shrout ve Dohrenwend, 1989; Corrigan, 2004).

Corrigan ve Watson'a göre (2002) damgalama kavramı, stereotipler, önyargılar ve ayrımcılık gibi bilişsel ve davranışsal yapılardan oluşmaktadır. Sosyal damgalanma için *stereotipler*, belirli bir grup hakkındaki olumsuz bir inancı temsil etmektedir. Ruh sağlığına yönelik sosyal damgalanma için stereotipler; “*ruhsal hastalığı olan kişiler tehlikeli kişilerdir*”, “*ruhsal hastalığı olan kişilerin karakterleri zayıftır*”, “*ruhsal hastalığı olan kişiler yetersiz kimselerdir*” şeklinde sıralanmıştır. Damgalamayı oluşturan yapılardan bir diğeri ise *önyargılardır*. Bireylerin varolan sosyal stereotiplerle aynı düşüncede olması anlamına gelen önyargılar, sosyal damgalanma boyutunda düşünüldüğünde (ruhsal hastalığı olan kişiler tehlikeli kişilerdir), beraberinde korku, öfke gibi duygusal tepkileri de doğurmaktadır (ruhsal sorunları olan kişilerden korkarım vb. gibi). Bu düşünceler beraberinde *ayrımcılık* gibi davranışsal tepkilere yol açmaktadır. Sosyal damgalanma açısından ele alındığında ayrımcılık davranışları, “toplum içerisinde ruhsal sorunlar yaşayan kimselere yardım etmemek”, “onlardan kaçınmak”, “yakın çevrelerinden bu kişileri uzak tutmak” şeklinde sıralanabilir.

Taşkın, Şen, Özmen ve Aydemir'in (2006) depresyon tanısı almış bireylerin toplum içerisinde nasıl algılandıklarını incelemek üzere yaptıkları araştırma bulgularına göre kırsal kesimde yaşayan halkın %75'i depresyon tanısı almış bir kişi ile evlenmeyeceğini, %50'si depresyon tanısına sahip bir

komşusu olursa rahatsızlık duyacağını, %57'si depresyon tanısı almış birisine evini kiraya vermeyeceğini ve %50,5'i bu kişilerin saldırgan olabileceklerini belirtmişlerdir.

Bir başka çalışmada Beşiroğlu ve Ağargün (2006), ruhsal hastalıkların ilaçla tedavisine karşı dünya genelinde olumsuz tutumlar olabildiğini, özellikle psikiyatrik ilaçların bağımlılık yapacağı ve kesin tedavi sağlamayıp sadece belirtileri kontrol edeceği ile ilgili halk arasında yaygın inançlara rastlanmakta olduğunu ifade etmişlerdir.

İlgili alanyazındaki konu ile ilgili kuramsal ve görgül çalışmalar dikkate alındığında, bireylerin yaşadıkları problemlere rağmen profesyonel psikolojik yardım almamaya yönelik sergiledikleri tutum ve davranışlar şaşırtıcı görünmemektedir. Ancak sosyal damgalanmanın, çok ciddi problemleri olmasına karşın bireylerin, neden yardım arama davranışında bulunmadıklarını anlamamızda önemli bir rolü olduğunu söylemek mümkündür (Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

1.2.2. Kendini Damgalama

Psikolojik danışma ve psikoterapi bazı bireyler için zor ve utanç verici bir deneyim olarak tanımlanabilmektedir (Kushner ve Sher, 1989). Psikolojik sorunlar yaşayan her üç bireyden sadece birinin yardım alması bu tanımlamayı doğrular niteliktedir (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001). Birçok birey, ancak kendi çözüm girişimleri ve başa çıkma yolları işe yaramadığında profesyonel psikolojik yardım almayı göz önünde bulundurmakta (Vogel,

Wester ve Larson, 2007) ve genellikle psikolojik yardımı son çare olarak görmektedirler (Hinson ve Swanson, 1993). Bununla birlikte birçok birey, yaşadıkları psikolojik sorunların yarattığı duygusal, kişilerarası ya da sosyal olumsuzluklara rağmen, yardım alma davranışını bir ikilem olarak görmekte ve profesyonel psikolojik yardım almayı, yaşadıkları problemin kendisinden bile daha kötü bir deneyim olarak algılayabilmektedirler (Vogel, Wester ve Larson, 2007).

Kendini damgalama, bireyin profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak kendine yönelik geliştirdiği olumsuz algı ya da inançlar olarak tanımlanmakta (Vogel, Wade ve Ascherman, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007), bireyin kendine yönelik geliştirdiği bu olumsuz algı ya da inançların ise toplumsal önyarguların içselleştirilerek bireyin kendine uygulaması sonucu geliştiği vurgulanmakta ve bu durumun bireyin öz-saygı ve öz-yetkinlik inançlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Corrigan ve Shapiro, 2010).

İlgili alanyazın incelendiğinde, kendini damgalamanın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Loya, Reddy ve Hinshaw, 2010; Pfohl, 2010; Stewart, 2008; Topkaya, 2014; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Topkaya, 2014).

Örneğin, Timlin-Scalera ve diğerleri (2003), psikolojik yardıma yönelik olarak kendini damgalamayı profesyonel psikolojik yardım almanın önündeki önemli engellerden biri olarak nitelendirmekte ve özellikle damgalanma kaygısı ile psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz inançları, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumların altındaki en önemli bileşenler olarak değerlendirmektedirler.

Fischer ve Turner (1970) ise bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik kararını etkileyen kişilerarası ve sosyal etkenlerin yanı sıra önemli kişisel faktörlerin bulunduğunu ifade etmektedir. Fischer ve Turner'a göre bu faktörler, bireyin psikiyatrik tedavi ile ilgili algı ve inançları, psikolojik danışma ile ilgili sahip olduğu önyargılar, iç gözlem yapma becerisinin düzeyi ile duygu ve deneyimleri açısından kendini açma becerilerindeki öznel sınırlılıklar olarak sıralanmaktadır.

1.2.3. Kendini Açma

İlgili alanyazında kendini açma, bireyin kişisel sorunları hakkında diğerleri ile konuşurken gösterdiği rahatlık derecesi olarak tanımlanmaktadır. Daha az kendini açma ya da kendini gizleme davranışı gösteren bireyler, psikolojik danışma ile ilgili daha olumsuz tutumlara sahip olmakta ve dolayısıyla psikolojik danışma servislerinden yardım almaktan kaçınılmaktadırlar (Vogel ve Wester, 2003).

Günümüzde gerçekleştirilen birçok araştırma bulgusu, yaşanan sıkıntılar temelinde kendini açma düzeyi ile bireylerin psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Komiya ve Eels, 2001; Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005; Greenidge, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Greenidge ve Daire, 2010; Kakhnovets, 2011; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011).

Cozby'e (1973) göre kendini açma davranışı, iki karşıt faktörün ürünü olarak değerlendirilmektedir. Bu faktörlerden biri kendini açmayı artırmayı, diğeri ise azaltmayı temsil etmektedir. Aslında kendini açma, ilişki kurma ihtiyacı, iletişime geçme, dürüst olma ve diğeri insanlara karşı açık olma gibi karşılıklı grup davranışları ile yakından ilişkili bir kavramdır. Bu noktada Cozby, toplumsal olarak kendini açma davranışının çoğunlukla olumlu bir değer olarak tanımlanmakta olduğunu ve toplum tarafından teşvik edildiğini belirtmektedir. Diğeri yandan Cozby, ağız sıklığı ya da gizlilik ihtiyacı olarak tanımlanan bazı faktörlerin de kendini açma davranışını azalttığını ifade etmektedir.

Kişinin kendini tanımasının, yani kendi gerçek duygu ve düşüncelerinin farkında olmasının, kendini açma sürecinin başlamasını kolaylaştıran önemli faktörlerden biri olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, kendi iç dünyasında olup bitenleri bilen, bunun davranışlarına ve yaşamına olan

etkisini görebilen ve değerlendirebilen kişinin kendini açma konusunda daha az zorlanması beklenir (Çetinkaya 2009'dan aktaran Özdemir, 2012).

Jourard (1979), bireyin kendine ait özel/gizli bilgileri diğerleri ile paylaşması olarak tanımladığı kendini açma davranışının, aile içinde geliştiğini ve bireyin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerindeki ilişkilerini önemli ölçüde etkilediğini belirtmiştir. Aynı zamanda Jourard kendini açma davranışının psikolojik sağlığın devam ettirilebilmesi için gerekli olduğuna vurgu yapmaktadır. Dolayısıyla, kendini açma ile psikolojik yardım arama davranışı arasında bir ilişkinin varlığı kaçınılmaz görünmektedir. Nitekim, ilgili araştırma sonuçları incelendiğinde, kendini açma düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının da yüksek olduğu dile getirilmektedir (Komiya, Good ve Sherod, 2000; Komiya ve Eeels, 2001; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005; Greenidge, 2007; Greenidge ve Daire, 2010; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011).

Hinson ve Swanson'a göre (1993) bir sorun temelinde psikolojik yardım almaya olan gönüllü olma durumu ile bir psikolojik danışmana kendini açmaya gönüllü olma ve problemin şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır. Bir başka deyişle, psikolojik danışmandan yardım almayı göz önünde bulundurduğunda, bireyin kendisi ve sorunu hakkında psikolojik danışmanla açıkça konuşacağı varsayılır. Yani birey kendini açmak durumunda kalır.

Alanyazında, kendini açma eğiliminin, artan sosyal destek, olumlu duygusal kişilik özelliği, genel psikolojik sağlamlık algısı ve etkili kişiler arası ilişkiler gibi birçok yararlı sonuçla ilişkili olduğu; kendini açma düzeyinin düşüklüğünün ise olumsuz duygusal kişilik özelliği ve şiddetli depresif semptomlarla ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Kahn ve Hessling, 2001). Yine, öz-farkındalık, sosyal destek ve kadınsı cinsiyet rollerinin bireyin kendini açma davranışlarıyla olumlu bir ilişki, utanma duygusu ile ise olumsuz bir ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır (Greenland, Maxwell, Prior ve Scourfield, 2009). Diğer yandan Levant ve Polack, (1995), kendini açmaya direnç gösteren kişilerin psikolojik danışma sürecinde sıklıkla kişisel damgalama yaşadıklarını belirtmişlerdir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, kendini açmanın yanı sıra kendini saklama değişkenine de sıklıkla rastlanmaktadır (Kelly ve Achter, 1995; Capeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Kahn ve Hessling, 2001). Bir bireyin bilinçli olarak duygularını, düşüncelerini, kişisel bilgilerini başkalarına anlatmaması olarak tanımlanan kendini saklama, kendini açma kavramının tersi olarak nitelendirilmektedir. Bununla birlikte, kendini saklama, hiçbir bireyle ve hiçbir koşulda bilgi paylaşmamak anlamına gelmemektedir. Yapılan araştırmalarda kendini saklayan bireylerin bir ya da birkaç kişiye mutlaka kendilerini açtıkları ancak yaşadıkları sıkıntı verici sorunları ya da olumsuz duygularını daha çok saklama eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Larson ve Chastain, 1990'den aktaran Özdemir 2012).

Cramer (1999) kendini saklama eğilimi sergileyen bireylerin aynı zamanda daha az sosyal desteğe sahip olduğunu, daha çok psikolojik sıkıntı yaşadıklarını ve psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergilediklerini belirtmektedir. Benzer şekilde Kelly ve Achter (1995) da kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlar sergilediklerini ancak paradoksal olarak bu bireylerin yardım aramaya daha istekli olduklarını bildirmektedirler. Diğer yandan, Capeda-Benito ve Short (1998) ise kendini gizleme eğilimi yüksek olan bireylerin daha sıklıkla yardım arama davranışı gösterdiklerini ifade etmektedirler. Farklı yöndeki bu bulgular, psikolojik yardım alma kararının başka faktörlerden de etkilendiğine işaret etmektedir (Vogel ve Armstrong, 2010).

1.2.4. Benlik Saygısı

Bu araştırmada ele alınan bir diğer faktör ise benlik saygısıdır. Benlik saygısı, kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986). İlgili alanyazın incelendiğinde, benlik saygısı, bireyin psikolojik yardım alma kararını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak görülmemekle birlikte (Volgel, Wester ve Larson, 2007), aile ve arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kişilerden yardım almada önemli bir psikolojik etken olarak belirtilmektedir. Bir başkasından yardım istemek, bir bakıma bireyin problemleri ile kendisinin başa çıkamadığı ve yetersizliğini kabul etmesi anlamına gelebilmektedir

(Fisher , Nadler ve Whitcher-Alagna, 1982). Dolayısıyla birey, bir başkasından yardım istemediğinde kendine yönelik olumlu imajını korumaktadır (Miller, 1985). Bu nedenle benlik saygısının, psikolojik yardım alma kararı üzerindeki etkisini görebilmek adına bu konuda daha çok araştırma yapmak gerektiği öngörülmektedir.

1.2.5. Cinsiyet

Psikolojik yardım alma davranışını etkileyen faktörlerden birisi de cinsiyettir. Araştırma sonuçlarına göre kadın üniversite öğrencisi olma ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Chang, 2007; Fischer ve Turner, 1970; Kalkan ve Odacı, 2005; Komiya ve Eels, 2001; Leong ve Zachar, 1999; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005; Miville ve Constantine, 2007; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Sheu ve Sedlacek, 2004; Tata ve Leong 1994; Türküm, 2005).

Kalkan ve Odacı (2005), duygusal ifadelerden duydukları hoşnutsuzluk temelinde erkeklerin duygusal yüzleşme ve kendilerini açma konularında zorluklar yaşadıklarını, bu durumun ise erkelerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının kadınlara göre daha olumsuz olmasına yol açabileceğini ifade etmektedirler.

Bem (1974) erkeksilik rolünün güçlü ve bağımsız olmaya, kadınsılık rolünün ise duygu ve düşüncelerini açmaya eğilimli olduğunu belirtmektedir. Bununla birlikte Al-Darmaki (2003), yardım alma süreci ile benlik

kavramının ilişkili olduğunu, yardım almak isteyenlerin benliğini korumak ve olumsuz duygulardan kaçınmak için yardım alma sürecinden uzak durabileceklerinden söz etmektedir. Dolayısıyla erkeklerin, güçlü ve bağımsız olma eğilimi temelinde benliklerini koruma düşüncesi ile psikolojik yardım alma sürecinden kaçınabilecekleri ve bunun sonucu olarak psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar sergileyebilecekleri vurgulanmaktadır (Kalkan ve Odacı, 2005).

Diğer yandan Levant ve Polack (1995; aktaran, Komiya, Good ve Sherrod, 2000), erkeklerle kıyaslandığında kadınların, duygusal açıdan, erkeklere göre psikolojik yardım almaya yönelik daha açık bir tutuma sahip olduklarını ve aynı zamanda daha az kişisel damgalanma algısına sahip olduklarını belirtmektedirler. Levant ve Polack, cinsiyet rolü temelinde gerçekleşen bu farkın, erkeklerin duygusal olarak daha kısıtlı olma ve mantıklı hareket etme vb. gibi özelliklerinden kaynaklandığını ve bu durumun erkeklerin psikolojik yardım almaya yönelik girişimlerini kısıtladığını öne sürmüşlerdir.

1.2.6. Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimi

Birçok araştırmada profesyonel psikolojik yardım alma deneyiminin, bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını önemli ve olumlu yönde etkileyen bir faktör olduğu vurgulanmaktadır. Yapılan bu çalışmalarda, psikolojik yardım alma deneyimi olan bireylerin, gerçek terapötik çevreyi ve ortamı gördükten sonra psikolojik danışma aramaya yönelik daha olumlu bir

tutum sergiledikleri belirtilmektedir (Çebi, 2009; Dadfar ve Friedlandr, 1982; Kakhnovets, 2011; Komiya ve Eels, 2001; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005).

Bu bulgulara paralel olarak, daha önce profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi olan bireylerin psikolojik yardıma gereksinim duyduklarını daha kolay farketmekte ve ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlara daha çok güven duydukları ifade edilmektedir (Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005). Diğer yandan, hiç profesyonel psikolojik yardım almamış bireylerin ise psikolojik yardım arama sürecini, kişisel sorunları çözmek için güven vermeyen ve oldukça uygunsuz bir yol olarak algıladıkları belirtilmektedir (Dadfar ve Friedlander, 1982).

Bir başka çalışmada da Kakhnovets (2011), profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin, danışma sürecine daha çok dâhil olduklarını, daha önce bir uzman ile görüşmüş oldukları için psikolojik danışma sürecinin neye benzediğini bildiklerini ve danışma sürecine yönelik daha az önyargı ve olumsuz inanca sahip olduklarını belirtmektedir.

Dolayısıyla, bu bilgiler ışığında, profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesinde önemli bir değişken olarak değerlendirilmiş ve bu araştırmanın kapsamına alınmıştır.

1.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına Yönelik Gerçekleştirilen Araştırmalar

Fischer ve Turner (1970), 492 kadın ve 468 erkek üniversite öğrencisinin çalışma grubunu oluşturduğu bir araştırmada erkek öğrencilerin kadınlara oranla psikolojik yardım almaya yönelik daha az olumlu tutuma sahip olduğunu rapor etmişlerdir. Bunun yanı sıra, içsel denetimli olan bireylerin, kendi yaşam kontrolüne sahip olmadığına inanan bireylere göre daha olumlu psikolojik yardım alma tutumlarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Fischer ve Cohen (1972) profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile sosyal sınıf, eğitim düzeyi, bölüm gibi bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Örneklemini 989 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmanın sonucunda, öğrencilerin sosyal sınıfı ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, üniversite 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, lise ve üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri belirtilmiştir.

Dadfar ve Friedlander (1982) ise psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları etkileyen faktörleri incelemek üzere gerçekleştirdikleri çalışmada, 75 ülkeyi temsil eden 172 katılımcıdan elde ettikleri veriler temelinde, cinsiyet, eğitim düzeyi, daha önce psikolojik yardım alma deneyimi

değişkenlerinin birlikte psikolojik yardım alma tutum varyansının %23'ünü açıkladığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada, daha önce psikolojik yardım alma deneyimi istatistiksel olarak en önemli değişkenlerden biri olarak rapor edilirken, Avrupalı-Latin katılımcıların, Asya-Afrikalı katılımcılara göre anlamlı derecede psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları belirtilmiştir. Diğer yandan, daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olmayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma sürecini kişisel problemleri çözmek için oldukça uygunsuz ve güvensiz bir yol olarak algıladıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Tinsley, Aubin ve Brown (1982) 136 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bireylerin psikolojik yardım arama önceliklerini belirlemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma sonucunda, katılımcıların kendi kişisel problemleri için öncelikle yakın arkadaşlarını tercih ettikleri, kariyer ile ilgili sorunları için akademik danışmanlarını, hocalarını, yakın arkadaşlarını ya da yakın akrabalarını tercih ettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca bütün öğrencilerin %36'sı kişisel problemleri için, %26'sı da kariyer problemleri için profesyonel psikolojik yardım arayabileceklerini belirtmişlerdir.

Bir başka çalışmada Kelly ve Achter (1995), psikolojik yardım arama tutumu ile kendini saklama ve psikolojik yardım aramaya yönelim arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 257 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırma sonuçları, kendini saklama düzeyi yüksek olan öğrencilerin, kendini saklama

düzeyleri düşük olanlara göre psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip olduklarını ortaya koymuştur.

Cepeda-Benito ve Short (1998) ise kendini saklama, psikolojik bozukluğun düzeyi, sosyal destek ve psikolojik yardım aramaya yönelik gönüllülük değişkenleri ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların ilişkisini incelemiştir. 732 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmanın sonuçlarına göre kendini saklama düzeyi ile psikolojik yardım ihtiyacından kaçınma arasında olumlu yönde bir ilişki vardır. Sosyal destek ölçeğinden yüksek puan alan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik daha gönüllü oldukları ancak kendini saklama düzeyi yüksek olduğunda bu ilişkinin kaybolduğu belirlenmiştir.

Cramer'in (1999) geliştirdiği modele göre, psikolojik problemleri fazla olan ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları olumlu olan bireyler daha yüksek olasılıkla psikolojik yardım aramaya yönelmektedirler. Diğer yandan, bireylerin sosyal destek düzeyleri düşükse ve psikolojik sıkıntılarını açmaktan kaçınıyorlarsa yaşadıkları psikolojik sorunlar artmaktadır. Bu modelden yola çıkarak gerçekleştirdikleri çalışmalarda Leech (2007) ile Liao, Rounds ve Klein (2005) birbirine oldukça benzer bulgulara ulaşmışlardır. Bulgular, Cramer'in modelinin büyük ölçüde desteklendiğini ortaya koymuştur.

Diğer bir çalışmada ise Boey (1999), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama öncelikleri ile sekiz tip problem durumu arasındaki

ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre erkek öğrencilerin kadınlara oranla kendi problem çözme yollarına daha çok güvendikleri görülmüştür. Ayrıca erkek öğrencilerin, kadınlara oranla arkadaşlarından daha çok yardım arama davranışı gösterdikleri ya da psikiyatrik konsültasyon aldıkları belirlenmiştir. Buna rağmen, üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı merkezlerini kullanmaya, özellikle de psikiyatrik konsültasyona yönelik büyük oranda bir isteksizlik rapor edilmiştir. Araştırma sonucunda, uzmanlara olan güvenin azlığının, öğrenciler açısından, psikolojik yardım aramada damgalanmadan daha olumsuz bir engel olduğu vurgulanmıştır.

Leong ve Zachar (1999) da psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile öğrencilerin ruhsal hastalıklar hakkındaki düşünceleri ve cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, kadın öğrencilerin erkeklere oranla psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri, ruhsal hastalıklara ilişkin düşüncelerinin daha olumlu olduğu, daha az otoriter kişilik örüntüsüne sahip oldukları ve sosyal olarak daha az kısıtlayıcı oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Komiya, Good ve Sherrod (2000) ise duygularını açma ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. inceleleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulguları, kendi öznel duygularını açma konusunda zorluk yaşayan bireylerin, yaşadıkları sıkıntılar şiddetli olsa da, psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar sergilediklerini ortaya koymuştur. Regresyon analizi yapılan çalışma sonucunda ayrıca,

damgalanma, rahatsız edici duygular, cinsiyet ve düşük psikolojik sıkıntı değişkenlerinin birlikte, psikolojik yardım aramaya yönelik tutum toplam varyansının %25'ini açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Komiya ve Eels (2001) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını yordayan faktörler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, cinsiyet, kendini açma ve kadınların, daha önce psikolojik yardım alma deneyimi değişkenlerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordadığı belirlenmiştir. Bir başka deyişle, kadınlar, kendini açma düzeyi yüksek olanlar ve daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olanlar psikolojik yardım almaya yönelik olumlu bir tutum sergilemişlerdir.

Al-Darmaki (2003) ise yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile benlik saygısı, depresyon ve bazı demografik değişkenlerin ilişkisini incelemiştir. Örneklemini 350 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırma sonuçlarına göre son sınıf üniversite öğrencilerinin ve sanatla ilgili bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin daha yüksek düzeyde damgalanma toleransı gösterdikleri ve ruh sağlığı uzmanlarına daha çok güven duydukları bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, yüksek benlik saygısı ve düşük depresyon düzeyininin, danışmana olan güven ve damgalanma toleransı ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Sheu ve Sedlacek (2004)'in gerçekleştirdiği araştırmada da başa çıkma stratejileri, ırk, cinsiyet ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların ilişkisi incelenmiştir. 2678 birinci sınıf üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmanın bulguları Afrika kökenli Amerikan üniversite öğrencilerinin kişisel olmayan konularda psikolojik yardım alma tutumlarının diğer öğrencilere göre daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, Asya kökenli Amerikan üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemler karşısında daha çok kaçınmaya yönelik (kaçınmacı) başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirtilmiştir. Bunlara ek olarak, kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere oranla profesyonel psikolojik yardım alma düşüncesine daha açık oldukları rapor edilmiştir.

Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay (2005) ise 300 Japon ve 300 Amerikalı üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri bir çalışmada psikolojik yardım alma tutumların alt boyutları olan ihtiyaç farkındalığı, damgalanma toleransı, kişiler arası açıklık ve danışmana olan güven değişkenleri ile ırk, cinsiyet ve geçmişte psikolojik yardım alma deneyimi arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre geçmişte psikolojik yardım alma deneyimi olan öğrenciler olmayanlara göre daha olumlu tutumlar sergilemişlerdir. Buna ek olarak, psikolojik danışma almaya yönelik damgalanma toleransı ve kişiler arası açıklık eğilimi iki öğrenci grubu için de yardım arama davranışında farklılık göstermemiştir. Ancak, geçmişte psikolojik yardım aramaya deneyimi olan Japon öğrenciler,

ihtiyaç farkındalığı ve danışmana güven alt testlerinden Amerikalı öğrencilere oranla daha yüksek puanlar almışlardır. Son olarak, kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere göre daha olumlu psikolojik yardım alma tutumları sergiledikleri belirlenmiştir.

Vogel, Wester, Wei ve Boysen (2005) de psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar, sosyal damgalanma, tedavi korkusu, kendini açma, kendini saklama, beklenen risk, beklenen yarar, sosyal normlar, sosyal destek, önceki psikolojik danışma deneyimi ve cinsiyet değişkenleri ile psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Toplam 354 üniversite öğrencisinin katıldığı araştırmanın bulgularına göre tedavi korkusu ve kendini açma değişkenlerinin kişilerarası sorunlar için psikolojik yardım alma niyetini doğrudan belirlediği rapor edilmiştir. Ayrıca, çalışmada ele alınan bütün psikolojik faktörlerin birlikte psikolojik yardım alma niyeti toplam varyansının %62'sini açıkladığı belirtilmiştir.

Türküm (2005) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ile cinsiyet ve cinsiyet rollerinin psikolojik yardım alma deneyimleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Toplam 398 üniversite öğrencisinin yer aldığı araştırma sonucunda, kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutum sergiledikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Yine, Kalkan ve Odacı (2005) da örneklemini 539 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada, cinsiyet ve cinsiyet rollerinin etkisi

ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ortalamaları erkek öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kadınsılık rolünün psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir.

Lim ve Ang (2006), 164 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri araştırmada birincil ve ikincil kontrol inançları ile psikolojik yardım alma tutumlarını incelemişlerdir. Kişiyi gerçeğe uyum sağlaması için değiştirme inancı olarak tanımlanan ikincil kontrol inancına sahip olanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulgusuna erişilmiştir. Varolan gerçeklikleri etkileme inancı olarak tanımlanan birincil kontrol değişkeninin ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkisi olmadığı belirlenmiştir.

Annaberdiyev (2006), Türkiye’de öğrenim gören Türk üniversite öğrencileri ve Türk Cumhuriyetleri öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını, psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik uyum ve bazı diğer değişkenler açısından incelemiştir. Araştırmanın örneklemi, 120’si Türk Cumhuriyetleri’nden gelen öğrenciler olmak üzere toplam 284 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulguları, Türk öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının Türk Cumhuriyetleri’nden gelen öğrencilere göre daha fazla olduğunu ve yine kadın öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının erkeklere oranla daha fazla olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Türk Cumhuriyetlerinden gelen ve

yurtta kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının evde kalan öğrencilere göre daha olumlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Chang (2007) ise toplam 961 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada psikolojik sıkıntı, cinsiyet, depresyon düzeyi ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulgularına göre depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları da olumsuz yönde olmaktadır. Ayrıca bu çalışmada, kadınların, erkek öğrencilere oranla psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri gözlenmiştir.

Bir başka çalışmada da Greenidge (2007), damgalanma toleransı, sosyal destek, kültürel etkileşim düzeyi, sonuç beklentileri, kendini açma ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları, beklenen risk ve damgalanma toleransı ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Beklenen yarar ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında ise pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, kendini açma ve sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile doğrudan bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.

Kim (2007), toplam 146 Asya-Amerikalı üniversite öğrencisinin katıldığı bir araştırmada, bireylerin çevresindeki kültürü kabullenme düzeyleri, kültürel etkileşim, kültürel değerler ve daha önce psikolojik yardım

alma deneyimi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumların ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, çevresindeki kültürü kabullenme ve daha önce psikolojik yardım alma deneyimi ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasında negatif yönde ve anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

Farklı bir çalışmada ise Leech (2007), Cramer'in (1999) geliştirdiği "Psikolojik Danışmaya Yönelik Gönüllülük Modelinin" uygunluğunu, psikolojik danışma desteği almaya gelen 1519 lisansüstü öğrencisi örnekleminde test etmiştir. Yapısal eşitlik modeli kullanılan çalışmanın sonucunda, Cramer'in modelinin ele alınan örneklem üzerinde uyum gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum sergileyen, yüksek sıkıntı düzeyi olan, kendini gizlemeyen ve sosyal desteği düşük olan öğrencilerin psikolojik danışmaya ilişkin gönüllülüklerinin de yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler (2007), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım alma konusunda teşvik edilme, çevrede psikolojik yardım alan biri olduğu bilgisi ve psikolojik danışmandan beklenen risk ve yarar değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Örneklemini 780 üniversite öğrencisinin oluşturduğu araştırma sonuçlarına göre çevresinde yardım alan biri olduğunu bilen bireylerin, bilmeyenlere göre psikolojik yardım alma tutumları daha olumlu ve psikolojik yardım alma niyetleri daha fazladır. Yine, psikolojik yardım almaya teşvik edilen kişilerin, teşvik edilmeyenlere göre, psikolojik yardım

almaya ilişkin tutumları daha olumludur. Ayrıca, çevresinde psikolojik yardım alan birey olduğunu bilen kişilerin, bilmeyenlere göre, psikolojik yardım almanın yararı konusunda daha olumlu inançlara sahip olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, psikolojik yardım almaya teşvik edilen kişilerin, teşvik edilmeyenlere göre, psikolojik yardım almanın yararına yönelik daha olumlu bir inanca sahip oldukları saptanmıştır.

Barwick, Man ve McKelvie (2009) de psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile özsaygı, sürekli kaygı, iç/dış kontrol odaklılık değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma bulguları, özsaygısı düşük, kaygı düzeyi yüksek ve dış kontrol odaklı bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Benlik saygısı ve şans inancı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında da pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Vogel, Michaels ve Gruss (2009) ise ailelerin psikoterapiye yönelik tutumları, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama niyetleri ile üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı çalışmada 196 aile-öğrenci eşleştirilerek, aile ve öğrenci tutumlarının, öğrencinin kişiler arası ve psikolojik sorunları için psikolojik yardım alma niyeti üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre ele alınan yordayıcı değişkenler birlikte psikolojik yardım alma tutumları toplam

varyansının %57'sini, psikolojik yardım alma niyeti toplam varyansının ise %48'ini açıklamaktadır.

Çebi (2009) ise üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, daha önce yardım alıp almama deneyimi ve cinsiyet değişkenleri arasındaki ilişkiler incelemiştir. Araştırma bulguları, kadınların erkek öğrencilere oranla psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Buan ek olarak, algılanan sosyal destek düzeyi, daha önce psikolojik yardım almış olma ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir.

Bahar'ın (2010) yurttan kalan 303 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada ise öğrencilerin stres kaynakları ve madde kullanım düzeyleri ile psikolojik yardım alma davranışları arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin stres kaynaklarının en çok mesleki kaygılar, istemedikleri bölümde okuma ve oda arkadaşları ile yaşanan sorunlar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, erkek öğrencilerin kadınlara oranla daha çok psikolojik yardım arama davranışında buldukları ve sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara göre daha fazla psikolojik yardım arama davranışı sergiledikleri rapor edilmiştir.

Koydemir-Özden ve Erel de (2010) 398 üniversite öğrencisinin yer aldığı bir araştırmada, bazı demografik değişkenler ile daha önce yardım alma deneyiminin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar üzerindeki rolünü incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları erkeklere göre daha olumlu olduğu, 24-28 yaş aralığındaki katılımcıların 17-19 yaş aralığındaki katılımcılara göre daha olumlu tutumlara sahip olduğu, 1. ve 2. sınıfta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin 3. sınıf öğrencilere göre daha olumsuz tutumlar sergiledikleri saptanmıştır. Ayrıca, anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe, öğrencilerin psikolojik danışmaya yönelik olumlu tutumlarının arttığı, daha önce yardım alma deneyimi ile tutumlar arasında ise herhangi bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Zartaloudi ve Madionos (2010) tedaviye yönelik korkunun, toplum ruh sağlığı merkezlerinden yararlanan bireylerin psikolojik yardım arama davranışları üzerindeki etkisine yönelik bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Toplam 290 katılımcı ile yapılan bu araştırmada katılımcıların sosyal ağları kullanım düzeyleri, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları, psikiyatriye yönelik düşünceleri ve tedavi korkuları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Analiz sonuçları, tedaviye yönelik korku düzeyi düşük olan bireylerin diğerlerine göre daha olumlu sosyal ağ kullanım oryantasyonuna sahip oldukları, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar

sergiledikleri ve psikiyatriye yönelik olumlu düşüncelere sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır.

Bir diğer çalışmada Kakhnovets (2011), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum, kişilik özellikleri ve bireyin danışma beklentileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların psikolojik yardım almaya yönelik tutumları erkeklere oranla daha olumlu yöndedir. Ayrıca, aaha önce psikolojik yardım alma deneyimi olan bireylerin tutumları almayanlara göre daha olumludur. Kişilik özellikleri açısından ele alındığında ise erkeklerde uyumluluk, açıklık ve nevrozizm; kadınlarda ise dışa dönüklük ve deneyime açıklık ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır.

Oluyinka ise (2011) üniversite öğrencileri örneklemini temelinde sağlık kontrol odağı, öz-farkındalık, deneyime açıklık, kişisel gelişim önceliği ve tutarlılık gibi psikolojik faktörlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonucunda, sağlık kontrol odağı, farkındalık, deneyime açıklık, kişisel gelişim önceliği ve tutarlılık değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları istatistiksel olarak anlamlı derecede yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin (2011) yetişkinlerin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma bulguları, sosyoekonomik düzeyi yüksek olanlar, ailesinden herhangi birisi profesyonel

psikolojik yardım almış olanlar, sıkıntılarını yakınları ile paylaşabilenler, profesyonel psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğunu hissedenler ve yardıma ihtiyacı olduğunu kabul edenlerin psikolojik yardım alma eğilimlerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Atik ve Yalçın (2011), örneklem grubunu 524 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yardım ararken sırasıyla arkadaşlarına, aile bireyelerine ve en son olarak psikolojik danışma hizmeti veren uzmanlara gitme eğiliminde olduklarını belirlemiştir. Araştırma bulgularına göre ayrıca, üniversite yerleşkesindeki psikolojik danışma merkezi hakkında bilgi sahibi olan kadınların bilgi sahibi olmayanlara göre daha olumlu bir tutum sergiledikleri belirlenmiştir. Buna ek olarak, dışa dönük, uyumlu ve yeni deneyimlere açık olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları görülmüştür.

Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya (2011) ise cinsiyet, cinsiyet rolleri, algılanan sosyoekonomik düzey ve kendini saklama düzeyi değişkenlerine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklere oranla daha olumlu olduğu belirlenirken; yine kadınsı cinsiyet rolüne sahip öğrenciler ve androjen öğrencilerin, maskülin ve belirsiz cinsiyet rolü sergileyen öğrencilere göre daha olumlu tutumlar sergiledikleri gözlemlenmiştir.

Son olarak, Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka ve Jimba (2013), toplam 456 lisans ve lisansüstü üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ve niyet ile diğer bazı değişkenler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma niyeti arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki vardır. Benzer şekilde, yaş ve algılanan sosyal destek değişkenleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, psikolojik yardım alma deneyimine göre sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını ne derecede yordadıklarının incelenmesidir.

1.5. Araştırma Soruları

Araştırmanın amacı kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenleri, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordamakta mıdır?

2. Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordama gücü nedir?

3. Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenleri, daha önce hiç profesyonel psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordamakta mıdır?

4. Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin daha önce hiç profesyonel psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordama gücü nedir?

5. Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenleri, daha önce profesyonel psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordamakta mıdır?

6. Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin daha önce profesyonel psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordama gücü nedir?

1.6. Araştırmanın Önemi

Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atan 18-25 yaş arasındaki bireylerin çeşitli yeni yaşantıları deneyimledikleri bir dönem olarak değerlendirilmekte ve bu öğrenim süresi boyunca öğrencilerin sosyal, akademik, mesleki ve bireysel olarak birçok problem ile başa çıkmak zorunda kaldıkları belirtilmektedir. Bununla birlikte, ailelerinden uzakta öğrenim görmeleri de dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin bu problemlerle genellikle bireysel olarak başa çıkabilmeleri gerekmektedir (Sevinç, 2010). Dolayısıyla üniversite öğrencileri, üniversite yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli problemler için profesyonel psikolojik yardım alma gereksinimi içine girebilmektedirler.

İlgili alanyazın incelendiğinde, bireyin profesyonel psikolojik yardım almayı kabul etmesi ile ilgili kararını etkileyen kişisel, kişilerarası ve sosyal birçok farklı faktör bulunduğu dikkati çekmektedir. Genel olarak bu faktörler, psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük (Capeda-Benito ve Short, 1998), psikolojik yardım alma niyeti (Vogel ve diğ., 2005; Vogel ve diğ., 2007), sosyal destek (Capeda-Benito ve Short, 1998; Vogel ve diğ., 2005), kendini açma (Komiya ve diğ., 2000; Vogel ve diğ., 2005), tedaviye yönelik korkular (Vogel ve diğ., 2005), psikolojik sıkıntının düzeyi (Capeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Komiya ve diğ., 2000), başa çıkma stratejileri (Sheu ve Sedlacek, 2004), uyumluluk (Kakhnovets, 2011), sosyal damgalanma (Vogel

ve diğ., 2005), kişisel damgalama (Komiya ve diğ., 2000), depresyon düzeyi (Chang, 2007; Joyce, Ross, Wal ve Austin, 2009), kaygı düzeyi (Joyce, Ross, Wal ve Austin, 2009), kendini saklama (Kelly ve Achter , 1995; Cramer, 1999; Kahn ve Hessling, 2001; Vogel ve diğ., 2005), cinsiyet (Sheu ve Sedlacek, 2004; Kalkan ve Odacı, 2005; Vogel ve diğ., 2005; Chang, 2007), sosyoekonomik düzey (Annaberdiyev, 2006), kültürel etkileşim (Kim, 2007), dışa dönüklük (Kakhnovets, 2011), daha önceki psikolojik yardım deneyimi (Dadfar ve Friedlander, 1982; Vogel ve diğ., 2005; Kim, 2007; Kakhnovets, 2011) ve psikolojik yardım alma konusunda teşvik edilme (Vogel ve diğ., 2007) olarak sıralanabilir.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını engelleyen bazı önemli değişkenlerin incelenmesi ile profesyonel yardım alma kararını etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılması sağlanabilecektir. Dolayısıyla, ruh sağlığı alanında hizmet veren kurumlardaki uzmanların, yardım arama davranışının önündeki engelleri azaltmak adına gerçekleştirebilecekleri çeşitli müdahale ve eğitim programlarının planlanmasına katkı sağlanacağı öngörülmektedir.

Bir başka deyişle, bu araştırma kapsamında elde edilen bulguların özellikle üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından üniversite öğrencilerinin gerektiğinde profesyonel psikolojik yardım almaya

yönelik tutum ve davranışlarını olumlu yönde geliştirmeyi amaçlayan psiko-eğitsel çalışmalara önemli bir bakış açısı kazandıracakı düşünölmektedir.

Ayrıca, psikolojik yardım alma deneyimlerine göre kişisel damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin, üniversitede öğrenim gören lisans öğrencilerinin, profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ne derecede yordadıklarının incelenmesi yoluyla, psikolojik yardım arama ile ilgili alanyazına önemli bir katkı sunulacağı düşünölmektedir.

Son olarak, bu çalışma kapsamında Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılan Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (Kahn ve Hessling, 2001) ile üniversite öğrencileri örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği test edilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (Fischer ve Farina, 1995) ve Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği'nin (Komiya, Good ve Sherrod, 2000) başta Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanı olmak üzere Türkiye'de ruh sağlığı alanında yapılacak çeşitli araştırmalara önemli bir katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi bünyesindeki 4 yıllık fakültelerde öğrenim gören 1. ,2. ,3. ve 4. sınıf lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Mersin Üniversitesi bünyesindeki Yüksekökol ya

da Meslek Yüksekokullarına kayıtlı öğrenciler, hazırlık sınıfı öğrencileri, yabancı uyruklu öğrenciler ve II. öğretime devam eden öğrenciler ile yüksek lisans ve doktora düzeyinde öğrenim gören lisansüstü öğrencileri bu araştırmanın kapsamı dışındadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, “Kişisel Bilgi Formu”, “Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Ölçeği”, “Kendini Açma Ölçeği”, “Sosyal Damgalanma Ölçeği”, “Kişisel Damgalama Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği”nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Bu araştırma, belirlenen örneklemin temsil ettiği evren ile sınırlıdır. Dolayısıyla, Mersin Üniversitesi öğrencileri ile yapılan bu araştırmanın sonuçlarının diğer üniversitelerde öğrenim gören öğrencilere genellenmesinde dikkatli davranılmalıdır.

1.8. Tanımlar

Psikolojik Yardım Alma Tutumu: Bireyin, ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlerini ifade etmektedir (Kushner ve Sher, 1991).

Sosyal Damgalanma: Profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından sorunlu, kusurlu ya da istenmedik ve sosyal açıdan kabul edilemez olarak algılanması

şeklinde tanımlanmaktadır (Vogel, Wade ve Ascherman, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel Wade ve Haake, 2006).

Kendini Damgalama: Bireyin profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak kendine yönelik geliştirdiği olumsuz algı ya da inançlar olarak tanımlanmaktadır (Vogel, Wade ve Ascherman, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Kendini Açma: Bireylerin öznel sıkıntılarını başkalarına açma ya da gizleme eğilimleri olarak tanımlamaktadır (Kahn ve Hessling, 2001).

Benlik Saygısı: Kişinin kendine karşı olumlu ya da olumsuz tavrı olarak tanımlanan benlik saygısı, kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse yüksek; olumsuz bir tutum içindeyse düşük olarak betimlenmektedir (Rosenberg, 1965; aktaran: Hamarta ve diğerleri, 2009).

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi ile ilgili temel bilgiler yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Psikolojik yardım alma deneyimlerine göre üniversite öğrencilerinin sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma ve benlik saygısı düzeyleri ile cinsiyetlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ne derecede yordadıklarının incelenmesi amaçlanan bu araştırma bir tarama modelidir. Tarama modeli, geçmişte ya da şimdi var olan bir durumun var olduğu şekliyle betimlenmesini amaçlayan, araştırmaya konu olan birey ya da nesnenin kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmasını sağlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2007).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Mersin Üniversitesi bünyesindeki 4 yıllık fakültelerde öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerini kapsamaktadır. Araştırmanın örnekleme ise Mersin Üniversitesi'nde yer alan Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Mühendislik Fakültelerinin ilgili bölümlerinde

öğrenim görmekte olan 1013 (660 kadın, 353 erkek) üniversite öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleminin belirlenmesinde izlenen aşamalar şöyledir: Öncelikle Mersin Üniversitesi'nin 14 fakültesi arasından buldukları yerleşke, öğretim yılı, öğrenci ve öğretim üyesi sayısı, kız-erkek öğrenci oranı, bünyesinde tüm sınıf düzeylerini (1., 2., 3. ve 4. sınıf) bulundurma vb. kriterleri karşılayan yedi fakülte belirlenmiştir. Belirlenen kriterler çerçevesinde Denizcilik, Güzel Sanatlar, Tarsus Teknik Eğitim, Tarsus Teknoloji, Tıp ve Turizm Fakülteleri örnekleme dahil edilmemiştir. Ardından, belirlenen yedi fakülte arasından seçkisiz örnekleme yoluyla belirlenen toplam 10 bölüm (Çevre Mühendisliği, Eczacılık, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, İşletme, Maliye, Mimarlık, Radyo-Televizyon ve Sinema, Okul Öncesi Öğretmenliği, Tarih ve Türk Dili ve Edebiyatı) belirlenmiş ve bu bölümlerin lisans düzeyindeki 1., 2., 3. ve 4. sınıfları örnekleme dahil edilmiştir. Bu süreçte, bazı bölümlerin hazırlık sınıfında bulunan öğrencileri örnekleme alınmamıştır. Örneklemin bölüm, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre dağılımı Tablo 1'de gösterilmektedir. Buna göre, örneklemin 660'ı (% 65.2) kadın ve 353'ü (% 34.8) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde ise öğrencilerin 311'i (% 30.7) birinci, 249'u (% 24.6) ikinci, 270'i (% 26.7) üçüncü ve 183'ü (% 18.1) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler.

Tablo 1. Örneklemin Bölüm, Sınıf Düzeyi ve Cinsiyete Göre Dağılımı

Bölüm	1. Sınıf		2. Sınıf		3. Sınıf		4. Sınıf		Toplam		Genel Toplam
	K	E	K	E	K	E	K	E	K	E	
Çevre Mühendisliği	22	13	0	2	7	5	3	4	32	24	56
Eczacılık	29	27	30	26	19	16	5	22	83	91	174
Matematik Öğretmenliği	22	12	29	10	27	8	18	5	96	35	131
İşletme	28	15	32	13	19	7	2	0	81	35	116
Maliye	27	17	23	13	24	8	16	14	90	52	142
Mimarlık	10	5	6	5	19	4	11	6	46	20	66
Radyo, Televizyon, Sinema	0	0	0	1	0	1	3	14	3	16	19
Okul Öncesi Öğretmenliği	13	4	16	2	40	5	21	2	90	13	103
Tarih	20	10	1	1	16	9	0	1	37	21	58
Türk Dili ve Edebiyatı	27	10	28	11	22	14	25	11	102	46	148
Toplam	198		165	113	193	84	104	77	660	79	1013
Genel Toplam	311		249		270		183		1013		-

Örneklem grubundaki katılımcıların daha önce herhangi bir psikolojik yardım alıp almadıkları incelendiğinde, öğrencilerin 148'i (% 14.6) geçmiş dönemlerde bir psikolojik yardım aldığını, 865'i (% 85.4) ise bugüne kadar herhangi bir psikolojik yardım almadığını belirtmişlerdir. Psikolojik yardım alınan uzmanlar incelendiğinde, öğrencilerin 70'i (47.3) psikiyatrist, 39'u (% 26.4) psikolog ve yine 39'u (% 26.4) ise psikolojik danışman desteği almıştır. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan Mersin Üniversitesi öğrencilerinin, “şu an ihtiyacınız olsa, kendiniz için bir profesyonel psikolojik yardım almayı düşünür müsünüz” sorusuna verdikleri yanıtlar ele alındığında ise örneklem grubunun 725'i (% 71.6) evet, 288'i (%28.4) hayır yanıtını vermişlerdir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Kişisel Bilgi Formu dışında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği–Kısa Form (PYAİTÖ-KF), Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (ÖSAÖ), Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ) ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ) olmak üzere beş ölçme aracı kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun tanımlanması amacıyla katılımcıların bölüm, sınıf, yaş, bugüne kadar profesyonel psikolojik yardım alıp almama, yardım aldığı uzman türü, gereksinim halinde psikolojik yardım almayı düşünüp düşünmediğine ilişkin bilgilerin elde edilebilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan soru formu “Kişisel Bilgi Formu” adı altında uygulanmıştır.

2.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYAİTÖ-KF)

Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği – Kısa Form’u (Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale - Short Form), Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilen 29 maddeli ve 4 faktörlü özgün ölçeğin yine Fischer ve Farina (1995) tarafından kısaltılan 10 maddeli ve tek faktörlü formudur. Faktör analizi sonucuna göre tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu belirtilen özgün ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .84 ve bir ay ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği .80 olarak rapor edilmiştir. (Fischer ve Farina, 1995).

PYAİTÖ-KF, (0) kesinlikle katılmıyorum ile (3) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 4’lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlarının

yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe ait örnek madde, “uzun bir süredir endişeli ya da üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim (madde 5)” şeklindedir. Ölçeğin 2., 4., 8., 9. ve 10. maddeleri ters puanlanmaktadır.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş ortalaması 36.7 olan 408 yetişkinin yer aldığı örnekleme doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve ölçekte yer alan 10 madde içerisinde düşük ölçüm değerleri gösteren dördüncü maddenin çıkarılması sonucunda ölçeğin Türkçe formunun dokuz maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe Formu'nun Cronbach Alfa ile belirlenen iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bildirilmiştir. Buna ek olarak, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları kullanılarak hesaplanan ve yapısal güvenirlik olarak adlandırılan McDonald Omega (ω) değeri ise .76 olarak belirlenmiştir (Topkaya, 2011).

2.3.2.1. PYAİTÖ-KF'nin Üniversite Örnekleminde Geçerlik Çalışmaları

PYAİTÖ-KF'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması ile birlikte yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında yer alan örneklem grubunun yaş ortalaması 36.7 olan 408 yetişkinden oluşması ve bu çalışmanın üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülmesi nedeniyle ölçeğin ilgili örneklem temelinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yinelenmiştir.

Bu bağlamda ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere oluşturulan çalışma grubu, Mersin Üniversitesi'nde 2013-2014 yılı Güz döneminde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme ile belirlenen 251 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışma grubunun 154'ü (% 61.4) kadın ve 97'si (% 38.6) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin 85'i (% 33.9) birinci, 45'i (% 17.9) ikinci, 56'sı (% 22.3) üçüncü ve 65'i (% 25.9) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların yaşları ise 18 ile 26 arasında değişmekte olup, ortalaması 20.97'dir (SS=1.86).

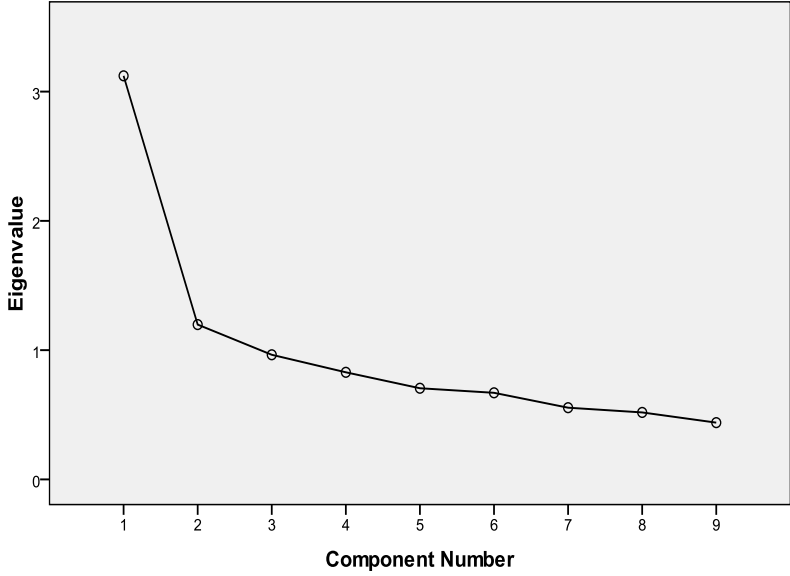
2.3.2.1.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

PYAİTÖ-KF'nin yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla öncelikle, örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygun olup olmadığına karar vermek için *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) ve *Barlett Küresellik Testi* yapılmıştır. Ölçeğin KMO değeri .797 olarak tespit edilmiş, Barlett Küresellik Testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ($\chi^2= 424.574$; $p<0.01$). Dolayısıyla, verilerin çok değişkenli normal dağılım gösterdiği ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür.

PYAİTÖ-KF'nün uyarlanan formunda bulunan faktör sayısının belirlenmesi amacıyla da elde edilen verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) temelinde *Varimax Eksen Döndürme Yöntemi* kullanılarak temel

bileşenler analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilerek ölçeğin faktör yapısı belirlenmiştir. AFA sonucunda, dördüncü madde (bir kişinin, kişisel çatışma ve korkularıyla bir uzmandan yardım almadan baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur) düşük faktör yükü ve madde toplam korelasyonu göstermesi nedeniyle ölçekten çıkarılmıştır. Bununla birlikte ölçeğin, özdeğeri 1'den büyük iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülse de faktörlere yüklenen maddeler incelendiğinde, ikinci faktörün sadece ölçekte ters puanlanan maddelerden oluştuğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, AFA sonucunda elde edilen iki faktör içinde yer alan üç maddenin diğer faktöre de anlamlı düzeyde yüklendikleri gözlemlenmiştir. Diğer yandan, PYAİTÖ-KF için Açıklayıcı Faktör Analizi ile elde edilen Öz Değerler Grafiği (Şekil 2) incelendiğinde ölçeğin pozitif ve negatif tutum olmak üzere iki değer vermesine rağmen, daha çok tek faktörlü bir yapı özelliği sergilediği görülmektedir.

Şekil 2. PYAİTÖ-KF'nin Açıklayıcı Faktör Analizinde Öz Değerler Grafiği

Scree Plot

AFA sonucunda belirlenen ve tek faktörlü bir yapıya sahip PYAİTÖ-KF’de yer alan maddelerin faktör yükleri, ölçeğin faktör yapısı ve madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. PYAİTÖ-KF'deki Maddelerin Faktör Yükleri, Madde Toplam Korelasyonları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları (N=251)

Maddeler	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde Toplam Korelasyonu	\bar{X}	Ss
M1	.587	.345	.444	2.17	0.89
M2	.438	.444	.318	1.96	0.80
M3	.672	.519	.522	1.84	0.81
M5	.696	.565	.542	1.85	0.85
M6	.600	.386	.443	1.73	0.84
M7	.533	.602	.368	1.65	0.85
M8	.454	.564	.330	1.65	0.85
M9	.659	.512	.519	1.67	0.94
M10	.604	.383	.460	1.72	0.81
Özdeğerler	3.122	-	-	-	-
Varyans (%)	34.690	-	-	-	-

Tablo 2’de görüldüğü gibi ölçekte yer alan dokuz maddenin faktör yükleri .438 ile .696 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımakta ve .318 ile .542 arasında değişmektedir. Bu bulgular, ölçekte yer alan 9 maddenin öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarını belirlenen tek faktör temelinde ölçtüğüne ve ölçeğin geçerli bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir.

2.3.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Bu çalışmada PYAİTÖ-KF’nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla açılımlayıcı faktör analizinin yanı sıra doğrulayıcı faktör analizi de kullanılmıştır. Bu süreçte, özgün PYAİTÖ-KF’nün kuramsal altyapısını oluşturan ve on madde aracılığıyla tek faktörden oluştuğu öngörülen model başlangıç noktası alınmış, açıklayıcı faktör analizi sonuçları da dikkate alınarak ilgili madde gruplarının ölçtüğü faktöre ilişkin özellikler yeniden sınanmıştır. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan tek faktörlü PYAİTÖ-KF modeli, $\chi^2 (23) = 44.64$, $\chi^2/sd = 1.94$, RMSEA = .06, SRMR = .05, GFI = .97, AGFI = .95 ve CFI= .94 değerlerine sahiptir.

Tablo 3’de DFA üzerinden elde edilen, maddelerin standardize edilmiş Lambda değerleri, *t* değerleri ve çoklu korelasyon kareleri görülmektedir. Elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Faktör yüklerini gösteren Lambda değerleri incelendiğinde ise faktör yüklerinin .40

ile .65 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, PYAİTÖ-KF'nün ayırt edici özelliklere sahip dokuz madde ve tek faktörden oluştuğu doğrulayıcı faktör analizine göre belirlenmiş ve bu model kuramsal ve istatistiksel açıdan uygun ve tatminkar bulunmuştur.

Tablo 3. PYAİTÖ-KF Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R² Değerleri

Maddeler	λ	<i>t</i>	R²
Madde 1	.54	8.09	.29
Madde 2	.40	5.67	.16
Madde 3	.64	9.97	.42
Madde 5	.65	10.21	.43
Madde 6	.54	7.98	.29
Madde 7	.53	7.80	.29
Madde 8	.44	6.09	.20
Madde 9	.57	8.47	.33
Madde 10	.46	6.83	.22

2.3.2.2. PYAİTÖ-KF'nin Üniversite Örnekleminde Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda tek faktörlü PYAİTÖ-KF'nin Cronbach alfa değeri .76 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, ölçeğin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.3. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği(PYANSDÖ)

Bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algısını ölçmeyi amaçlayan Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (Stigma Scale For Receiving Psychological Help), Komiya, Good ve Sherrod (2000) tarafından geliştirilmiş olup toplam beş maddeden oluşmaktadır. PYANSDÖ, (1) kesinlikle katılmıyorum ile (4) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 5 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algısının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe ait örnek madde, “insanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler (madde 5)” şeklindedir.

Üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülen geçerlik çalışmaları sonucunda, özgün ölçeğin tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu bildirilmiş ve Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .72 olarak rapor edilmiştir. Bununla birlikte PYANSDÖ'nün, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ile orta düzeyde ve negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir ($r = -.40$; $p < 0.001$). Bir başka deyişle, düşük düzeyde sosyal damgalanma algılayan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları artmaktadır (Komiya, Good ve Sherrod, 2000).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş ortalaması 36.7 olan 408 yetişkinin yer aldığı örnekleme doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve ölçeğin tek faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe Formu'nun Cronbach Alfa ile belirlenen iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bildirilmiştir. Buna ek olarak, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları kullanılarak hesaplanan ve yapısal güvenirlik olarak adlandırılan McDonald Omega (ω) değeri .79 olarak belirlenmiştir (Topkaya, 2011).

2.3.3.1. PYANSDÖ'nün Üniversite Örnekleminde Geçerlik Çalışmaları

PYANSDÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışması ile birlikte yürütülen geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında yer alan örneklem grubunun yaş ortalaması 36.7 olan 408 yetişkinden oluşması ve bu çalışmanın üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülmesi nedeniyle ölçeğin ilgili örneklem temelinde geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yinelenmiştir.

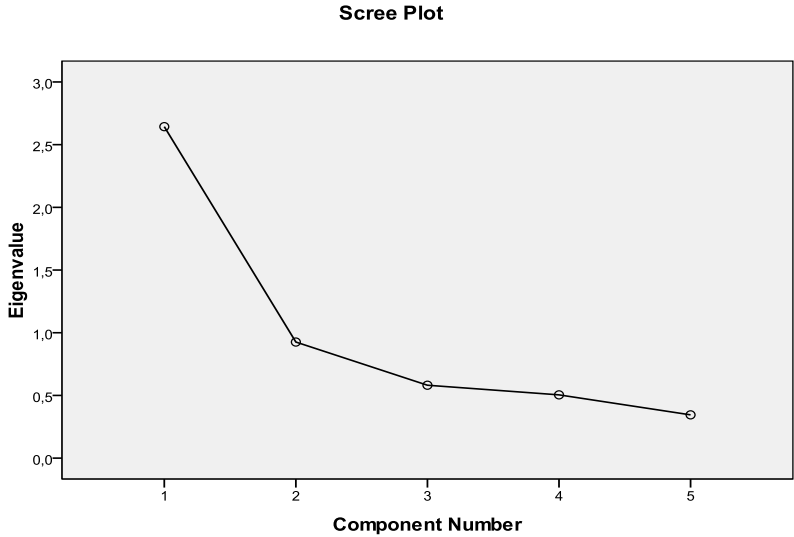
Bu bağlamda ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere oluşturulan çalışma grubu, Mersin Üniversitesi'nde 2013-2014 yılı Güz döneminde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme ile belirlenen 210 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışma grubunun 139'u (% 66.2) kadın ve 71'i (% 33.8) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf

düzeyine göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin 65'i (% 31) birinci, 47'si (% 22.4) ikinci, 46'sı (% 21.9) üçüncü ve 52'si (% 24.8) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların yaşları ise 18 ile 26 arasında değişmekte olup, ortalaması 20.68'dir (SS=1.79).

PYANSDÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla öncelikle, örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygun olup olmadığına karar vermek için *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) ve *Barlett Küresellik Testi* yapılmıştır. Ölçeğin KMO değeri .756 olarak tespit edilmiş, Barlett Küresellik Testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ($\chi^2= 288.285$; $p<0.01$). Dolayısıyla, verilerin çok değişkenli normal dağılım gösterdiği ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür.

PYANSDÖ'nün uyarlanan formunda bulunan faktör sayısının belirlenmesi amacıyla da elde edilen verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) temelinde *Varimax Eksen Döndürme Yöntemi* kullanılarak temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilerek ölçeğin faktör yapısı belirlenmiştir. AFA sonucunda ölçeğin özdeğeri 1'den büyük tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın % 52.871'ini açıkladığı gözlenmiştir. PYANSDÖ'nün Açıklayıcı Faktör Analizi ile elde edilen Öz Değerler Grafiği Şekil 3'te sunulmuştur.

Şekil 3. PYANSDÖ'nün Açımlayıcı Faktör Analizinde Öz Değerler Grafiği



AFA sonucunda belirlenen ve tek faktörlü yapıya sahip PYANSDÖ'de yer alan maddelerin faktör yükleri, ölçeğin faktör yapısı ve madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları ise Tablo 4'de sunulmuştur.

Tablo 4. PYANSDÖ'deki Maddelerin Faktör Yükleri, Ortak Faktör Varyansları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları (N=210)

Maddeler	Faktör Yükleri	Ortak Varyans	Madde Toplam Korelasyonu	\bar{X}	Ss
M1	.802	.644	.636	1.87	0.81
M2	.641	.411	.466	1.64	0.78
M3	.800	.639	.628	2.15	0.86
M4	.632	.399	.455	1.84	0.81
M5	.742	.550	.556	2.03	0.87
Özdeğerler	2.644	-	-	-	-
Varyans (%)	52.871	-	-	-	-

Bu çalışmada PYANSDÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla açılımlı faktör analizinin yanı sıra doğrulayıcı faktör analizi de kullanılmıştır. Bu süreçte, özgün PYANSDÖ'nün kuramsal altyapısını oluşturan ve beş madde aracılığıyla tek faktörden oluştuğu öngörülen model başlangıç noktası alınmış, açıklayıcı faktör analizi sonuçları da dikkate alınarak ilgili madde gruplarının ölçtüğü faktörler ile bu faktörlere ilişkin özellikler yeniden sınanmıştır. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan tek faktörlü PYANSDÖ modeli, $\chi^2(2) = 0.32$, $\chi^2/sd = 0.16$, RMSEA = .001, SRMR = .01, GFI = 1, AGFI = 1 ve CFI= 1 uyum değerlerine sahiptir.

Tablo 5'te DFA üzerinden elde edilen, maddelerin standardize edilmiş Lambda değerleri, *t* değerleri ve çoklu korelasyon kareleri görülmektedir. Elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Faktör yüklerini gösteren Lambda değerleri incelendiğinde ise faktör yüklerinin .45

ile .81 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, PYANSDÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip beş madde ve tek faktörden oluştuğu doğrulamacı faktör analizine göre belirlenmiş ve bu model kuramsal ve istatistiksel açıdan uygun ve tatminkar bulunmuştur.

Tablo 5. PYANSDÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, *t* ve R² Değerleri

Maddeler	λ	<i>t</i>	R²
Madde 1	.81	10.28	.66
Madde 2	.51	6.55	.26
Madde 3	.73	9.23	.54
Madde 4	.45	5.99	.21
Madde 5	.58	7.43	.34

2.3.3.2. PYANSDÖ'nün Üniversite Örnekleminde Güvenirlik Çalışmaları

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda tek faktörlü PYANSDÖ'nün Cronbach alfa değerleri .78 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, ölçeğin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Vogel, Wade ve Haake (2006) tarafından geliştirilen ve beşli Likert tipi olan Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale), 10 maddeden oluşmakta olup, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yardım istemede kendini damgalamanın yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe ait örnek madde, “psikolojik yardım almak için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissedirdim (madde 1)” şeklindedir. Ölçeğin 2., 4., 5., 7. ve 9. maddeleri ters puanlanmaktadır.

Özgün ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları dört farklı aşamada ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Yapılan geçerlik çalışmaları sonucunda ölçeğin 10 maddeden oluştuğu ve tek boyutlu bir yapı sergilediği belirtilmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ise ölçeğin Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanırken iki ay ara ile gerçekleştirilen test-tekrar test güvenirliliği ise .72 olarak rapor edilmiştir (Vogel, Wade ve Haake, 2006).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş

ortalaması 20.5 olan 544 üniversite öğrencisinin yer aldığı örnekleme açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmış ve ölçekte yer alan 10 madde içerisinden düşük ölçüm değerleri gösteren onuncu maddenin çıkarılması sonucunda ölçeğin Türkçe formunun dokuz maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe Formu'nun Cronbach Alfa ile belirlenen iç tutarlılık katsayısı .71 olarak bildirilmiştir (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013).

2.3.5. Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (ÖSAÖ)

Kahn ve Hessling (2001) tarafından geliştirilen Kendini Açma Ölçeği (Distress Disclosure Index), bireylerin öznel sıkıntılarını açma ya da gizleme eğilimlerini ölçme amacıyla kullanılmaktadır. Toplam 12 maddelik özgün ölçek, her biri 6 maddeden oluşan, “kendini açma” ve “kendini gizleme” olarak betimlenen iki uçlu (bipolar) ve tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalar sonucunda özgün ölçeğin Cronbach alfa değerinin .92 ile .95 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Ölçeğin iki ay ara ile uygulanan test tekrar test güvenilirliği ise .80'dir (Kahn ve Hessling, 2001).

Katılımcılar, ilgili maddeleri 5'li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup, orijinal ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin öznel sıkıntılarını açma eğiliminde olduklarına işaret etmektedir. Ölçeğe ilişkin iki örnek madde “kendimi üzgün hissettiğimde genellikle arkadaşlarıma açılıyorum

(madde 1)” ve “sorunlarım hakkında kimseyle konuşmamayı tercih ederim (madde 2)” şeklindedir.

2.3.5.1. ÖSAÖ’nün Türkçe’ye Uyarlanması

ÖSAÖ’nün Türkçe’ye uyarlanması sürecinde çeviri–tekrar (geriye) çeviri yöntemi kullanılmıştır. Bu nedenle, öncelikle ölçeğin özgün formundaki her bir madde Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü’nde görevli iki öğretim üyesi ile Yabancı Diller Eğitimi Bilim Dalında görevli bir araştırma görevlisi tarafından İngilizce’den Türkçe’ye çevrilmiştir. Elde edilen 4 ayrı çeviri, araştırmacı tarafından madde düzeyinde bire bir karşılaştırılarak her bir maddeyi en düzgün şekilde betimleyen ifadeler belirlenmeye çalışılmıştır. Daha sonraki aşamada ise Türkçe’ye çevrilen maddeler Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü’nde görev yapan ve iyi derecede İngilizce bilen iki öğretim üyesi tarafından tekrar İngilizce’ye çevrilmiştir. Çevirisi yapılan maddeler özgün ölçekteki maddeler ile karşılaştırılmış ve her iki formdaki ifadelerin anlamsal ve dilbilimsel olarak birbirleriyle uyumlu olduğu görülmüştür. Böylece her iki form arasındaki tutarlılık kapsamında ölçeğin Türkçe formuna son şekli verilmiştir. Bir sonraki aşamada, oluşturulan Türkçe form yaklaşık 20 lisans öğrencisine uygulanmış ve öğrencilerden her bir maddeyi anlaşılabilirlik düzeyinde değerlendirmeleri ve net olmayan ifadeleri belirlemeleri istenmiştir. Geribildirimler çerçevesinde son şeklini alan

ölçekteki her bir madde için anlam bütünlüğü sağlandığına karar verilmiş ve ölçek kullanıma hazır hale getirilmiştir.

2.3.5.2. ÖSAÖ'nün Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

2.3.5.2.1. Çalışma Grubu

Türkçeye uyarlanan ÖSAÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını gerçekleştirmek üzere oluşturulan çalışma grubu, Mersin Üniversitesi'nde 2013-2014 yılı Güz döneminde öğrenim gören ve seçkisiz örnekleme ile belirlenen 311 üniversite öğrencisini kapsamaktadır. Çalışma grubunun 195'i (% 62.7) kadın ve 116'sı (% 37.3) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyine göre değerlendirildiğinde, öğrencilerin 62'si (% 19.9) birinci, 41'i (% 13.2) ikinci, 101'i (% 32.5) üçüncü ve 107'si (% 34.4) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Katılımcıların yaşları ise 18 ile 26 arasında değişmekte olup, ortalaması 21.70'dir (SS=1.98).

2.3.5.2.2. ÖSAÖ'nün Geçerliliğinin İncelenmesi

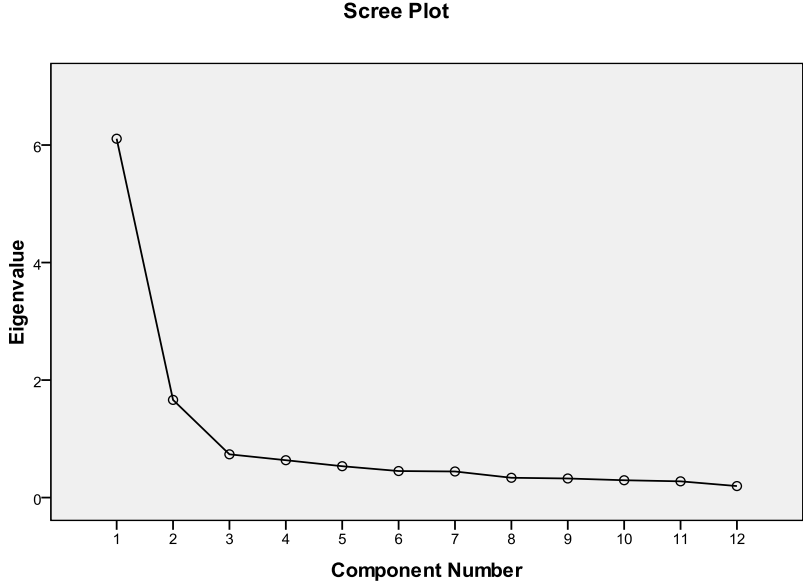
2.3.5.2.2.1. Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

ÖSAÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla öncelikle, örneklem büyüklüğünün faktör analizine uygun olup olmadığına karar vermek için *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) ve *Barlett Küresellik Testi* yapılmıştır. Ölçeğin KMO değeri .921 olarak tespit edilmiş,

Barlett Küresellik Testi sonucu da anlamlı bulunmuştur ($\chi^2= 2144.159$; $p<0.01$). Dolayısıyla, verilerin çok değişkenli normal dağılım gösterdiği ve örneklem büyüklüğünün faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür.

ÖSAÖ'nün Türkçe'ye uyarlanan formunda bulunan faktör sayısının belirlenmesi amacıyla da elde edilen verilere Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) temelinde *Varimax Eksen Döndürme Yöntemi* kullanılarak temel bileşenler analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda ulaşılan bulgular değerlendirilerek ölçeğin faktör yapısı belirlenmiştir. AFA sonucunda ölçeğin, özdeğeri 1'den büyük iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın % 64.748'ini açıkladığı gözlenmiştir. ÖSAÖ'nün Açıklayıcı Faktör Analizi ile elde edilen Öz Değerler Grafiği Şekil 1'de sunulmuştur.

Şekil 1. Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği'nin Açıklayıcı Faktör Analizi Öz Değerler Grafiği



İki faktörlü yapıya sahip görünen ÖSAÖ'de yer alan maddelerin faktör yükleri, ölçeğin faktör yapısı ve madde analizi sonucunda elde edilen madde-toplam korelasyonları Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. ÖSAÖ'deki Maddelerin Faktör Yükleri, Ortak Faktör Varyansları, Aritmetik Ortalama ve Standart Sapmaları (N=311)

Faktörler ve Maddeler	Faktör Yükleri		Ortak Varyans	Madde Toplam Korelasyonu	\bar{X}	Ss	
	F1	F2					
Kendini Açma	M7	.832	.763	.733	2.96	1.23	
	M11	.820	.729	.702	2.94	1.27	
	M12	.810	.682	.638	2.64	1.31	
	M6	.808	.704	.688	2.88	1.23	
	M1	.784	.324	.709	.726	2.89	1.22
	M3	.766		.653	.674	3.04	1.29
Kendini Gizleme	M10		.801	.680	4.03	1.26	
	M4		.792	.704	3.94	1.25	
	M5	.306	.754	.675	.683	3.70	1.32
	M2	.324	.713	.616	.656	3.93	1.22
	M8		.679	.486	.500	3.66	1.37
	M9		.598	.370	.417	3.78	1.22
Özdeğerler	6.107	1.662	-	-	-	-	
Varyans (%)	35.353	29.394	-	-	-	-	

Tablo 6'da görüldüğü gibi “kendini açma” olarak adlandırılan Faktör 1'de yer alan altı maddenin (1, 3, 6, 7, 11, 12) faktör yükleri .766 ile .832 arasında; “kendini gizleme” olarak adlandırılan ve Faktör 2'de yer alan diğer altı maddenin (2, 4, 5, 8, 9, 10) faktör yükleri ise .598 ile .704 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise her bir madde için pozitif değer taşımakta ve .417 ile .733 arasında değişmektedir. Bu bulgular, ölçekte yer alan 12 maddenin öğrencilerin kendini açma düzeylerini belirlenen iki faktör temelinde ölçtüğüne ve ölçeğin geçerli bir ölçme aracı olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte, KAÖ'de yer alan faktörlere yüklenen maddeler

incelendiğinde, ikinci faktörün sadece ölçekte ters puanlanan maddelerden oluştuğu gözlemlenmektedir. Ayrıca, AFA sonucunda elde edilen iki faktör arasındaki korelasyon katsayısı .59'dur. Bu durum, Kahn ve Hessling (2001) tarafından da orijinal ölçek için yapılan geçerlik çalışmalarında belirtildiği üzere ÖSAÖ'nün iki uçlu (bipolar) bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

2.3.5.2.2.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) Sonuçları

Bu çalışmada ÖSAÖ'nün yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla açıklayıcı faktör analizinin yanı sıra doğrulayıcı faktör analizi de kullanılmıştır. Bu süreçte, özgün ÖSAÖ'nün yapı geçerliği çalışmalarında Kahn ve Hessling (2001) tarafından kullanılan yöntem kullanılarak, ölçeğin kuramsal altyapısını oluşturan ve 12 madde aracılığıyla iki uçlu ve tek boyutlu olduğu öngörülen model başlangıç noktası olarak ele alınmıştır. Bir başka deyişle, öncelikle 12 maddenin tek bir boyuta yüklendiği model (Model 1) test edilmiştir. Ardından, açıklayıcı faktör analizi sonuçları da dikkate alınarak, ilgili madde gruplarının ölçtüğü iki faktörlü yapı ve bu faktörlere ilişkin özellikler yeniden sınanmıştır (Model 2). Üçüncü olarak, ÖSAÖ'de gözlemlenen iki faktörlü yapının daha çok iki bileşen olarak ele alınarak, bu iki bileşenin orijinal ölçekte olduğu gibi tek bir üst boyuta yüklenebileceği sayıtlısını test etmek amacıyla elde edilen verilere ikinci düzey faktör analizi (second-order factor analysis) uygulanmıştır (Model 3).

Son olarak, üç modelden elde edilen model uyum indeksleri karşılaştırılarak bir sonuca ulaşılmıştır.

DFA analizleri LISREL 8 (Jöreskog ve Sörbom, 1993) programı kullanılarak yapılmıştır. Bu araştırmada öngörülen modelin veri tabanına uygunluğunu (model fit) değerlendirmek için çeşitli modele uyum indeksleri kullanılmıştır. Ki kare (χ^2), oluşturulan modelin veri tabanına mutlak uygunluğunu değerlendiren önemli bir testtir (Bollen, 1989) ancak ki kare testi örneklem büyüklüğüne duyarlıdır ve örneklem sayısı 200'ün üstüne çıktığında genellikle güvenilir sonuçlar vermemektedir (Schumacker ve Lomax, 1996). Bununla birlikte, ki kare'nin sık kullanılan bir ölçüt olması nedeniyle, χ^2/df oranının 2'nin altında olması model uygunluğunu gösteren önemli bir ölçüt olarak değerlendirilmektedir (Kline, 1998). Öngörülen modelin veri tabanına uygunluğunu test etmek için ayrıca GFI (Goodness-of-fit index; Jöreskog ve Sörbom, 1989; Tanaka ve Huba, 1984), AGFI (Adjusted goodness-of-fit index; Jöreskog ve Sörbom, 1989), CFI (Comparative fit index; Bentler, 1990), SRMR (Standardized root mean square residual; Bentler, 1995) ve RMSEA (Root mean squared error of approximation; Steiger, 1990) gibi araştırmalarda sık kullanılan çeşitli ölçütlerden de yararlanılmıştır. Öngörülen modelin veri tabanına uygunluğunun kabul edilebilmesi için GFI, AGFI ve CFI değerlerinin .90

üzerinde, SRMR ve RMSEA değerlerinin ise .05 altında olması gerekmektedir (Schumacker ve Lomax, 1996).

Tablo 7’de yer alan DFA sonuçlarına ilişkin uyum indeks değerleri incelendiğinde, test edilen modellere ait uyum değerlerinin her bir modelde giderek yükseldiği görülmektedir. Bu durum, yapılan değişikliklerin kavramsal açıdan olduğu kadar istatistiksel açıdan da uygun olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Tablo 7. İncelenen Modellere Yönelik Uyum İndeksi Değerleri

Modeller*	χ^2	sd	χ^2/sd	RMSEA A	SRMR	A		CFI
						GFI	GF I	
Model 1	136.10	44	3.09	.08	.05	.98	.98	.97
Model 2	125.84	53	2.37	.07	.03	.99	.99	.99
Model 3	68.03	52	1.31	.03	.03	1	1	1

Model 1: 12 madde ve tek faktörlü başlangıç modeli.

Model 2: 12 madde ve 2 faktörlü ara model.

Model 3: 12 madde, 2 uçlu ve tek faktörlü son model.

Tablo 8’de DFA üzerinden elde edilen, maddelerin standardize edilmiş Lambda değerleri, *t* değerleri ve çoklu korelasyon kareleri görülmektedir. Elde edilen bütün değerler $p < .05$ düzeyinde anlamlıdır. Faktör yüklerini gösteren Lambda değerleri incelendiğinde ise faktör yüklerinin .49 ile .85 arasında değiştiği gözlenmektedir. Bu değerler, maddelerin faktör

yüklerinin kabul edilebilir düzeyde olduğuna işaret etmektedir. Yapılan DFA sonucunda ortaya çıkan 2 bileşenli ve tek faktörlü KAÖ modeli, $\chi^2(52) = 68.03$, $\chi^2/sd = 1.31$, RMSEA = .032, SRMR = .031, GFI = .996, AGFI = .995 ve CFI= .998 uyum değerlerine sahiptir. Elde edilen bu değerler, 12 maddelik modelin kabul edilebilir olduğuna işaret etmektedir. Sonuç olarak, ÖSAÖ'nün ayırt edici özelliklere sahip 12 madde ile 2 uçlu ve tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu doğrulayıcı faktör analizine göre belirlenmiş ve bu model kuramsal ve istatistiksel açıdan uygun ve tatminkâr bulunmuştur.

Tablo 8. ÖSAÖ Maddelerinin Standardize Edilmiş Lambda, t ve R² Değerleri

Faktörler ve Maddeler	λ	t	R²
Kendini Açma	.81	21.75	.66
Madde 1	.83	26.94	.69
Madde 3	.77	32.43	.60
Madde 6	.80	32.73	.64
Madde 7	.85	34.39	.73
Madde 11	.82	33.03	.67
Madde 12	.75	33.37	.56
Kendini Gizleme	.79	28.74	.62
Madde 2	.77	21.02	.60
Madde 4	.81	28.80	.66
Madde 5	.82	27.53	.67
Madde 8	.59	25.28	.35
Madde 9	.49	21.68	.25
Madde 10	.74	27.21	.55

2.3.5.2.3. ÖSAÖ'nün Güvenirliğinin İncelenmesi

2.3.5.2.3.1. ÖSAÖ'nün İç Tutarlık Güvenirliği

Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenirliliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri “kendini açma” için .92; “kendini gizleme” için .86; olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm boyutlara ilişkin Cronbach alfa değeri ise .91 olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, ölçeğin yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir.

2.3.5.2.3.2. ÖSAÖ'nün Test -Tekrar Test Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliğinin incelenmesine yönelik kullanılan test tekrar-test yöntemiyle Kendini Açma Ölçeği, 97 öğrenciye üç hafta arayla yeniden uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda korelasyon değeri iki ayrı uçta yer alan “kendini açma” için .83 ve “kendini gizleme” için .74 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin geneline ve kapsadığı tüm bileşenlere ilişkin korelasyon değeri ise .85 olarak bulunmuştur. Bu bulgular, ölçeğin tüm faktörlerinin anlamlı ve yüksek düzeyde güvenirliliğe sahip olduğu anlamına gelmektedir. Sonuç olarak, yapılan geçerlik ve güvenirlilik çalışmaları doğrultusunda 10 maddeden oluşan iki uçlu ve tek faktörden oluşan bu ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir.

2.3.6. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Bireylerin kendileri hakkındaki yargılarını ölçme amacıyla geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self Esteem Scale), Rosenberg'in (1965; aktaran: Çuhadaroğlu, 1086) geliştirdiği 12 faktörlü ve 63 maddeden oluşan orijinal ölçeğin faktörlerinden biridir.

Toplam 10 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği 4'lü Likert tip bir ölçek olup, madde tepkileri “(1) çok doğru”, “(2) doğru”, “(3) yanlış” ve “(4) çok yanlış” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekte bulunan 1., 2., 4., 6. ve 7. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'dır.

RBSÖ'nün yüksek iç tutarlılığa ($r=.80$) ve iki hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenirliğine ($r=.85$) sahip olduğu belirtilmektedir (Rosenberg, 1965; akt., Koydemir, 2006). Bununla birlikte, özgün ölçeğin Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith Self-Esteem Inventory) ile .60 ve Sağlık Algısı Ölçeği (Health Self-Image Questionnaire) ile .83 düzeyinde korelasyon gösterdiği belirtilmiştir.

RBSÖ'nün Türkçe'ye uyarlama çalışması kapsamında yapılan güvenirlik çalışmaları kapsamında kullanılan test-tekrar test tekniği ile elde edilen korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe Formu'nun geçerlik çalışmalarında ise, psikiyatrik değerlendirmeleri yapılan

bireylerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre görüşmeci tarafından yüksek, orta ve düşük olarak kategorilendirilmiş ve ardından aynı bireylerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Görüşmelerden ve ölçekten ulaşılan puanlar arasındaki korelasyon .71 olarak belirlenmiştir (Çuhadaroğlu, 1986).

2.4. İşlem

Araştırma verileri, 2013-2014 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminin Nisan ve Mayıs aylarında Mersin Üniversitesine bağlı bulunan Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Mühendislik Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama sınıf ortamında gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin bu çalışmaya gönüllü katılımı esas alınmıştır. Uygulama öncesinde, öncelikle Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nden (Ek.1), sonrasında ise ilgili bölüm başkanlıklarından ve uygulamanın yapıldığı ders saatlerindeki sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sürecinde, tüm öğrencilere araştırmanın amacı ve ölçeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart bir şekilde açıklanmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kullanılan ölçekler, sıra etkisini kontrol etmek amacıyla, katılımcılara karışık sıralarla verilmiştir. Sınıf içindeki uygulamalar, ortalama 15 dakika sürmüştür.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında kullanılan beş ölçek ile kişisel bilgi formundan elde edilen veriler, araştırmacı tarafından bilgisayar ortamına aktarılarak uygun istatistiksel işlemlerin yapılması için hazır hale getirilmiştir. Verilerin analizi SPSS 17 programı kullanılarak yapılmıştır.

Verilerin analizinde öncelikle çoklu regresyon analizinin sayıltılarının incelenmesi amacıyla tüm ölçeklerde puanların normal dağılıp dağılmadığı, ardından da yordayıcı değişkenlerle (sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet), yordanan değişken (psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar) arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı SPSS programında saçılma diyagramı ile incelenmiştir. Daha sonra, Mahanobis testi sonuçları da dikkate alınarak, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayıp yordamadığını kontrol etmek için çoklu regresyon analizi ve adı geçen yordayıcı değişkenlerin tutum düzeyini yordamadaki güçlerini incelemek amacıyla da adimsal (stepwise) regresyon analizi, toplam örneklem ile daha önce profesyonel psikolojik yardım almış ve hiç profesyonel psikolojik yardım almamış örneklem grupları için ayrı ayrı yapılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .01 olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM III

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma sorularının test edilmesi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmektedir. Verilerin analizinde, öncelikle çoklu regresyon analizi sayıltıları incelenmiştir. İnceleme sonucunda, araştırmada kullanılan tüm ölçeklerden elde edilen puanların normal bir dağılım gösterdiği ve yordayıcı değişkenlerle (sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet) yordanan değişken (psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar) arasındaki ilişkilerin doğrusal olduğu görülmüştür. Sonrasında, Mahanobis testi sonuçları da dikkate alınarak, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmış ve çoklu regresyon analizi ve adımsal (stepwise) regresyon analizi, toplam örneklem ile daha önce profesyonel psikolojik yardım almış ve hiç profesyonel psikolojik yardım almamış örneklem grupları için ayrı ayrı yapılmıştır. Dolayısıyla bu bölümde, çoklu regresyon analizi ve adımsal (stepwise) regresyon analizi sonucu elde edilen bulgular toplam örneklem ile daha önce profesyonel psikolojik yardım almış ve hiç profesyonel psikolojik yardım almamış örneklem grupları için ayrı ayrı verilmektedir.

3.1. Toplam Örneklem İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları

Toplam örneklemini oluşturan 1013 üniversite öğrencisi için yordanan değişken psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile yordayıcı değişkenler (sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 9’da verilmektedir.

Tablo 9. Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayıları (N=1013)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik Yardım Tutumları	-					
2. Kendini Damgalama	-.46**	-				
3. Sosyal Damgalanma	-.34**	.33**	-			
4. Kendini Açma	.25**	-.19**	-.12**	-		
5. Benlik Saygısı	.09**	-.23**	-.23**	.14**	-	
6. Cinsiyet	.23**	-.18**	-.14**	.15**	-.01	-
Aritmetik ortalama	25.32	22.13	9.74	39.89	30.84	-
Standart sapma	4.07	5.40	3.01	9.12	4.91	-
Cronbach alfa	.75	.71	.76	.88	.84	-

*p<.05; **p<.01

Tablo 9’da görüldüğü gibi, toplam örneklem için psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile kendini damgalama ($r = -.46$, $p < .01$), sosyal

damgalanma ($r = -.34, p < .01$), kendini açma ($r = .25, p < .01$), benlik saygısı ($r = .09, p < .01$) ve cinsiyet ($r = .23, p < .01$) değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise, bu ilişkilerin hepsinde -0.46 ile 0.33 arasında değişen anlamlı ilişkiler elde edildiği görülmektedir.

Toplam örneklemin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının yordayıcı değişkenler sosyal damgalanma, kendini damgalanma, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet ile ilişkisi çoklu regresyon analizi yoluyla test edilmiştir. Tablo 10'da sunulan analiz sonuçları incelendiğinde, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(5-1007)} = 81.255, p < .01$) ve bu dört değişkenin birlikte öğrencilerin utangaçlık düzeylerindeki toplam varyansın %28.4'ünü açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .284, p < .01$).

Tablo 10. Toplam Örneklem İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Olarak Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	32.204	1.136	-	28.357	.000
Kendini Damgalama	-.272	.022	-.361	-12.379	.000
Sosyal Damgalanma	-.263	.039	-.195	-6.796	.000
Kendini Açma	.064	.012	.144	5.247	.000
Cinsiyet	.983	.233	.115	4.209	.000
Benlik Saygısı	-.049	.023	-.059	-2.128	.034

$$R = .536; R^2 = .287; F_{(5-1007)} = 81.255, p < .01$$

Tablo 10'da yer alan standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerindeki görece önem sırası; kendini damgalama ($\beta = -.361$), sosyal damgalanma ($\beta = -.195$), kendini açma ($\beta = .144$) ve cinsiyet ($\beta = .115$) şeklindedir. Diğer yandan, benlik saygısı değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordamadığı belirlenmiştir ($p > .01$).

Elde edilen bu bulguların yanında, çalışmanın verileri, tüm yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki ortak etkisinin yanı sıra, her bir değişkenin bireysel etkisini de gözlemlemeye olanak sağlayan adımsal (stepwise) regresyon (Tabachnick ve Fidell, 2001) yöntemi kullanılarak test edilmiştir.

Tablo 11’de sunulan adımsal regresyon analizine ilişkin bulgulara göre kendini damgalama, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma yönelik tutumlarını yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın %21’ini yordamaktadır. Kendini damgalama ve sosyal damgalanma değişkenleri birlikte toplam varyansın %25’ini açıklarken, kendini açma değişkeninin eklenmesiyle birlikte toplam varyansın %27’sini yordamaktadırlar. Kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %28.4’ünü açıklamaktadırlar.

Tablo 11. Toplam Örneklem İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Olarak Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyet Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	Δ R ²	F		
1	Sabit	32.978	.479	-	68.846*	.460	.2	.211	271.		
	Kendini Damgalama	-.346	.021	-.460	-16.462*					11	00*
2	Sabit	34.535	.517	-	66.762*	.498	.2	.037	166.		
	Kendini Damgalama	-.295	.022	-.392	-13.575*					48	94*
	Sosyal Damgalanma	-.275	.039	-.204	-7.056*						
3	Sabit	31.265	.779	-	40.122*	.520	.2	.022	124.		
	Kendini Damgalama	-.276	.022	-.366	-12.673*					71	84*
	Sosyal Damgalanma	-.263	.039	-.195	-6.822*						
	Kendini Açma	.068	.012	.152	5.549*						
4	Sabit	30.472	.793	-	38.410*	.533	.2	.014	100.		
	Kendini Damgalama	-.264	.022	-.351	-12.175*					84	09*
	Sosyal Damgalanma	-.250	.038	-.185	-6.523*						
	Kendini Açma	.062	.012	.138	5.051*						
	Cinsiyet	1.020	.233	.120	4.372*						

*p<.01

3.2. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları

Hiç psikolojik yardım almamış öğrencilerden oluşan örneklem grubunu oluşturan 865 öğrenci için yordanan değişken psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile yordayıcı değişkenler (sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 12’de verilmektedir.

Tablo 12. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayıları (N=865)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik Yardım Tutumları	-					
2. Kendini Damgalama	-.47**	-				
3. Sosyal Damgalanma	-.32**	.32**	-			
4. Kendini Açma	.26**	-.19**	-.14**	-		
5. Benlik Saygısı	.11**	-.22**	-.23**	.14**	-	
6. Cinsiyet	.24**	-.17**	-.14**	.14**	-.02	-
Aritmetik ortalama	25.14	22.24	9.77	39.96	31.04	-
Standart sapma	4.04	5.33	2.95	9.06	4.74	-
Cronbach alfa	.74	.70	.74	.88	.83	-

*p<.05; **p<.01

Tablo 12 incelendiğinde, yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik hiç psikolojik yardım almamış öğrencilerden oluşan örneklem grubundan elde edilen bulguların, toplam örneklemden elde edilen bulgulara paralellik gösterdiği görülmektedir. Buna göre, hiç psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin tutum düzeyleri ile kendini damgalama ($r=-.47$, $p<.01$) ve sosyal damgalanma ($r = -.32$, $p<.01$) değişkenleri arasında negatif yönde, kendini açma ($r = .26$, $p<.01$), benlik saygısı ($r = .11$, $p<.01$) ve cinsiyet ($r = .24$, $p<.01$) değişkenleri arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise, bu ilişkilerin hepsinin (toplam örnekleme benzer şekilde) $-.47$ ile $.32$ arasında değişen oranlarda gerçekleştiği ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir.

Hiç psikolojik yardım almamış öğrencilerden oluşan örneklem grubu açısından yordayıcı değişkenler olan sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin bu öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo 13’de sunulmaktadır.

Buna göre, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte, hiç psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin tutum düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(5-859)}= 71.513$,

$p < .01$) ve bu dört değişkenin birlikte, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları toplam varyansının yaklaşık %29.4'ünü açıkladıkları görülmektedir ($R^2 = .294$, $p < .01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin utangaçlık üzerindeki görece önem sırası; kendini damgalama ($\beta = -.371$), sosyal damgalanma ($\beta = -.166$), kendini açma ($\beta = .154$) ve cinsiyet ($\beta = .131$) şeklindedir. Diğer yandan, benlik saygısı değişkeninin bu örneklem grubundaki öğrencilerin tutum düzeylerini anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p > .01$).

Tablo 13. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	31.049	1.257		24.702	.000
Kendini Damgalama	-.281	.024	-.371	-11.890	.000
Sosyal Damgalanma	-.227	.042	-.166	-5.373	.000
Kendini Açma	.068	.013	.154	5.190	.000
Cinsiyet	1.097	.248	.131	4.428	.000
Benlik Saygısı	-.028	.026	-.033	-1.098	.273

$R = .542$; $R^2 = .294$; $F_{(5,859)} = 71.513$, $p < .01$

Buna ek olarak, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin hiç psikolojik yardım almamış üniversite öğrencilerinin tutum düzeylerini yordamadaki güçlerini sınamak amacıyla uygulanan adımsal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 14’de sunulmaktadır.

Tablo 14. Hiç Psikolojik Yardım Almamış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Kendini Damgalama, Sosyal Damgalanma, Kendini Açma ve Cinsiyete İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Bulguları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	Δ R ²	F
1	Sabit	33.026	.521	-	63.348*	.468	.219	.219	242.08*
	Kendini Damgalama	-.355	.023	-.468	-15.559*				
2	Sabit	34.519	.569	-	60.673*	.500	.250	.031	143.77*
	Kendini Damgalama	-.310	.024	-.409	-13.158*				
	Sosyal Damgalanma	-.254	.043	-.186	-5.976*				
3	Sabit	30.954	.852	-	36.331*	.525	.276	.026	109.42*
	Kendini Damgalama	-.290	.023	-.383	-12.361*				
	Sosyal Damgalanma	-.235	.042	-.172	-5.596*				
	Kendini Açma	.073	.013	.164	5.548*				
4	Sabit	30.049	.866	-	34.708*	.541	.293	.017	89.07*
	Kendini Damgalama	-.277	.023	-.366	-11.863*				
	Sosyal Damgalanma	-.219	.042	-.160	-5.262*				
	Kendini Açma	.067	.013	.151	5.109*				
	Cinsiyet	1.120	.247	.133	4.535*				

*p<.01

3.3. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu ve Adımsal Regresyon Analizi Bulguları

Psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerden oluşan örneklem grubunu oluşturan 148 öğrenci için yordanan değişken psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile yordayıcı değişkenler (sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma benlik saygısı ve cinsiyet) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 15'te verilmektedir.

Tablo 15. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayıları (N=148)

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Psikolojik Yardım Tutumları	-					
2. Kendini Damgalama	-.40**	-				
3. Sosyal Damgalanma	-.42**	.39**	-			
4. Kendini Açma	.19*	-.22**	-.03	-		
5. Benlik Saygısı	.06	-.29**	-.24**	.15**	-	
6. Cinsiyet	.10	-.17**	-.10	.23**	.09	-
Aritmetik ortalama	26.36	21.49	9.52	39.51	29.67	-
Standart sapma	4.08	5.78	3.35	9.47	5.69	-
Cronbach alfa	.76	.75	.83	.89	.87	-

*p<.05; **p<.01

Tablo 15 incelendiğinde, yordanan ve yordayıcı değişkenlere yönelik psikolojik yardım almış öğrencilerden oluşan örneklem grubundan elde edilen bulguların, toplam örneklem ve hiç psikolojik yardım almamış öğrenci grubundan elde edilen bulgularla farklılık gösterdiği görülmektedir. Psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin tutum düzeyleri ile sosyal damgalanma ($r = -.42, p < .01$), kendini damgalama ($r = -.40, p < .01$) değişkenleri arasında negatif yönde; kendini açma ($r = .19, p < .01$) değişkeni ile de pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Diğer yandan, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile benlik saygısı ($r = .06, p > .05$) ve cinsiyet ($r = .10, p > .05$) değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki belirlenememiştir. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde ise sosyal damgalanma ile kendini açma ($r = -.03, p > .05$) ve cinsiyet ($r = -.10, p > .05$) arasındaki iki korelasyon dışındaki tüm ilişkilerin $-.29$ ile $.39$ arasında değişen oranlarda ve istatistiksel yönden anlamlı olduğu görülmektedir.

Bununla birlikte, psikolojik yardım almış öğrencilerden oluşan örneklem grubu için yordayıcı değişkenler olan sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo 16'da sunulmaktadır.

Tablo 16. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyete İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Değişkenler	B	SH _B	β	t	p
Sabit	34.749	2.692	-	12.906	.000
Sosyal Damgalanma	-.415	.096	-.340	-4.305	.000
Kendini Damgalama	-.194	.058	-.275	-3.366	.001
Kendini Açma	.059	.033	.136	1.800	.074
Cinsiyet	.033	.679	.004	.048	.961
Benlik Saygısı	-.088	.055	-.122	-1.603	.111

R= .522; R²= .273; F₍₅₋₁₄₂₎= 10.643, p<.01

Tablo 16 incelendiğinde, sosyal damgalanma ve kendini damgalama değişkenlerinin birlikte, psikolojik yardım almış öğrenciler öğrencilerin tutumlarını anlamlı düzeyde yordadığı (F₍₅₋₁₄₂₎= 10.643, p<.01) ve bu iki değişkenin birlikte elde edilen tutum puanlarındaki toplam varyansın %27.3'ünü açıkladığı görülmektedir (R²= .522, p<.01). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerindeki göreceli önem sırası sosyal damgalanma (β= -.340) ve kendini damgalama (β= -.275) şeklindedir. Diğer yandan, kendini açma, cinsiyet ve benlik saygısı değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin

psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordamadıkları belirlenmiştir (p>.01).

Tablo 17. Psikolojik Yardım Almış Öğrencilerden Oluşan Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumların Yordayıcıları Sosyal Damgalanma ve Kendini Damgalama Değişkenlerine İlişkin Adımsal Regresyon Analizi BulgularıΔ

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	t	R	R ²	Δ R ²	F
1	Sabit	31.26 2	.923	-	33.873 *	.42 2	.178	.178	31.61*
	Sosyal Damgalanma	-.514	.091	-.422	-5.622*				
2	Sabit	34.25 2	1.21 8	-	28.114 *	.49 5	.245	.067	23.51*
	Sosyal Damgalanma	-.380	.096	-.312	-3.978*				
	Kendini Damgalama	-.199	.055	-.281	-3.583*				

*p<.01

Kendini damgalama ve sosyal damgalanma değişkenlerinin psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin tutumlarını yordamadaki güçlerini sınamak amacıyla uygulanan adımsal regresyon analizi sonuçları ise Tablo 17’de sunulmaktadır. Bulgulara göre, sosyal damgalanma üniversite öğrencilerinin tutum düzeylerini yordayan en önemli değişken olarak tek başına toplam varyansın %17.8’ini yordamaktadır. Sosyal damgalanma ve kendini damgalama değişkenleri ise birlikte toplam varyansın %24.5’ini açıklamaktadırlar. Bulgular değerlendirildiğinde, psikolojik yardım almış üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklem grubu için elde edilen sonuçlar ile toplam örneklem grubu için elde edilen sonuçlar farklılık göstermektedir. Bir başka deyişle, sadece sosyal damgalanma ve kendini damgalama değişkenleri her iki örneklem grubu için psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordayan değişkenler olarak göze çarpmaktadırlar. Kendini açma ve cinsiyet değişkenleri ise sadece toplam örneklem grubu ve hiç psikolojik yardım almamış öğrenci grubunun psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordamaktadırlar.

BÖLÜM IV

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, psikolojik yardım alma deneyimlerine göre kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ne derecede yordadıklarının incelenmesine yönelik araştırma soruları kapsamında yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların ilgili alan yazın temelinde tartışılarak yorumlanması yer almaktadır.

4.1. Toplam Örneklem Grubu İçin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları Yordayan Değişkenler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan değişkenlerin incelendiği bu çalışmanın bulguları toplam örneklem grubu için sırasıyla kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte, öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarındaki toplam varyansın %28.4'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bulgular, benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olmadığını göstermektedir.

Toplam örneklem grubu açısından değerlendirildiğinde, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama değişkeninin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını en güçlü açıklayan değişken olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin yardım alma nedeniyle kendilerini damgalama düzeyleri arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu ilgili alanyazını destekler niteliktedir. Nitekim, son dönemlerde oluşan alanyazında, kendini damgalamanın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkilediğine yönelik bir çok çalışma bulunmaktadır (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Loya, Reddy ve Hinshaw, 2010; Pfohl, 2010; Stewart, 2008; Topkaya, 2014; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Topkaya, 2014). Bununla birlikte, bu çalışmanın bulgularına paralel olarak kendini damgalamanın, psikolojik yardım alma tutumları üzerinde sosyal damgalamaya göre daha fazla etkisinin bulunduğu vurgulanmaktadır (Kim ve diğ., 2011; Stecker, Fortney, Hamilton ve Ajzen, 2007). Bir başka deyişle, kendini damgalamanın psikolojik danışma yardımı almayı olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisi olduğu bulgusu (Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013) bu çalışmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Bir başka çalışmada da Vogel, Wester ve Larson (2007), psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin, yaşadıkları sorunların birçok olumsuz sonucuna rağmen (sosyal, duygusal, kişilerarası vb.), yine de profesyonel psikolojik yardım arama düşüncesini, yaşadıkları problemin kendisinden bile daha rahatsız edici bir deneyim olarak algılayabildiklerini belirtmiştir. Bu bulgular göz önüne alındığında, kendini damgalamanın psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu yordayan en önemli faktör olarak karşımıza çıkması olası görünmektedir.

Kendini damgalama, bireyin profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak kendine yönelik geliştirdiği olumsuz algı ya da inançlar olarak tanımlanmaktadır (Vogel, Wade ve Aschman, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Bireyin kendine yönelik geliştirdiği bu olumsuz algı ya da inançların ise toplumsal önyargıların içselleştirilerek bireyin kendine uygulaması sonucu geliştiği vurgulanmakta ve bu durumun bireyin öz-saygı ve öz-yetkinlik inançlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Corrigan ve Shapiro, 2010).

Corrigan ve Watson'a göre (2002), sosyal damgalanmaya benzer şekilde, kendini damgalama bir önyargı içerir ve iki boyutludur. Birinci boyutta, yardım arama davranışıyla birey "zayıf, beceriksiz ve kendi gereksinimlerini karşılamaktan aciz" olarak tanımlanan toplumsal kalıpyargılar içindeki bir önyargıyı kabul etmektedir. Bu kişisel önyargılar,

beraberinde çeşitli olumsuz duygusal tepkilere yol açmaktadır. Düşük benlik saygısı ve öz-yetkinlik inancı bu boyutta oluşan en temel duygusal tepkileri oluşturmaktadır. Benzer şekilde bu çalışmanın bulguları, ele alınan her üç grup içinde de benlik saygısı ile sosyal damgalanma ve kendini damgalama arasında -.23 ile -.29 arasında değişen oranlarda negatif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler vermektedir. Bu durum, damgalamanın, ister toplumsal ister kişisel boyutta olsun, benlik saygısı üzerinde olumsuz bir etki oluşturduğunun temel göstergelerinden biri olarak kabul edilebilir.

Corrigan ve Watson'a (2002) göre ikinci boyut ise oluşan öznel önyargılar temelinde bireyin gerçekleştirdiği davranışları kapsamaktadır. Yani, bireyin sahip olduğu önyargılar ve bunlara bağlı oluşan duygusal tepkiler, bireyin davranışlarını sınırlamasına neden olmakta, yaşam amaçlarını ve yaşam kalitesini düşürmektedir. Dolayısıyla, toplumsal damgalanmayla paralel bir şekilde kendini damgalamanın önemli bir davranışsal tutum ortaya çıkardığı söylenebilir. Bu tutum, bireyin psikolojik yardım arama ya da alma davranışlarının azalması yönünde şekillenmektedir (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel Wade ve Hackler, 2007). Sonuç olarak, psikolojik yardım alma davranışı sergilemek, bireyin birtakım ruhsal sorunlar yaşadığının kabul edilmesi anlamına gelecektir. Bu durum, toplum ve kişi temelinde oluşan önyargılar dikkate alındığında, olumsuz bir etiketlenmeye maruz kalma ya da çevresindeki sosyal destek sistemini

kaybetme korkusuna bağlı olarak bireyin psikolojik yardım arayışına önemli ölçüde ket vurabilecektir (Held ve Qwens, 2013; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013). Bu çalışmanın kendini damgalama değişkeni açısından elde edilen bulguları, sözü edilen bu bakış açısını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan en önemli ikinci faktör sosyal damgalanmadır. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma yaşayacaklarına yönelik algı ve inançları arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu, ilgili alanyazında ortaya çıkan çalışma bulgularını (Aedisdottir ve Gerstein, 2009; Brown ve diğ., 2010; Corrigan, 2004; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Miville ve Constantine, 2007; Vogel, Wade ve Ascheman, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005) destekler niteliktedir.

Sosyal damgalanma, profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından sorunlu, kusurlu ya da istenmedik ve sosyal açıdan kabul edilemez olarak algılanması şeklinde tanımlanmaktadır (Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Ascheman, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel Wade ve Haake, 2006). Nitekim, ruh sağlığı merkezlerinden psikolojik yardım alan bireylerin duygusal açıdan istikrarsız olarak nitelendirildikleri, daha az ilgi çekici ya da güvenilmez

bireyler olarak tanımlandıkları ve bu bireylere daha olumsuz davranıldığına yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır (Sibicky ve Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002).

Bu noktada Gilat, Ezer ve Sagee (2010), kişilerarası bir deneyim olarak yardım arama ya da alma davranışının, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullardan büyük oranda etkilendiğini vurgulamaktadır. Gilat, Ezer ve Sagee'ye göre sosyo-kültürel normlar, psikolojik yardım alma davranışı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olup, bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma tutum ve davranışlarını engelleyici bir rol üstlenebilmektedir. Dolayısıyla, ortaya çıkan olumsuz sonuçları düşünüldüğünde sosyal damgalanmanın, psikolojik yardım alma tutum ve davranışını olumsuz yönde etkilemesi ve ruh sağlığı merkezlerinin kullanımının önündeki önemli engellerden biri olarak nitelendirilmesi (Vogel, Wade ve Hackler, 2007) olası görünmektedir.

Diğer yandan, ilgili alanyazında, sosyal damgalanma algısının psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz yönde etkilemekle kalmayıp, bireyin kendisi ve sahip olduğu yeterliklerine yönelik olumsuz bir algıya da yol açtığı vurgulanmaktadır. Diğer bir deyişle sosyal damgalanmanın, bireylerin öz-saygı ve öz-yeterlik inançları (Corrigan ve Watson, 2002; Corrigan ve Shapiro, 2010) ile kendini damgalama düzeyleri (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013; Vogel, Wade ve Hackler, 2007) üzerinde de önemli

bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde, ele alınan üç örneklem grubunda da sosyal damgalanma ve benlik saygısı değişkenleri arasında -.23 ile -.24 arasında değişen korelasyon katsayıları bulunmaktadır. Bu durum, sosyal damgalanmanın artmasına bağlı olarak benlik saygısının azaldığı anlamına gelmektedir.

Yine, bulgulara göre sosyal damgalanma ve kendini damgalama değişkenleri arasında .32 ile .39 arasında değişen oranlarda pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bir başka deyişle, sosyal damgalanma algısı arttıkça, kişisel damgalama da artmaktadır. Her ne kadar farklı bir çalışma gerektirse ve bu çalışmanın amaçları arasında bulunmasa da, elde edilen bu bulgunun, psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algısının üniversite öğrencilerinin öz-saygı ve kendini damgalama düzeyleri üzerinde de bir etkisi olduğu yönündeki çalışmaları destekleyici nitelikte olduğu düşünölmektedir.

Araştırma bulguları psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu yordayan üçüncü bir değişkenin de kendini açma olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntılarını açma ya da paylaşma eğilimleri arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları da artmaktadır. Elde edilen bu bulgu, ilgili alanyazındaki bulgularla (Greenidge ve Daire, 2010; Hinson ve Swanson, 1993; Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005) benzerlik göstermektedir.

Kendini saklama/gizleme (self concealment) davranışının bir anlamda kendini açmanın tersi olduğu düşünüldüğünde yine bu araştırmadan elde edilen bulguların alanyazındaki bulgularla örtüştüğü gözlemlenmektedir. Nitekim, ilgili alanyazında kendini saklama düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergiledikleri belirtilmektedir (Cramer, 1999; Kelly ve Achter, 1995; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011). Bunlara ek olarak, Koydemir ve diğerleri (2010), psikolojik yardım aramanın önündeki engellerden birinin de kendini açma isteksizliği olduğunu vurgulamaktadırlar. Bir başka çalışmada ise Komiya, Good ve Sherrod (2000), duygusal açıklık (emotional openness) değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını açıklayan önemli bir değişken olduğunu belirtmektedirler.

Kendini açma, bireylerin öznel sıkıntılarını başkalarına açma ya da gizleme eğilimlerini tanımlamaktadır (Kahn ve Hessling, 2001). Jourard (1964; aktaran, Vogel, Wester ve Larson, 2007), öznel duygu, düşünce ve davranışlarını bir başkasına açıklama zorunluluğunu beraberinde getirdiği için kendini açma davranışının, psikolojik yardım alma kararı için temel teşkil ettiğini ifade etmektedir. Dolayısıyla, öznel sıkıntılarını açmaktan kaçınan bireyler, profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergilemekte ve psikolojik danışma merkezlerinden yardım almaktan kaçınabilmektedirler. Bu bakış açısıyla ele alındığında, kendini açma

değişkeni temelinde bu çalışmada elde edilen bulguların alanyazını büyük oranda desteklediği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordayan bir diğer önemli değişken de cinsiyettir. Bir başka deyişle, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları erkeklere oranla daha yüksek olup, kadın olmak ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki vardır. İlgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile cinsiyet arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sıklıkla vurgulanmakta ve kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere oranla psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri sıklıkla bildirilmektedir (Atik ve Yalçın; 2011; Chang, 2007; Çebi, 2009; Fischer ve Turner, 1970; Fisher ve Farina, 1995; Kakhnovets, 2011; Kalkan ve Odacı, 2005; Kilinc ve Granello, 2003; Keklik, 2009; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Komiya ve Eels, 2001; Koydemir-Özden, 2010; Leong ve Zachar, 1999; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005; Miville ve Constantine, 2007; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Sheu ve Sedlacek, 2004; Tata ve Leong 1994; Türküm, 2005; Topkaya, 2014).

Araştırma verileri temelinde incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının cinsiyete göre

farklılaştığı [$t_{(1011)} = 7.405, p < .01$] görülmüştür. Buna göre kadın üniversite öğrencilerinin ($\bar{X} = 25.99, SS=3.90$) psikolojik yardıma yönelik tutum puanları erkeklere göre ($\bar{X} = 24.06, SS=4.07$) daha yüksektir. Bu bakış açısıyla ele alındığında, cinsiyet değişkeni temelinde bu çalışmada elde edilen bulguların alanyazını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

İlgili alanyazında, psikolojik yardım arama ya da alma tutum ve davranışları temelinde kadın ve erkekler arasında ortaya çıkan bu farklılık daha çok toplumsal cinsiyet rolleri bakış açısıyla ele alınmaktadır. Buna göre, sosyalleşme sürecinde kadın ve erkeklere yönelik uygun davranış beklentilerini öngören cinsiyet temelli toplumsal stereotipler (stereotypes) temelinde erkekler, güçlü olma, acılara katlanabilme, kontrollü olma ve diğerlerine gereksinim duymama ya da kendine yetebilme vb. gibi kendi cinsiyetlerine özgü (masculine) geleneksel rolleri sergileyebilmektedirler (Berger, Levant McMillan, Kelleher ve Sellers, 2005; Chodorow, 1989; Gilligan, 1982; Hammen ve Peters, 1977). Bu duruma bağlı olarak erkekler, psikolojik yardım aramayı bir başarısızlık algısı (sense of failure) olarak nitelendirilebilir ve psikolojik yardıma yönelik olumsuz bir tutum geliştirebilirler (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Dolayısıyla, erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri temelinde kadınlara oranla psikolojik yardım alma konusunda daha olumsuz tutum sergilemeleri (Berger, Levant McMillan, Kelleher ve Sellers, 2005; Türküm, 2005) anlaşılabilir görünmektedir.

Son olarak, toplam örneklem grubu için ele alınan yordayıcı değişkenlerden benlik saygısı değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan ($p < .01$ anlamlılık düzeyinde) bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. Vogel, Wester ve Larson (2007), genel olarak araştırmacıların benlik saygısının profesyonel psikolojik yardım alma tutumları üzerine etkisini incelemeye henüz odaklanmadıkları belirtmektedirler. İlgili alanyazında da benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Buna ek olarak Vogel, Wester ve Larson (2007), alanyazındaki farklı çalışma bulgularından yola çıkarak, yüksek benlik saygısı düzeyine sahip bireylerin problemlerini kendi kendilerine çözebilecekleri yönündeki inanç temelinde (problemin çözümü için desteğe gereksinim duymak, yüksek kendilik algısı ile uyuşmayacağından) psikolojik danışma almaya yönelik olumsuz bir tutum sergileyebileceklerini ifade etmektedirler. Bu araştırmada, sözü edilen varsayımı destekleyecek bir bulgu ortaya çıkmamıştır.

Diğer yandan, araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, benlik saygısı ile sosyal damgalanma ve kendini damgalama arasında negatif yönde, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler gözlemlenmektedir. Her ne kadar bu araştırmanın hipotezleri arasında yer almasa da, bu bulgunun göz ardı edilmemesi gerektiği

düşünülmektedir. Nitekim alanyazında, kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın bireylerin öz-saygı ve öz-yetkinlik inançlarını olumsuz yönde etkilediği sıklıkla vurgulanmaktadır (Corrigan ve Watson, 2002; Corrigan ve Shapiro, 2010; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013; Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Bir başka deyişle, yardım arama davranışıyla, “zayıf, beceriksiz ve kendi gereksinimlerini karşılamaktan aciz” olarak tanımlanan toplumsal kalıpyargıları (sosyal damgalanma) içindeki bir önyargıyı kabul ettiğinde (kendini damgalama), bireyin benlik saygısı ve öz-yetkinlik inancı azalmaktadır (Corrigan ve Shapiro, 2010). Bu araştırmanın sözü edilen bu üç değişken arasındaki ilişkiler temelinde elde edilen bulguları, bu görüşü destekler niteliktedir. Ancak, bu çalışmada, sosyal damgalanma ve kendini damgalamanın aksine benlik saygısının üniversite öğrencilerinin yardım alma davranışlarını yordamadığı görülmektedir. Dolayısıyla, benlik saygısının psikolojik yardım alma tutumları üzerinde dolaylı bir etkisinin bulunabileceğini ve benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutumları arasında bir başka aracı değişken (mediating variable) olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

4.2. Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Deneyimi Olmayan Örneklem Grubu Açısından Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumu Yordayan Değişkenler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan değişkenlerin incelendiği bu araştırmada, daha önce hiç profesyonel psikolojik yardım almamış öğrencilerin oluşturduğu örneklem grubundan elde edilen bulgular incelendiğinde sırasıyla, kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların toplam varyansının %29.3'ünü açıkladığı görülmektedir. Araştırma bulguları, benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olmadığını da ortaya koymaktadır.

Bu sonuç, daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olmayan örneklem grubundan ve toplam örneklemden elde edilen bulguların büyük oranda birbirine benzer olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, toplam örneklem grubundan elde edilen bulgulara yönelik gerçekleştirilen yorumların, hiç profesyonel psikolojik yardım almayan üniversite öğrencilerinin oluşturduğu örneklem grubu için de aynı şekilde geçerli olduğu düşünülmektedir.

4.3. Geçmişte Psikolojik Yardım Alma Deneyimi Olan Örneklem Grubu Açısından Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumu Yordayan Değişkenler

Bu araştırmada ele alınan ve daha önce profesyonel psikolojik yardım almış öğrencilerden oluşan örneklem grubundan elde edilen bulgular incelendiğinde ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumun anlamlı yordayıcılarının sırasıyla sosyal damgalanma ve kendini damgalama değişkenleri olduğu görülmektedir. Bu iki değişken birlikte, daha önce profesyonel psikolojik yardım almış öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarındaki toplam varyansın %24.5'ini açıklamaktadır. Ayrıca, bu çalışmada ele alınan diğer iki örneklem grubundan farklı olarak, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin benlik saygısı ile birlikte öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını anlamlı düzeyde yordamadıkları görülmektedir. Buna ek olarak, sosyal damgalanma değişkeninin diğer gruplara oranla yordama gücünün oldukça arttığı, kendini damgalama değişkeninin ise yordama gücü en yüksek ikinci değişken olduğu dikkat çekmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, daha önce psikolojik yardım almış olma ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmekte ve daha önce psikolojik yardım almış olan bireylerin, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri belirtilmektedir (Çebi, 2009; Dadfar ve Friedlander, 1987;

Kakhnovets, 2011; Kilinc ve Granello, 2003; Komiya ve Eels, 2001; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005; Türküm, 2005; Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005).

Araştırma verileri temelinde incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almamalarına göre farklılaştığı [$t_{(1011)} = 3.412, p < .01$] görülmüştür. Buna göre daha önce profesyonel psikolojik yardımcı almış üniversite öğrencilerinin ($\bar{X} = 26.37, SS=4.08$) psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları hiç psikolojik yardım almamış öğrencilere göre ($\bar{X} = 25.14, SS=4.04$) daha yüksektir. Bu bakış açısıyla ele alındığında, bu çalışmada elde edilen bulguların alanyazını destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

Araştırma bulgularında dikkat çeken bir diğer bulgu, bu çalışmada ele alınan diğer iki örneklem grubundan farklı olarak, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını anlamlı düzeyde yordamadıklarıdır. Kakhnovets (2011), geçmiş profesyonel psikolojik danışma deneyimi olan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin kişisel olarak psikolojik danışma sürecine sağlıklı bir şekilde uyum gösterdiklerini, gerçek terapötik çevreyi ve psikolojik danışma ortamını görüp tanıdıktan sonra psikolojik danışma sürecinin ne olduğu konusunda önemli bir farkındalık kazandıklarını ve buna bağlı olarak ilerleyen süreçte de

yine psikolojik yardım sürecine dahil olmalarının beklendiğini belirtmektedir. Bu bakış açısıyla ele alındığında, daha önce psikolojik yardım almış örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin edindikleri deneyime bağlı olarak, öznel sıkıntılarını bir uzmana açmada sorun yaşamadıkları ve toplumsal cinsiyet rolleri temelinde özellikle erkeklerin psikolojik yardım aramayı bir başarısızlık algısı olarak nitelendirmedikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla, sözü edilen örneklem grubu için kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde olumlu ya da olumsuz bir etkisinin bulunmaması manidar görünmektedir. Nitekim, kendini damgalama değişkeninin, psikolojik yardım alma tutumlarını yordama gücünün diğer gruplara oranla bu örneklem grubunda azalması da sözü edilen bu bakış açısını doğrular niteliktedir.

Son olarak, sosyal damgalanma değişkeninin yordama gücünün diğer gruplara oranla bu grupta arttığı, kendini damgalama değişkeninin ise yordama gücü en yüksek ikinci değişken olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, psikolojik yardım alma deneyimine bağlı olarak bireyin önceliklerinin değiştiği ve psikolojik yardım alma konusunda kendine yönelik algılarının nispeten azaldığı ancak içinde bulunduğu çevrenin algılarına daha çok önem vermeye başladığı şeklinde yorumlanabilir.

Diğer yandan, daha önce psikolojik yardım almış olan bu gruptaki üniversite öğrencilerinin geçmiş psikolojik danışma deneyimlerinin olumlu ya da olumsuz olduğu yönünde bir veri bulunmamaktadır. Bununla birlikte Pugh (2000), geçmişe yönelik olumlu psikolojik danışma deneyimi bulunan bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının, olumsuz deneyime sahip olan ya da hiç deneyime sahip olmayan bireylere oranla daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmanın bulgularından yola çıkarak örneklem grubunun geçmiş psikolojik yardım deneyimlerinin olumlu olduğu varsayılmaktadır. Ayrıca, bu çalışmada yer alan ve daha önce psikolojik yardım almış öğrencilerden oluşan örneklem grubu, toplam örneklemin sadece %15'ini oluşturmaktadır. Dolayısıyla, elde edilen bulguların genellenmesinde dikkatli davranılmalıdır.

4.4. Uygulamaya Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının en temel yordayıcılarının kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet olduğu göze çarpmaktadır. Bu bulgular, psikolojik yardım alma ile ilgili hem kuramsal hem de görgül çalışmalarda ortaya çıkan temel bulgularla büyük oranda benzerlik göstermektedir. Bir başka deyişle, psikolojik yardım almaya yönelik varolan sosyal damgalanma algısı temelinde üniversite öğrencilerinin kendilerini damgalama eğilimlerinin arttığı (ki bu iki durumun kendileri

hakkında olumsuz değer yargıları oluşturduğu ve düşük benlik saygısına yol açtığı söylenebilir) ve buna bağlı olarak profesyonel psikolojik yardım arama ya da tutumlarının azaldığı söylenebilir. Özellikle erkek üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri temelinde kadın öğrencilere oranla profesyonel psikolojik yardım alma konusunda önemli bir risk grubunda oldukları söylenebilir. Bu bakış açısıyla, üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezleri bünyesinde çalışan uzmanların üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışlarını artırmaya yönelik çeşitli gelişimsel ve önleyici çalışmalar geliştirmeleri büyük önem arz etmektedir.

Üniversite ortamında Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin rol ve işlevleri, bu merkezlerde çalışan uzman personelin nitelikleri, görevleri ve sorumlulukları ile psikolojik danışma sürecinin doğası vb. konularda çok çeşitli psiko-eğitim programları (söyleşiler, seminerler, çalışma grupları, radyo programları) düzenlenebilir ya da kişisel destek materyalleri (broşür, üniversite gazetesinde makaleler, bilgilendirici internet sayfaları vb.) oluşturulabilir. Bununla birlikte, öğrencilerin üniversite içinde kendilerine psikolojik destek sunabilecek kişi ya da birimlerle yakın iletişim ve işbirliğini artırmak amacıyla bu psiko-eğitimsel programların aynı zamanda üniversitede görev yapan akademik ve idari personele ve öğrenci destek hizmetleri sunan çalışanlara yönelik düzenlenmesi önemlidir. Bu sayede, günümüz koşullarında

psikolojik yardım almanın önemi ve yararı konusunda farkındalık geliştirilmesi ve bir üniversite iklimi oluşturulması sağlanmış olacaktır.

Bununla birlikte, üniversiteye yeni gelen öğrencilere yönelik hazırlanan çeşitli oryantasyon programları sayesinde öğrencileri üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri hakkında detaylı bir şekilde bilgilendirmek önem arz etmektedir. Bu programlarının yanı sıra yıl içinde “psikoloji günleri, öğrenci gelişim günleri, psikolojik danışma haftası” vb. isimlerle tüm öğrencilere yönelik hazırlanabilecek programlarla öğrencilerin üniversite bünyesinde profesyonel psikolojik yardım alabilecekleri birimleri yakından tanımaları sağlanmalı ve bu birimlerin hazırladıkları çeşitli psiko-eğitsel çalışmalara (söyleşi, seminer, çalışma grubu, psikolojik danışma grupları vb.) katılmaları teşvik edilmelidir.

Bilindiği üzere, öğrencilerin üniversite yaşamı sürecinde yaşadıkları problemler karşısında yararlandıkları en önemli sosyal destek kaynaklarından biri de kendi akran gruplarıdır (Karataş ve Gizir, 2013). Nitekim Gizir (2014), son yıllarda üniversite PDR merkezine başvuran öğrencilerin yönlendirilmesinde akran rehberlerin önemli bir rol sergilediklerini bildirmektedir. Dolayısıyla, üniversite PDR Merkezleri bünyesinde öğrencilere akademik ve sosyal konularda destek hizmetleri sunmak amacıyla çeşitli akran grupları geliştirilebilir. Buna ek olarak, varolan akran rehberliği uygulamaları içinde üniversite PDR merkezlerinin rol ve işlevlerinin

tanıtımını kolaylaştıracak çeşitli etkinlikler sayesinde üniversite PDR merkezlerinin savunuculuğu (advocacy) artırılabilir. Özellikle, akran rehberler aracılığıyla üniversite içindeki sosyal damgalanma algısı azaltılabileceği gibi, öğrencilerin kendilerini akranlarına açmaları sayesinde öznel sıkıntılarını açma konusunda yaşayabilecekleri kaygıların da azaltılması sağlanabilir.

Son olarak, üniversitesi öğrencilerinin çeşitli alanlarda önemli psikolojik danışma gereksinimlerinin olduğu rapor edilmektedir (Karataş ve Gizir, 2013). Bu gereksinimlerdeki çeşitlilik temelinde öğrencilerin birbiriyle ilişkili akademik, mesleki, kişisel ve sosyal gereksinimlerinin bütüncül bir yaklaşım içinde ele alınması gerekmektedir (Gizir ve diğ., 2010). Dolayısıyla, üniversite PDR merkezlerinin hizmet sunduğu alanların çeşitlendirilerek birer makro merkeze dönüştürülmesi, bu alanlara yönelik sunulan hizmetlerde uzmanlaşmış personel sayısının artırılması (Karataş ve Gizir, 2013; Gizir, 2014) ve bu merkezlere üniversite öğrencilerinin ulaşılabilirliğinin artırılması gerekmektedir. Bu sayede, öğrencilere sunulan destek hizmetlerinin daha nitelikli hale gelmesi ve öğrencilerin psikolojik destek birimlerine olan güven duygularının artırılması sağlanmış olacaktır.

4.5. Gelecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

Bu araştırmanın verileri Mersin Üniversitesi'nin Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve Mühendislik

Fakültelerinin belirli bölümlerinde öğrenim gören 1013 öğrenciden elde edilmiştir. Gelecekte daha farklı örneklem gruplarıyla benzer çalışmaların yürütülmesi, öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan faktörlerin belirlenmesine ve bu faktörlerin çeşitli gruplar arasında farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bilgi sağlanmasına katkı sunabilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını yordadığı düşünülen sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenleri üzerinde çalışılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarla ilişkili olan psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük, psikolojik yardım almaya yönelik niyet, sosyal destek, psikolojik sıkıntı düzeyi, başa çıkma stratejileri, kaygı ve depresyon düzeyi, sosyoekonomik düzey, dışadönüklük vb. gibi farklı değişkenlerle çalışılabilir.

Aynı zamanda, bu araştırmada ele alınan yordayıcı değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan yapısal eşitlik modellerinin çalışılmasının da psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarla ilişkili değişkenlerin aracı rollerinin dah net anlaşılmasına ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlayabilir.

Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve niyetlerinin derinlemesine incelenmesine olanak sağlayan nitel çalışmaların yapılması, ilgili alanyazına önemli katkılar sunabilir ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara ışık tutabilir.

Bu araştırmada kullanılan ve Türkçe 'ye uyarlama çalışması yapılan Öznel Sıkıntıların Açma Ölçeği ile üniversite öğrencileri grubunda geçerlik ve güvenilirliği test edilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği–Kısa Formu ve Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği'nin farklı örneklem gruplarında geçerlik ve güvenilirliği yeniden sınanabilir.

Bunların yanı sıra, ülkemizdeki ve Dünya'daki hızlı değişim ve gelişmeler düşünüldüğünde bu ve benzer araştırmaların belli dönemlerde tekrar edilmesi, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının zaman içerisinde değişim gösterip göstermediğinin ya da ne tür bir değişim gösterdiğinin anlaşılmasına yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Aegisdottir, S. Ve Gerstein, L. H. (2009). Beliefs about psychological services (BAPS): Development and psychometric properties. *Counseling Psychology Quarterly*, 22 (2), 197-219.
- Al-Darmaki, F. R. (2003). Attitudes towards seeking professional psychological help: What really counts for United Arab Emirates university students. *Social Behavior and Personality*, 31, 497–508.
- Andrews, G., Issakidis, C. ve Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417-425.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye’de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12 (1), 17-23.

- Atik, G. ve 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.
- Bahar, M. (2010). *Kredi ve yurtlar kurumu yurtlarında barınan öğrencilerin stres kaynakları madde kullanım düzeyleri ve psikolojik yardım arama davranışları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Barwick, A. K., Man, A. F. ve McKelvie, S. J. (2009). Personality factors and attitude toward seeking professional help. *North American Journal of Psychology*, 11 (2), 333-342.
- Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42, 155–162.
- Bentler, P.M. (1990). Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bentler, P. M. (1995). EQS structural equations program manual. Multivariate Software, Encino, CA.

- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W. ve Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6 (1), 73-78.
- Beşiroğlu, L. ve Ağargün, M. Y. (2006). Obsesif kompulsif bozuklukta sağlık yardımı arama davranışı ile ilişkili etmenler: Hastalık ile ilişkili ve genel etmenlerin rolü. *Türki Psikiyatri Dergisi*, 17, 213-222.
- Bilican, F. I. (2013). Help seeking attitudes and behaviors regarding mental health among Turkish college students. *International Journal of mental Health*, 42, 43-59.
- Blaake, J. P. (2008). *Psychological distress, masculinity ideology, and self-threat: A model of men's attitudes toward help seeking*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Fordham University, New York.
- Boey, K.W. (1999). Adaptation to type II diabetes mellitus: Depression and related factors. *International Medical Journal*, 6, 125-132.
- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grote, N., Beach, S., Battista, D. ve Reynolds, C. F. (2010). Depression stigma, race, and treatment

seeking behavior and attitudes. *Journal of Community Psychology*, 38, 350–368.

Cepeda- Benito, A. ve Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services and perceived likelihood of seeking professional help, *Journal of Counseling Psychology*, 45 (1), 858-864.

Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35 (3), 347-355.

Chodorow, N. (1989). *Feminism and psychoanalytic theory*. New Haven: Yale University Press.

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health? *Journal of American Psychologist*, 59, 614-625.

Corrigan, P. W. ve Shapiro, J. R. (2010). Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907-922.

Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 9, 35–53.

- Cozby, P. C. (1973). Self-Disclosure: a literature review. *Psychological Bulletin*, 79, 73-91.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help seeking behavior a reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46 (3), 381-387.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Ankara.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda Benlik Saygısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dadfar, S. ve Friedlander, M. L. (1982). Differential attitudes of international students toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 335-338.

- Doğan, T. (2012). A Long-term study of the counseling needs of Turkish university students. *Journal of Counseling & Development*, 90, 91-96.
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 174-198.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik yardım Aramaya Gönüllülük Düzeylerinin Yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Fischer, E. H. ve Cohen, S. L.(1972). Demographic correlates of attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 70-74.
- Fischer, E. H. ve Farina, A. (1995). Attitudes towards seeking professional psychological help: A shorted form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Fisher, J., Nadler, A. ve Witcher-Alagna. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.

- Fischer, E. H. ve 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.
- Gerstein, L.H. (2009). Beliefs about psychological services (BAPS): Development and psychometric properties. *Counseling Psychology Quarterly*, 22 (2), 197-219.
- Gilat, I., Ezer, H. ve Sagee, R. (2010). Help-seeking attitudes among Arab and Jewish adolescents in Israel. *British Journal of Guidance and Counseling*, 38(2), 205-218.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 196-213.
- Gizir, C. A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimleri üzerine bir çalışma: Mersin Üniversitesi örneği* [Bildiri]. I. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Greenidge, W. L. (2007). *Attitudes towards seeking professional counseling: The role of outcome expectations and emotional openness in english-speaking Caribbean college students in the U.S. and the Caribbean*. Unpublished Doctoral Thesis.
- Greenidge, W. L. ve Daire, A. P. (2010). The relationship between emotional openness and the attitudes towards seeking professional counseling of English-Speaking Caribbean college students. *International Journal for The Advancement of Counseling*, 32, 191-201.
- Greenland, K., Scourfield, J., Maxwell, N., Prior, L. ve Scourfield J. (2009). Theoretical antecedents of distress disclosure in a community sample of young people. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 2045-2068.
- Greenley, J. R. ve Mechanic, D. (1976). Social selection in seeking help for psychological problems. *Journal of Health and Social Behavior*, 17, 249-262.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L. ve Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking Professional help for an eating disorder: the role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88, 424-431.

- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7 (18), 25-42.
- Hammen, C. ve Peters, S. (1977). Interpersonal consequences of depression: Responses to men and women enacting a depressed role. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 322-332.
- Held, P. ve Owens, G. P. (2013). Stigmas and attitudes toward seeking mental health treatment in a sample of veterans and active duty service members. *Traumatology*, 19(2), 136-143. doi: [10.1177/1534765612455227](https://doi.org/10.1177/1534765612455227)
- Hinson, J. A. ve Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of selfdisclosure and problem severity. *Journal of Counseling & Development*, 71, 465- 470.
- Husaini, B. A., Moore, S. T. ve Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21, 177-195.

- Jourard, S. M. (1979). Influence of an interviewer's disclosure on the self-disclosing behavior of interviewees. *Journal of Counseling Psychology*, 18 (6), 595–600.
- Joyce, A. W., Ross, M. J., Vander Wal, J. S., ve Austin, C. C. (2009). College students' preferences for psychotherapy across depression, anxiety, relationship, and academic problems. *Journal of College Student Psychotherapy*, 23 (3), 212-226.
- Jöreskog, K. G. ve Sörbom, D. (1993). *LISREL 8: A Guide to the Program and Applications*. Scientific Software International, Chicago.
- Jöreskog, K. G. ve Sörbom, D. (1993). *LISREL 7: A Guide to the Program and Application*. Scientific Software International, Chicago.
- Kahn, J. H. ve Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20 (1), 41-65.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes, *Journal of Counseling & Development*, 89, 11-19.

- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (23), 57-64.
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*, (17. Baskı). Ankara: Nobel Yayınları.
- Karataş, A. ve Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (3), 250-265.
- Kelly, A. E. ve Achter, S. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (1), 40-46.
- Kilinc, A. ve Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help-seeking attitudes of college students in the United States: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.
- Kim, B.S.K. (2007). Adherence to asian and european american cultural values and attitudes toward seeking professional psychological help among asian american college students. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 474-480.

- Kim, P.Y., Birtt, T.W., Klocko, R. P. Riviere, L. A. ve Adler, A. B. (2011). Stigma, negative attitudes about treatment, and utilization of mental health care among soldiers. *Military Psychology*, 23 (1), 65-81.
- Komiya, N. ve Eels, G. T. (2001). Predictors of attitude toward seeking counseling among international students. *Journal of College Counseling*, 4, 153-160
- Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-Aspects, perceived social support gender and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39 (3), 44-60
- Koydemir-Özden, S. ve Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of sociodemographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 688-693.
- Koydemir, S., Erel, O., Yumurtacı, D., & Sahin, G. N. (2010). Psychological helpseeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in

turkey. *International Journal of Advancement Counselling* 32, 274-289.

Kushner, M. G. ve Sher, K. J. (1989). Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251–257.

Leech, N. L. (2007). Cramer's model of willingness to seek counseling: A structural equation model for counseling students. *The Journal of Psychology*, 141 (4), 435-445.

Leong, F. ve Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27 (1), 123–132.

Lim, K. M. ve Ang, R. P. (2006). Relationship of primary versus secondary control beliefs to attitudes toward seeking help. *North American Journal of Psychology*, 8 (3), 557-566.

Lin, Y. N. (2002). Taiwanese university students' perspectives on helping. *Counseling Psychology Quarterly*, 15, 47-58.

- Link, B. G., Cullen, F. T., Struening, E. L., Shrout, P. E. ve Dohrenwend, B. P. (1989) A modified labeling theory approach in the area of mental disorders: An empirical assessment. *American Sociological Review*, 54, 100–123
- Loya, F., Reddy, R. ve Hinshaw, P. (2010). Mental illness stigma as a mediator of differences in caucasian and south asian college students' attitudes toward psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 484-490.
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, N. Y. ve Clay, C. (2005). United States and Japanese college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal of Psychology*, 40 (5), 303-313.
- Meydan, B. ve Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Miller, W. R. (1985). Motivation for treatment: a review with special emphasis on alcoholism. *Psychological Bulletin*, 98 (1), 84-107.

- Miville, M. L. ve Constantine, M. G. (2007). Cultural values, counseling stigma, and intentions to seek counseling among Asian American college women. *Counseling and Values*, 52(1), 2–11.
- Oluayinka, O. (2011). Psychological predictors of attitude towards seeking Professional psychological help in a Nigerian university student population. *South African Journal of Psychology*, 41, 310-327.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1 (4), 59-71.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım arama tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Pescosolido, B.A. (1992). Beyond rational choice: the social dynamics of how people seek help. *The American Journal of Sociology*, 97 (4), 1096-1138.

- Pfohl, A. H. (2010). *Factors influencing psychological help seeking attitudes and behavior in counseling trainees*. Unpublished Doctoral Dissertation. The Ohio State University, Columbus.
- Pill, R., Prior, L. ve Wood, F. (2001). Lay attitudes to professional consultations for common mental disorder: A sociological perspective. *British Medical Bulletin*, 57, 207-219.
- Pugh, J. S. (2000). Help-seeking and personality among college students. Unpublished Doctoral Dissertation. Southern Illinois University, USA.
- Raunic, A. ve Xenos, S. (2008). University counseling service utilization by local and international students and user characteristics: A review. *International Journal of Advanced Counselling*, 30, 262–267.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(Supplement) www.auseinet.com/journal/vol4iss3suppl/rickwood.pdf
- Rosenthal, B. ve Wilson, C. (2008). Mental health services: Use and disparity among diverse college students. *Journal of American College Health*, 57, 61-67.

- 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, 403-419.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K. ve Jimba, M. (2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6, 519.
- Sheu, H. B., ve Sedlacek, W. E. (2004). An exploratory study of help-seeking attitudes and coping strategies among college students by race and gender. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 37, 130–143.
- Schumacher, R. E. ve Lomax, R. G. (1996). *A beginner's guide to structural equation modeling*. Erlbaum, New Jersey.

- Sibicky, M., ve Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 148–154.
- Sirey, J.A., Bruce, M.L., Alexopoulos, G.S. Perlick, D.A Friedman, S.J. ve Meyers (2001). Stigma as a barrier to recovery: perceived stigma and patient-rated severity of illness as predictors of antidepressant drug adherence. *Psychiatric Services*, 52 (12), 1615-1620.
- Stallman, H. M. ve Shochet, I. (2009). Prevalence of mental health problems in Australian university health services. *Australian Psychologist*, 44, 122–127.
- Stecker, T., Fortney, J. C., Hamilton, F. ve Ajzen, I. (2007). An assessment of beliefs about mental health care among veterans who served in Iraq. *Psychiatric Services*, 58, 1358-1361.
- Steiger, J. H.(1990). Some additional thoughts on components, factors, and factor indeterminacy. *Multivariate Behavioral Research*, 25 (1), 41-45.

- Stewart, V. (2008). *Perceived social support, suicidal ideation, stigma, and help seeking behaviors among college students*. Unpublished Doctoral Thesis. Marywood University, Scranton.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Boston: Allyn & Bacon.
- Tanaka, J. S. ve Huba, G. J. (1984). Structures of psychological distress: Testing confirmatory hierarchical models. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 52 (4), 719-721.
- Taşkın, E.O., Şen, F.S., Özmen, E. ve Aydemir, Ö. (2006). Kırsal kesimde depresyonlu hastalara yönelik tutumlar: Sosyal mesafe ve etkileyen etmenler. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8 (1), 11-7.
- Tata, S. P. ve Leong, F. T. L. (1994). Individualism-Collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking Professional psychological help among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41 (3), 280-287.
- Timlin-Scalera, R. M., Ponterotto, J. G., Blumberg, F. C. ve Jackson, M. A. (2003). A grounded theory study of help-seeking behaviors among White male high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 339-350.

- Tinsley, H. E. A., Aubin, T. M. Ve Brown M. T. (1982). College students' help-seeking preferences. *Journal of Counseling Psychology*, 29, 523-533.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14 (2), 1-17.
- Turner, A. L. ve Quinn, K.F. (1999). College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 368-371.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13, 389-401.
- Vogel, D. L. ve Armstrong, P. I. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic and career issues. *Journal of Counseling & Development*, 88, 387-396.

- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H. Ve Wade N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60 (2), 311-316.
- Vogel, D. L., Michaels, M. ve Gruss, N. J. (2009). Parental attitudes and college students' willingness to seek counseling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 689-713.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Ascheman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2), 301–308.
- 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.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 40–50.
- Vogel, D. L., Wade, G. N., Wester, S. R., Larson, L. ve 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.

Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351–361.

Vogel, D. L., Wester S. R. ve Larson, M. L. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85, 410-422.

Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M. ve Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 459–470.

Zartaloudi, A. ve Madianos, M. G. (2010). Mental Health Treatment Fearfulness and Help- Seeking. *Issues in Mental Health Nursing*, 31, 662–669.

EK-1

ÖZNEL SIKINTILARI AÇMA ÖLÇEĞİ

Aşağıda bireylerin sıkıntılı oldukları dönemlerde kendilerini başkalarına açmalarına yönelik bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne kadar katıldığınızı belirtiniz.

	Hiç Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Çok Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimi üzgün hissettiğimde genellikle arkadaşlarıma açılırım.	1	2	3	4	5
2. Sorunlarım hakkında kimseyle konuşmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
3. Can sıkıcı şeyler yaşadığımda çoğu kez konuşacak birini ararım.	1	2	3	4	5
4. Beni üzen şeyleri genellikle kimseyle konuşmam.	1	2	3	4	5
5. Kendimi üzgün ya da depresif hissettiğimde, bu duyguları kendime saklamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5

6. Sorunlarım hakkında konuşacak birilerini bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
7. Kendimi kötü hissettiğim zaman bunu arkadaşlarımla konuşurum.	1	2	3	4	5
8. Kötü bir gün geçiriyorsam, yapmak isteyeceğim en son şey bu konuda konuşmaktır.	1	2	3	4	5
9. Bir sorunum olduğunda nadiren konuşacak birilerini ararım.	1	2	3	4	5
10. Bir sıkıntım olduğunda, bundan kimseye söz etmem.	1	2	3	4	5
11. Kendimi keyifsiz hissettiğimde genellikle konuşacak birini ararım.	1	2	3	4	5
12. Bende sıkıntı yaratan düşüncelerimi başkalarına anlatmaya istekliyimdir.	1	2	3	4	5

EK-2**KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına yönelik olarak yapılmakta olan bir yüksek lisans tez araştırmasını kapsamaktadır.

Bu araştırmanın amacı doğrultusunda size sunulan ölçeklerdeki **psikolojik danışma** ve **psikoterapi** kavramları, **eş anlamlı olarak** dönüşümlü şekilde kullanılmışlardır ve “bireylerin (danışanların) kişisel, sosyal, eğitimsel ve mesleki alanlardaki gelişmeleri, bu alanlarda karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilmeleri ve genel olarak, yaşamlarını doyum olarak sürdürebilmeleri amacıyla sunulan profesyonel psikolojik yardımı ifade etmektedirler.

Ayrıca, söz konusu ölçeklerde geçen “psikolojik danışman”, “psikolog” ve “terapist” terimleri, “profesyonel psikolojik yardım sunma” yeterlilik ve yetkisine sahip uzmanları (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist) ifade eden terimlerdir.

Araştırma kapsamında vereceğiniz yanıtlar, birey olarak tek tek değil bir grup olarak değerlendirilecektir. **Yanıtlarınız kesinlikle gizli tutulacak ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.** Sizin vereceğiniz doğru, açık ve samimi yanıtlar, araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Lütfen çeşitli ifadelerle ilgili olarak görüşlerinizi açıkça belirtiniz. Sabrınız ve katkılarınız için teşekkür eder, başarılar dilerim.

Onur Gürsoy

MEÜ, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Yüksek Lisans Öğrencisi

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Cem Ali GİZİR

1. Bölümünüz :
.....
.....
2. Sınıfınız: 1 2 3 4
3. Cinsiyetiniz : Kız Erkek
4. Yaşınız :
5. Bu güne kadar kendiniz için herhangi bir profesyonel psikolojik yardım aldınız mı?
Evet Hayır
6. Eğer bir profesyonel yardım aldıysanız, bu yardımı kimden aldınız?
Psikiyatrist
Psikolog
Psikolojik Danışman
Rehber Öğretmen
Diğer (lütfen belirtiniz):
.....
7. Şu an ihtiyacınız olsa, kendiniz için bir profesyonel psikolojik yardım almayı düşünür müsünüz?
Evet Hayır

EK-3**KENDİNİ DAMGALAMA ÖLÇEĞİ**

Aşağıda bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarına yönelik duygu ve düşüncelerini içeren bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmam ve katılmamam eşit	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Psikolojik yardım almak için bir terapistte gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	1	2	3	4	5
2. Bir uzman yardımı alsaydım kendime olan güvenim sarsılmazdı.	1	2	3	4	5
3. Psikolojik yardım almak kendimi daha az zeki hissetmeme yol açardı.	1	2	3	4	5
4. Eğer bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı.	1	2	3	4	5

5. Bir terapistte gitmeye karar verseydim, kendime olan bakışım değişmezdi.	1	2	3	4	5
6. Bir terapistten yardım istemek kendimi yetersiz hissettirirdi.	1	2	3	4	5
7. Bir uzmandan yardım almaya karar verseydim, kendimi iyi hissederdim.	1	2	3	4	5
8. Bir terapistte gitseydim, kendimden daha az hoşnut olurum.	1	2	3	4	5
9. Çözemediğim bir problem için uzman yardımı alsaydım, kendime olan güvenim değişmezdi.	1	2	3	4	5
10. Problemlerimi kendi başıma çözemeydim, kendimi kötü hissederdim.	1	2	3	4	5

EK-4

**PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUM
ÖLÇEĞİ**

Açıklama: Aşağıda bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarına yönelik duygu ve düşüncelerini içeren bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Akıl sağlığımda bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
2.	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın yetersiz bir yoldur.	1	2	3	4
3.	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, kişisel çatışma ve korkularıyla bir uzmandan yardım almadan baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4

5.	Uzun bir süredir endişeli ya da üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.	1	2	3	4
6.	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	1	2	3	4
7.	Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım alarak çözebilir.	1	2	3	4
8.	Gereken para ve zamana karşılık psikoterapiden sağlanacak fayda konusunda kuşkuluyum.	1	2	3	4
9.	Kişi, sorunlarını kendi başına çözmeli, psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4
10.	Başka birçok şey gibi, kişisel ve duygusal sorunlar da kendiliğinden çözülürler.	1	2	3	4

EK-5

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda, genel olarak kendinizle ilgili duygu ve düşüncelerinize yönelik 10 madde verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyup, sizin için doğruluk derecesini verilen 4'lü derecelendirme sistemini kullanarak belirtiniz.

		Çok Doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1.	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli bulurum.	1	2	3	4
2.	Bazı olumlu özelliklerimin olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4
3.	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	1	2	3	4
4.	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabileceği kadar bir şeyler yapabilirim.	1	2	3	4
5.	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	1	2	3	4
6.	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	1	2	3	4
7.	Genel olarak kendimden memnunum.	1	2	3	4
8.	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	1	2	3	4
9.	Bazen kendimin kesinlikle bir işe yaramadığımı düşünüyorum.	1	2	3	4
10.	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	1	2	3	4

EK-6

SOSYAL DAMGALANMA ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarına yönelik duygu ve düşüncelerini içeren bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Duygusal ya da kişilerarası sorunlar nedeniyle bir psikoloğa gitmek, toplum tarafından damgalanmayı da beraberinde getirir.	1	2	3	4
2.	Duygusal ya da kişilerarası sorunlar nedeniyle bir psikoloğa gitmek, kişisel zayıflığın ya da yetersizliğin bir işaretidir.	1	2	3	4
3.	Eğer insanlar, bir kişinin psikoloğa gittiğini öğrenirlerse, o kişiye olumsuz bir gözle bakarlar.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, psikoloğa gittiğini insanlardan gizlemesi akıllıca bir davranıştır.	1	2	3	4
5.	İnsanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler.	1	2	3	4