

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ DAMGALAMA,
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebru GÜÇ

Ankara

Haziran, 2015

ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ DAMGALAMA,
STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ebru GÜÇ

Danışman: Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Ankara

Haziran, 2015

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne

Ebru G¼Ç'¼n hazırladığı “¼niversite ¼đrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa ¼ıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının ¼ncelenmesi” başlıklı bu ¼alıřma, j¼rimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda Y¼ksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Prof. Dr. Seher SEVİM

Doç. Dr. şerife TERZİ

ONAY

Bu tez Ankara ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim – ¼đretim ve Sınav Y¼netmeliđi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından/...../20..... tarihinde uygun g¼r¼lm¼ř ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca/...../20..... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail G¼VEN
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Ebru Güç

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ DAMGALAMA, STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ

Güç, Ebru

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İlhan Yalçın

Haziran, 2015, 117 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının kendini damgalama düzeyi ve stresle başa çıkma tarzları tarafından anlamlı düzeyde yordanıp yordanmadığının belirlenmesidir.

Araştırma; 2014-2015 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi'nin Eğitim Bilimleri Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve Siyasal Bilgiler Fakültesinde öğrenim görmekte olan 505 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği ile elde edilmiştir.

Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet, geçmiş yardım alma deneyimi, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumu ve yakın çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunma durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem için t-testi ile, sınıf düzeyi ve öğrenim görülen fakülte türü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA)

kullanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeğinin toplam puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puanlarının birlikte, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum toplam puanlarını yordama gücü ise çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Araştırma sonucunda; araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının cinsiyetlerine, öğrenim görülen fakülte türüne, geçmiş yardım alma deneyimine, yakın çevrede psikolojik yardım alan birisinin bulunma durumuna ve üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumlarına göre anlamlı farklılık gösterdiği; sınıf düzeylerine göre ise anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Psikolojik yardım arama tutumunun yordanan değişken olarak ele alındığı çoklu regresyon analizi sonucunda kendini damgalamanın ve stresle başa çıkma tarzlarından yalnızca sosyal destek arama yaklaşımının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı birer yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişkenin birlikte psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordadıkları bulunmuştur.

Bulgular ilgili alanyazın ışığında tartışılmış, alan uygulayıcılarına ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Yardım Arama Tutumu, Damgalanma, Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF UNIVERSITY STUDENTS' SELF STIGMATIZATION, COPING WITH STRESS STYLES AND ATTITUDES TOWARD PSYCHOLOGICAL HELP-SEEKING

Güç, Ebru

Master Thesis, Program of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: İlhan Yalçın, Associate Professor

June, 2015, 117 pages

The main purpose of this study was to determine the predictive role of university students' self-stigma levels and coping styles on their attitudes toward psychological help seeking.

The study was carried out with 505 students who were studying at Faculty of Educational Sciences, Faculty of Law, and Faculty of Political Sciences at Ankara University, in the academic year of 2014-2015. The data were collected from Personal Information Form, Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale-Short Form, Self Stigma of Seeking Help Scale and Coping Style Scale.

Independent samples t-test was used to find out whether the university students' total scores of Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale show a significant difference for gender, past help-seeking experience, having the information about psychological support services offered at university and the presence of someone nearby who has taken psychological help. Also, One-way analysis of variance (One-Way ANOVA) was used to determine whether there was a significant difference for class level and faculty. Lastly, the predictive power of Self Stigma of Seeking Help Scale total scores' and the scores' of the sub dimensions of

Coping Style Scale together on the total scores of attitudes toward seeking psychological help was analyzed by multiple regression analysis.

As a result of the study, it was found that participants' scores of the attitudes toward seeking psychological help showed significant difference according to gender, faculty, past help-seeking experience, the presence of someone nearby who has taken psychological help and the information about psychological support services offered at university. However, there was no significant difference according to class level. As a result of multiple regression analysis where psychological help seeking attitude was taken as predicted variable, it was found that self-stigma and social support approach in stress coping styles were the significant predictors of attitudes toward psychological help seeking. It has also been found that these two variables together significantly predict the attitudes toward psychological help seeking.

The results of the study were discussed with the help of related literature and some recommendations were made to the researchers and practitioners in the field.

Keywords: Attitudes Toward Seeking Psychological Help, Stigma, Self-stigma, Styles of Coping with Stress

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ONAY	ii
BİLDİRİM	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	viii
ÇİZELGELER DİZİNİ	xii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem	7
1.4. Varsayımlar	9
1.5. Tanımlar	10
BÖLÜM 2	11
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	11
2.1. Psikolojik Yardım Arama	11
2.1.1. Yardım Kaynakları.....	12
2.1.2. Psikolojik Yardım Arama Süreci	13
2.1.3. Psikolojik Yardım Arama Tutumu.....	15
2.1.4. Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Etkileyen Faktörler.....	16
2.2. Kendini Damgalama	18
2.3. Stresle Başa Çıkma	21
2.4. İlgili Araştırmalar.....	25
2.4.1. Psikolojik Yardım Aramayla İlişkili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	25
2.4.2. Psikolojik Yardım Aramayla İlişkili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	30

2.4.3. Kendini Damgalamayla İlişkili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	39
2.4.4. Kendini Damgalamayla İlişkili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar.....	42
2.4.5. Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkili Yapılan Araştırmalar.....	43
2.4.6. Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Yardım Aramanın Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar	48
BÖLÜM 3	50
YÖNTEM.....	50
3.1. Araştırmanın Modeli	50
3.2. Çalışma Grubu	51
3.3. Veri Toplama Araçları	54
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	54
3.3.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Ölçeği	54
3.3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği.....	56
3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	57
3.4. Verilerin Toplanması	58
3.5. Verilerin Analizi.....	59
3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi ..	59
3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri	63
BÖLÜM 4	64
BULGULAR VE YORUMLAR.....	64
4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler.....	64
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar.....	66
4.2.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Analizi Bulguları.....	67

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi	68
4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Öğrenim Gördükleri Fakülte Türüne Göre İncelenmesi	69
4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi ...	71
4.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yakın Çevrede Psikolojik Yardım Alan Birinin Bulunma Durumuna Göre İncelenmesi	72
4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesi	73
4.3. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi.....	74
4.3.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	74
4.3.2. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları.....	76
4.4. Yorumlar	78
4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçların Yorumlanması	78
4.4.1.1. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği-K Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Sonuçlarının Yorumlanması.....	78
4.4.1.2. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği-K Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçlarının Yorumlanması.....	81
4.4.1.3. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği-K Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçlarının Yorumlanması.....	82

4.4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İlişkisiz Örneklemeler için t testi Sonuçlarının Yorumlanması	83
4.4.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yakın Çevrede Psikolojik Yardım Alan Birinin Bulunma Durumuna Göre İlişkisiz Örneklemeler için t testi Sonuçlarının Yorumlanması	85
4.4.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre İlişkisiz Örneklemeler için t testi Sonuçlarının Yorumlanması	86
4.4.2. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması	87
4.4.2.1. Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum ile ilgili Bulguların Yorumlanması	87
4.4.2.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum ile ilgili Bulguların Yorumlanması	90
BÖLÜM 5	94
SONUÇ VE ÖNERİLER	94
5.1. Sonuçlar	94
5.2. Öneriler	96
KAYNAKLAR	99
EKLER	111
ÖZGEÇMİŞ	117

ÇİZELGELER DİZİNİ

	Sayfa
Çizelge 1	Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....52
Çizelge 2	Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....65
Çizelge 3	Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre t-Testi Sonuçları.....67
Çizelge 4	Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler68
Çizelge 5	Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları.....69
Çizelge 6	Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler69
Çizelge 7	Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Puan Ortalamalarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Varyans Analizi Sonuçları...70
Çizelge 8	Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre t Testi Sonuçları.....71
Çizelge 9	Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yakın Çevrede Psikolojik Yardım Alan Birinin Bulunma Durumuna Göre t Testi Sonuçları.....72
Çizelge 10	Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları.....73
Çizelge 11	Araştırma Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....75
Çizelge 12	Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumun Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Çoklu Regresyon Analizi.....76

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi, amacı, alt amaçları, önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve araştırmayla ilgili bazı kavramların tanımları yer almaktadır.

1.1. Problem

Birey yaşamı boyunca birtakım güçlüklerle karşılaşmaktadır. Karşılaştığı güçlüklerle başa çıkmaya çalışan birey, bu güçlüklerin yarattığı sorunların üstesinden gelebilmek adına çeşitli çıkış yolları aramaya başlar. Bu gibi durumlarda birey yakın çevresinden ya da bir ruh sağlığı uzmanından yardım alma gereksinimi duyabilmektedir. Birey bu gereksinimi duyduğunda ve uzman yardımı alma kararı verdiğinde psikolojik danışmaya başvurmaktadır.

Psikolojik danışma bir değişim, önleme, hayatın daha yaşanılır kılınması ve yaşamı zenginleştirme aracı olarak görülmekte ve danışanın kişisel kaygılarını ele alan bir süreç olarak ifade edilmektedir (Hackney ve Cormier, 2005). Amerikan Psikolojik Danışma Derneği (American Counseling Association) tarafından 1997’de kabul edilen profesyonel psikolojik danışma tanımı şu şekildedir: “Ruh sağlığı, psikoloji ve gelişim ilkelerinin; bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve etkileşimsel müdahale stratejileri aracılığıyla, bireyin iyi oluşu, kişisel ve mesleki gelişimi ile ilgili sorunlarını ele alacak şekilde uygulanmasıdır.” Danışan bir başkasının desteğini hissettiği veya bir başkası tarafından anlaşıldığını bildiği, daha farklı ve iyimser bakış açısından olaylara bakabilmeye ve diğer kişilerle daha olumlu ilişkiler

yaşamaya başladığı zaman sürece katılma konusunda daha cesaretlendirilmiş olur (Hackney ve Cormier, 2005).

Türkiye’de sosyal destek sisteminin, arkadaş ilişkileri ve aile bireyleri ile olan ilişkilerin gelişmiş olması ve bunlara verilen önem, yardım arama davranışında da gözlemlenmektedir. Birey sorunlarını ya kendi başına çözmeye çalışmakta ya da anne, baba, yakın arkadaş veya kardeşlerinden yardım aramaktadır. Ancak bazı sorunlar için yardım arama davranışına başvurmamak ya da işlevsel olmayan kaynakları seçmek daha kötü sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durumla bağlantılı olarak; Koydemir ve Demir (2005) üniversite öğrencilerinin yardım arama davranışını incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında; öğrencilerin akademik sorunlar ve meslek/gelecekle ilgili sorunlar için akademik danışman ve arkadaşlarından, aile ile ilgili sorunlarda arkadaşlarından yardım aradıkları ya da sorunu kendi kendilerine çözmeye çalıştıkları, kişisel problemlerinde ise sorunu daha çok kendi kendilerine çözmeye çalıştıkları ya da arkadaş yardımı ile çözmeyi seçtikleri sonuçlarına ulaşmışlardır. Öğrencilerin yalnızca utangaçlık ve karamsarlık gibi daha ciddi kişisel sorunlarda psikolojik danışmandan yardım arama eğiliminin arttığı vurgulanmıştır. Bu araştırma bulgularından yola çıkılarak bireylerin profesyonel psikolojik yardım almayı son tercih olarak gördükleri, ilk olarak sosyal çevrelerindeki bireylerden yardım almaya yöneldikleri dikkat çekmektedir. Üniversite öğrencilerinin karşılaşacakları psikolojik sorunların üstesinden gelmek konusunda bir uzmandan yardım almaktan kaçınması bu sorunların daha da ciddi hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu anlamda bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaları önündeki engellerinin neler olduğunun bilinmesi ve psikolojik yardıma yönelik tutumlarının belirlenmesi önemli görülmektedir.

İçinde bulunulan toplumun yardım aramayı yetersizlik, bağımlılık ve güçsüz olmakla ilişkilendirmesi sonucunda bireyler yardım arama konusunda ikilemler yaşayabilmektedirler. Bu durumla ilişkili olarak; Vogel, Wester ve Larson (2007) da yardım aramayı klasik bir yaklaşma-kaçınma kararı olarak ifade etmekte ve bireylerin birçoğunun yardım alma durumunu bir ikilem olarak algıladıklarını vurgulamaktadırlar. Bireyler bir taraftan olumsuz duygusal, kişilerarası ya da psikolojik sonuçlar deneyimlemekten çekinmekte; diğer taraftan da yardım almanın problemin kendisinden daha kötü algılanabilecek olumsuz bir durum olduğunu düşünebilmektedirler. Yardım aramaya yönelik bu ikilemin temelinde bireylerin toplum tarafından damgalanacaklarına yönelik kaygılarının yer aldığını söylemek mümkündür. Alanyazında çeşitli araştırmalar da bu görüşü desteklemekte ve

psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalanmanın, özellikle de kendini damgalamanın psikolojik hizmetlerin kullanımını engellediğini vurgulamaktadır (Hobson, 2008; Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Audenhove, 2014; Topkaya, 2014).

Damgalanma, bireyin diğer insanların gözünde belirgin olarak değerinin düştüğü dinamik bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Wood ve Aggleton, 2004). Damgalama ile damgalanan kişi ya da grubun farklı olduğu vurgulanmakta ve bu farklılık nedeniyle de damgalanmış kişilere birçok olumsuz özelliğin atfedildiği ifade edilmektedir (Çam ve Çuhadar, 2011).

Corrigan (2004), ruh sağlığı ve psikolojik hizmetlere ilişkin toplumsal damgalanma ve kendini damgalama olmak üzere iki tür damgalamanın varlığından söz etmektedir. Toplumsal damgalanma, ruh sağlığı hizmetlerinden yardım arayan bireyin genel toplum tarafından istenmeyen kişi ilan edilmesini ve sosyal olarak kabul edilmemesini ifade etmektedir (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Bunun yanı sıra toplumsal damgalanmayla ilişkili fakat ondan ayrılan bir yapı olarak betimlenen kendini damgalama ise bireyin sosyal olarak kabul edilmediği algısını taşıyarak öz saygısının ve benlik-değerinin azalması olarak tanımlanmaktadır (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013). Kendini damgalamanın, ruhsal bir hastalığı olan ya da yardım arayan bireyin sosyal olarak kabul edilmediğini düşünerek kalıp yargıları içselleştirmesi ve olumsuz toplumsal tutumları kendilerine yöneltmesi ile ortaya çıktığı düşünülmektedir (Vogel ve diğerleri, 2013). Kendini damgalama sürecinde bireylerin öncelikle damgalamaya ilişkin kalıplarla uyumlu ön yargıları kabul ettikleri, kendilerine yeterli olmadıkları ve zayıf olduklarına ilişkin inançlar geliştirdikleri vurgulanmaktadır (Corrigan, 2004).

Damgalanmanın toplumsal olarak psikolojik sorunlar yaşadıkları yönünde etiketlenen bireylere farklı yönlerde zarar verdiği; kalıplar, önyargılar ve ayrımcılıklar sonucu etiketlenmiş bireyleri, yaşam amaçlarını gerçekleştirmek yönündeki fırsatlardan alıkoyduğu düşünülmektedir. Corrigan (2004), psikolojik sorunlara sahip bireylerin damgalanma örnekleriyle dolu bir kültürde yaşadıklarında bu düşünceleri kabul edebildiklerini, öz saygılarının, öz yeterliklerinin ve geleceğine ilişkin güvenlerinin azalması ile acı çekebildiklerini öne sürmektedir. Uçan (2011), toplum içinde herhangi bir damgalama ve olumsuz ön yargıya maruz kalmanın, stres dolu bir yaşam deneyimi anlamına geldiğini ifade etmekte; damgalama sonucunda ayrımcılığa uğrayan bireylerin toplumdan

uzaklaşabileceklerini, bu durumun da sosyal açıdan yalıtılmışlığa yol açacağını öne sürmektedir.

Öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumu üzerinde etkili olabileceği düşünülen değişkenlerden birisi de stresle başa çıkma tarzlarıdır. 18–25 yaş arasındaki genç bireyler için üniversitedeki öğrenim süreci ve yetişkinliğe geçiş dönemindeki gelişimsel süreç arasında önemli etkileşimler bulunmaktadır. Başka bir deyişle, özellikle lisans düzeyindeki öğrenciler için üniversite yaşamı, gençlerin birçok yeni akademik, kişisel ve sosyal yaşantıları deneyimledikleri önemli bir gelişim süreci olarak nitelendirilmektedir. Bu süreçte öğrenciler, üniversitenin yeni akademik ve sosyal ortamına uyum gösterme, akademik beklenti ve talepleri karşılama, edindiği sosyal özgürlükler içinde bağımsız olmayı başarma, arkadaş ve karşı cinsle olan ilişkilerini sorgulama ve çeşitli kariyer olanaklarını araştırma gibi birçok konuyla baş etmek durumundadırlar (Karataş ve Gizir, 2013).

Bireylerin hızla değişen ve gelişen dünyada fiziksel ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi karşısında, değişik tepkiler ile bu değişime uyum sağlama çabalarına girmesi kaçınılmaz görülmektedir (Yazıcıoğlu, 2011). Alanyazındaki çalışmalar (Durak-Batıgün ve Atay-Kayış, 2014; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012) üniversite öğrencilerinin içinde buldukları gelişimsel döneme ilişkin konular ve akademik başarı, üniversiteye uyum, ebeveynlerle ve akranlarla ilişkiler ve romantik ilişkilere yönelik konular gibi pek çok çevresel stres kaynaklarının bulunduğunu ortaya koymaktadır. Bu stres kaynaklarının yanı sıra, toplum tarafından damgalanma deneyimleri yaşayan ya da yaşayacağına yönelik kaygıları olan bireyler de damgalanmanın neden olduğu birçok stres verici durumla karşılaşmaktadırlar. Psikolojik yardım ihtiyacındaki bireylerin karşılaştıkları ya da karşılaşılabilecekleri bu olumsuz tutum ve durumlarla baş etme becerilerine sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir.

İlgili alanyazında stres kavramının, 17. yüzyılda kullanılan ve Latince bir kavram olan “stringere” den geldiği ve zorlanma, gerilim, baskı ya da çaba anlamında kullanıldığı belirtilmektedir (Palmer, 1996; akt: Yöndem, 2006). Lazarus ve Folkman (1984), stresi bireyin iyilik ve denge durumunu tehlikeye sokarak uyumu zorlaştıran ve kapasitelerini yeterince kullanmalarını engelleyen kişi ve çevre arasındaki etkileşim olarak tanımlamakta ve stres kavramının bireyin psikolojik sıkıntıyı yönetme çabaları olarak ifade edilen “başa çıkma” kavramıyla birlikte ele alındığının altını çizmektedirler.

Lazarus ve Folkman (1984), stres yaşantılarının oluşumunda ve stresle başa çıkmada iç ve dış dünyaya ilişkin uyarıların birey tarafından algılanması ve değerlendirilmesinin önemli bir rol oynadığını belirtmekte, başa çıkmayı bireyin kaynaklarını aştığı tahmin edilen özel içsel ve dışsal taleplerin yönetilmesi için değiştirilen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamaktadırlar. Başa çıkma kavramının alanyazında iki farklı açıdan ele alındığı görülmekle beraber; geleneksel hayvan deneylerinden yola çıkılarak ortaya atılan ilk açıklamada başa çıkmanın çevresel şartların kontrol edilmesi eylemleri ile açıklandığı; psikanalitik ego psikolojisine yönelik diğer açıklamada ise sorunların çözümlenmesi ve stresin azaltılması için gerçekçi ve esnek düşünce ve eylemlerin ortaya konulması olarak tanımlandığı ifade edilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984).

Olası stres kaynakları karşısında ortaya konulan ve sergilenen başa çıkma tepkilerinin bilinçli tepkiler olmasının, stresin oluşturduğu olumsuz etkileri azaltabileceği düşünülmektedir (Baştemur, 2011). Bu nedenle de stres yaşantıları ile başa çıkmak amacıyla birtakım yöntemlerin kullanılması uygun görülmektedir. Stresi ortaya çıkaran yaşantılar ve bireylerin bu yaşantılara karşı yaklaşımı, stresin üstesinden nasıl gelinebileceğini belirlemek açısından önemlidir. Bireyin damgalanmaya yönelik fikirlerin yaygın olduğu bir toplumda yaşaması sonucunda, bu düşünceleri içselleştireceği ve sahip olduğu psikolojik sorun nedeniyle kendini daha az değerli hissedeceği düşünüldüğünde damgalanmaya neden olan toplumsal görüşlerin değerlendirilmesi ve damgalanmadan etkilenecek bireylerin bu durumla başa çıkmaları yönünde çeşitli beceriler kazanmalarının sağlanması ve psikolojik olarak güçlendirilmeleri önemli görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları psikolojik problemlerle baş edebilmek için psikolojik yardım alma konusunda olumlu tutum geliştirmeleri önemsenmekle beraber bu çalışma ile psikolojik yardım alma konusunda öğrencilerin tutumlarını etkileyebilecek faktörlerin belirlenmesi öncelikli görülmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan ve yardım arama tutumunu yordayıcılığı araştırılan “kendini damgalama” kavramına yönelik Türkiye’de yeterli sayıda araştırma yapılmadığı göze çarpmaktadır. Bu araştırma ile birlikte kendini damgalama değişkenine ilişkin alanyazına katkıda bulunulacağı öngörülmekte ve bu değişkenin yardım arama tutumu üzerindeki etkisi incelenerek profesyonel psikolojik yardım arama davranışlarının dinamiğine ilişkin durumun belirlenmesinin mümkün olacağı düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerindeki etkisi incelenen diğer bir değişken stresle başa çıkma tarzlarıdır. Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde; stresle başa çıkma tarzları ile bireylerin psikolojik sağlığının ilişkili olduğunu gösteren (Wang ve Miao, 2009), başa çıkma stratejilerinin ırk ve cinsiyete bağlı olarak farklılaştığını ifade eden (Sheu ve Sedlacek, 2004), bireylerin mutluluk düzeyleri ve sosyal becerilerinin stresle başa çıkma tarzları ile olan ilişkisini inceleyen (Karahan, Dicle ve Epli-Koç, 2007) farklı çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Bu araştırmada ise üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma konusunda kullandıkları başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisinin belirlenmesi hedeflenmektedir. Yapılan araştırmanın, Türk kültüründe bireylerin yardım aramaya yönelik tutumlarının ve karşılaştıkları stresli durumlarla başa çıkma tarzlarının daha net anlaşılması açısından hem alanyazına hem de konu ile ilgilenen uzmanlara önemli bir kaynak teşkil edeceği düşünülmektedir.

Yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın problemini; Türkiye’de yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının öğrencilerin tutumları üzerinde etkili olduğu düşünülen kendini damgalama düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları tarafından yordama durumunun incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenlerin neler olduğunun belirlenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmak istenmektedir. Üniversite öğrencilerinin;

1. Psikolojik yardım arama tutum puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Psikolojik yardım arama tutum puanları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Psikolojik yardım arama tutum puanları öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Psikolojik yardım arama tutum puanları geçmiş yardım alma deneyimine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Psikolojik yardım arama tutum puanları psikolojik yardım alan birisinin bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Psikolojik yardım arama tutum puanları yakın çevrede üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Kendini damgalama düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları birlikte psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.3. Önem

Üniversite öğrencileri, bir taraftan gelişimsel görevlerini yerine getirmeye çalışırken diğer taraftan da üniversite yaşamına uyum sağlamaya çalışmakta, bu sırada da eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal alanlarda çeşitli sorunlar yaşayabilmektedirler. Yaşadıkları sorunları çözme sürecinde bireyler zaman zaman kendilerine yeterli olabilmektedirler. Bazen ise bireyler çevrelerindeki diğer insanların yardımına gereksinim duyabilmektedirler. Üniversite öğrencilerinin gelişimsel olarak nitelendirilebilecek eğitsel, mesleki ve kişisel-sosyal alanlarda yaşadıkları sorunlar ile özellikle psikolojik sorunlarında artış meydana gelmesi üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin önemini daha da ön plana çıkarmaktadır (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Yaşanabilecek bu sorunların üniversitede sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin önemini ortaya koyduğu belirtilebilir. Bu anlamda üniversite öğrencilerine nitelikli psikolojik yardım hizmetlerinin sağlanması önemli görülmektedir.

Bireyler çeşitli psikolojik problemlerle karşılaşmakta ve psikolojik yardıma ihtiyaç duymakta iken; gereksinimlerine oranla daha az ruh sağlığı hizmeti almaya yönelmektedirler. Türkiye’de psikolojik yardım arama ihtiyacı ile psikolojik yardım aramaya yönelme oranının paralel olmadığı söylenebilir. Psikolojik yardım ihtiyacı belirten bireylerin dahi, bu ihtiyacının karşılanmasına yönelik davranışlara yönelmediği, bir başka deyişle psikolojik yardım aramaktan kaçındıkları belirtilmektedir (Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtanırım ve Arıcı, 2012).

Alanyazın incelendiğinde bireylerin psikolojik yardım aramaktan kaçınmalarında psikolojik sorunları reddetme ve aileden ve arkadaşlardan yardım almayı seçme (Bilican, 2013) ve damgalanma faktörlerinin önemli olduğu göze çarpmaktadır. Psikolojik yardım aramaktan kaçınma davranışının altında yatan

sebeplerden en önemlisinin bireylerin “damgalanma”ya yönelik korkuları olduğu söylenebilir. Bireyler, psikolojik yardım ihtiyacını belirtmeleri halinde öncelikle toplum tarafından damgalanacakları düşüncesiyle yardım aramaya yönelik olumsuz tutum ve davranışlar geliştirebilmektedirler. Bu kısır döngünün devamı halinde, bireyler toplum tarafından damgalanma sürecini içselleştirerek kendilerini damgalamaya yönelebilmekte (Vogel ve diğerleri, 2013), bu durumda da bireylerin yardım aramaya yönelik tutumları olumsuz olmaya devam etmektedir. Bu araştırmada ulaşılabilecek sonuçlar doğrultusunda, bireylerin kendilerini damgalama düzeylerinin belirlenecek olması önemli görülmektedir.

Araştırmada yardım arama tutumları üzerindeki etkisi incelenen kendini damgalama değişkeninin, yurtdışındaki araştırmalarda sıklıkla ele alındığı, Türkiye’de yardım arama konusunda yapılan araştırmalarda ise az sayıdaki araştırmada ele alındığı (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013; Sezer ve Kezer, 2013) göze çarpmaktadır. İnsan davranışını anlamlandırmak için bireyin içinde yaşadığı kültürün göz önünde bulundurulması gerektiği (Bektaş, 2007) düşünüldüğünde psikolojik danışma yardımı almaya yönelik toplumsal damgalanmanın dolayısıyla da bireyin kendini damgalamasının psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisinin Türk toplumu açısından değerlendirilmesi de önemli görülmektedir. Türk insanının kültürel yapısı çerçevesinde hem ruhsal, öteki-merkezli ve toplum yönelimli olma gibi Doğu kültürü ile ilişkili değerleri; hem de bireyci, gerçekçi, mantıklı, pragmatist ve materyalist olma gibi Batı kültürüne özgü değerleri bir arada barındırdığı ifade edilmektedir (Kılınç ve Granello, 2003). Bu ikili toplumsal yapının Türk insanının ruh sağlığına yönelik inançlarını etkileyeceği düşünülmektedir. Araştırmanın bu yönü ile yurt içi alanyazına katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Belirtilen amaçlar ve öngörülerle bağlantılı olacak şekilde bu araştırma ile bireylerin psikolojik danışma yardımı almaları sürecinde ortaya çıkabilecek olası bir damgalanma yaşantısı ile başa çıkabilmeye yönelik çeşitli önerilerin geliştirilmesi hedeflenmektedir.

Bireylerin, problemler karşısında paylaşımda bulunma, zorlanma, durumunun üstesinden gelme, problemi çözme ve tekrar günlük yaşama uyum sağlama ihtiyacı duydukları, böyle bir durumda bireylerin kendi potansiyellerini kullanarak ya da yakın çevresinden sağladığı destekle istedikleri çözüme ulaşabildikleri belirtilmektedir (Dilek, 2010). Yaşamsal süreçte çeşitli zorluklarla ve stres verici durumlara karşılaşan bireyler bu durumların üstesinden gelebilmek adına farklı başa çıkma yolları seçmektedirler. Bireylerin problemi algılayış biçimlerinden yola

çıkarak seçtikleri başa çıkma tarzları problemin çözümü için seçecekleri yolları etkilemektedir. Sorunlarla karşılaşan bireyler sorunlarının üstesinden gelmek için bazen tek başlarına ya da yakın çevrelerinin sosyal desteği ile çözüme ulaşmayı denemekte, zaman zaman ise profesyonel psikolojik yardım gereksinimi hissedebilmektedirler. Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının bireylerin psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmaktadır.

Psikolojik yardım arama konusundaki tutumun, gönüllülük ilkesine dayanan psikolojik yardım hizmeti alma sürecinde çok önemli bir yerinin olduğu düşünülmektedir. Bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu yönde olması psikolojik danışma mesleğinin gelişimi açısından da önemli görülmektedir. Bu nedenler göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi anlamlı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesiyle öğrencilerin tutumlarını olumlu yönde etkileyebilecek çalışmaların planlanmasına katkı sunulabileceği öngörülmektedir.

Araştırmadan elde edilecek bulgular doğrultusunda, üniversitelerin bünyesinde bulunan psikolojik yardım servisleri ve psikolojik danışma birimlerinin aktif olarak kullanılması önündeki engellerin belirlenmesine ve üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik yardım hizmetlerinin daha etkili bir biçimde planlanmasına katkı sağlanabileceği umulmaktadır. Ayrıca bu araştırmanın sonunda elde edilen bulguların alanda çalışanlara ve araştırmacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Katılımcıların ölçme araçlarına içten ve doğrulukla cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Seçilen grubun, üniversite öğrencilerini temsil etme özelliği olduğu varsayılmıştır.
3. Araştırmada kullanılacak “*Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K)*”, “*Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)*” ve “*Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)*” ölçme araçlarının araştırmanın amaçları doğrultusunda güvenilir bilgiler sağlayabilecek nitelikte oldukları varsayılmıştır.

1.5. Tanımlar

Psikolojik Yardım Arama (Psychological Help-Seeking): Psikolojik yardım arama, kişilerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmeleri için farklı destek kaynaklarına başvurup onlardan yararlanmalarınıdır (Nicholas, Oliver, Lee ve O'Brien, 2004). Bu çalışmada "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K)"den elde edilen puanlarla ölçülmüştür. Puanların yüksek olması bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının olumlu olduğunu göstermektedir.

Kendini Damgalama (Self- Stigma): Kendini damgalama toplumun bir kişiye karşı yarattığı kalıp yargıları zamanla içselleştirmesi ve kendi karakterini bu içselleştirmeler doğrultusunda yaratmasıdır (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Bu çalışmada "Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)"den elde edilen puanlarla ölçülmüştür. Puanların yüksek olması bireylerin kendilerini damgalama düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Stresle Başa Çıkma (Coping With Stress): Başa çıkma, bireyin kaynaklarını zorlayıcı ve aşan olarak değerlendirilen içsel ve dışsal talepleri yönetmeyi amaçlayan bilişsel ve davranışsal çabalardır (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu çalışmada "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)"den elde edilen puanlarla ölçülmüştür. Puanların yüksek olması bireylerin ilgili başa çıkma tarzını daha çok kullandığını göstermektedir.

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bireyler, yaşamlarının gidişatını etkileyecek boyutta sorunlarla karşılaştıklarında kendi kendilerine bu sorunların üstesinden gelme ve profesyonel yardım alma seçenekleri arasında kararsızlık yaşayabilirler. Birey, yaşadığı bu kararsızlık sonucunda sorununu öncelikle kendisi çözme yolunu seçebilmekte; diğer yandan ise profesyonel bir yardım almanın kendisine daha iyi geleceği olasılığını da değerlendirebilmektedir. Bu durum çözüm arama sürecinin devam ettiğinin bir göstergesi olarak nitelendirilebilir. Yaşanan sorunların çözümlenebilmesi için uygun kaynaklara zamanında ulaşılması, ortaya çıkabilecek sorunların ve psikolojik rahatsızlıkların önlenmesi ve rahatsızlıklar ciddi boyuta ulaşmadan önüne geçilebilmesi amacıyla, yardım arama davranışının daha iyi anlaşılması ve bu kavramla ilişkili açıklamaların ve ilgili çalışmaların incelenmesi önemli görülmektedir.

Bu bölümde öncelikle psikolojik yardım arama, kendini damgalama ve stresle başa çıkma kavramları kuramsal olarak incelenmiş; ardından bu konularla ilgili yurtdışında ve Türkiye’de yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Yardım Arama

Kişiler zaman zaman karşılaştıkları stres verici durumlarla başa çıkmaya çalışırken veya stres verici bir olayın ardından yeni duruma uyum sağlamaya çalışırken, profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler (Türküm, 2000). Yardım arama davranışı ile ilgili çeşitli çalışmalar incelendiğinde; “yardım arama” kavramının kişinin sorunlarıyla baş etmesi için sosyal çevresi ve kişilerarası ilişkilerini kullanarak yönettiği baş etme stratejilerinden biri (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005) şeklinde tanımlandığı görülmektedir.

Fischer ve Turner (1970) yardım aramayı bireyin yeniden denge durumuna dönmek için iç kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünerek, dış kaynaklara yönelik eğilim içerisinde bulunması olarak tanımlamışlardır. Husaini, Moore ve Cain (1994) ise yardım aramayı bireylerin içinde buldukları, üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel veya profesyonel olmayan bireylerden istedikleri yardım ve destek şeklinde ifade etmişlerdir.

Pescosolido (1992), bireyin bir ruh sağlığı uzmanından destek alıp almamasına yönelik gerçekçi kararı olarak tanımladığı yardım arama davranışına ilişkin etkinliklerin sosyal iletişim ağlarıyla bütün olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bu ağdaki etkileşimlerin hem sorunun belirlenmesi sürecini, hem de soruna ilişkin neler yapılabileceğine yönelik karar verme sürecini etkileyeceği vurgulanmıştır.

2.1.1. Yardım Kaynakları

Yardım arama tek ve planlanmış bir seçenektir çok, birçok kararı içeren bir süreçtir. Bireyler sorunlarına ilişkin yardım ararken daha çok profesyonel olmayan destek kaynaklarından, etnik ve geleneksel şifacılarından (rahipler, alternatif tıp hekimleri) ve diğer hizmet sağlayıcılardan (öğretmenler, hekimler) yardım arama eğiliminde olabilmektedirler (Srebnik, Cauce ve Baydar, 1996).

Srebnik ve diğerleri (1996) formel ve informal kaynaklar olmak üzere yardım aramada iki çeşit destek kaynağı bulunduğunu; informal kaynakların ebeveyn ve arkadaşlardan; formel kaynakların ise profesyonel ruh sağlığı uzmanlarından oluştuğunu ifade etmişlerdir. Carkhuff (2011) ise profesyonel olmayan, paraprofesyonel ve profesyonel olmak üzere üç tür yardım ilişkisi bulunduğunu belirtmiştir. Carkhuff (2011), yardım etmenin ilk aşamasının profesyonel olmayan yardım edenleri kapsadığından ve yardım edenin, yardıma ihtiyacı olana her şekilde yardım etmeye çalışan arkadaş, iş arkadaşı, eğitilmemiş gönüllü veya süpervizör olabileceğinden söz etmiştir. Profesyonel olmayan yardım edenlerin, değişen derecelerde bilgi ve beceriye sahip olduklarını ve bunun için özel bir eğitim gerekmediğini, yardım etme derecesinin ise gruptaki bireylere göre değiştiğini vurgulamıştır. Yardımın ikinci aşamasında ise genellikle kişilerarası ilişki beceri eğitimi almış, ancak bireysel olarak çalışmaktansa bir ekibin parçası olarak görev yapan kişilerin yer aldığından söz edilmektedir. Carkhuff (2011) son olarak, hem önleyici hem de iyileştirici aşamada yardım sağlamak için eğitilmiş olan, psikolojik

danışman, psikolog, psikiyatrist, sosyal çalışmacılar, psikiyatri hemşiresi ve evlilik ve aile terapisti olarak görev yapan profesyonel meslek elemanlarından söz etmiştir.

Bireyin informel destek kaynaklarından formel destek kaynaklarına doğru ilerleyecek şekilde başladığı arayış, sorununu çözümleyene dek sürmektedir. Giderek artan sorunlar karşısında bireylerin karşılaştıkları güçlükler ve sıkıntılar çoğalmakta ve psikolojik yardım, bireylerin bu sıkıntılarla daha kolay ve etkili şekilde baş edebilmesine olanak sağlamaktadır (Serim, 2011). Kendi kaynakları ile sorunlarını çözemeyen bireyler problemlerinin yoğunluğu ve ortaya çıkışı yüksek düzeye ulaştığında profesyonel psikolojik yardım alma davranışına yönelirler (Özbay ve Aydoğan, 2013). Psikolojik yardım arama davranışı ele alındığında; bireyi sürece getiren problemin hissedilmesinden, yardım alınacak kaynağa yönelme sürecine kadar bu davranışı etkileyen pek çok faktör söz konusu olabilmektedir.

2.1.2. Psikolojik Yardım Arama Süreci

Psikolojik yardım arama bireylerin sorunlarının üstesinden gelmelerinde onlara destek sağlayabilecek, tek başına planlanan bir davranıştan daha farklı bir süreçtir. Bu sürecin başlayabilmesi için problemin birey tarafından algılanması, yardım kaynağının tercih edilmesi oldukça önemlidir (Pescosolido, 1992). Psikolojik yardım arama süreci problemin fark edilmesi, psikolojik yardım aramaya karar verilmesi ve hareket biçiminin seçilmesi olmak üzere üç aşamayı içermektedir. Bu üç aşama bireyin içinde bulunduğu kültürden etkilenmektedir.

a. Problemin farkına varma: Birey bedensel ve ruhsal durumunu gözleyerek, içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışır ve bu süreçte kendisini toplumdaki ortalama sağlık durumu ile kıyaslayarak değerlendirir. Bu aşamada birey sahip olduğu problemini yardım alarak çözebileceğine inanarak problemi fark eder.

b. Yardım aramaya karar verilmesi: Bu süreç yardımın kimden ve ne şekilde alınacağına karar verilen süreçtir. Bireyin, yardım alınacak kişinin özellikleri ve yardım aramaya bakış açısı bu sürecin önemli belirleyicilerindedir.

c. Hareket tarzının seçilmesi: Bu aşamada bireyler, yardım kaynaklarından kendilerine hitap edeni seçerler. İçinde buldukları kültürel, sosyal ve ekonomik yaşantının etkisiyle bireyler profesyonel yardım kaynaklarına ya da informel kaynaklara yönelmeyi seçmektedirler (Pescosolido, 1992).

Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi'ye (2005) göre ise yardım arama süreci dört aşamadan oluşmaktadır ve bu aşamalar şu şekilde ifade edilmektedir:

1. *Problemin fark edilmesi*: Süreç bir problem olduğunun fark edilmesi ve problem belirtilerinin anlaşılması ve bu nedenle dışardan bir desteğe gereksinim olduğunun anlaşılması ile başlar.

2. *Var olan belirtileri ve bu durum için desteğe gereksinimi olduğunu ifade etme*: Bu aşamada birey düşünce ya da davranışlarında var olan değişikliklerin farkındadır. Bu değişikliklerden rahatsız olduğunu ve bunlardan kurtulmak için desteğe gereksinimi olduğunu belirtmektedir.

3. *Ulaşılabilir ve uygun yardım arama kaynaklarının olması, kimden ve nereden yardım alınacağına karar verme*: Destek gereksinimi olduğunu kabul eden birey bu desteği alabilecek kaynakları araştırır. Bu kaynaklardan herhangi birinden yardım almaya karar verir.

4. *Yardım almayı ve yardım kaynaklarına sorunu ifade etmeyi kabul etme*: Bu aşamada birey ulaştığı kaynaktan yardım almayı ve sorununu anlatmayı kabul eder.

Psikolojik yardım arama süreci problemin fark edilmesi ile başlamakta ve problemin çözümü için gerekli tedavi planının değerlendirilmesine gereksinim hissedilmesi ile sürmektedir. Yardım arayan bireylerin kendilerini psikolojik danışma sürecinde rahat hissetmeleri için süreçte oluşan bu farkındalık ve problemin çözülmesine ilişkin değerlendirmelerin açıkça belirtilebilir olması gerekmektedir. Bunun yanı sıra psikolojik yardıma gereksinim duyan birey için ilgili yardım kaynaklarının ulaşılabilir ve uygun özelliklerde olması önemli görülmektedir. Yardım alma sürecindeki bu aşamalar değerlendirildiğinde, son olarak yardım arayan bireylerin süreçte ilgili yardım kaynağına kendilerini açmaya istekli olmaları danışma sürecinin istenilir şekilde sürmesi açısından önemlidir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Yardım arama süreci; problemin doğası, bireyin ilişkileri ve genel sosyal kavramları içermektedir (Kırımlı, 2007). Yardım arama sürecini etkileyen çeşitli değişkenlere ilişkin araştırmalar incelendiğinde; bireylerin yaşları, cinsiyetleri, eğitim düzeyleri, sosyoekonomik durumları gibi özelliklerin yardım arama sürecini oldukça etkilediği göze çarpmaktadır.

Li, Dorstyn ve Denson (2014), üniversite öğrencilerinin yardım alma niyetlerini etkileyen psikososyal değişkenleri inceledikleri meta-analiz çalışmasında 18 farklı çalışmayı ele almışlar; yardım arama ile en güçlü ilişkiye sahip

değişkenlerin yardım aramaya yönelik tutumlar ve öngörülen riskler olduğu sonucuna ulaşmışlardır. İlgili açıklamalar ve araştırmalar göz önüne alındığında; psikolojik yardım arama sürecinde bireylerin yardım arama davranışlarını etkileyen öncelikli faktör olarak nitelendirilebilecek psikolojik yardım arama tutumunun ayrıntılı olarak incelenmesi önemli görülmektedir.

2.1.3. Psikolojik Yardım Arama Tutumu

Tutumlar bir uyarıcının duygusal, davranışsal ve bilişsel bilgiler temelinde bir değerlendirme boyutu üzerinde gruplanmasını ya da kategorilere ayrılmasını içermektedir. Duygusal öge kişinin tutum nesnesine yönelik duygu ve heyecanlarından, özellikle de olumlu ve olumsuz değerlendirilmelerinden, davranışsal öge kişinin tutum nesnesine karşı belirli bir yönde (olumlu ya da olumsuz) davranma eğiliminden oluşmaktadır. Bilişsel öge ise kişinin o belirli tutum nesnesine ilişkin olgu, bilgi ve inançlarını da içeren düşüncelerinden oluşmaktadır (Crites, Fabrigar ve Petty, 1994; akt: Taylor, Peplau ve Sears, 2010).

Bir problem durumunun bu sorunu yaşayan birey tarafından ne olarak algılandığı önemlidir ve birey bu düşüncelerinden hareketle yardım alıp almamaya ya da kimden ve nasıl bir yardım alacağına karar vermektedir (Serim, 2011). Bireyin yardım arama davranışında bulunup bulunmayacağı yardım aramaya yönelik tutumuyla ilişkili olabilmektedir.

Yardım arama tutumları bireylerin bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden oluşmaktadır (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011). Atkinson ve Gim'e (1989) göre yardım arama tutumu, kişi, problem ve yardım alınacak kaynak olmak üzere çok boyutlu bir süreçtir.

Fischer ve Turner (1970) bireyin yardım arama tutumunu dört alt boyut bağlamında açıklamaktadırlar. Bunlar; kişinin psikoterapi yardımına ihtiyacı olduğunun farkına varması, reddedilme korkusu, kişiler arası açıklık ve psikolojik danışmana duyulan inançtır. Aşağıda yardım arama tutumunu açıklayan bu dört boyuta ilişkin görüşler yer almaktadır.

a. Psikoterapi yardımına ihtiyacı olduğunu fark etme: Kişinin psikolojik sıkıntısından nasıl kurtulacağını düşünmesinden önce, bir problemi olduğunun, yardıma ihtiyaç duyduğunun ve bu problemin kendisine zararlı sonuçlar doğuracağını farkında olmasıdır (Rogler ve Cortes, 1993, akt: Çınar, 2008).

b. Reddedilme korkusu: Bireyin psikolojik yardım aramadaki isteksizliğinin en önemli nedenlerinden biri olarak nitelendirilmektedir. Kişi kendini açtığı anda

karşısındakinin kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelere sahip olduğu veya olacağı yönündeki düşüncelerden hareketle, bir psikolojik danışman ya da başka bir ruh sağlığı uzmanına kendini açmaktan korkar (Sibicky ve Dovidio, 1986).

c. Kişiler arası açıklık: Bireylerin kendini açma becerileriyle ilişkili bir faktördür ve başarılı bir psikoterapi için önemli olan unsurlardan birisi olarak nitelendirilmektedir.

d. Psikolojik danışmana duyulan inanç: Fischer, Winer ve Abramowitz (1983), bireylerin psikolojik yardım alma ya da almama tercihini etkileyen üç değişken belirlemiştir. Bunlar; terapistle ilgili faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörlerdir. Terapist ile ilgili faktörler, sunulan yardımın niteliğini ve terapistin yeterince uzman olup olmadığını; sosyal faktörler, bireyin topluma ve toplumun bireye nasıl bakacağına ilişkin algısını; kişisel faktörler ise bireyin yardıma ilişkin bakışını ve bunu etkileyen faktörleri ifade etmektedir (akt: Çınar, 2008). Başka bir deyişle, psikolojik yardımın tercih edilmesi bireyin kendisi, çevresi ve yardım verebilecek kişinin niteliğinden etkilenmektedir (Liou, 2004, akt: Çınar, 2008).

Psikolojik yardım arama tutumu olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Bireylerin ihtiyaç duyduğu halde psikolojik yardım almaktan çekinmeleri ve kaygılanmaları, yardım almaya ilişkin olumsuz tutum göstermelerine neden olmaktadır. Bireylerin psikolojik yardım almaya karar vermeleri, kendilerini zorlanma ya da ruh sağlıklarını tehlike altında görmeleri durumunda bir problemleri olduğunu ve yardıma gereksinim duyduklarını keşfetmeleriyle başlamaktadır. Bu problemle nasıl baş edebileceklerini belirlemeleri ya da bu süreçte hangi yolu izleyeceklerine karar vermeleri büyük ölçüde onların yardıma ilişkin tutumları ile ilgilidir ve tutumları pek çok faktörden etkilenebilir (Serim, 2011).

Bireyin yardım arama tutumu geleneklerden, gerçeği algılama ve tanımlama sürecinden etkilenmektedir (Kırımlı, 2007). Psikolojik yardım almaya yönelik tutumları etkileyen faktörlerin bilinmesi yardım aramanın önündeki olası engellerin açığa kavuşturulabilmesi açısından önemli görülmektedir.

2.1.4. Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Etkileyen Faktörler

Psikolojik problemler yaşayan bireyin çevresindeki kişilerin yanı sıra profesyonel bir kaynağa başvurması gerektiğini fark edip, psikolojik danışmana gelmesi sürecinde pek çok faktörün etkili olduğu çeşitli araştırma bulgularında ortaya koyulmuştur. Bunlar psikolojik yardım servislerinin ulaşılabilirliği gibi çevresel

sınırlılıklardan demografik ve psikolojik faktörlere kadar pek çok değişkeni kapsamaktadır.

Psikolojik yardım arama tutumuna yönelik alanyazın incelendiğinde, psikolojik yardım arama tutumu ile cinsiyet (Caperton, 2012; Demirdöğen, 2013; Goh ve diğerleri, 2007; Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka ve Jimba, 2013; Thomas, Caputi ve Wilson, 2014; Turan ve Erdur-Baker, 2014; Türküm, 2001), yaş (Del Mauro ve Williams, 2013; Kahveci, 2001), sınıf düzeyleri (Çankaya, 2008; Özdemir, 2012), algılanan sosyoekonomik düzey (Bahar, 2010; Keklik, 2009; Özbay ve diğerleri, 2011), eğitim düzeyi (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011), anne-baba eğitim düzeyi (Çankaya, 2008), önceki yardım alma yaşantısı (Türküm, 2005), psikolojik sorunlar ve problem alanları (Çebi, 2009; Topkaya ve Meydan, 2013), psikolojik danışma ve rehberlik servisinin çalışmalarını etkili bulma durumu (Kırımlı, 2007), ailede başka birinin psikolojik yardım alma durumu (Arslantaş ve diğerleri, 2011), yardım arama kaynakları (Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010) ve kampüste sağlanan psikolojik hizmetlere ilişkin bilgilerinin olması (Atik ve Yalçın, 2011) gibi çeşitli değişkenlerin ilişkisinin incelendiği araştırmalara rastlanmaktadır. Aşağıda bu faktörlerden bazıları ele alınmıştır.

Cinsiyetler arasında davranış ve özellik farklılıkları konusunda insanların kalıplaşmış algılayış biçimlerinin var olduğu (Cüceloğlu, 2010) bilgisinden hareketle psikolojik yardım arama konusunda da cinsiyete bağlı farklılıkların olduğunu belirtmek mümkündür. Psikolojik yardıma başvurmak özellikle erkekler tarafından “erkeklik” ve “güçlülük” kavramlarına yakıştırılmamakta, zayıflık, çaresizlik göstergesi olarak algılanabilmektedir (Navaro, 2002). Bu anlamda kadınların yardım aramaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları söylenebilir. Kadınlar duyguları anlamaya ve başkalarının duygularına duyarlı olmaya daha fazla önem verme, sorunlarını yakınlarındaki kişilere açmaya toplumsal olarak daha yatkın olma, ataerkil düzeyde karşılayamadıkları anlaşılma ve dinlenilme isteğini karşılamayı sağlama ve evlilik ve çift sorunlarını çözmesi gereken kişi olarak algılanma gibi toplumsal ve kültürel nedenlerle yardım arama davranışına daha kolay yönelebilmektedirler (Navaro, 2002).

Psikolojik yardım almaya karar verme aşamasında, yardım kaynağının birey tarafından bilinir ve ulaşılabilir olması da bireyin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde etkili bir faktör olarak nitelendirilebilir. Bunun yanı sıra Kırımlı (2007) bireyin yardım aldığı fayda göreceğine inanmasının da yardım almaya karar vermesini etkileyebileceğini ifade etmektedir.

Bireyler günlük yaşamlarında karşılaştıkları sorunlar, psikolojik sıkıntılar ile çeşitli yaşamsal değişiklikler ve zorluklar nedeniyle bir ruh sağlığı uzmanının yardımına gereksinim duyabilmektedirler. Bu gereksinimle beraber, bireyler yardım arama davranışına yönelmekte; kimi durumlarda ise bireyler yardım alma gereksinimlerine rağmen yardım aramaktan kaçınabilmektedirler. Bireyin akıl sağlığı hizmetlerinden yardım arama kararında rol oynayan faktörler kısaca ele alındıktan sonra, bireylerin psikolojik danışma ya da diğer akıl sağlığı servislerinden yardım almaktan kaçınma nedenlerinin üzerinde durmak da çalışmanın amacı doğrultusunda önemli görülmektedir.

İlgili alanyazında psikolojik yardım aramaktan kaçınmanın en önemli nedeninin, psikolojik yardım istemenin çoğu zaman diğer kişiler tarafından damgalanmaya yol açması olduğu (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013) vurgulanmaktadır. Bu durumla bağlantılı olarak bireyin damgalanmaya yönelik korkusunun bireyin kendini damgalama sürecini etkilediği (Bilge ve Çam, 2010) ifade edilmektedir. Bu bilgilerden yola çıkarak damgalanma ve kendini damgalama kavramlarının ve bu kavramlara ilişkin çalışmaların ayrıntılı olarak ele alınması yararlı görülmektedir.

2.2. Kendini Damgalama

Psikolojik yardım alma ve psikoterapiye gitme, kişilerde zor, utanç duygusuna yol açan ve endişeye sürükleyen bir durum olarak görüldüğü için kişiler bu kararı vermekte zorlanmaktadır (Kushner ve Sher, 1991; akt: Demirdöğen, 2013). Bireyin psikolojik yardım arayışıyla ilişkili bu algısının yardım alma konusundaki kararını etkileyeceğini söylemek mümkündür. Benzer şekilde toplumun psikolojik sorunlara ilişkin algısının da, o toplumda yaşayan bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarını etkilediği belirtilebilir. Toplumsal algılamalar bireyin yardım almaya ilişkin bakışını belirlemeye başladığında ise psikolojik sorunlarına rağmen, bireyin uzman yardımı alması gecikebilmekte ve bu durum ilgili psikolojik sorunların daha ciddi boyutlara ulaşmasına yol açabilmektedir (Bilge ve Çam, 2010).

Damgalanma (stigma) çeşitli şekillerde açıklanan, ölçülen ve kanıtlanmasında çeşitli kararsızlıklara yol açan çok boyutlu bir yapıdır. Damgalamanın nasıl deneyimlendiğine bağlı olarak açıklanan çeşitli yönlerinin bulunduğu (Wright, Jorm ve Mackinen, 2011) ve kişinin yalnızca duygusal sağlığını değil, fiziksel sağlığını da etkileyen sonuçlarının da olduğu belirtilmektedir. Uzun dönemde; ayrımcılığa

dayanan damgalanma deneyimlenerek, bireylerin duygusal sorunlara karşı dayanıksızlaştığı öne sürülmektedir (Pinel ve Bosson, 2013).

Arboleda-Florez ve Sartorius'a göre (2008) damgalanma, zamanla ve kültürden kültüre değişebilecek niteliklere bağlı ilişkisel bir yapıdır ve ilişkiler ile etkileşimlerin sosyal kalıplarıyla gelişmektedir. Ayrıca damgalanma sürecinin bakış açısı, özdeşim ve tepkileri içeren üç boyutlu bir eksenle anlaşılabilirliği vurgulanmaktadır. "Bakış açıları" damgalamanın algılanışı ile ilgilidir ve damgalanma, damgalamayı gerçekleştiren (algılayan) ve damgalanan (hedef) kişi tarafından algılanması yönünden farklılaşmaktadır. "Özdeşim" boyutu ise gruba ait olmayla ilişkilidir ve kişiselden gruba dayalı özdeşleşmeye doğru bir süreç halindedir. Son olarak "tepkiler" olarak adlandırılan boyut ise damgalayan ve damgalananın damgalamaya ve sonuçlarına verdikleri tepkileri ifade eden, bilişsel, duygusal ve davranışsal düzeylerde ölçülebilen bir yapıdır (Arboleda-Florez ve Sartorius, 2008).

Damgalamaya ilişkin kavramsal çalışmalar, damgalanmanın toplumsal damgalama (public stigma) ve kendini damgalama (self-stigma) olmak üzere iki türünün bulunduğunu (Corrigan, 2004) ortaya koymaktadır. Bireyler, psikolojik yardım ihtiyacını belirtmeleri halinde öncelikle toplum tarafından damgalanacakları düşüncesiyle yardım aramaya yönelik olumsuz tutum ve davranışlar geliştirebilmektedirler. Bu kısır döngünün devamı halinde, bireyler toplum tarafından damgalanma sürecini içselleştirerek kendilerini damgalamaya yönelebilmekte (Vogel ve diğerleri, 2013), bu durumda da bireylerin yardım aramaya yönelik tutumları olumsuz olmaya devam etmektedir.

Kendini damgalama bireyin sosyal olarak kabul edilmediği algısına bağlı olarak benlik-saygısı ve benlik değerinin azalması (Vogel ve diğerleri 2007), kişilerin bir kişiye karşı yarattığı kalıp yargıları zamanla içselleştirmesi ve kendi karakterini bu içselleştirmeler doğrultusunda yaratması (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013) olarak açıklanmakta ve bireyin toplumsal damgalanmayı içselleştirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Vogel ve diğerleri, 2007). Kendini damgalayan bireylerin kendilerine karşı özsaygı ve öz yeterlik kaybı ile sonuçlanan yetersizlik ve topluma katılamama gibi tutumlar sergileyebildikleri ifade edilmekte (Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Audenhove, 2014), ayrıca bireylerin başarıları için kendilerine şans vermedikleri; başarılarını diğer insanlara, başarısızlıklarını ise yalnızca kendilerine mal ettiklerine (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011) dikkat çekilmektedir.

Kendini damgalama, ruh hastalığına sahip bir kişinin hastalığı ile ilişkili olumsuz tutumları içselleştirmesi ve kendine yöneltmesi durumu olarak belirtilmektedir. Bu süreçte birey sıklıkla öncelikli olarak taşıdığı kimlikleri (öğrenci, çalışan, ebeveyn, vb.) yitirmekte; damgalanan “hastalıklı kimlik” ise baskın hale geçmektedir. Bu durumda bireyler hasta olduklarını ya da hastalık tarafından yutulduklarını düşünmekte ve bu şekilde algılanmaktadırlar (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011).

Damgalama ayrıca toplumun bazı özel şartlar ve durumlardan etkilenen üyelerine yönelik negatif ayrımcılık olarak ifade edilmekte ve damgalamanın, yargılama ve ayrımcılık ile ayrılmaz bir şekilde ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. (Arboleda-Florez ve Sartorius, 2008). Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Audenhove (2014); damgalanmanın psikolojik sorunu olan insanların yetersiz olduğuna ilişkin olumsuz inançlar, yargılanma (damgalanan gruba karşı korku ve öfke) ve ayrımcılık olmak üzere üç temel bileşeni olduğunu belirtmektedirler.

Bireyler damgalamaya bağlı olarak reddedilecekleri düşüncesiyle sosyal bağlantılarını ve fırsatlarını kısıtlamaktadırlar. Bu durum da bir kısır döngü gibi yalıtılmışlık, işsizlik ve düşük gelir gibi olumsuz sonuçlara, doğal olarak da öz saygı ve öz yeterliklerinde azalmaya yol açmaktadır. Sonuç olarak, kendini damgalayan bireyler sıklıkla kötü, zayıf, değersiz ve başkaları için uygun olan kaynaklara erişemez nitelikte olduklarına inanmaktadırlar (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011).

Damgalanma konusunda dikkat çekici bir unsur, toplum tarafından damgalanma ile bireyin etkileşim halinde olduğu sosyal çevresi tarafından damgalanması arasındaki farkın önemidir. Bireyler etkileşim halinde oldukları kişiler tarafından damgalanmaktan, uzaktan tanıdıkları kişilere göre daha fazla etkilenebilmektedirler. Bireyin etkileşim halinde olduğu sosyal çevresinin etkisi psikolojik yardım arayıp aramamaya karar vermesinde anahtar rol oynamaktadır (Vogel ve diğerleri, 2007).

Fischer ve Turner (1970) damgalanmaya yönelik korkunun psikiyatrik yardım aramayı etkilediğini, bunun yanı sıra sosyoekonomik sınıfın profesyonel psikiyatrik yardım alma ile güçlü bir ilişkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik yardım aramak, akıl hastası olmakla benzer şekilde damgalamayla ilişkilendirilmektedir. Bir insanı akıl hastası olarak etiketlemek gibi o insanı psikolojik yardım arıyor olarak betimlemenin de bireyin psikolojik sorunları olduğunu ve kendi problemleriyle başa çıkmada yetersiz olduğunu ima ettiği belirtilmektedir (Sibicky ve Dovidio, 1986).

Psikolojik yardım aramaktan ya da terapiye gitmekten korku olarak nitelendirilen kendini damgalamanın bireyin öz saygısını düşürecek, kendisinden doyum almasını, kendisine ve becerilerine güvenmesini engelleyecek bir durum olarak nitelendirildiği (Vogel ve diğerleri, 2006) görülmekle beraber, belirgin bir sorun yaşadıkları halde insanları psikolojik servislerden yardım almaktan uzak tutan bu etkenin anlaşılması önemli görülmektedir. Bu nedenle bu araştırma kapsamında da kendini damgalama kavramı, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların incelenmesi yönünde anlamlı bir etken olarak düşünülmüş ve araştırmaya dahil edilmiştir.

2.3. Stresle Başa Çıkma

Stres, Latince'den türemiş ve İngiliz dilinde kullanılan bir terimdir. Stres aslında yıpratıcı, tüketici bir şey değil, insanı geliştiren, güçlendiren bir etken olarak ele alınmaktadır. Stres kavramı 14. yüzyılın başlarında güçlükler, zorluklar, sıkıntılar ve acıları ifade etmek için kullanılmıştır (Lumsden, 1981; akt: Lazarus ve Folkman, 1984). Stres terimi, insanlar ve canlılarla ilgili durumu tanımlamada kullanılan bir sözcük olmadan önce fizik ve mühendislik bilimlerinde kullanılmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2004). Stres sözcüğü ilk kez 17. yüzyılda elastik nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Thomas Young isimli bir başka fizikçi, stresi maddenin kendi içinde olan bir güç ya da direnç olarak, biyolog Water Cannon ise bir acil durum tepkisi olarak tanımlamış ve temelinde “biyolojik varoluş ve uyum” ihtiyacı olduğunu belirtmiştir. Cannon stresi, organizmanın kendi yaşamını ve çevreye uyumunu (dengesini) tehdit eden bir unsura (uyarıcıya) gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir “savaşma ya da kaçma” tepkisi, doğanın canlı organizmalara bir armağanı olarak tanımlamıştır (Hisli-Şahin, 1997). Selye (1976) ise, stres kavramının tarih öncesi insanın gücünü yitirme, kuvvet gerektiren işler, uzun süreli sıcak ve soğuk iklime maruz kalma, kan kaybı, korku ve hastalıkların üstesinden gelmeye yönelik ortak zorluklardan ortaya çıkan eski bir kavram olduğunu belirtmiştir.

Stres, organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerin tümü ve organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanması ile ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bilim dilinde stresörler (stres vericiler) olarak adlandırılan bu etkenler fiziksel (travma, sıcak, soğuk, vb.), psikolojik (duygusal

gerilimler, iç ve dış çatışmalar, eş sorunları, vb.) veya sosyal (çevre faktörleri, kültürel değişim, vb.) içerikli olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Cüceloğlu (2010) stresin modern insanın günlük yaşamının bir parçasını oluşturduğunu, stresin temelinde insan algılaması ve deyimlerinin değerlendirilmesinin yatmakta olduğunu belirtmekte, bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirişi ve yönlendirişinin stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktör olduğunu vurgulamaktadır. Benzer şekilde Baltaş ve Baltaş (2004) da stres karşısında bilinçli sistemlerin harekete geçmesiyle daha çok bilgi edinme, anlama, algı alanını genişletme ve değerlendirme, farklı şartlar deneme, yeni çözümler arama, yapıcı düşünceye yönelebileme gibi karmaşık zihinsel süreçlerin etkinlik gösterdiğini; bireye özgü farklılıklar gösteren psikolojik mekanizmaların bir olayı algılayışımızı ve onunla başa çıkabilecek becerilerimizi değerlendirişimizi, o olayı “stres veren” veya “stres vermeyen” olarak tanımlamamıza sebep olduğunu ifade etmektedirler.

Yaşanan yoğun stresin çoğu, olaylara verilen anlamla ilişkilidir, bunun yanı sıra bireyin kişilik yapısı da kendi başına stres oluşturucu olabilir (Hisli-Şahin, 1997). Stres yaşantısında bazı ortak yönlere karşın aynı olayı herkes stres verici olarak algılamamaktadır. Bazı olay türlerinin stres verici olarak değerlendirilmeleri olasılığı diğer bazılarından daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Hoş olmayan ya da olumsuz olayların insanlarda olumlu stres verici olaylardan daha fazla psikolojik rahatsızlığa yol açtığı, bulanık ve belirsiz olayların genellikle açık seçik olanlardan daha stres verici olarak algılandığı, çözümlenmez olayların bir çözüme ulaştırılabilir olanlardan daha stres verici olduğu belirtilmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010).

Stres verici durumdaki tepkiler, kişilik özelliklerine göre korku, kaygı, gerilim veya geri çekilme, vb. farklı psikolojik nitelikler olabileceği gibi, terleme, kızarma, kalp atışlarının hızlanması gibi farklı fizyolojik nitelikler de olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2004). Bunun yanı sıra stresin etkilerinin stres verici olay bittikten sonra da uzun bir süre devam edebileceği ifade edilmekle beraber, bir olayı bir kez bir stres kaynağı olarak yaşadktan sonra, genellikle onunla başa çıkma çabalarına girildiği ifade edilmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010).

İnsan organizmasının stres durumlarında gösterdiği davranışsal tepkiler “aktif ve probleme yönelik olanlar” ve “pasif ve savunmaya yönelik olanlar” şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Bunlar “stresle başa çıkma mekanizmaları” olarak da isimlendirilmekte ve stres durumunu ortadan kaldıracabiliyorsa “yeterli”, daha fazla strese yol açıyorlarsa “yetersiz” olarak adlandırılmaktadır. Her bireyin en rahat

çalıştığı ve en verimli olduğu bir “olumlu stres” düzeyi vardır ve stresle başa çıkmanın en temel koşulu, bu “olumlu” düzeyin üstüne çıkıldığı ya da altına düşüldüğü anları ve durumları fark etmektir (Hisli-Şahin, 1997).

Fizyolojik uyarılma, kalp atış hızı, nabız ve deri geçirgenliği gibi stres göstergeleri azalıyorsa başa çıkma çabalarının başarılı olduğu kabul edilmektedir. Başarılı başa çıkmanın ikinci bir ölçütü insanların önceki yaşam etkinliklerine dönebilip dönemedikleri ve eğer dönebilmişlerse bunun ne kadar çabuk olduğudur (Taylor, Peplau ve Sears, 2003). Stresle başa çıkma stratejilerinin etkililiği ya da etkisizliğinde, içinde yaşanan kültür, değerler sistemi ile yaş ve cinsiyet gibi bireysel özelliklerin de belirleyici olabildiği ve stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin bu işlevleri sağlayabildiği ölçüde etkin oldukları belirtilmektedir (Aydın, 2005).

Baş etme ile ilgili ilk araştırmalarda, hayvanlarla yapılan deneysel çalışmalara dayanarak psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkları azaltmak amacıyla hoş olmayan çevresel koşulları kontrol etmede kullanılan öğrenilmiş davranışlar “baş etme” olarak tanımlanmıştır. Psikanalitik ego psikolojisinde ise stresi azaltma ya da problem çözmede gerçekçi, esnek düşünce ve davranışlar baş etme olarak tanımlanmıştır (Yöndem, 2006). Lazarus ve Lazarus (2006) da başa çıkma konusuna olan ilginin, insanların psikolojik bütünlüklerine yönelik savunma yollarına ilişkin Freudyen fikirlerle başladığını ve başa çıkma süreçlerinin savunmaları da içerdiğini öne sürmektedirler.

Baş çıkma psikolojisi alanında en çok kabul gören tanımlamalardan biri de Lazarus’un tanımlamasıdır. Lazarus’a (1991) göre, değerlendirmeleri etkileyen değişikliklerin birçoğu, işlevi sorunlu insan-çevre ilişkisini değiştirmek ya da istenen düzeyde tutmak olan başa çıkma süreçlerinin bir sonucudur. Başa çıkma, bireyin kaynaklarını zorlayıcı ve aşan olarak değerlendirilen içsel ve dışsal talepleri yönetmeyi amaçlayan bilişsel ve davranışsal çabaları içermektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu tanımın yanı sıra, Lazarus (1991) başa çıkmayı üç aşamadan oluşan bir süreç olarak ele almaktadır:

1. Birincil değerlendirme: Kişinin kendisine yönelmiş bir tehditi algılama sürecini ifade etmektedir. Kişi kendisine “Bu etkileşimde ne yapmalıyım?” sorusunu sorar.
2. İkincil değerlendirme: Bireyin tehdite karşı olası tepkileri aklından geçirme sürecini ifade eder. Kişi kendisine “Ne yapabilirim? Başa çıkmak için planlarım nedir? Davranışlarıma çevre nasıl tepki gösterir?” gibi sorular sorar ve bu sorulara verilecek yanıtlar başa çıkma türlerini etkiler.

3. Başa çıkma: Tepkiyi yerine getirme, gösterme ve eyleme geçirme sürecini içermektedir.

Başa çıkma sürecine ilişkin yapılan açıklama sonrasında, bu sürecin bireyin duyguları üzerindeki etkilerine ilişkin Lazarus'un (1991) açıklamalarına değinmek önemli görülmektedir. Lazarus (1991), başa çıkmanın duygulanım sürecini iki yolla etkilediğini belirtmektedir:

1. Bazı başa çıkma süreçleri bir saldırı, öfke gösterisi ya da düşmanca zarar verme ve yıkım durumları söz konusu olduğunda gerçek ilişkiyi değiştirir. Bu, "problem odaklı başa çıkma" olarak adlandırılır. Bunlar başa çıkmanın eylem merkezli türleridir. Kişinin stresli olarak algıladığı bir durumda bir şeyler yapma çabasını (bilgi alma, yüzleşme, vb.) içerir.
2. Diğer başa çıkma süreci ise sadece ilişkinin bağlı olduğu yolu değiştirmenin amaçlandığı "duygu odaklı" ya da "bilişsel başa çıkma stratejisi" olarak adlandırılmaktadır. Bu stratejiler insan-çevre ilişkisini değiştirmeye çalışmaktan çok üzerinde düşünmeyi içermektedir. Bu süreçte içsel yeniden yapılandırmalar yolu ile gerçekleştiremeyecek durumlara ilişkin yorumların başka bir deyişle anlamın ve sonrasındaki duygusal tepkinin değiştirilmesi söz konusudur. Bu strateji, stresin duygusal etkisini azaltmaya yönelik duygu, düşünce ve davranışsal çabaları (bastırma, kaçınma, inkâr, alkol kullanma, vb.) yansıtmaktadır.

Stresli durum ve ortamlarla uğraşmak bireylerin kişisel gelişimlerini desteklemekte, yetişkinliğe doğru gelişimsel süreçte bireye yardımcı olmaktadır. Bireyin bir olayı stres yaratan bir olgu olarak nitelendirmesi durumunda bireyin başa çıkma kaynakları devreye sokulur (Geldard ve Geldard, 2013). Bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik sahip oldukları tutumları üzerinde, stresle baş etme tarzlarının rolünün incelenmesi önemli görülmektedir. Bu nedenle, bu çalışmada psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun yordayıcılarından biri olarak stresle baş etme tarzları ele alınmıştır.

2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde öncelikle yurtdışında ve yurtiçinde psikolojik yardım aramayı ele alan araştırmalarla ilgili bilgiler sunulmuştur. Daha sonra ise kendini damgalama ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin çalışmalar incelenmiştir.

2.4.1. Psikolojik Yardım Aramayla İlişkili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Psikolojik yardım hizmeti sunan servislere duyulan gereksinime ve bu servislerin kullanılma durumuna ilişkin açıklamalarda, bireyleri ruh sağlığı hizmetlerini kullanmaktan alıkoyan birtakım engeller olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle, psikolojik yardım aramayı erteleme ile sonuçlanan psikolojik yardım almanın önündeki çeşitli engellerin anlaşılması ve bireylerin sorun yaşadıkları durumlarda profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen faktörlerin araştırılması birçok araştırmacının odağı olmuştur.

Fischer ve Turner (1970); psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ölçmek amacıyla yürüttükleri ölçek geliştirme çalışmasında; kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğunu, otoriterlik ve dışsal denetim odağı değişkenlerinin her iki cinsiyet için de yardım arama tutumunu anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Bu durumun yanı sıra yardım ihtiyacı ve kişilerarası güven ölçeklerinin ise erkek bireylerin tutumlarıyla anlamlı ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca psikolojik yardım aramaya yönelik düşük puanlar yardıma daha az ihtiyaç duyma ve sorunlarını kendi çözebileceğine inanma ile, yüksek puanlar ise sorunları yalnız başına çözemeyeceğine inanma ile ilişkili bulunmuştur.

Caperton (2012) erkek üniversite öğrencilerinin yardım arama davranışlarının yardım aldıkları merkezde çalışan erkek psikolojik danışmanların oranıyla ilişkisini incelediği çalışmasında; erkek öğrencilerin danışma merkezine başvuru oranı ile bu merkezlerde çalışan erkek psikolojik danışman yüzdesi arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Del Mauro ve Williams (2013), çocuk ve ergenlerin profesyonel akıl sağlığı uzmanlarından psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını inceledikleri çalışmalarında, tutumlar açısından yaş ve cinsiyete bağlı farklılıkların olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmada; çocukların profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ergen bireylerden daha olumlu olduğu; ergen bireylerin daha çok akranlarından yardım almayı tercih ettikleri saptanmıştır. Araştırmada ayrıca

bilgi, yardım kaynakları, isteklilik, gizlilik ile ilgili endişeler, kişilerarası açıklık düzeyleri ve damgalanma toleransının yaşa göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ergen bireylerin özellikle damgalanma konusunda kaygılarının olduğu ve bu durumun onları yardım aramaya yönelik tutumlarını olumsuz etkilediği belirtilirken çocukların bezer bir kaygılarının bulunmadığı saptanmıştır.

Thomas, Caputi ve Wilson (2014) psikoloji bölümü birinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sorunlar için yardım arama niyetlerini yordayan değişkenleri inceledikleri çalışmalarında; yardım arama niyetini yordayan tutumların belirtilerin yeniden değerlendirilmesi, profesyonel yardımın faydaları ve duygusal sorunlar için yardım almaya açıklık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Öğrencilerin birçoğu psikolojik sorun yaşadıklarında yardım aramaya istekli olmadıklarını belirtirken, bu gibi durumlarda yardım alacaklarını belirten bireylerin oranı ¼ olarak ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra çalışmadan elde edilen sonuçlar yardım arama konusunda kadınların erkeklerden daha çok istekli olduklarını göstermiştir.

Bireyin problemini fark etmesinde kültürün etkisinin de önemli olduğu düşünülmektedir. Bir kültüre göre yardım gerektiren bir psikolojik sorun başka bir kültüre göre çok sıradan ve yaşanması gereken bir durum olarak kabul edilebilir. Kağıtçıbaşı (2010) insan davranışının insanın içinde bulunduğu kültürden etkilendiğini belirtmekte; psikolojinin de kültürel farklılıklara açıklama getirmek amacıyla bireylerin çevreleriyle olan etkileşimlerine yönelmek zorunda olduğunu vurgulamaktadır. Kağıtçıbaşı'ya (2010) göre bireyci kültürlerde kişiler davranışlara içsel atıflarda bulunmakta; davranışlarının duruma bağlı olmaktan ziyade kişisel tavırlarının bir ürünü olduğunu düşünmekte ve kişilerin farklı durumlarda benzer davranışlar göstermelerini beklemektedirler. Psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki etkili olduğuna inanılan kültürel faktörlere ilişkin bu açıklamalardan sonra bu yönde alanyazında ele alınan çalışmalar aşağıda incelenmiştir.

Asya kökenli Amerikalılar problemlerini kendi başlarına çözmeye çalışmakta ve olumsuz düşüncelerden kaçınarak akıl sağlığının korunabileceğini ve daha güçlü olunacağına inanmaktadırlar (Root, 1985; akt: Atkinson ve Gim, 1989). Bu durum da bu bireylerin profesyonel yardım hizmetlerini bir yardım kaynağı olarak görmediklerini göstermektedir. Atkinson ve Gim (1989); çalışmalarında Asyalı-Amerikalı kültürel etkileşimi ile bireylerin akıl sağlığı hizmetlerini kullanımı arasındaki ilişkiyi açığa çıkarmaya çalışmışlardır. Araştırmacılar 263 Çinli, 185 Japon ve 109 Koreli üniversite öğrencisi ile çalışmalarını yürütmüş; kendilerini etnik kültürleriyle kimlikleştiren öğrencilerin akıl sağlığı hizmetlerine yönelik daha

olumsuz tutuma sahip olduklarını; bunun yanı sıra etnik kimlik ve cinsiyetin yardım arama tutumu üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını ortaya koymuşlardır. Çalışmanın sonunda bireylerin yardım aramaya yönelik tutumlarının kültürlenme (kültürel etkileşim) düzeyleri ile doğrudan ilişkili olduğu, kültürel etkileşim dahilinde en çok değişen bireylerin profesyonel psikolojik yardıma ilişkin kişisel ihtiyaçlarının daha çok farkında oldukları, psikolojik yardıma ilişkin damgalanma toleranslarının daha yüksek olduğu ve sorunlarını bir psikologla tartışma konusunda daha istekli oldukları ortaya çıkmıştır. Bu sonuçlardan yola çıkarak araştırmacılar geleneksel kültürel değerler ile yardım arama tutumları arasında bir çatışma olduğu yorumunu yapmışlardır.

Goh ve diğerleri (2007), Çinli lise ve üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ve tutum farklılıklarını inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumlarının genel olarak olumlu olduğunu; yardım aramaya yönelik tutumun cinsiyetle, önceki psikolojik danışma alma deneyimleri ve öncül bilgileri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmada kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu vurgusu yapılmıştır. Geniş bir yardım arama tercihinine sahip öğrencilerin daha olumlu tutumları olduğu tespit edilmiş; aile ve öğretmenlerden yardım sağlayan öğrencilerin daha olumlu tutumlara sahip oldukları ve bu sonucun lise öğrencileri lehinde ve anlamlı olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin aile yapılarının yardım arama davranışının kişilerarası açıklık ve damgalanma toleransı boyutları ile ilişkili olduğu; fakat psikolojik yardım aramaya yönelik tutumla ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Masuda ve diğerleri (2009), Afrika kökenli Amerikalı, Asya kökenli Amerikalı ve Avrupalı öğrencilerin yardım arama deneyimleri ve tutumlarını inceledikleri çalışmalarında; Afrika kökenli Amerikalı ve Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumlarının Avrupalı öğrencilere göre daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Carter ve Forsyth (2010) ırksal ayrımcılıkla ilgili doğrudan deneyimi olduğunu belirten 296 ve doğrudan deneyimi olmayan 28 birey olmak üzere 324 bireyle yürüttükleri çalışmalarında, doğrudan ayrımcılık deneyimi olan katılımcıların doğrudan deneyimi olmayanlara göre yüksek düzeyde kaygı, utanç ve dikkatte artış gibi durumlar yaşantıladıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmada ayrıca bireylerin yardım ihtiyacı duyduklarında en az başvurduğu yardım kaynağının akıl sağlığı

uzmanları olduğu, en sık başvurdukları kaynağın ise aile bireyleri ve arkadaşları olduğu ifade edilmiştir.

Greenidge ve Daire (2010), ABD ve Karayipler’de yaşayan Karayipli üniversite öğrencilerinin duygusal açıklık düzeyleri ve profesyonel yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; duygusal açıklığın yardım arama tutumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ve ABD’de kalma süresinin yardım arama tutumları üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını belirlemişlerdir.

Kakhnovets (2011) kişilik özellikleri, danışma sürecinden beklentiler ve yardım aramaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında, kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu, geçmiş yardım deneyimi olan bireylerin danışma sürecine katılmaya daha istekli oldukları sonuçlarına ulaşmıştır. Ayrıca çalışmada geçmiş yardım alma deneyimlerine yönelik görüşlerin yardım arama tutumları ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra, nevroz ve yeni deneyimlere açıklık gibi kişilik özelliklerinin erkeklerde yardım arama tutumu ile pozitif ilişkili olduğu, yeni deneyimlere açıklık ve dışa dönüklük özelliklerinin ise kadınlarda yardım arama tutumu ile pozitif ilişkili bulunduğu belirtilmiştir.

Mojaverian, Hashimoto ve Kim (2012), günlük sosyal etkileşimlerde, sosyal destek arama gibi ilişki birlikteliklerdeki kültürel farklılıkların profesyonel yardım aramaya ne şekilde ilişkili olduğunun incelenmesi amacıyla 289 Japon ve 169 Avrupalı-Amerikalı üniversite öğrencisi ile çalışmışlardır. Çalışmada Japonya’daki ve Amerika’daki öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları karşılaştırılmıştır. Amerikalılarla karşılaştırıldığında; Japon öğrencilerin profesyonel yardım aramaya yönelik daha çok kaçınma sergiledikleri bulunmuştur. Kültür ve profesyonel yardım arama tutumları arasındaki ilişkide ise yakınlardan sosyal destek aramanın kısmen aracılık rolü oynadığı gözle çarpmıştır. Çalışmanın sonucunda, kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu; cinsiyet açısından kültüre bağlı anlamlı bir fark olmadığı vurgulanmıştır.

Li, Wong ve Toth (2013), ABD’de eğitim gören Asyalı uluslararası öğrencilerin yardım arama gönüllülüğünü inceledikleri çalışmalarında; yardım aramaya yönelik gönüllülüğün psikolojik yardım arama tutumları, geçmiş danışma deneyimleri, akademik stres, akademik problemler için yardım arama istekliliği ile pozitif ve anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Price ve Dalgleish (2013), bireylerin duygusal ve psikolojik sorunları için yardım aramalarını nelerin engellediğini tespit etmek ve psikolojik danışma destek

servislerinin bu engellerin üstesinden gelmeye nasıl yardımcı olduğunun değerlendirilmesi amacıyla 10-24 yaşları arasındaki 60 Avustralya yerlisi (Aborjin) bireyle nitel bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma sürecinde 6 farklı odak grup oluşturulmuş ve grup tartışmaları yoluyla katılımcılardan formel destek servislerinden yardım almaya yönelik engel ve motivasyonlarına, farklı yardım arama araçlarından yararlanma tercihlerine ve çocuklara yönelik yardım servislerine yönelik algı ve farkındalıklarına ilişkin nitel geri bildirimler alınmıştır. Araştırma sonunda katılımcıların yardım arama kaynaklarının çoğunlukla informel olduğu (ebeveynler, bakıcılar, akrabalar, arkadaşlar, komşular, öğretmenler, kilise sorumluları), kadınların iletişim ağlarının erkeklerden daha geniş olduğu ve erkekler ayrıca değerlendirildiğinde yaşça daha büyük erkeklerin daha çok sessizlik taraftarı olduğu belirlenmiştir. Bunun yanı sıra her iki cinsiyet için de formel yardım kaynaklarının ancak informel kaynaklar ulaşılmaz olduğunda ya da daha ciddi sorunlar (ilişki sorunları, hırsızlık, uyuşturucu ve alkol kullanımı) söz konusu olduğunda başvurulacak kaynak olarak görüldüğü ifade edilmiştir. Katılımcılara formel yardım almanın faydaları sorulduğunda para karşılığında dahi olsa kendilerini dinleyen birinin olması, eğitilmiş bireylerin daha kolay yardımcı olabileceğini düşünmeleri gibi cevaplar verdikleri görülmüştür. Bunun yanı sıra; katılımcılar formel servislerin hizmet amacının bilinmemesi, bu servislere ulaşım konusunda yeterince bilgilendirme olmaması ve ulaşım imkanlarının olmayışı, otorite ve aileler tarafından cezalandırılmaktan korkma, kendilerini ve ailelerini utandırmaktan korkma, özellikle telefonla danışma hizmetleri kapsamında telefonla danışma ücretinin yüksek oluşu ve karşıdaki kişiye güvenememe gibi çeşitli engellerin varlığını ifade etmişlerdir.

Yousaf, Popat ve Hunter (2014) geleneksel erkeksi roller, cinsiyet ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladıkları araştırmalarına 51'i kadın, 73'ü erkek olmak üzere toplam 124 bireyi dahil etmişlerdir. Araştırma sonucunda; erkeklerin yardım aramaya yönelik tutum ölçeğinden almış oldukları puanların kadınların puanlarından daha düşük, erkeklik rolü normları testinden aldıkları puanların ise kadınlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmada bunun yanı sıra, erkeklik normlarına ilişkin puanların, yardım aramaya yönelik tutum puanını yordadığı, genç bireylerin yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yaşı daha büyük olan bireylerden anlamlı olarak düşük olduğu ifade edilmiştir.

Araştırma bulguları genel olarak incelendiğinde, psikolojik yardım arama davranışının ele alındığı çalışmalarda sıklıkla incelenen değişkenlerden birisinin

cinsiyet olduğu görülmektedir. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, psikolojik yardım arama davranışı ile ilişkili bulunmuştur. Cinsiyet farklılıklarının bireylerin yardım arama tutumları üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmaların birçoğunda kadınların erkeklerden daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Psikolojik yardım arama tutumu ve cinsiyet ilişkisine yer veren alanyazın incelendiğinde az sayıda çalışmada, erkeklerin psikolojik yardım arama tutumunun kadınlardan daha olumlu bulunduğuna ilişkin sonuçların varlığı da dikkat çekmektedir.

2.4.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışlarının sıklığının artırılmasında psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinin kritik öneme sahip olduğu söylenebilir. Bu bağlamda psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların ele alındığı yurt içi çalışmaların incelenmesi yardım aramaya yönelik tutumlar üzerinde etkili olabilecek sosyolojik ve kültürel faktörlerin gözden geçirilebilmesi adına anlamlı görülmektedir.

Azizoğlu (1990), psikolojik yardım arama davranışını etkileyen bazı faktörler açısından kriz merkezine başvuran ve başvurmeyan bireylerin karşılaştırıldığı çalışmada yardım aramaya yönelmede; bireylerin yalnızlık algısı, psikolojik belirti gösterme düzeyi, denetim odağı inancı ve stres düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kriz merkezine başvuran bireylerin stres düzeylerinin karşılaştırma grubundaki bireylerden daha yüksek olduğu, kriz grubu ile karşılaştırma grubunun yalnızlık algısı ortalamalarının anlamlı farklılık göstermediği, kriz grubunun yalnızlık algısında artış olduğu belirtilmiştir.

Kahveci (2001), yardım arama davranışının kadercî düşünce ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilişkisini incelediği çalışmada yardım aramanın kişilerarası açıklık boyutunun yordanmasında demografik özellikler (yaş, cinsiyet, SED), kader bilgisi ve kadercî düşüncenin manidar etkisinin olmadığını belirtmiş; dışadönüklük, yumuşak başlılık ve gelişime açıklık gibi kişilik özelliklerinin ise kişilerarası açıklığı yordayıcı olduğunu vurgulamıştır. Bunun yanı sıra ilgili çalışmada yaş, SED, cinsiyet ve dışadönüklüğün yardım arama tutumunun zorlanma alt boyutunu yordayıcı özelliğe sahip olduğu ifade edilmiş; erkeklerin problemleri ancak ileri düzeye çıktığında yardım aramaya başvurduklarına dikkat çekilmiştir. Ayrıca yardım arama

tutumunun diğ er bir alt boyutu olan danışmaya olan inanç alt boyutu üzerinde demografik değişkenler, kader bilgisi, kaderci düşünce ve beş faktör kişilik özelliklerinin hiçbirinin yordayıcı olmadığı; yardım arama tutumunun alt boyutu olan ihtiyaç hissetme üzerinde demografik değişkenler ve kişilik özelliklerinin yordayıcı olmadığı, kaderci düşüncenin ise yordayıcı olduğu belirtilmiştir. Son olarak, demografik özellikler, kaderci düşünce ve kişilik özelliklerinin yardım arama tutumunun alt boyutlarından sosyal kabul türü yardım aramayı yordadığı, kader bilgisinin ise yordamadığı ifade edilmiştir.

Türküm (2005), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının cinsiyet, cinsiyet rolleri ve yardım arama deneyimlerine göre farklılaşmasını incelediği araştırmasında kadın ve erkeklerin yardım aramaya yönelik tutumlarının farklılaştığı, kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu çalışmada cinsiyet rolleri ve yardım aramaya yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir.

Anarbediyev (2006), Türk Cumhuriyetlerinden Türkiye'ye yükseköğrenim görmek için gelen öğrencilerle, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını, psikolojik ihtiyaçlarını ve psikolojik uyum düzeylerini bazı değişkenlere göre karşılaştırmayı amaçladığı çalışmasını; Ege Üniversitesi ve Dokuz Eylül Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 120'si Türk, 164'ü Türk Cumhuriyetlerden gelen toplam 284 öğrenci ile birlikte yürütmüştür. Çalışmadan elde edilen bulgular, Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutum puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmadığını, bunun yanı sıra Türk üniversite öğrencilerinin Türk Cumhuriyetleri öğrencilerine göre psikolojik ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu ve Türk üniversite öğrencilerinin Türk Cumhuriyetleri öğrencilerine göre daha fazla psikolojik uyum problemi yaşadıklarını göstermektedir. Çalışmaya dahil edilen grupların yardım aramaya yönelik tutum puanları üzerindeki etkisinin cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığı, fakat Türk Cumhuriyetlerinden gelen erkek öğrencilerin her iki cinsiyetten Türk öğrencilere ve Türk Cumhuriyetlerinden gelen kız öğrencilere göre psikolojik ihtiyaçlarının daha az olduğu belirtilmektedir. Belirtilen bu sonuçların yanında, her iki grubun yardım aramaya yönelik tutum puanları üzerindeki etkisinin yaşa, ailenin gelir düzeyine, vatandaşı oldukları ülkeye ve Türkiye'de bulunma sürelerine (Türk Cumhuriyetleri öğrencileri için) bağlı olarak farklılaşmadığı; fakülte alanına bağlı olarak ise farklılaştığı ifade edilmekte, Fen Bilimleri Alanında

öğrenim gören Türk öğrencilerle Fen Bilimleri Alanında öğrenim gören Türk Cumhuriyetleri öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutum puanlarının ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu ve Sosyal Bilimler Alanında öğrenim gören Türk Cumhuriyetleri öğrencilerinin yardım arama tutumlarının, Fen Bilimleri Alanında öğrenim gören Türk Cumhuriyetleri öğrencilerine göre daha olumsuz olduğu vurgulanmaktadır.

Kırımlı (2007), lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının çeşitli kişisel ve demografik değişkenler açısından incelediği değişkenliğini sınıadığı çalışmasında; yardım arama tutumunun danışmaya olan inanç alt boyutunda cinsiyet değişkeni açısından ailesinde psikolojik yardım alan ve almayan gruplar arasında ailesinde psikolojik yardım alan bireyin bulunduğu grup lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir. Bu sonucun yanı sıra; sınıf düzeyi arttıkça danışmaya olan inancın da düştüğü sonucu elde edilmiştir. Yardım arama tutumunun zorlanma alt boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde ise; ailesinden bir bireyin psikolojik yardım alan öğrencilerin okul rehberlik servisinden yardım talep ederken daha az zorlandıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra, bu çalışmada PDR servislerini etkili bulmayan ve psikolojik yardım alan öğrencilerin kişiler arası açıklık düzeylerinin daha düşük olduğu, yaşamın büyük bölümünün geçirildiği yer ile kişiler arası açıklık düzeyleri arasında yaşamının çoğunu köy veya kasabada ve küçük şehirde geçirenler lehine anlamlı farklılıklar olduğu ortaya koyulmuştur. Yardım arama tutumunun zorlanma alt boyutuna ilişkin puanlar incelendiğinde ise; kız öğrencilerin, ailesinden bir bireyin psikolojik yardım alan öğrencilerin ve babalarının eğitim düzeyi yüksek öğrencilerin okul rehberlik servisinden yardım talep ederken daha az zorlandıkları belirlenmiştir. İlgili çalışmada ayrıca; öğrencilerin psikolojik danışma servisini etkili bulmaları ile psikolojik yardım ihtiyacı hissetmeleri arasında anlamlı bir fark bulunduğu, ihtiyaç hissetme ile yaşamın çoğunun geçirildiği yere ilişkin düzeyler arasında kasabada yaşayan öğrenciler lehine anlamlı fark bulunduğu belirtilmektedir.

Çankaya (2008), yüksek lisans tez çalışmasında hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları ve bunları etkileyen etmenleri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada; öğrencilerin yardım arama tutumunun alt boyutlarından kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya olan inanç ve sosyal kabul puan ortalamalarının yüksek düzeyde, ihtiyaç hissetme puan ortalamalarının ise orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Sınıflara göre yardım arama ölçeğinin zorlanma, kişilerarası açıklık, ihtiyaç hissetme, danışmaya olan inanç ve sosyal kabul alt

boyutları puan ortalamaları arasında anlamlı farklar olduğu belirlenmiştir. Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin kişilerarası açıklık puan ortalamalarının üçüncü sınıf ve dördüncü sınıflara göre, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin danışmaya olan inanç puan ortalamalarının birinci sınıf ve ikinci sınıf öğrencilerine göre, ikinci sınıf öğrencilerinin ihtiyaç hissetme puan ortalamalarının üçüncü sınıf öğrencilerine göre ve birinci sınıf öğrencilerinin sosyal kabul alt boyut puan ortalamaları ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sosyal kabul alt boyut puan ortalamalarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca; ailelerinde önceden psikolojik yardım alan birinin olma durumuna göre yardım arama ölçeğinin kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya olan inanç, ihtiyaç hissetme ve sosyal kabul alt boyutundan alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı farklar olmadığı saptanmıştır. Bu sonucun yanı sıra; öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre yardım arama ölçeğinin kişilerarası açıklık ve sosyal kabul puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu, öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre yardım arama ölçeğinin yalnızca kişilerarası açıklık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Çınar (2008), bireylerin evlilik doyumlarını toplumsal cinsiyet rollerine ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına göre incelemeyi amaçladığı çalışmada bireylerin evlilik doyumları ile yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanı sıra; bu çalışmada bağımsız değişkenlerden yaş, evlilik süresi, eğitim durumu, çocuk sayısı ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarının evlilik doyumunu yordamadığı, cinsiyet ve toplumsal cinsiyet rolünün ise (kadınsılık ve erkeksilik puanlarının) evlilik doyumunun birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Keklik (2009), öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumlarının ırk (ülke), cinsiyet ve sosyoekonomik duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmeyi amaçladığı çalışmada; yardım aramaya yönelik tutumun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaştığı ve bu farkın kadınlar lehine olduğu, ırk (ülke) ve SED'e göre ise öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumlarında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Sezgi- Erday (2009), çalışmada üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerini; bağlanma stilleri, öz saygı ve kendini saklama davranışı açısından incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyi ile güvenli bağlanma stili puanları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu, yardım aramaya gönüllülük düzeyi ile

kayıtsız bağlanma, korkulu bağlanma stili puanları, kendini saklama ve özsaygı puanları arasındaki ilişkilerin ise negatif yönde ve anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra; kendini saklama düzeyi ile özsaygı düzeyi arasında negatif yönde anlamlı, kendini saklama düzeyi ile güvenli bağlanma puanları arasında negatif yönde anlamlı, kendini saklama ile korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma puanları, kendini saklama ile saplantılı bağlanma arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Özsaygı ile güvenli ve kayıtsız bağlanma puanları arasında pozitif yönde, korkulu bağlanma puanları ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışmada kendini saklama, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve özsaygı değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyinin anlamlı birer yordayıcıları oldukları belirtilmiş, bu değişkenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyindeki toplam varyansın % 51'ini açıkladığı ifade edilmiştir. Kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanmanın ise psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyini anlamlı birer yordayıcısı olmadığı vurgulanmıştır. Araştırmacı elde edilen bulgulardan yola çıkarak, güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri yüksekken, korkulu bağlanma stiline sahip olan, kendini saklama ve öz saygı düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varmıştır.

Bahar (2010), Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanım düzeyleri ve psikolojik yardım arama davranışlarını incelemeyi amaçladığı çalışmada kız ve erkek öğrencilerin yardım aramaya dönük puanları arasında erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark olduğunu, kredi ya da burs alıp almama, yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ise yardım arama tutumları arasında ise anlamlı bir fark olmadığını belirlemiştir. Öğrencilerin ekonomik durumuna ilişkin yardım arama tutumu incelendiğinde ise ekonomik durumu çok düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek olan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde yardım arama davranışına sahip oldukları belirlenmiştir. Çalışmada, öğrencilerin okudukları bölümler dikkate alınarak yapılan analizde öğrencilerin yardım arama davranışları arasında anlamlı farklılara rastlandığına; Mühendislik-Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin yardım arama puanlarının diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin puanlarından yüksek, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin puanlarının ise en düşük düzeydeki puanlar olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanı sıra; öğrencilerin odalarında birlikte kaldıkları kişi sayıları ve yurttan barınma nedenleri ile yardım arama davranışları arasında anlamlı farklar olmadığı vurgulanmıştır. Ayrıca

bu çalışmada öğrencilerin yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre yardım arama tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir.

Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin (2010), öğrencilerin yardım arama tutumları ve psikolojik yardım arama engelleri ve ilişkili yardım arama kaynaklarını inceledikleri çalışmalarında; en sık yardım aranan konuların personelle ilgili zorluklar, otorite, gelecek kaygısı ve kişilerarası problemler olduğunu belirlemişlerdir. Çalışmada, öğrencilerin yardım almak amacıyla daha çok resmi olmayan kaynakları tercih ettikleri ve problemlerini çok önemli görmedikçe profesyonel yardım aramayı gereksiz gördükleri vurgulanmıştır.

Koydemir-Özden (2010); araştırmasında Türk üniversite öğrencilerinin benlik boyutları (durumları), algılanan sosyal destek ve cinsiyetin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonunda kadınların ilişkisel ve bireyci benlik boyutlarında ve algılanan aile desteği boyutunda erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıkları; ayrıca yardım aramaya yönelik olumlu tutumun bireyci benlik, ilişkisel benlik ve algılanan ebeveyn desteği, algılanan arkadaş desteği tarafından kolaylaştığı belirlenmiştir. Bu sonuçların yanı sıra kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Atik ve Yalçın (2011), üniversite öğrencilerinin kişilik tipleri, cinsiyet, psikolojik danışma geçmişi ve kampüste sağlanan psikolojik servislere ilişkin bilgilerinin yardım arama tutumları üzerine etkisini incelemiştir. Çalışma sonucunda; kampüste sağlanan psikolojik hizmetlere ilişkin bilgisi olan kadınların yardım aramaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları, öğrencilerin büyük çoğunluğunun sorunlarını öncelikle akranlarıyla paylaşmayı tercih ettikleri belirlenmiştir. Yardım arama tutumlarının erkek olmak ve psikolojik servislere ilişkin bilgisi olmamak ile negatif yönde, kişilik tiplerinin dışadönüklük, uyumluluk ve deneyime açıklık alt boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Serim (2011), yüksek lisans tez çalışmasında kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet değişkenlerinin yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücünü incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada, kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumunun anlamlı yordayıcıları oldukları belirtilmiştir. Yardım arama tutum puanlarının en iyi yordayıcısının ise kendini saklama olduğu, yetişkinlerin kendini saklama düzeylerindeki artışın, psikolojik yardım arama tutumlarını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre psikolojik yardım arama

tutumunun en iyi ikinci yordayıcısı “duyguları ifade etme” olarak belirlenmiştir bireylerin duyguları ifade etme düzeyindeki artışın, psikolojik yardım arama tutumlarını olumlu yönde; duyguları ifade etmekten kaçınmanın ise psikolojik yardım arama tutumlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir. Bu sonuçların yanı sıra kadınların erkeklere kıyasla daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtanırım ve Arıcı (2012), üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve yardım sunulan birimlere ilişkin görüşlerinin incelendiği çalışmalarında yardım ihtiyacının olduğu fakat yardım aramaya yönelik başvurunun düşük olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca yardımın verildiği birimin fiziksel özelliklerinin de (açık renk duvarlarının olması ve az eşyayla döşenmiş olması) bireylerin yardım almaya yönelik tercihlerini etkilediği belirtilmiştir.

Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya (2011), üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında; kız öğrencilerin yardım arama tutumlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra hem düşük SED hem de orta SED’de yer alan bireylerin yardım arama tutumlarının üst SED’de yer alan bireylerin yardım arama tutumlarından daha yüksek olduğu, kadınsı cinsiyet rolü ve androjen cinsiyet rolündeki bireylerin yardım arama tutumlarının erkeksi cinsiyet rolü ve belirsiz cinsiyet rolüne sahip bireylerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bireylerin kendini saklama düzeyleri yükseldikçe yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi (2012), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama gönüllülük düzeylerinin yordanmasına yönelik çalışmalarında yardım aramaya ilişkin olumlu tutumun yardım aramaya gönüllülük düzeyinin en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Özdemir (2012), Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Veterinerlik Fakültesi’nde okuyan 806 öğrenci ile yürüttüğü yüksek lisans tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kişilik özellikleri, kendini saklama eğilimleri, toplumsal cinsiyet rolleri, bireysel ve çevresel özellikleri (cinsiyet, sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, daha önce psikolojik yardım alma, yardım alan bir tanıdığıın olması, ilk başvuru kaynağı) arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada; eşitlikçi ve gelenekçi cinsiyet

rolleri, kendini saklama, deneyime açıklık, cinsiyet, yardım deneyimi, problem durumunda ilk başvuru kaynağı, sınıf düzeyi değişkenlerine göre regresyon katsayılarının manidar bulunduğu; yumuşak başlılık, nevrozizm, dışa dönüklük, sorumluluk kişilik özellikleri ve yardım alan bir tanıdığı olup olmamasına ilişkin regresyon katsayılarının ise istatistiksel olarak manidar bulunmadığı belirtilmektedir. Gelenekçi cinsiyet rolleri, dışa dönüklük, nevrozizm, kendini saklama değişkenleri ile yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin ise negatif olduğu vurgulanmıştır. Çalışmada elde edilen bulgular yoluyla; kadınların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları, dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ortalamalarının 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ortalamalarından daha düşük olduğu, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip oldukları sonucuna varıldığı görülmüştür. Bu sonuçların yanı sıra anne ve baba eğitim düzeyleri farklı olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanı ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak manidar olmadığı, yakın çevresinde yardım alan başka biri bulunan öğrencilerle bulunmayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları farklılaşmadığı ve yardım aramaya yönelik tutum puanlarına ilişkin en büyük ortalamanın profesyonel psikolojik yardım almaya başvuran öğrencilere, en küçük ortalamanın ise hiç kimseye başvurmayan öğrencilere ait olduğu ifade edilmiştir.

Büyüksandıcı – Özşen (2013), şizofren hasta yakınlarının şizofreniye yönelik bilgilerini, inançlarını ve yardım arama davranışlarını saptamayı amaçladığı çalışmasını, DSM-IV-TR şizofreni tanı ölçütlerini karşılayan hastalar ile birlikte gelen 200 şizofren hasta yakını ile yürütmüştür. Çalışmada hasta yakınlarının şizofreniye yönelik bilgi düzeyleri arttıkça, hastalarının hastalığından dolayı daha az utandıkları belirlenmiş; hasta yakınlarının eğitim durumlarına göre şizofreniye yönelik bilgi düzeylerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra ilgili çalışmada hasta yakınlarının %42.5'i belirtileri fark eder etmez, %34.5'i 0-6 ay sonra, %16'sı ise 7 ay-1 yıl sonra sağlık yardımı aldıklarına ve %21.5'inin hastaları saldırgan ve tehlikeli davranışlar gösterdiği zaman, %19.5'i ise çevresiyle ilişkileri bozulduğu zaman yardım arama davranışında bulduklarına değinilmiştir.

Demirdöğen (2013), çalışmasında okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik yardım arayışları arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamıştır. Çalışmada ayrıca öğretmenlerin cinsiyetlerine, yaşlarına, medeni durumlarına, eğitim

düzelelerine, görev sürelerine, çalıştıkları okul türüne, algıladıkları gelire, çocuk sahibi olmalarına, görev türlerine, iş arkadaşlarından destek görmelerine, üstlerinden takdir görmelerine, ailelerinde psikolojik yardım alan biri olmasına göre, daha önceden psikolojik bir yardım alma deneyimlerine, algıladıkları stres düzeylerine göre psikolojik yardım arama tutumları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda; yardım aramaya yönelik tutumun yalnızca çözümü kendi başına bulacağına inanma eğilimi alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı farklar olduğu saptanmıştır. Bu durumun yanı sıra yardım arama tutumunun birçok alt boyutunda ve yardım aramaya yönelik tutumun toplam puanında kadınlar lehine anlamlı farklılıklar olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca medeni durum değişkenine göre tutum puanları incelendiğinde; yardım arama ölçeğinin alt boyutlarından yalnızca psikolojik sorunlar konusunda yardım alma eğilimi alt boyutunda bekâr bireyler lehine anlamlı farklılık bulunurken, diğer alt boyut puanları arasındaki farklılıkların anlamlı olmadığı belirlenmiştir. Benzer şekilde; yardım aramaya yönelik tutum ölçeği alt boyut ve toplam puanlarının okul türü değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş; psikolojik sorunlar konusunda yardım alma eğilimi alt boyutu puanları ile toplam puanlar için özel okul lehine bir farklılık olduğu saptanmıştır. Yardım aramaya yönelik toplam puanlar ve ölçeğin alt boyutlarına ilişkin puanların çocuk sahibi olma değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde ise; kişisel sorunları anlatmak konusunda çekingen davranma, psikolojik sorunlar konusunda yardım alma eğilimi, çözümü kendi başına bulacağına inanma eğilimi alt boyutları ile toplam puanlar için çocuk sahibi olmayan grup lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Eğitim düzeyi, kıdem, iş arkadaşının destek vermesi, üstlerden takdir görme, algılanan gelir düzeyi, psikolojik sorun yaşama, ailede psikolojik yardım alan olup olmaması değişkenlerine göre ise tutum puanları toplamında ve alt boyutlarında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Yılmaz-Gözü (2013), psikolojik danışmanın cinsiyeti, problem tipi ile yardım arama tutumları ilişkisini incelediği çalışmasında kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğunu, kadınlarda psikolojik danışman cinsiyeti, ve problem tipinin yardım arama tutumlarını etkilemediğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra çalışmada, erkeklerde psikolojik danışman cinsiyeti ve problem tipinin birlikte hem yardım arama tutumu toplam puanını etkilediği, ayrıca yardım aramaya yönelik tutumun psikolojik sıkıntı ve yardım alınan uzmana güven alt boyutları üzerinde anlamlı etkisinin olduğu belirtilmiştir.

Topkaya ve Meydan (2013), üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım alanların cinsiyete göre farklılaşma durumu, hangi yardım kaynağının kullanıldığı ve bu durumun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin en çok duygusal, en az cinsel sorunlar belirttikleri, profesyonel olmayan kaynaklardan ise en çok aile ve arkadaşlarını tercih ettikleri, kadın üniversite öğrencilerinin erkek üniversite öğrencilerine göre psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bireylerin ruh sağlığı uzmanından yardım alma niyetlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Turan ve Erdur-Baker (2014), üniversite öğrencilerinde içsel çalışan modelleri ve ruminasyonun psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmalarında, kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu, başkaları- modeli ve ruminasyonun kadınların yardım arama tutumları ile anlamlı ilişkisinin olduğu, benlik- modelinin ise erkeklerin yardım arama tutumları ile anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlara ilişkin yurtiçi çalışmalar incelendiğinde; çalışmaların özellikle cinsiyet, toplumsal cinsiyet rolleri, yaş, kendini açma ve kendini saklama düzeyleri, benlik saygısı ve kişilik tipleri gibi kavramların yardım arama tutumu ile olan ilişkileri üzerinde yoğunlaştığı dikkati çekmektedir. Çalışmaların bir bölümünde ise psikolojik yardım almayı engelleyen etkenler üzerinde durulduğu göze çarpmaktadır. Bu nedenle psikolojik yardım arama tutum ve davranışının önündeki en temel engellerden biri olarak kabul edilen ve bu yönüyle araştırmaya dahil edilen diğer bir değişken olan kendini damgalama kavramına ve damgalanma kavramına ilişkin çalışmaların incelenmesi önemli görülmektedir.

2.4.3. Kendini Damgalamayla İlişkili Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

Kendini damgalama kavramına ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde; yurt dışı alanyazında psikolojik yardım arama tutumları ile damgalanma kavramının birlikte ele alındığı çok sayıda araştırmanın varlığı göze çarpmaktadır. Aşağıda damgalama konusunda yurtdışında yapılan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Sibicky ve Dovidio (1986), çalışmalarında üniversite danışma merkezlerindeki psikolojik yardım alan kişilere yönelik olumsuz kalıp yargıların belirlenmesini ve bu kalıp yargıların bireylerin sosyal etkileşimlerini ne yönde etkilediğini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma kapsamında danışma merkezlerinde psikolojik yardım alan bireyler ile herhangi bir psikolojik yardım almayan bireyler bir araya getirilmiş ve sosyal etkileşim içerisinde olmalarını sağlamak amacıyla ikili eşleştirmeler yoluyla küçük gruplar oluşturulmuştur. Sosyal etkileşim süreci sonrasında ise, bu ikili gruplardaki bireylerin her birinden partneriyle etkileşimine yönelik görüşleri alınmıştır. Çalışmanın sonunda yardım almayan bireylerin yardım alan partnerlerine yönelik daha olumsuz izlenim belirttikleri, yardım alan bireylerin yardım almayan partnerleriyle karşılaştırıldıklarında daha egoist, kaba ve soğuk bir karaktere sahip olarak; sosyallik boyutunda ise nispeten daha antisosyal, üzgün ve laubali olarak algılandıkları belirlenmiştir. Bu sonucun yanı sıra, yardım almayan bireylerin yardım alan partnerlerine karşı daha olumsuz, duyarlı olmayan, yapay, kaba ve çekingen şekilde davrandıkları ifade edilmiştir.

Hobson (2008); ruh sağlığı eğitiminin öğrencilerin kendilerini damgalama ve toplumsal damgalanma eğilimleri ile yardım aramaya yönelik tutuma etkisini incelediği çalışmada; uygulanan eğitim programının damgalanma ve tutum puanları üzerinde etkili olmadığı, yalnızca yardım arama istekliliğini artırma yönünde etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durumun yanı sıra; çalışmada bireylerin kendini damgalama puanları ile hem psikolojik servislere yönelik tutum puanları arasında hem de danışma alma niyeti arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin toplumsal damgalanma puanları ile yardım aramaya yönelik tutum puanları ve yardım alma niyetleri arasında da negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

Okhakhume (2012), kendini damgalama ve algılanan damgalanma üzerindeki psikolojik faktörlerin etkisini incelediği çalışmada özsaygı ve özyeterlik değişkenlerinin kendini damgalama üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğunu, düşük öz saygı ve düşük özyeterliğe sahip bireylerin daha yüksek kendini damgalama eğilimi gösterdiğini, yaşı büyük olan bireylerin daha düşük düzeyde kendini damgalama eğilimi gösterdiğini belirtmiştir. Bunun yanı sıra denetim odağının kendini damgalama üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuşken, algılanan damgalanma üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Çalışma kapsamında uygulanan bilişsel davranışçı terapinin katılımcıların kendini damgalama eğilimleri üzerinde anlamlı bir

etkisinin olduğu, uygulanan tedavinin hastaların kendini damgalama eğilimlerini azalttığı, özsaygı ve özyeterlik düzeylerini ise anlamlı olarak artırdığı belirtilmiştir.

Lannin, Guyll, Vogel ve Madon (2013) ise çalışmalarında psikoterapiyle ilişkili kendini damgalama düzeylerinin öz-olumlama uygulaması adı verilen benlik saygısını destekleyici özel yazınsal bir uygulama sonrasında azaldığını belirlemişlerdir. Kendini damgalama düzeylerine ilişkin ön test uygulamasından sonra yazınsal şekilde yürütülen öz-olumlama uygulamasına katılan bireylerin kendini damgalama düzeylerinin son test uygulamasında daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Akıl hastalığına yönelik kendini damgalama ile yardım aramaya yönelik kendini damgalamanın yardım arama davranışları üzerinde bağımsız etkilerinin bulunduğu ifade edilmektedir (Tucker, Hammer, Vogel, Bitman, Wade ve Maier, 2013). Tucker ve diğerleri (2013); akıl hastalığına sahip olmaya ilişkin kendini damgalama ve psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama arasındaki farkın belirlenmesine yönelik çalışmalarında; her iki damgalanma yapısının ayrı kavramlar olduğu, psikolojik stresin farklı düzeylerini ifade ettikleri, her iki kendini damgalama yapısının da bireylerin utanç, kendini suçlama ve sosyal kaçınma açısından farklılaştığı sonuçlarına ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra çalışmada; her iki kendini damgalama yapısının da utancı yordadığı ve kendini suçlama değişkeninin ise yalnızca yardım aramaya yönelik kendini damgalama tarafından yordandığı belirtilmektedir.

Vogel, Bitman, Hammer ve Wade (2013) toplumsal damgalanma ve kendini damgalama arasındaki ilişkinin belirlenmesini amaçladıkları 3 aylık boylamsal araştırmada toplumsal damgalanmanın zaman içinde içselleştirilerek kendini damgalamaya neden olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırmada uygulamanın ilk aşamasındaki toplumsal damgalamanın ikinci aşamada kendini damgalamayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Audenhove (2014), yüksek ve düşük intihar oranına sahip bölgelerde yaşayan 18-65 yaş arasındaki 2999 bireyle çalışmış, bireylerin profesyonel ve informel yardım aramaya ilişkili tutum ve damgalanma düzeylerindeki milletlerarası farklılıkların karşılaştırılmasını amaçlamışlardır. Yapılan araştırma sonucunda; kadınların, bekar bireylerin, yüksek eğitim alan bireylerin ve daha önce yardım alma deneyimi olan bireylerin yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Hollandalı bireylerin yardım aramaya yönelik tutumlarının Felemenk bireylerden daha olumlu olduğu

belirtilmiştir. Bunun yanı sıra kendini damgalama ve utanç arasında güçlü bir ilişki bulunduğu, kendini damgalama ve utanç düzeyinin yardım aramaya ilişkin niyetle negatif yönde ilişkili olduğu ifade edilmiştir.

2.4.4. Kendini Damgalamayla İlişkili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Damgalamaya ilişkin çalışmalar incelendiğinde; Türkiye’de daha çok ruh sağlığı alanında, özellikle de psikiyatri alanında damgalamaya yönelik araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Psikiyatri alanındaki çalışmalar ele alındığında; iki uçlu bozukluğa ilişkin damgalama ile kişilerarası ilişkilerin (Aydemir, 2013), cinsel istismara uğrayan bireylerde içselleştirilmiş damgalamanın (Sözen ve diğerleri, 2013) ve şizofreni hastaları, hasta yakınları ve majör depresif bozukluğu olan hastalarda damgalanma durumunun incelendiği (Yıldız ve diğerleri, 2006) çalışmalar gibi farklı psikiyatrik olgulara yönelik araştırmaların varlığı göze çarpmaktadır. Aşağıda damgalama konusunda yurtiçinde yapılan çalışmaların bulgularına yer verilmiştir.

Psikolojik danışma ve psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalamanın araştırıldığı çalışmalar incelendiğinde ise alanda bu yönde yeterli sayıda çalışmanın olmadığı dikkat çekmektedir. Kendini damgalamaya ilişkin çalışmalar gözden geçirildiğinde Sezer ve Kezer’in (2013), Vogel, Wade ve Haake (2006) tarafından geliştirilen ve psikolojik yardım arayışına ilişkin bireyin kendine yönelik damgalamasını ölçen Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği’nin (PYAKDÖ) Türkçe’ye uyarlama çalışmasını yaptıkları araştırma göze çarpmaktadır. Çalışma kapsamında; PYAKDÖ’nün yapı geçerliliğini ortaya koymak amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, ölçeğin Türk kültüründe iki faktörlü bir yapı gösterdiği görülmüştür.

Topkaya ve Kağnıcı (2012) çalışmalarında bireylerin depresyon düzeyi kontrol edilerek sosyal damgalanma algısı ve tedavi korkularının psikolojik yardım alma niyetiyle doğrudan ilişkisinin ve sosyal damgalanma algısının ve tedavi korkularının, beklenen yarar, risk ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum aracılığıyla psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisinin incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonunda sosyal damgalanma algısı ile psikolojik yardım alma niyeti arasında negatif yönde doğrudan bir ilişki olduğu, ayrıca sosyal damgalanma algısı

ile psikolojik yardım alma niyetinin, beklenen yarar ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum aracılığıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Topkaya (2014); 218 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü, cinsiyetin ve kendini damgalama düzeyinin yardım arama tutumuna etkisini incelediği çalışmada erkeklerin ve kendini damgalama düzeyi yüksek olan bireylerin yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu sonucunu elde etmiştir. Çalışmanın sonuçları cinsiyet değişkeninin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermekte ve kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğuna ilişkin daha önceki çalışma verilerini destekleyici niteliktedir.

Psikolojik sorunlara sahip bireylerin damgalamanın olmadığı ve ayrımcılıkla karşılaşmadığı bir toplumda yaşamaları için o toplumun ruhsal bozukluklara yönelik bilgi ve anlayışının artırılarak olumlu tutumların geliştirilmesi önemli görülmektedir. Damgalama ile karşılaşacaklarını düşünmeleri bireylerin psikolojik yardım almaktan kaçınmalarına ve bu nedenle de psikolojik sorunlarının daha ciddi hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu görüşler ışığında; bireylerin karşılaştıkları damgalanma deneyimleri ve sonucunda kendilerini damgalama durumlarının yanı sıra; karşılaştıkları psikolojik sorunlarla ne şekilde baş ettiklerinin incelenmesi bu araştırmanın amacı doğrultusunda önemli görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında; psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde yordayıcı etkisinin olacağı düşünülen stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin çalışmaların incelenmesi önemli görülmektedir.

2.4.5. Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkili Yapılan Araştırmalar

Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların bireylerin stres yaşantıları ve stres durumuyla başa çıkma yaklaşımları ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Araştırmalar stres düzeyi arttıkça, kişilerin altından kalkamadıkları ve çözümleyemedikleri sorunlar yaşadıklarını, bu sebeple de yardım arama davranışına yöneldiklerini (Demirdöğen, 2013) belirtmektedir. Ayrıca alanyazında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun stresle başa çıkmayı yordadığını (Türküm, 2001) ifade eden çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Bu düşünce doğrultusunda ilgili alanyazın incelenmiş ve aşağıda stresle başa çıkma tarzları konusunda yurtdışında ve yurtiçinde yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

Nebizade (2004) Orta Asya'dan gelen öğrenciler ile Türk üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve yardım arama tutumları arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmayı amaçladığı çalışmada; Türk öğrencilerin özellikle aktif planlama, dine yönelme ve biyokimyasal kaçma türünde başa çıkmayı, Orta Asya'dan gelen öğrencilerden daha çok kullandıklarını; kaçma türü başa çıkma tarzının ise Orta Asya'dan gelen öğrenciler tarafından daha fazla kullanıldığını belirlemiştir. Bunun yanı sıra; öğrencilerin yardım arama tutumları ele alındığında ise yardım arama tutumunun özellikle kişilerarası açıklık, zorlanma ve sosyal kabul alt boyutlarında Türk üniversite öğrencilerinin tutum puanlarının Orta Asya'dan gelen öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu; danışmaya olan inanç alt boyutunda ise Orta Asya'dan gelen öğrencilerin puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Cinsiyete bağlı karşılaştırmaların da yapıldığı bu çalışmada; Orta Asya'dan gelen öğrencilerin oluşturduğu grupta özellikle aktif planlama, kaçma ve kabul türü başa çıkma tarzlarının kız öğrenciler tarafından, biyokimyasal kaçma türü başa çıkmanın ise erkek öğrenciler tarafından daha çok kullanıldığı vurgulanmıştır. Türk öğrencilerin oluşturduğu grupta ise dine yönelme, kaçma ve kabul türü başa çıkmanın kız öğrenciler tarafından daha çok kullanıldığı, dış yardım arama, biyokimyasal kaçma ve aktif planlama türü başa çıkma tarzları arasında cinsiyete bağlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir. Yardım arama tutumunun cinsiyete bağlı farklılaşması her iki grup için de incelendiğinde; Orta Asya'dan gelen öğrencilerin oluşturduğu grupta, yalnızca sosyal kabule yönelik yardım becerileri alt boyutunda kız öğrencilerin puanlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğu, yardım aramanın diğer alt boyutlarında cinsiyete bağlı anlamlı bir fark olmadığı ifade edilmiştir. Türk öğrencilerin oluşturduğu grupta ise yardım arama tutumunun yalnızca ihtiyaç hissetme alt boyutunda kızlar lehine anlamlı fark olduğu, diğer alt boyutlarda cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olmadığı belirtilmiştir.

Stresli yaşam algılamasının, bireyin benlik saygısı ile ilişkili olabileceği düşüncesinden hareketle benlik saygısı ve stresle başa çıkma tarzlarına yönelik araştırmalar ortaya konulmuştur. Avşaroğlu ve Üre (2007); benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerini ne düzeyde açıkladığını inceledikleri çalışmaları sonucunda benlik saygısının karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve stresle başa çıkma stillerini anlamlı düzeyde açıkladığını saptamışlardır.

Sav (2007), psikolojik danışmanların kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelediği yüksek lisans tez çalışması sonucunda, kişilik

özellikleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Ulaşılan sonuçlarda kişilik özelliklerindeki genel uyum düzeyi arttıkça bireyin stresle başa çıkma stratejilerinde daha olumlu yaklaşımları seçtiği vurgulanmaktadır.

Çocuğun aile içindeki pozisyonu içinde kendini algılamasına ilişkin bir kavram olan psikolojik doğum sırasının kişilik gelişiminde önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir. Kalkan ve Epli-Koç (2008), psikolojik doğum sırasının bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını yordama durumunu inceledikleri çalışmalarında; gerçek doğum sırasının psikolojik doğum sırasıyla anlamlı bir ilişkisinin olmadığı, psikolojik doğum sırasının başa çıkma tarzları ile anlamlı şekilde ilişkili olduğu ve psikolojik doğum sırasının başa çıkma tarzlarının yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Terzi (2008), içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordadığını belirlemeyi amaçlayan çalışmasında; öğrencilerin kendini toparlama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, kendini toparlama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu ve iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme başa çıkma stratejisi değişkenlerinin kendini toparlama gücü üzerinde anlamlı birer yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Alanyazında bireylerin stresle başa çıkma davranışlarının, onların bağlanma stilleri ile ilişkili olabileceği vurgulanmaktadır. Bu yöndeki çalışmalara Terzi ve Cihangir-Çankaya'nın (2009) bağlanma stillerinin öznel iyi olma ve stresle başa çıkma tutumları üzerindeki yordama gücünü inceledikleri çalışma örnek verilebilir. İlgili çalışmada güvenli bağlanma stillerinin özsaygıyı, saplantılı bağlanma stilinin ise yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı ve korkulu ve saplantılı bağlanma stilleri ile özsaygı arasında düşük düzeyde ve olumlu bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Bu sonuçların yanı sıra güvenli bağlanma stilinin aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma ve kabul/bilişsel yeniden yapılanmayı; korkulu bağlanma stilinin kaçma/soyutlama başa çıkma tutumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Alanyazın incelendiğinde farklı zeka alanlarının ve yeteneğin stres ve başa çıkma ile ilişkili olabileceği üzerinde de durulmaktadır. İlgili çalışmalarda bilişsel zeka ile yaşanan stres arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını belirten; sözel yeteneğin yaşanan stresle, sayısal yeteneklerin ise stresle başa çıkma ile olumlu

yönde ve anlamlı ilişki gösterdiğini vurgulayan (Plante ve Sykora 1994; akt: Hisli-Şahin, Güler ve Basım, 2009) çalışmalara rastlanmakta; bunun yanı sıra duygusal zeka ve başa çıkma stillerinin ilişkili olabileceği belirtilmektedir. Hisli-Şahin ve diğerleri (2009), bilişsel zekâ ve duygusal zekânın, stresle başa çıkma yöntemleri ve stres belirtileri ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında; bireylerin bilişsel zekaları ile duygusal zekaları arasında ve duygusal zeka ile etkili başa çıkma yöntemleri arasında pozitif yönde ve anlamlı, etkisiz başa çıkma ile de negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bunun yanı sıra duygusal zeka ile stres belirtileri arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Hamarta, Arslan, Saygın ve Özyeşil (2009) tarafından yapılan ve bireyin sahip olduğu benlik saygısı ve akılcı olmayan inançları ile stresle başa çıkma yaklaşımları arasındaki ilişkinin araştırılmasının amaçlandığı çalışmada, problem odaklı başa çıkmanın benlik saygısı ile pozitif yönde ve anlamlı, akılcı olmayan inançlarla ise negatif yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bu sonucun yanı sıra, kaçınma başa çıkma tarzı ile benlik saygısı arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin bulunmadığı, akılcı olmayan inançlar arasında ise negatif bir ilişki olduğu vurgulanmıştır.

Arslan (2010), öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelediği çalışmasında, stresle başa çıkmada kaçınmanın öfkeyi dışa yansıtma davranışını, problem odaklı başa çıkmanın ise öfkeyi içe yansıtma davranışını ve öfke kontrolünü anlamlı düzeyde açıkladığı sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca araştırma sonucunda problem odaklı başa çıkma ile sürekli öfke, öfkeyi içe yansıtma ve öfkeyi dışa yansıtma davranışı arasında negatif, öfke kontrolü arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu belirtilmiştir.

Özdemir, Sezgin, Kaya ve Recepoğlu (2011) ilköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçladıkları çalışmalarına 221 öğretmeni dahil etmiş, katılımcıların stresle başa çıkmada daha çok sosyal destek arama yaklaşımını ve kendine güvenli yaklaşımı kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca sosyal destek arama yaklaşımının kendini geliştirici mizah tarafından pozitif yönde ve anlamlı ve saldırgan mizah tarafından negatif yönde ve anlamlı olarak yordandığını, tüm mizah tarzlarının stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımın anlamlı yordayıcıları olduğunu ifade etmişlerdir.

MacCann, Lipnevich, Burrus ve Roberts (2012), 354 lise öğrencisiyle yaptıkları, bireylerin başa çıkma tarzlarının akademik başarı, yaşam doyumu, okula

yönelik olumlu ve olumsuz duyguları yordama durumunu incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında başa çıkmanın olumlu duyguların % 17.4'ünü, olumsuz duyguların ise % 15.9'unu yordadığını belirlemişlerdir. Ayrıca çalışmada problem odaklı başa çıkmanın okul başarısını, okula yönelik olumlu duyguları ve yaşam doyumunu yordadığı; duygu odaklı başa çıkmanın ise yalnızca okula yönelik olumsuz duyguları yordadığı belirtilmiştir. Çalışmada hem problem odaklı hem de kaçınma türü başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyete bağlı anlamlı farklılıkların bulunduğu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok problem odaklı, daha az kaçınma türü başa çıkma stratejisini kullandıkları ifade edilmiştir. Başa çıkma yaşam doyumundaki değişkenliğin %3'ünü anlamlı olarak açıklamaktadır.

Çoban (2013), ergen bireylerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtma düzeylerini ve hangi stresle baş etme stratejilerini daha sık kullandıklarını belirlemeyi amaçladığı çalışmada 391 ergen bireyle çalışmıştır. Bu çalışmada bireylerin sırası ile en çok sosyal destek arama ve problem çözme türü stresle başa çıkma stratejilerini kullandıkları ifade edilmiş, sosyal destek arama ve kendini suçlama türü başa çıkma stratejilerinde ise cinsiyete bağlı anlamlı farklılıklar olduğu, kadınların sosyal destek arama puanlarının erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu, kendini suçlama boyutunda ise erkeklerin puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar boyutunda da yakınlıktan kaçınmanın en güçlü yordayıcılarının kaçınma, kendini suçlama ve sosyal destek arama türü başa çıkma stratejileri olduğu ifade edilmiştir.

Julal (2013), üniversite öğrencilerinin problemle baş etme tarzları, kişisel zorluk deneyimleri ve psikolojik sıkıntıları ile öğrenci destek hizmetlerini kullanma sıklıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada kişisel zorluk yaşayan öğrenciler ile tepkisel baş etme tarzına sahip öğrencilerin öğrenci destek hizmetlerini kullanma konusunda daha istekli oldukları ve etkisiz baş etme tarzını kullananların psikolojik sıkıntılarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin yurtiçi ve yurtdışı çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde; stresle başa çıkma tarzlarının öfkeyi ifade etme, zeka alanları, benlik saygısı ve bağlanma stilleri gibi farklı değişkenlerle ilişkisinin ele alındığı çalışmaların varlığı dikkat çekmektedir. Bu çalışmaların yanı sıra; bu araştırmayla bağlantılı olacak şekilde stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile psikolojik destek hizmetlerini kullanma davranışları ile olan ilişkisi de çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Bu çalışmalar dahilinde özellikle "aktif",

“problem odaklı” ve “etkili” olarak nitelendirilen başa çıkma stratejilerinin bireylerin olumlu ve işlevsel kabul edilen özellikleri ile ilişkili olduğu göze çarpmaktadır.

2.4.6. Stresle Başa Çıkma ve Psikolojik Yardım Aramanın Birlikte Ele Alındığı Araştırmalar

Yaşamın birçok alanında karşılaşılan zorlayıcı uyaranlar, bireyin değişim ve gelişim yönünde bir çaba içerisine girmesine yol açmaktadır. Karşılaşılan çeşitli ekonomik, kişilerarası ve yaşamsal koşullara ilişkin bu zorluklar bireyin doğal zorlanma düzeyini aşmasını gerektirmektedir. Bu durum belirli bir düzeyde seyrettiğinde yaşam için gerekli ve yapıcı olabileceken, bir yöndeki stresin artışı bireyin yaşam kalitesinin düşmesini ve bireysel ve toplumsal gelişiminin olumsuz yönde etkilenmesini tetikleyebilmektedir (Yöndem, 2006). Bu süreçte birey kişilik özellikleri ve becerileri kapsamında karşılaştığı bu stresli ve rahatsızlık veren durumlarla başa çıkma yolunu seçmektedir.

Bireyin seçtiği başa çıkma yaklaşımının bireyin psikolojik yardım alma ihtiyacı duyması, bu yönde tutum ve davranışlar geliştirmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin psikolojik yardım araması üzerinde etkili olduğu belirlenen cinsiyet, ırk, sınıf, yaş ve cinsel yönelim gibi değişkenlerin aynı zamanda bireyin stresle başa çıkmak için seçtiği yaklaşımla da ilişkili olduğu söylenebilir. Varsayılan bu ilişki kapsamında aşağıda psikolojik yardım arama ile stresle başa çıkma tarzlarının birlikte ele alındığı çeşitli araştırmalara yer verilmiştir.

Flett, Blankstein, Hicken ve Watson (1995) 320 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri çalışmalarında büyük yaşam olayları deneyiminin günlük yaşam zorlukları deneyiminden daha fazla sosyal destek arama ve sosyal destek alma ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışma sonunda; büyük yaşam olayları deneyimleyen bireylerin günlük yaşam zorlukları olan bireylerden daha fazla sosyal destek aradıkları, psikolojik yardıma daha fazla ihtiyaç duydukları ve sosyal desteğe daha çok başvurdukları belirlenmiştir. Büyük yaşam olayları deneyimleyen bireylerin anne ve babalarından daha fazla duygusal destek aldıkları, kız öğrencilerin annelerinden, erkeklerin ise erkek kardeşlerinden duygusal destek almayı daha fazla tercih ettikleri belirlenmiştir.

Sheu ve Sedlacek (2004), 2678 üniversite birinci sınıf öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında farklı kültürel geçmişlere sahip bireylerin farklı başa çıkma stratejileri kullandıklarını, bunun yanı sıra ise yardım arama tutumları ve başa

çıkma stratejilerinin ırk ve cinsiyete göre farklılaştığını ifade etmişlerdir. Çalışmada özellikle Afrika kökenli Amerikalıların zaman yönetimi ve çalışma becerileri konusunda yardım almaya yönelik tutumlarının anlamlı olarak daha olumlu olduğu, Asya kökenli Amerikalıların ise olarak daha çok kaçınmacı başa çıkma stratejisini kullandıkları belirlenmiştir.

Cuevas, Bell ve Sabina (2014) yetişkin zorbalığına maruz kalmış 242 kadında yardım aramanın zorbalık ve sıkıntı yaşama üzerindeki etkisinin değerlendirilmesini amaçladığı çalışmalarında, formel yardımın katılımcıların stres, depresyon, öfke, dissosiasyon ve kaygı düzeylerinde düşüş ile ilişkili bulunduğu, informal yardım aramanın ise kaygıda azalma ile ilişkili bulunduğu belirtilmiştir.

Wright, Twardzicki, Gomez ve Henderson (2014), İngiltere’de hapishanede yaşamını sürdüren 70 kadın bireyle yürüttükleri çalışmalarında, kadın mahkumların akıl hastalığına yönelik damgalamalarının önüne geçmek ve akıl sağlığı sorunlarına yönelik yardım arama ve başa çıkma davranışlarını geliştirmek amacıyla akıl sağlığı ve etnik kökene ilişkin konular içeren, akıl hastalığına ilişkin damgalama, iyi oluşturma erişim, yardım ve destek servislerinden faydalanma konusunda özendirme ile ilgili bir komedi programı planlamış ve bu gösterimin sonunda çalışmanın etkililiğinin değerlendirilmesini sağlamışlardır. Müdahale sonrasında akıl sağlığı sorunlarını tartışan ve kendilerini açan bireylerin akıl sağlığına yönelik bilgi ve tutumlarına ilişkin puanlarının anlamlı olarak arttığı belirlenmiştir. Uygulanan müdahalenin psikolojik yardım arama ve başa çıkma davranışı kazandırma konusunda etkili olduğu belirlenirken, akıl sağlığı sorununa sahip bireylere yönelik davranışların değiştirilmesi yönünde müdahalenin etkili olmadığı ifade edilmiştir.

Stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının birlikte ele alındığı çalışmalar incelendiğinde; çalışmaların özellikle bireylerin var olan stres yaşantılarını ortadan kaldırmaya odaklanan bir yapıda olduğu dikkat çekmektedir. Çalışmalarda özellikle psikolojik yardım arama tutumları üzerinde de etkili olduğu incelenen cinsiyet ve kültürel farklılıklar gibi değişkenlerin de dikkate alındığı görülmektedir. Stresle başa çıkma konusundaki farklı yaklaşımların psikolojik yardım almaya yönelik tutumları olumlu ve olumsuz yönlerde etkileme durumu dikkate alındığında, bu süreçte her iki değişkeni de etkileyecek ortak yapıların incelenmesi önemli görülmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubunun özellikleri, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi ile ilgili bilgi ve açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını yordamak amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve / veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. Tarama yolu ile bulunan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; ancak o yönde bazı ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde yararlı sonuçlar verebilir (Karasar, 2005).

Bu araştırma; üniversite öğrencilerinin kendini damgalama düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının birlikte, psikolojik yardım arama tutumunu yordama gücünü ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Ayrıca açıklayıcı ve yordayıcı olmak üzere iki türü bulunan korelasyonel çalışmaların, yordayıcı araştırmalar grubunda yer almaktadır. Araştırmanın yordanan değişkeni, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutum düzeyleridir. Yordayıcı değişkenler ise; öğrencilerin kendini damgalama düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarıdır. Bunun yanı sıra araştırmada katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte türü geçmiş yardım alma deneyimi, yakın çevrede psikolojik yardım alan birisinin

bulunma durumu ve üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği de incelenmiştir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2014-2015 eğitim öğretim yılında Ankara Üniversitesi'nin Eğitim Bilimleri Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve Siyasal Bilgiler Fakültesinde öğrenim görmekte olan 505 öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin cinsiyet, öğrenim görülen fakülte türü, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba gelir düzeyi, geçmiş yardım alma deneyimi ve bundan memnuniyet düzeyi, yakın çevrede psikolojik yardım alan birisinin bulunma durumu, yardım kaynağına ilişkin tercih, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma ve bilginin kaynağı gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 1'de sunulmuştur.

Çizelge 1

Çalışma Grubunda Yer Alan Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler	f	%	Toplam
Cinsiyet			
Kadın	340	67.3	505
Erkek	165	32.7	% 100
Fakülte			
Eğitim Bilimleri Fakültesi	308	61.0	505
Hukuk Fakültesi	130	25.7	% 100
Siyasal Bilgiler Fakültesi	67	13.3	
Bölüm			
Rehberlik ve Psik. Dan.	112	22.2	
Sınıf Öğr.	51	10.1	
Sosyal Bilgiler Öğr.	55	10.9	
Zihin Engelliler Öğr.	70	13.9	
Okul Öncesi Öğr.	5	1.0	505
Bilgisayar ve Öğretim Tek. Öğr.	15	3.0	% 100
Hukuk	130	25.7	
Uluslararası ilişkiler	20	4.0	
Kamu Yönetimi	24	4.8	
İşletme	23	4.6	
Sınıf Düzeyi			
1. Sınıf	131	25.9	
2. Sınıf	112	22.2	505
3. Sınıf	145	28.7	% 100
4. Sınıf	115	22.8	
Af	2	0.4	
Anne Eğitim Düzeyi			
Okur yazar değil	35	6.9	
İlkokul	238	47.1	504
Ortaokul	65	12.9	% 99.8
Lise	106	21.0	
Üniversite/yüksek okul	54	10.7	
Lisansüstü	6	1.2	
Baba Eğitim Düzeyi			
Okur yazar değil	6	1.2	
İlkokul	131	25.9	505
Ortaokul	80	15.8	% 100
Lise	130	25.7	
Üniversite/yüksek okul	146	28.9	
Lisansüstü	9	1.8	
Yardım alma deneyimi			
Evet	80	15.8	505
Hayır	425	84.2	% 100
Yardım alma deneyiminden duyulan memnuniyet			
Hiç	8	1.6	
Biraz	11	2.2	79
Kısmen	28	5.5	% 15.6
Oldukça	18	3.6	
Çok	14	2.8	

Çevrede yardım alan bireyin bulunma durumu			
Evet	156	30.9	504
Hayır	348	68.9	%99.8
Yardım tercihi			
Aile	218	43.2	
Arkadaş	182	36.0	
Uzman	16	3.2	504
Doktor	3	0.6	%99.8
Hiç kimse	69	13.7	
Diğer	12	2.4	
Birden fazla	4	0.8	
Yardım hizmeti hakkında bilgi sahibi olma			
Evet	53	10.5	505
Hayır	452	89.5	%100
Bilgi Kaynağı			
Arkadaş	6	1.2	
İnternet	12	2.4	
Danışman	20	4.0	54
Tanıtım	10	2.0	%10.7
Broşür	1	0.2	
Diğer	2	0.4	
Birden fazla kaynak	3	0.6	

Çizelge 1'de görüldüğü gibi araştırmaya 340'ı (% 67.3) kadın, 165'i (%32.7) erkek olmak üzere toplam 505 kişi katılmıştır. Katılımcıların tamamı Ankara Üniversitesi'ne devam etmekle beraber; 308'i (%61.0) Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde, 130'u (%25.7) Hukuk Fakültesi'nde, 67'si (%13.3) ise Siyasal Bilgiler Fakültesi'nde öğrenim gören bireylerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan bireyler daha önce yardım alma deneyimlerinin olup olmaması durumuna göre incelendiğinde; soruyu cevaplayan bireylerin 80'inin (% 15.8) daha önce yardım aldığını belirttiği, 425'inin ise (%84.2)'sinin ise daha önce yardım almadıklarını belirttikleri görülmektedir. Araştırmaya katılan bireylere kişisel bir problem yaşadıklarında kimden yardım aldıkları sorulduğunda bireylerin 218'i (%43.2) ailesinden, 182'si (% 36.0) arkadaşından, 16'sı (%3.2) uzmandan, 3'ü (%0.6) doktordan, 12'sinin diğer bireylerden (sevgili, kuzen) yardım almayı tercih ettikleri, 69'u (%13.7) ise hiç kimseden yardım almadıklarını belirttikleri görülmektedir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylere üniversitede kendilerine sunulan profesyonel psikolojik yardım hizmetleri hakkında yeterli bilgiye sahip olup olmadıkları ve bu bilgilerinin kaynağı sorulmuş, bireylerin 452'si (%89.5) bilgi sahibi olmadıklarını, 53'ü ise (%10.5) yardım hizmetleri hakkında bilgi sahibi olduklarını belirtmişlerdir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmaya katılan bireylerin bazı kişisel bilgilerinin belirlenmesi için “*Kişisel Bilgi Formu*”, araştırmının açıklanan değişkeni olan psikolojik yardım arama tutumunu ölçmek için “*Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K)*”, açıklayan değişkenleri olan kendini damgalama ve stresle başa çıkma tarzları için sırasıyla “*Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)*” ve “*Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)*” kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının özelliklerine, puanlanmasına ve psikometrik özelliklerine ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, anne-baba gelir düzeyi, geçmiş yardım alma deneyimi ve memnuniyet düzeyi, yakın çevrede psikolojik yardım alan birisinin bulunma durumu, yardım kaynağına ilişkin tercih, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma ve bilginin kaynağı gibi kişisel bilgileri araştırmacı tarafından hazırlanan “*Kişisel Bilgi Formu*” (Ek 1) aracılığıyla elde edilmiştir.

3.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K) kullanılmıştır. PYTÖ-K'nin özgün formu Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilen “*Uzman Kişiden Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar Ölçeği*”dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan PYTÖ-K Türküm (1997) tarafından uyarlanmış olan ve 30 madde ve dört alt ölçekten oluşan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ)'nin revizyondan geçirilmiş biçimidir. Revizyon sonrasında ölçek 18 maddeye indirilmiştir. İlk biçiminin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Türküm, 1997).

Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya

ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup, içtutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve içtutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçek bütünü için hesaplanan içtutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten alınan puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada da kızlar lehine anlamlı farklılıklar olduğu, buna göre kızların tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-K'den aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da, hoşnut olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı .77'dir. PYTÖ-K, 18 maddeden oluşmakta, maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipindedir ve ölçekte tersine puanlanan maddeler dönüştürüldükten sonra tek bir toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir (Türküm, 2001).

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K'nin bu araştırma için Cronbach α iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için .87, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşler alt boyutu için .91, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşler" alt boyutu için .76 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları Ek 2'de sunulmuştur.

3.3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ) kullanılmıştır. Ölçeğin özgün formu Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen 10 maddeden oluşan, 5'li Likert türü tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilmesi için katılımcıları üniversite öğrencilerinden oluşan dört farklı çalışma yapılmıştır. Araştırmacılar, ölçeğin maddelerinin oluşturulma aşamasında ilk olarak 28 madde hazırlamışlardır. Daha sonra ölçeğin, güvenilirlik ve geçerliğine ilişkin bir dizi işlemde sonra 10 maddeli ve tek boyutlu bir ölçek elde etmişlerdir. Tek boyutlu ölçeğin yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiştir. Sonuçta, maddelerin tümünün .50'den yüksek faktör yüküne ve $\chi^2(35, N = 470) = 105.5, p < .00, CFI = .98, RMSEA = .04, SRMR = .04$ ile yeterli düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliği için, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile -.53 -.63, psikolojik danışma arama ile -.32 -.38 arasında korelasyonlar elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde ölçeğin iç tutarlılığı .91 ve iki ay arayla test-tekrar test güvenirliliği .72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bazı maddeleri ters puanlanmakta olup, yüksek puan yardım istemede kendini damgalamanın yüksekliğini ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması ise Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması sonucunda 10 maddelik ölçeğin, yapı geçerliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapı içerdiği saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükünün .36 ile .68 arasında değiştiği belirtilmiş, PYAKDÖ'nün faktör yapısının varyansı açıklama oranının % 31.40 ve özdeğerinin 2.826 olarak bulunduğu ifade edilmiştir. Ölçeğin faktör yapısının uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise tüm uyum değerlerinin uygun yeterlikte olduğu ($X^2 = 39.52, df = 26, X^2/df = 1.52, GFI = .94, SRMR = .06, RMSEA = .06, CFI = .97$ ve NNFI = .95) saptanmıştır.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği için her bir maddenin silinmesi halinde hesaplanan Cronbach Alpha değerlerinin .68 ile .71 arasında değiştiği ve ölçeğin tümü için iç tutarlılığı belirlemek üzere hesaplanan Cronbach Alpha katsayısının ise .71 olduğu belirtilmiştir.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nin bu araştırma için Cronbach α iç tutarlılık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları Ek 3'te sunulmuştur.

3.3.4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek amacıyla Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Özgün formu Lazarus ve Folkman (1984) tarafından geliştirilen ve 66 maddeden oluşan ölçek, Şahin ve Durak (1995) tarafından üniversite öğrencileri için uyarlanarak, 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. Ölçeğin beş alt boyutu bulunmaktadır. Bunlardan “Kendine Güvenli Yaklaşım”, “İyimser Yaklaşım” ve “Sosyal Desteğe Başvurma” alt boyutları stresle başa çıkma açısından “Etkili Yöntemler” olarak değerlendirilirken, “Çaresiz Yaklaşım” ve “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutları stresle başa çıkmada “Etkisiz Yöntemler” olarak değerlendirilmektedir. SBTÖ'nün alt ölçeklerinin birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlandığı belirtilmekte, Kendine Güvenli Yaklaşım alt ölçeğinin yedi maddeden (8-10-14-16-20-23-26), İyimser Yaklaşımın beş maddeden (2-4-6-12-18), Çaresiz Yaklaşımın sekiz maddeden (3-7-11-19-22-25-27-28), Sosyal Desteğe Başvurmanın dört maddeden (1-9-29-30), Boyun Eğici Yaklaşımın altı maddeden (5-13-15-17-21-24) oluştuğu ifade edilmektedir. Her bir maddeye katılma derecesinin ise 0 (Hiç uygun değil) ile 100 (Çok uygun) arasında değiştiği belirtilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçek, 4'lü Likert tipindedir ve katılımcıların kendilerini en iyi tanımladığını düşündüğü dereceyi işaretlemeleri beklenmektedir. Ölçeğin maddelerinin 1 ile 4 arasında puan aldığı, bunun yanı sıra 1. ve 9. maddelerin ters puanlandığı ifade edilmektedir.

Ölçekten elde edilecek puanların hesaplanması sürecinde; her alt ölçeğe ait maddeler toplanarak ham puanlar elde edilmekte, böylece her bireyin beş alt ölçeğe ait beş ayrı puanı elde edilmiş olmaktadır (Şahin ve Durak, 1995). Şahin ve Durak (1995) çalışmalarında, “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt boyutu için $\alpha=.83$; “İyimser Yaklaşım” alt boyutu için .79; “Çaresiz Yaklaşım” alt boyutu için .73; “Boyun Eğici Yaklaşım” alt boyutu için .65; “Sosyal Desteğe Başvurma” alt boyutu için .63 olarak bulunmuştur. Bu alt boyutlar etkili ve etkisiz yöntemler olarak gruplandırıldığında ise α katsayıları etkili yöntemler için .82, etkisiz yöntemler için .78 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin geçerlik çalışmaları kapsamında, Lazarus ve Folkman'ın Basa çıkma Yöntemleri Ölçeği ve Tobin ve arkadaşlarının "Stresle Basa çıkma Envanteri" üzerinde yapılan faktör analizi çalışmaları, ölçeklerdeki iki temel boyutun (problem çözmeye yönelik ve duygulara yönelik basa çıkma mekanizmaları), bu çalışmada elde edilen verilere benzer alt faktörlerden oluştuğunu ortaya çıkarmıştır (Sahin ve Durak, 1995).

Hisli-Şahin, Güler ve Basım (2009) tarafından yapılan başka bir çalışmada, ölçeğin "Kendine Güvenli Yaklaşım" alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.83$; "İyimser Yaklaşım" alt boyutu için .79; "Çaresiz Yaklaşım" alt boyutu için .73; "Boyun Eğici Yaklaşım" alt boyutu için .65; "Sosyal Desteğe Başvurma" alt boyutu için .63 olarak bulunmuştur. Bu alt boyutlar etkili ve etkisiz yöntemler olarak gruplandırıldığında ise α katsayıları etkili yöntemler için .82, etkisiz yöntemler için .78 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin bu araştırma için Cronbach α iç tutarlılık katsayıları toplam puan için .52, kendine güvenli yaklaşım alt ölçeği için .83, iyimser yaklaşım alt ölçeği için .73, çaresiz yaklaşım alt ölçeği için .74, boyun eğici yaklaşım alt ölçeği için .67, sosyal desteğe başvurma alt ölçeği için .62 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları Ek 4'te sunulmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin elde edilmesi aşamasında, öncelikle kullanılması planlanan veri toplama araçlarını geliştiren ya da Türk kültürüne uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta aracılığıyla iletişime geçilmiştir. Ölçeklerin kullanılması için izinleri istenmiş, ayrıca ölçeklerin genel özellikleri, puanlanması ve psikometrik çalışmalarına ilişkin bilgiler araştırmacılardan temin edilmiştir. Bunun yanı sıra Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırmanın yapılması ve ölçeklerin uygulanması için "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili izin Ek 5'de sunulmuştur. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları 2014-2015 eğitim öğretim yılı güz döneminde, araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Veri toplama süreci yaklaşık üç haftada tamamlanmıştır. Uygulama sürecinde, araştırmaya katılacak bireylere öncelikle araştırmanın amaçları ile ilgili kısa bir bilgilendirme yapılmış ve ölçekleri doldurma konusunda bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Katılımcıların ölçekleri içten ve dürüst bir şekilde

doldurabilmeleri amacıyla kimlik bilgilerini içerecek hiçbir bilgi temin edilmeye çalışılmamıştır. Ölçeklerin katılımcılar tarafından tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde öncelikle verilerin analize hazırlanması ve analizler için gerekli varsayımların karşılanıp karşılanmadığının değerlendirilmesi süreci ile ilgili bilgi verilmiştir. Daha sonra araştırmada kullanılan veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur.

3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırma sürecinde elde edilen veriler analiz edilmeden önce, ilk olarak veri setinde kayıp değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Veri toplama araçlarının herhangi birindeki maddelerin önemli bir kısmını cevapsız bırakan 20 katılımcının ve hatalı kodlama yapan 3 katılımcının verileri analiz dışı bırakılmıştır. Böylece başlangıçta 536 olan katılımcı sayısı 513'e düşmüştür. Çalışma grubu büyük ve kayıp değerler %5'ten az olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2013) eksik verilerin yer aldığı diğer maddelere ise ortalama atama yöntemi ile değer atanmıştır.

İkinci olarak araştırmada yer alan tüm değişkenler için tek yönlü uç değer analizi yapılarak aşırı ya da alışlagelmişin dışında değerlere sahip olan katılımcıların olup olmadığı değerlendirilmiştir. Bunun için dağılımlardaki tüm puanlar standart Z puanlarına dönüştürülmüştür (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). + 3.29'dan büyük, - 3.29'dan küçük Z değerine sahip (Tabachnick ve Fidell, 2013) 7 katılımcının verileri analiz dışında bırakılmıştır. Ayrıca değişkenlerin kutu-çizgi grafikleri aracılığı ile de aşırı puanları değerlendirilmeye çalışılmıştır (Büyüköztürk, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014).

Araştırmada kullanılan analiz çeşitlerinden biri çoklu doğrusal regresyon analizidir. Çoklu regresyon analizi bağımlı değişken sayısının bir, bağımsız değişken sayısının iki ya da daha fazla olduğu durumlarda kullanılmaktadır (Karasar, 2005). Bu analiz; bağımlı değişkenle ilişkili olan iki ya da daha çok bağımsız değişkene dayalı olarak, bağımlı değişkenin tahmin edilmesine yönelik bir analiz türüdür. Çoklu regresyon analizi, yordayıcı değişkenler tarafından bağımlı değişkende

açıklanan toplam varyansın yorumlanmasına, açıklanan varyansın istatistiksel anlamlılığın, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığın ve yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönüne ilişkin yorum yapma olanağı verir. Çoklu doğrusal regresyon analizi yapılabilmesi için bazı varsayımların karşılanması gerekmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi, en az aralık ölçeğinde ölçülen sürekli değişkenleri gerektirir. Analizin bir başka gereği de yordayıcı değişkenlerle bağımlı değişken arasında doğrusal bir ilişkinin olduğudur. Değişkenlerin çok değişkenli normal dağılım gösterip göstermediğine ilişkin inceleme standartlaşmış hata değerlerine ilişkin grafiklerle incelenebilmektedir. Analize dahil edilen değişkenlerle ilgili uç değerlerin olup olmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılarak da incelenebilmektedir. Bunun için Mahalanobis değerinin, bağımsız değişken sayısının serbestlik derecesi olan χ^2 tablo değeriyle karşılaştırılması gerekir. Hesaplanan Mahalanobis değeri bulunan tablo değerinden küçük ise çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığı söylenebilir (Büyüköztürk, 2013).

Çoklu regresyon analizinin gerektirdiği varsayımların karşılanması sürecinde ilk olarak değişkenler arası olağan dışı kombinasyonları yansıtan çok yönlü uç değerlerin olup olmadığı (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014) değerlendirilmiştir. Araştırmada bu uç değerler, Mahalanobis uzaklık değerleri incelenerek tespit edilmiş (Tabachnick ve Fidell, 2013) ve 1 kişiye ait veri analizden çıkartılarak, kalan işlemler 505 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Bu aşamada Kritik ki-kare değeri $\alpha = .001$ olarak kabul edilmiştir.

İkinci olarak değişkenlerin tek değişkenli normallik dağılımına sahip olup olmadıkları incelenmiştir. Bu amaçla bütün değişkenler için, hem normal dağılım eğrisinin de yer aldığı histogramlar hem de normal Q-Q grafikleri incelenmiştir. Dağılımların normale yakın olduğu ve Q-Q grafiklerindeki noktaların 45 derecelik doğruya yakın bir konumda bulunduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca dağılımların çarpıklık - basıklık katsayıları ve aritmetik ortalama, ortanca (medyan), tepe değer (mod) gibi betimsel istatistikleri değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). İncelemeler sonucunda bütün değişkenlerin dağılımları için çarpıklık katsayıları (ÇK) ve basıklık katsayılarının (BK) kabul edilebilir (± 1) sınırlar içerisinde yer aldığı ve dağılımların ortalama, ortanca ve tepe değerlerinin birbirine oldukça yakın oldukları görülmüştür. Bu durum dağılımların normalden aşırı sapma göstermediğini ve tek yönlü normallik varsayımının

karşılandığını doğrulamaktadır. Değişkenlerin dağılımına ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 2'de (s. 65) sunulmuştur.

Değişkenlerin tek yönlü normallik varsayımlarının yanı sıra çok değişkenli normallik ve doğrusallık durumları da incelenmiştir. Bu amaçla standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2013). Grafikler incelendiği zaman; noktaların bir eksen etrafında toplanma eğiliminde oldukları, diğer bir deyişle doğrusallık varsayımının karşılandığı ve yordanan değişken (psikolojik yardım arama tutumu) için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin de normale yakın olduğu görülmektedir. Çalışmada ayrıca çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımının karşılanıp karşılanmadığının belirlenmesi amacıyla her grup için saçılma diyagramı matrisi incelenmiştir. Bu matriste yer alan dağılımların şekillerinin normallik ve doğrusallık hakkında fikir verdiği, elips şeklinde dağılımların elde edilmesinin dağılımın çok değişkenli normalliğinin ve doğrusallığının sağlandığını ifade ettiği belirtilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). İnceleme sonucunda dağılımların şekillerinin elips olduğu, bu nedenle de çok değişkenli normallik ve doğrusallığın sağlandığı görülmüştür.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin önemli bir diğer varsayımı da analize girecek yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılılık (multicollinearity) olmamasıdır. Çoklu bağlantı sorunu özellikle değişkenler arasındaki korelasyonların .90 ve üzerinde olması durumunda ortaya çıkmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasında yüksek düzeyde ilişki olup olmadığı birkaç yolla değerlendirilebilmektedir. Araştırmada bu amaçla öncelikle değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar Pearson korelasyon katsayıları aracılığıyla incelenmiştir. İnceleme sonucunda değişkenler arasındaki ilişkilerin 0.07 ile 0.62 arasında değiştiği görülmüştür. Değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar Çizelge 11'de (s. 75) sunulmuştur.

Çoklu bağlantı olup olmadığını değerlendirmek için ise tolerans değerleri, varyans artış faktörleri ve durum indeksleri incelenmiştir. Tolerans değerinin $(1-R^2)$.20'den daha düşük, varyans artış faktörünün (VIF) 10'dan yüksek ya da durum indeks (CI) değerinin 30'dan yüksek çıkması değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2013; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2014). Bu çalışmada psikolojik yardım aramaya yönelik tutum yordanan değişken olarak ele alınmıştır ve ilgili regresyon modeli incelendiği zaman; tolerans değerlerinin 0.566 ile 0.923 arasında, varyans artış faktörü değerlerinin

1.083 ile 1.768 arasında değiştiği; durum indekslerinin ise en yüksek değerinin 35.294 olduğu görülmüştür. Bu durumda, yordayıcı değeriskenler arasında çoklu bağlantı problemi bulunmadığı söylenebilir.

Bu varsayımlara ek olarak araştırmada otokorelasyonu test etmek amacıyla Durbin Watson katsayıları incelenmiştir. Durbin Watson katsayısı olayların sırası ile ilgili hataların otokorelasyonunun ölçümü ile ilgilidir ve bu katsayının anlamlı çıkması hataların bağımlılığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bu değer 0 ile 4 arasında değerismektedir. 0'a yakın değerler aşırı pozitif korelasyonu, 4'e yakın değerler aşırı negatif korelasyonu, 2'ye yakın değerler ise otokorelasyonun olmadığını ifade etmektedir. Bu nedenle bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması beklenmektedir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada Durbin Watson katsayısı .745 olarak bulunmuştur.

Araştırmada kullanılan analiz çeşitlerinden biri ilişkisiz örneklemeler için t testidir. Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını cinsiyet, geçmiş yardım alma deneyimi, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumu ve yakın çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunma durumu değeriskenleri yönünden incelemek için ilişkisiz örneklemeler t- testi yapılmıştır. İlişkisiz rneklemeler için t testi iki ilişkisiz örneklem ortalaması arasındaki farkın manidar olup olmadığını test etmek için kullanılmaktadır. Bu analizin yapılabilmesi için bağımlı değeriskenlere ait ölçümlerin aralık ya da oran ölçeğinde olması, iki grup ortalamasının aynı değeriskenlere ait olması, bağımlı değeriskenlere ilişkin ölçümlerin dağılımlarının her iki grupta da normal olması ve karşılaştırılacak örneklemelerin ilişkisiz olması varsayımlarının karşılanması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2013). Bu amaçla psikolojik yardım almaya ilişkin tutum bağımlı değeriskeninin normal dağılım eğrisinin yer aldığı histogramlar oluşturulmuş ve inceleme sonucunda dağılımların normale yakın olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca dağılımların arpıklık - basıklık katsayıları gibi betimsel istatistikleri de değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013). İncelemeler sonucunda bütün değeriskenlerin dağılımları için arpıklık katsayıları (K) ve basıklık katsayılarının (BK) kabul edilebilir (± 1) sınırlar içerisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Ayrıca t testi öncesinde varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve Levene testi sonucuna göre t testi sonucu değerlendirilmiştir. Dağılımlara ilişkin betimsel istatistikler izelge 2'de sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan bir diğer analiz çeşidi ise tek yönlü varyans analizidir (One-Way ANOVA). Tek yönlü varyans analizi ilişkisiz iki ya da daha çok örneklem

ortalaması arasındaki farkın sıfırdan anlamlı bir şekilde farklı olup olmadığını test etmek üzere uygulanmaktadır. Bu analizin uygulanabilmesi için bağımlı değişkene ait ölçümlerin en az aralık ölçeğinde olması, bağımlı değişkende etkisi araştırılan faktörlerin her düzeyinde puanların normal dağılım göstermesi, ortalama puanları karşılaştırılacak örneklemelerin ilişkili olması ve bağımlı değişkene ilişkin varyansların her örneklem için eşit olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2013). Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını sınıf düzeyi ve öğrenim görülen fakülte türü değişkenleri yönünden incelemek için ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Analiz öncesinde varyansların eşitliği Levene testi ile incelenmiştir ve değişkenlerin büyük kısmında varyansların eşit olduğu belirlenmiştir.

3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Araştırma sürecinde elde edilen veriler, bilgisayar ortamında SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde öncelikle veri toplama araçlarından elde edilen puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K toplam puanlarının cinsiyet, geçmiş yardım alma deneyimi, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumu ve yakın çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunma durumu açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem için t-testi ile, sınıf düzeyi ve öğrenim görülen fakülte türü değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nin toplam puanları ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin puanlarının birlikte, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum toplam puanlarını yordama gücü ise çoklu regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Çalışmada hata payı .05 olarak belirlenmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistiklere ve verilerin analiz edilmesi sonucu ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir. Bütün bulgular çizelgeler şeklinde sunulmuş ve çizelgelere ilişkin açıklamalar yapılmıştır.

4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	N	En Düşük Puan	En Yüksek Puan	\bar{X}	Medyan	Mod	Ss	ÇK	BK
Psik. Yar. Aramaya Yön. Tutum	505	37.00	90.00	70.23	71.00	68.00	10.08	-.31	-.09
Psik. Yar. Aramada Kend. Damg.	505	10.00	44.00	23.90	23.00	23.00	6.13	.38	.10
Kendine Güvenli	505	8.00	28.00	20.90	21.00	21.00	3.96	-.16	-.34
İyimser	505	5.00	20.00	13.55	13.00	13.00	2.94	-.03	-.20
Sosyal Desteğe Başvurma	505	5.00	16.00	11.74	12.00	12.00	2.22	-.40	.03
Çaresiz	505	8.00	32.00	17.90	17.00	16.00	4.33	.25	-.01
Boyun Eğici	505	6.00	21.00	11.04	11.00	9.00	3.10	.51	.02

Çizelge 2'de görüldüğü gibi; katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K'nden aldıkları puanların ortalaması (\bar{X}) 70.23'tür. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'ne ait en düşük puan 37.00, en yüksek puan ise 90.00'dir. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K'ye ait standart sapma (Ss) değeri 10.08'dir.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler incelendiği zaman; katılımcıların ölçeğin bütününden aldıkları puanların ortalamasınının (\bar{X}) 23.90 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe ait en düşük puan 10.00, en yüksek puan ise 44.00 iken ölçeğe ait puanların standart sapma (Ss) değeri ise 6.13'dür.

Üniversite öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nden aldıkları puanların betimsel istatistikleri incelendiği zaman ise; kendine güvenli yaklaşım alt

ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması (\bar{X}) ise 20.90'dır. Bu alt ölçeğe ait en düşük puan 8.00, en yüksek puan ise 28.00'dir. Kendine güvenli yaklaşım alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri 3.96'dır. Katılımcıların söz konusu ölçeğin iyimser yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ise (\bar{X}) 13.55'tir. Bu alt ölçeğe ait en düşük puan 5.00, en yüksek puan ise 20.00'dir. İyimser yaklaşım alt ölçeğine ait standart sapma (Ss) değeri ise 2.94'dür.

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin sosyal desteğe başvurma alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının (\bar{X}) 11.74 olduğu görülmektedir. Bu ölçeğe ait en düşük puan 5.00, en yüksek puan ise 16.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapma (Ss) değeri ise 2.22'dir. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin çaresiz yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması (\bar{X}) 17.90'dır. Bu alt ölçeğe ait en düşük puan 8.00, en yüksek puan ise 32.00'dir. Bu alt ölçeğe ait standart sapma (Ss) değeri ise 4.33'tür.

Çizelge 2'de görüldüğü üzere öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin boyun eğici yaklaşım alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması (\bar{X}) 11.04'tür. Bu alt ölçeğe ait en düşük puan 6.00, en yüksek puan ise 21.00'dir. Ölçekten alınan puanların standart sapma (Ss) değeri ise 3.10'dur.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları "Kişisel Bilgi Formu"nda yer alan değişkenler açısından incelenmiş; kişisel bilgi formundan elde edilen veriler ilişkisiz örneklem için t testi ve tek yönlü varyans analizi teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

4.2.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K Puanlarının
Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Analizi Bulguları

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır. Kadın ve erkek katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarına ilişkin betimsel istatistikler ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının cinsiyet değişkenine göre ilişkisiz örneklem için t testi sonuçları Çizelge 3'te verilmiştir.

Çizelge 3

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	sd	t	P
Kadın	340	72.11	9.45	503	6.22	0.00
Erkek	165	66.37	10.25			

Çizelge 3'te görüldüğü gibi kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 72.11 ve standart sapması Ss= 9.45; erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 66.37, standart sapması ise Ss= 10.25'dir.

Yapılan analiz sonucunda, psikolojik yardım aramaya yönelik tutum değişkeni için grupların normal dağılımdan anlamlı farklılık göstermediği, cinsiyet değişkeni için yapılan Levene testi sonucunda ise varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [$F_{503,302.32}=1.93$; $p>.05$].

Çizelge 3'te görüldüğü gibi, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K'den alınan puanlar üzerinde yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçları; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır ($t(503)=6.22$; $p<.05$). Buna göre, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları ($\bar{X} = 72.11$) erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarından ($\bar{X} = 66.37$) anlamlı olarak daha yüksektir. Başka bir deyişle, kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları erkeklere göre daha olumludur.

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Farklı sınıflardaki öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları ve betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir.

Çizelge 4

Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Grup	N	Ss.	\bar{X}
Sınıf	1	131	9.94	71.28
	2	112	10.65	68.97
	3	145	9.40	70.02
	4	115	10.57	70.52
	Toplam	503	10.10	70.23

Çizelge 4 incelendiğinde, 1. sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 71.28, 2. Sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 68.97, 3. Sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 70.02 ve 4. Sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 70.52 olduğu görülmektedir. Sınıf düzeylerine göre yardım arama tutum puanları arasındaki farkların anlamlı olup olmadığına belirlenmesi için ise tek yönlü varyans analizinden faydalanılmıştır.

Sınıf düzeyi için yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [$F_{(2,496)}=.519$; $p>.05$]. Levene testi sonrasında yapılan varyans analizi sonuçları Çizelge 5'te verilmiştir.

Çizelge 5

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	338.42	3	112.81	1.12	.346
Gruplarıçi	50871.80	499	101.95		
Toplam	51210.22	502			

Çizelge 5 incelendiğinde, sınıf düzeyine göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı [$F_{(3, 499)}=1.12$; $p>.05$] görülmektedir.

4.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Öğrenim Gördükleri Fakülte Türüne Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının öğrenim gördükleri fakülte türüne göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Farklı fakültelerdeki öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları ve betimsel istatistikler aşağıda verilmiştir.

Çizelge 6

Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

	Grup	N	Ss.	\bar{X}
	EBF	308	10.00	71.74
Fakülte	Hukuk	130	9.56	68.36
	Siyasal Bil.	67	10.20	66.94
	Toplam	505	10.08	70.23

Çizelge 6 incelendiğinde, Eğitim Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 71.74, Hukuk Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 68.36, Siyasal Bilgiler Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının aritmetik ortalamasının (\bar{X}) 66.94 olduğu görülmektedir.

Öğrenim görülen fakülte türü için yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [$F_{(1,500)}=3.97$; $p>.05$]. Levene testi sonrasında yapılan varyans analizi sonuçları Çizelge 7’de verilmiştir.

Çizelge 7

Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Puan Ortalamalarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı fark
Gruplararası	1877.10	2	938.55	9.55	.000	EBF-
Gruplarıçi	49333.77	502	98.27			Hukuk, EBF-
Toplam	51210.87	504				Siyasal

Çizelge 7 incelendiğinde, öğrenim görülen fakülte türüne göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı [$F_{(2, 502)}=9.55$; $p<.05$] olduğu görülmektedir. Birimler arasındaki farkın hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Scheffe testinin sonuçlarına göre, Eğitim Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ($\bar{X} = 71.74$) hem Hukuk Fakültesi’nde ($\bar{X} = 68.36$) hem de Siyasal Bilgiler Fakültesi’nde ($\bar{X} = 66.94$) öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha olumlu olduğu görülmektedir.

4.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre t testi sonuçları ve betimsel istatistikler Çizelge 8’de sunulmuştur.

Çizelge 8

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre t Testi Sonuçları

Geçmiş yardım alma deneyimi	N	\bar{X}	Ss	sd	t	P
Var	80	74.36	9.44	503	4.05	.000
Yok	425	69.46	10.02			

Çizelge 8’de görüldüğü gibi geçmiş yardım alma deneyimi olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 74.36 ve standart sapması Ss= 9.44; geçmiş yardım alma deneyimi olmayan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 69.46, standart sapması ise Ss= 10.02’dir. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutum değişkeninin geçmiş yardım alma durumuna göre varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. Levene testi sonucunda ise varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [$F_{(503,115.07)}=.347$; $p>.05$].

Çizelge 8’de yer alan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği’nden alınan puanlar üzerinde yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçları; geçmiş psikolojik yardım deneyimi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları bakımından anlamlı bir farklılık gösterdiklerini ortaya koymaktadır [$t(503)=4.05$, $p<.05$]. Buna göre, geçmiş yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının geçmiş yardım alma deneyimi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarından anlamlı olarak daha

yüksektir. Bu durumda, geçmiş yardım alma deneyimi olan katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumunun daha olumlu olduğu söylenebilir.

4.2.5. *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yakın Çevrede Psikolojik Yardım Alan Birinin Bulunma Durumuna Göre İncelenmesi*

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yakın çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır.

Çizelge 9

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yakın Çevrede Psikolojik Yardım Alan Birinin Bulunma Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Yakın çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunma durumu	N	\bar{X}	Ss	sd	t	P
Var	156	71.91	10.08	502	2.47	.014
Yok	348	69.53	9.97			

Çizelge 9’da görüldüğü gibi yakın çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunduğunu belirten öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 71.91 ve standart sapması $Ss= 10.08$; yakın çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunmadığını belirten öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ortalaması (\bar{X}) 69.53, standart sapması ise $Ss= 9.97$ ’dir.

Çizelge 9’da yer alan Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği-K’den alınan puanlar üzerinde yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçları; yakın çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunup bulunmaması durumuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır [$t(502)=2.47, p<.05$]. Buna göre, yakın çevresinde psikolojik yardım alan biri bulunan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yakın çevresinde

psikolojik yardım alan biri bulunmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu durumda çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunduğu katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumunun daha olumlu olduğu söylenebilir.

4.2.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır.

Çizelge 10

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre t Testi Sonuçları

Psik. Yard.	N	\bar{X}	Ss	sd	t	P
Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma						
Var	53	74.09	9.83	503	2.97	.004
Yok	452	69.78	10.02			

Çizelge 10'da görüldüğü gibi üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olduğunu belirten öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 74.09 ve standart sapması Ss= 9.83; üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olmadığını belirten öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalaması (\bar{X}) 69.78, standart sapması ise Ss= 10.02'dir.

Çizelge 10'da yer alan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K'den alınan puanlar üzerinde yapılan ilişkisiz örneklem için t testi sonuçları;

üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları bakımından anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymaktadır [$t(503)=2.97$, $p<.05$]. Buna göre, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olmayan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarından anlamlı olarak daha yüksektir. Bu durumda üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumunun daha olumlu olduğu söylenebilir.

4.3. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yordanmasına

İlişkin Regresyon Analizi

Bu bölümde ilk olarak regresyon analizi sürecine dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

4.3.1. Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Araştırmaya dahil edilen değişkenler (psikolojik yardım aramaya yönelik tutum, kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı) arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Çizelge 11'de sunulmuştur.

Çizelge 11

Araştırma Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7
1. Psikolojik Yardım Arama Tutumu	-						
2. Kendini Damgalama	-.55**	-					
3. Kendine Güvenli	.20**	-.18**	-				
4. Çaresiz Yaklaşım	-.11**	.16**	-.40**	-			
5. Boyun Eğici Yak.	-.21**	.19**	-.24**	.42**	-		
6. İyimser Yaklaşım	.16**	-.17**	.62**	-.37**	-.07	-	
7. Sosyal Destek Ar.	.34**	-.17**	.11*	-.17**	-.24**	.07	-

** p<.01, *p<.05

Çizelge 11'de görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkeni olan psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ile kendini damgalama ($r=-.55$, $p<.01$), stresle başa çıkma alt boyutlarından çaresiz yaklaşım ($r=-.11$, $p<.01$) ve boyun eğici yaklaşım ($r=-.21$, $p<.01$) ile arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki bulunurken; psikolojik yardım arama tutumu ile kendine güvenli yaklaşım ($r=.20$, $p<.01$), iyimser yaklaşım ($r=.16$, $p<.01$) ve sosyal destek arama yaklaşımı ($r=.34$, $p<.01$) ile arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; Pearson korelasyon katsayılarının .62 ile -.07 arasında değiştiği görülmektedir. Yordayıcı değişkenler arasındaki anlamlı düzeyde en yüksek ilişkinin kendine güvenli yaklaşım ile iyimser yaklaşım ($r=.62$, $p<.01$) arasında olduğu, en düşük anlamlı ilişkinin ise kendine güvenli yaklaşım ile sosyal destek arama yaklaşımı ($r=.11$, $p<.01$) arasında olduğu bulunmuştur.

4.3.2. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının

Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Bulguları

Katılımcıların Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nden aldıkları toplam puan ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutları (kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama) puanlarının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun toplam puanını yordama düzeyini belirlemek için yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Çizelge 12'de verilmiştir.

Çizelge 12

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumun Yordanan Değişken Olarak Ele Alındığı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	69.846	4.396	-	15.887	.000	-	-
Kendini damgalama	-.810	.060	-.492	-13.430	.000*	-.554	-.516
Kendine güvenli yak.	.203	.119	.080	1.700	.090	.199	.076
Çaresiz Yak.	.177	.099	.076	1.791	.074	-.114	.080
Boyun Eğici Yak.	.207	.132	-.064	-1.563	.119	-.205	-.070
İyimser Yak.	.114	.159	.033	.719	.472	.158	.032
Sosyal Destek	1.115	.166	.246	6.698	.000*	.341	.287
R= .618;		R²=.382					
F(6, 498)=51.286		p=.000					

*p<.05

Çizelge 12'de psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve stresle başa çıkma tarzları yordayıcı değişkenlerine göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun yordanmasına ilişkin sonuçlar yer almaktadır.

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve stresle başa çıkma tarzlarının birlikte psikolojik yardım aramayı anlamlı bir şekilde yordadığı saptanmıştır ($R = .618$, $R^2 = .382$, $p < .01$). Bu iki bağımsız değişken birlikte psikolojik yardım aramaya yönelik tutumdaki varyansın yaklaşık %38'ini açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β) göre, yordayıcı değişkenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerindeki görece önem sırası; kendini damgalama ($\beta = -.492$), sosyal destek arama yaklaşımı ($\beta = .246$), kendine güvenli yaklaşım ($\beta = .080$), çaresiz yaklaşım ($\beta = .076$), boyun eğici yaklaşım ($\beta = -.064$) ve iyimser yaklaşımdır ($\beta = .033$).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise; sadece kendini damgalama ve sosyal destek arama yaklaşımı değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı yordayıcılar olduğu görülmektedir. Buna karşın stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadıkları görülmektedir.

Sonuç olarak; psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun kendini damgalama tarafından negatif yönde, sosyal destek arama yaklaşımı tarafından ise pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu durumda psikolojik yardım aramada kendini damgalama azaldıkça ve sosyal destek arama türü başa çıkma düzeyleri arttıkça bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı söylenebilir.

4.4. Yorumlar

Bu bölümde; yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular araştırmanın alt amaçlarına göre gruplandırılarak yorumlanmış ve alanyazınla ilişkilendirilerek tartışılmıştır.

4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçların Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları “Kişisel Bilgi Formu”nda yer alan değişkenler açısından incelenmiş; kişisel bilgi formundan elde edilen veriler ve analiz sonuçları yorumlanarak ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

4.4.1.1. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği-K Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının cinsiyetlerine göre farklılaştığını, kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, kadın öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları erkeklere göre daha olumludur. Bu durumda, kadınların daha çok psikolojik yardım arama eğiliminde olduklarını söylemek mümkündür.

Alanyazında psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ve cinsiyeti ele alan araştırmalar incelendiğinde; söz konusu çalışmaların bulguları arasında genel bir tutarlılıktan söz edilebilir. Alanyazındaki araştırmaların birçoğunda psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun cinsiyete göre farklılaştığından söz edilmektedir. Cinsiyet ve psikolojik yardım arama tutumunun birlikte incelendiği araştırmaların büyük bir bölümünün, bu araştırmanın bulgularını destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Konu ile ilgili yurtdışında (Goh ve diğerleri, 2007; Mojaverian,

Hashimoto ve Kim, 2012; Thomas, Caputi ve Wilson, 2014; Yousaf, Popat ve Hunter, 2014) ve yurt içinde (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi, 2009; Demirdöğen, 2013; Irkörüçü, 2012; Keklik, 2009; Turan ve Erdur- Baker, 2014; Türküm, 2005; Özbay ve diğerleri, 2011; Özdemir, 2012; Yılmaz-Gözü, 2013) yapılan çalışmaların önemli bir kısmı, kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğunu ortaya koymaktadır. Buna karşın alanyazında psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirten çalışmaların varlığı da söz konusudur. Örneğin Atkinson ve Gim (1989), cinsiyetin yardım arama tutumu üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını, Anarbediyev (2006) ise, yardım aramaya yönelik tutum puanlarının cinsiyete bağlı olarak farklılaşmadığını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Bahar (2010) ise çalışmasında erkeklerin yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu belirtmiştir.

Biyolojik ölçütler temelinde bir cinsiyet kategorisine dahil olmanın ötesinde, insanlar duygu, biliş ve davranışlarının, kendi cinsiyet kategorileri için toplumun dayatma ve beklentileriyle uyuyacak biçimde, nasıl yönetileceği gibi birçok karmaşık eylemi de öğrenirler. Bu etkinliklerin tümü toplumsal cinsiyet olarak adlandırılmaktadır (Dönmez, 2009). Toplumsal cinsiyeti belirli bir cinsiyet kategorisine eşlik eden tutum ve davranışlar olarak düşünmek mümkündür. Erkek ve kadın arasındaki ayırım toplumsal yaşamda evrensel bir örgütleyici ilke olarak nitelendirilmekle beraber, toplumsallaşma sürecinde erkek ve kız çocuklardan farklı beceriler öğrenmeleri ve farklı kişilikler geliştirmeleri beklenmektedir. Yetişkinler ise, erkek ve kadınlar olarak belirgin bir biçimde farklı cinsiyet ilişkili roller üstlenirler. Kültürler neyin erkeksi ya da kadınsı olduğuna ilişkin tanımlarında ve cinsiyet farklılık ya da benzerliklerini vurgulamada farklılıklar göstermektedirler (Yoder, 1999; akt: Taylor, Peplau ve Sears, 2010).

Bir toplumdaki cinsiyet rolleri o toplum içerisinde kişilerin sahip oldukları cinsiyetlere göre toplumun beklentilerini ifade eden, alışkanlık, hal, tavır ve değerleri içinde taşımakla beraber; insanlar üzerinde etkili olan cinsiyet değerlerinin, denetleyici, sınırlandırıcı ve rehberlik edici pek çok işlevi bulunmaktadır (Ersoy, 2009). Toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında kadınlara ve erkeklere farklı özellik ve davranışlar yüklenmektedir. Türk toplumunda erkeklere güçlü olma, sırrını başkasına açmama ve duygularını ifade etmeme gibi davranışlar (Nebizade, 2004), kadınlara ise duygularını ifade etme, sempatik, edilgen, duygusal ve başkalarının duygularına duyarlı olma davranışları atfedilmektedir. Bu durumda geleneksel kültürün öngördüğü erkeksi rolleri daha fazla sahiplenen erkekler duygularını daha az ifade

etmekte ve dolayısıyla daha az psikolojik yardım arama davranışı göstermekteyken (Özbay ve diğeri, 2011) kadınların ihtiyaçlarını dile getirme konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları göze çarpmaktadır.

Profesyonel psikolojik yardım alma bireylerin yaşamlarının çeşitli dönemlerinde ihtiyaç duyduğu yaşantılardan biri olmakla beraber bu yardım hakkındaki inanış ve tutumların toplumsal cinsiyet rollerinden etkilenmesi olasıdır. Toplumsal cinsiyet rolleri yardım alma davranışını olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Alanyazındaki araştırmalarda toplumsal cinsiyet rolleri kapsamında erkeklerin kendilerini açmaktan kaçınmaları, utanç duygusunu yoğun olarak hissetmeleri ve yardım aramayı zayıflık olarak görmeleri nedeniyle daha olumsuz psikolojik yardım arama tutumlarına sahip oldukları vurgulanmaktadır (Root, 1985; akt: Masuda ve Boone, 2011). Ayrıca güçlü olma, duyguları ifade etmeme, bağımsız olma, incitilemez olma, dayanıklı olma gibi geleneksel erkeksilik normları da erkeklerin psikolojik yardım aramalarını etkileyen özellikler olarak ifade edilmektedir (Addis ve Mahalik, 2003).

Türkiye’de toplumsal cinsiyet rolleri ve psikolojik yardım arama tutumları ilişkisi çeşitli araştırmalarda incelenmiştir. Kalkan ve Odacı (2005) cinsiyet ve cinsiyet rollerinin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisini araştırdıkları çalışmalarında, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile kadınsılık rolü arasında anlamlı bir ilişki olduğu, erkeksilik rolü arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sosyal öğrenme kuramları cinsiyet rolü gelişiminin toplulukçu deneyimlerin bir sonucu olduğunu ifade etmektedir. Ebeveynler, öğretmenler, akranlar ve diğer sosyal kaynaklar çocukların cinsiyete uygun ve uygun olmayan davranışlarını, model alma, beklentiler, oyuncak seçimleri ve diğer yaklaşımlarını cesaretlendirme ve cezalandırma yolu ile şekillendirmektedirler (Best ve Williams, 1997). Geleneksel öğretiler, bireyin toplumdaki yaşantılarını etkilemekte ve olaylara karşı çeşitli davranış örüntüleri geliştirmesine neden olmaktadır.

Toplumda erkeklere yüklenen geleneksel cinsiyet rolleri ve kalıp yargılar kapsamında erkekler duygularını daha az ifade etmeye, sırrını başkalarına açmamaya, güçlü olmaya ve güçlü görünmeye yöneltilmekte, bu durum da erkekleri yaşadıkları psikolojik sorunları açmamaya itmektedir. Sonuç olarak erkekler psikolojik yardım ihtiyacı hissettikleri durumlarda dahi bu ihtiyacı ifade etmekten ve profesyonel yardıma başvurmaktan kaçınmaktadırlar. Toplumun kadına yüklediği

duygusal olma, ilişki yönelimli olma ve kendini açmaya daha açık olma gibi cinsiyet rolleri kapsamında ise (Özbay ve diğerleri, 2011) kadınlar, profesyonel psikolojik yardım aramaya daha çok başvurmaktadırlar. Araştırma sonucunda elde edilen ilgili araştırma bulgusu özellikle içinde bulunduğumuz toplumun kültürel özellikleri, kadın ve erkeğe yüklediği toplumsal cinsiyet rolleri açısından değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere göre psikolojik yardım almaya daha sık başvurmaları ve dolayısıyla daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip olmaları beklenen bir durumdur.

4.4.1.2. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği-K Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, sınıf düzeyine göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının değişmediğini ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, farklı sınıf düzeylerindeki üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Araştırma bulgularına göre sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının ortalaması arasındaki fark anlamlı bulunmamıştır. Alanyazında öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu ele alan çalışmalar incelendiğinde; bu araştırmadan elde edilen sonuçları destekler nitelikte, sınıf düzeyleri değişkenine göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasında anlamlı farkların bulunmadığını belirten çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin Bahar (2010) çalışmasında, yaş ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre öğrencilerin yardım arama tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığını saptamıştır.

Alanyazında sınıf düzeyi ve yardım aramaya yönelik tutumun farklılaştığını belirten çalışmaların varlığı söz konusudur. Kırımlı (2007) çalışmasında sınıf düzeyi arttıkça danışmaya olan inancın da düştüğünü, Çankaya (2008), çalışmasında sınıf düzeylerine göre yardım arama ölçeğinin zorlanma, kişilerarası açıklık, ihtiyaç hissetme, danışmaya olan inanç ve sosyal kabul alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı farklar olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Özdemir (2012) çalışmasında dördüncü sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum

ortalamalarının 1., 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ortalamalarından daha düşük olduğunu belirtmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarında sınıf düzeyine göre bir değişikliğin olmaması araştırmaya katılan bireylerin farklı sınıf düzeylerinde dahi olsalar yaş aralıklarının birbirine yakın olması dolayısıyla benzer yaşantılara ve benzer psikolojik sorunlara sahip olabilecekleri varsayımıyla açıklanabilir görülmektedir. Bundan dolayı, üniversite öğrencisi bireylerin karşılaştıkları zorlukları ve bu yöndeki psikolojik yardım ihtiyaçlarını profesyonel psikolojik yardım sürecinden karşılama konusunda da benzer tutumlar sergiledikleri söylenebilir. Bunun yanı sıra, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunları sıklıkla arkadaşları ve yakın çevrelerinde bulunan diğer kişilerle paylaştıkları varsayımından yola çıkılarak bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarının benzer olduğu ve sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığı söylenebilir.

4.4.1.3. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği-K Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular, öğrenim görülen fakülte türüne göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını; Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının hem Hukuk Fakültesi'nde hem de Siyasal Bilgiler Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha olumlu olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir deyişle, farklı fakültelerde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Çalışmanın sonuçları ile benzer şekilde Anarbediyev (2006) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının fakülte alanına bağlı olarak farklılaştığını ifade etmektedir. Anarbediyev çalışmasında Sosyal Bilimler alanında öğrenim gören Türk Cumhuriyetleri öğrencilerinin yardım

arama tutumlarının, Fen Bilimleri alanında öğrenim gören Türk Cumhuriyetleri öğrencilerine göre daha olumsuz olduğunu saptamıştır. Bu çalışmanın yanı sıra, Çebi (2009) de araştırmasında, Fen-Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha fazla olumlu yardım alma tutumlarına sahip olduklarını belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının Hukuk Fakültesi ve Siyasal Bilgiler Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha olumlu olması durumu, Eğitim Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin kampüs içerisinde bulunan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimine ilişkin bilgilerinin olması olasılığının daha yüksek olması ile açıklanabilir. Eğitim Bilimleri Fakültesi'ne devam eden öğrenciler PDR Biriminin fakülte binasına yakınlığı, birimin işlevi ve kullanımına ilişkin bilgilendirmelerden daha kolaylıkla haberdar olabilmektedirler. Böylece öğrenciler gereksinimleri doğrultusunda psikolojik yardım alabilecekleri kaynaklara daha kolay ulaşabilmektedirler. Bundan dolayı, bu öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının diğer fakülte öğrencilerinden daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

4.4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının geçmiş psikolojik yardım deneyimine göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Bu sonuca göre; geçmiş yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları yardım alma deneyimi olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksektir. Başka bir deyişle, geçmiş yardım alma deneyimi olan katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları yardım deneyimi olmayanlara göre daha olumludur.

Özdemir (2012) çalışmasında, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip olduklarını bulmuştur.

Kırımlı (2007), çalışmasında psikolojik yardım almış olan lise öğrencilerinin okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden yararlanma ve bu hizmetlerin yararına inanma düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Çankaya (2008) ise hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları ve bunları etkileyen etmenleri incelediği çalışmasında; öğrencilerin önceki psikolojik yardım alma durumlarına göre yardım arama ölçeğinin yalnızca kişilerarası açıklık alt boyutu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu belirtmiştir.

Alanyazında psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ve geçmiş yardım alma durumunu ele alan araştırmalar incelendiğinde; söz konusu çalışmaların bulgularının bu araştırma sonuçları ile benzer doğrultuda olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Çebi (2009), geçmiş yardım alma deneyiminin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde yordadığını, Goh ve diğerleri (2007), yardım aramaya yönelik tutumun önceki psikolojik danışma alma deneyimleri ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu, Li, Wong ve Toth (2013) ise çalışmalarında, yardım aramaya yönelik gönüllülüğün geçmiş danışma deneyimleri ile pozitif ve anlamlı olarak ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra Meydan ve Lülecı (2013) de eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimlerinin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu belirtmişlerdir.

Yardım arama tutumu ile geçmiş psikolojik danışma deneyimine sahip olma arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve geçmiş psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın yardım aramaya yönelik tutumun daha olumlu olmasını sağlayacağı öngörülmektedir. Geçmiş psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın danışanların sorunlarının farkında olmasını sağlayacağı ve sorunlarını tanımlarını kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra geçmiş psikolojik danışma deneyimine yönelik olumlu yaşantı ve düşüncesi olan, bu yaşantıdan fayda sağladığını düşünen bireylerin başka sorunlar yaşadığı zaman da yeniden psikolojik yardım aramaya yönelmesinin daha kolay olacağını söylemek mümkündür. Bireylerin daha önce psikolojik yardım almış olmaları onları psikolojik yardım süreci hakkında bilgi sahibi yapmakla beraber danışma ortamı hakkında birebir bilgi sahibi olan bireyler psikolojik danışma sırasında da psikolojik yardım sürecinin etkililiğini fark edebilmekte, böylelikle de psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları daha olumlu olabilmektedir.

4.4.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yakın Çevrede Psikolojik Yardım Alan Birinin Bulunma Durumuna Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yakın çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yakın çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunması durumuna göre farklılaştığını, yakın çevresinde psikolojik yardım alan biri bulunan üniversite öğrencilerinin, psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yakın çevresinde psikolojik yardım alan biri bulunmayan üniversite öğrencilerinin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, çevresinde psikolojik yardım alan biri bulunan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları daha olumludur.

Alanyazında çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunması durumuna göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun incelendiği çalışmalar değerlendirildiğinde; araştırmadan elde edilen sonucu destekleyecek çalışmaların varlığı göze çarpmaktadır. Örneğin Kırımlı (2007), çalışmasında ailesinde psikolojik yardım alan ve almayan gruplar arasında ailesinde psikolojik yardım alan bireyin bulunduğu grup lehinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu belirlemiştir.

Alanyazında psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun çevrede psikolojik yardım alan birinin bulunması durumuna göre farklılaşmadığını vurgulayan çalışmaların varlığı da söz konusudur. Çankaya (2008) çalışmasında; ailelerinde önceden psikolojik yardım alan birinin olma durumuna göre yardım arama ölçeğinin kişilerarası açıklık, zorlanma, danışmaya olan inanç, ihtiyaç hissetme ve sosyal kabul alt boyutundan alınan puanların ortalamaları arasında anlamlı farklar olmadığını, Özdemir (2012) ise yakın çevresinde yardım alan başka biri bulunan öğrencilerle bulunmayan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının farklılaşmadığını belirtmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve benzer sonuçlara sahip araştırma bulguları doğrultusunda, ailesinde veya yakın çevresinde psikolojik yardım alan birinin bulunduğu bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu dikkat çekmektedir. Bireylerin tutumlarının çocukluk ve ergenlik dönemlerinden başlayarak ilk yetişkinlik dönemi içerisinde şekillenmeye başladığı

düşünüldüğünde ailesinde psikolojik yardım almaya yönelik öyküsü olan bireylerin psikolojik bir sorun yaşamaları durumunda profesyonel psikolojik yardım almayı düşünmeleri daha olasıdır. Bu nedenle ailesinden ve yakın çevresinden birinin profesyonel yardım aldığına tanık olmuş bireylerin psikolojik yardım alma konusunda daha olumlu bir tutuma sahip olmaları mümkün görünmektedir.

4.4.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre İlişkisiz Örneklem için t testi Sonuçlarının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Elde edilen bulgular; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre farklılaştığını, yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının bilgi sahibi olmayanların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Başka bir deyişle, yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları daha olumludur.

Alanyazındaki çalışmaların, bu araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Araştırmanın bulgularına benzer biçimde, Atik ve Yalçın (2011) çalışmalarında, kampüste sağlanan psikolojik hizmetlere ilişkin bilgisi olan kadın öğrencilerin yardım aramaya yönelik daha olumlu tutuma sahip olduklarını, yardım arama tutumlarının psikolojik servislere ilişkin bilgisi olmama ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgudan yola çıkılarak, yardım kaynaklarına ilişkin bilgi sahibi olmanın yardım aramaya yönelik tutumunun daha olumlu olmasını ve böylelikle yardım alma davranışının kolaylaşmasını sağlayacağı söylenebilir. Psikolojik bir sorun yaşayan bireyin nereden ve kimden yardım alabileceğini bilmesinin bireyin yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlarının önüne geçebileceği düşünülmektedir.

4.4.2. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puanlarının Yordanmasına İlişkin Bulguların Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının; psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve stresle başa çıkma tarzları tarafından anlamlı bir şekilde yordanıp yordanmadığı bir alt amaç olarak ele alınmıştır. Araştırma sonucunda; psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve stresle başa çıkma tarzlarının birlikte psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki verdikleri tespit edilmiştir.

Araştırmanın sonuçları; önem sırasına göre, kendini damgalamanın ve stresle başa çıkma tarzlarından yalnızca sosyal destek arama yaklaşımı değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşım değişkenlerinin ise psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordamadıkları görülmüştür. Ele alınan değişkenlerle ilgili bulgular alt başlıklar halinde tartışılmıştır.

4.4.2.1. Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum ile ilgili Bulguların Yorumlanması

Araştırmada kendini damgalama ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasında negatif ve orta düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucu elde edilmiştir. Bununla beraber, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun kendini damgalama tarafından negatif yönde yordandığı, psikolojik yardım aramada kendini damgalama azaldıkça psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı ortaya konulmuştur.

Alanyazın incelendiğinde; araştırma sonuçları ile paralel olarak Hobson (2008) çalışmasında bireylerin kendini damgalama puanları ile hem psikolojik servislere yönelik tutum puanları arasında hem de danışma alma niyeti arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca benzer şekilde, Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Audenhove (2014) de çalışmalarında kendini damgalama ve utanç arasında güçlü bir ilişki bulunduğunu, kendini damgalama ve utanç düzeyinin yardım aramaya ilişkin niyetle negatif yönde ilişkili olduğu ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra; Vogel ve diğerleri (2006); kendini damgalama ölçeğini

geliştirdikleri çalışmalarında kendini damgalama düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumsuz tutuma sahip olduklarını belirtmişlerdir. Bu durumda, kendini damgalamanın bireylerin yardım alma kararlarını olumsuz yönde etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Damgalama ve yardım aramaya yönelik tutuma ilişkin yurt içindeki araştırmalar incelendiğinde ise Topkaya'nın (2014) da hem bu araştırmanın bulguları hem de yurtdışında yapılan araştırmaların bulguları ile benzer biçimde kendini damgalama düzeyi yüksek olan bireylerin yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumsuz olduğu sonucunu elde ettiği göze çarpmaktadır.

Araştırmadan elde edilen psikolojik yardım aramada kendini damgalama azaldıkça psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı bulgusu doğrultusunda, kendini damgalama kapsamındaki düşünce ve davranışların bireylerin psikolojik yardım alma kararları üzerinde önemli bir etkisinin olacağı söylenebilir. Bireyler psikolojik yardım almaya yönelik gereksinimlerinin ve davranışlarının diğer insanlar tarafından olumsuz olarak algılanacağı düşüncesiyle, bu olumsuz algılanma durumunu kendilerine yönelterek kendilerini de olumsuz algılama eğilimi gösterebilmektedirler.

Kendini damgalama bireyin kendini algılayış biçiminden ve toplumsal değerlendirmelerden etkilenmektedir. Bireyin kendini algılaması sürecinde ise bireyin kendisine ilişkin inançlarının bütünü olarak tanımlanan benliği ve bireyin kendisi hakkında yaptığı değerlendirme olan kendine saygısı etkindir. İnsanların kendi kişisel özellikleri hakkındaki düşünceleri başkalarıyla ilişkili olma derecelerini, farklı durumlarda yaşadıkları duyguları ve onları eyleme geçiren güdülerini etkilemektedir. Ayrıca birey diğerlerinin kendisine karşı davranışlarından da benliği hakkında bilgi almakta, yeni şeyler öğrenebilmektedir (Taylor, Peplau ve Sears, 2010).

Kültürler arası araştırmalar benlik kavramsallaştırmalarının kişinin içinde yaşadığı kültüre göre büyük ölçüde değiştiğine işaret etmektedir. Benlik kavramındaki kültürler arası yaklaşım incelendiğinde kişinin çıkarlarının grup çıkarlarına göre ikincil tutulması toplulukçuluk; bireyin çıkarlarının desteklenmesi ise bireycilik olarak ifade edilmektedir. Toplulukçu kültürde bireyler kişinin davranışını etkileyen, başkalarının beklentilerini de kapsayan durumsal isteklere daha çok dikkat etmektedirler. Bu nedenle toplulukçu kültürlerdeki bireyler davranışlar hakkında hükümlerde bulunurken daha fazla duruma bağlı (dış) atıflarda bulunurlar. Bireyci kültürlerde kişiler davranışlara içsel atıflarda bulunurlar, başka bir deyişle

davranışlarının duruma bağlı olmaktan ziyade kişisel tavırların bir ürünü olduğunu düşünürler ve kişilerin farklı durumlarda benzer davranışlar göstermelerini beklerler (Kağıtçıbaşı, 2010).

Toplulukçu kültürdeki bireyler kendilerini ve diğerlerini tanımlarken, duygulara atıfta bulunurken, ilişkisel-bağlamsal etkenlere daha fazla dikkat etmektedirler (Kağıtçıbaşı, 2010). Bireylerin benlik kurgularını oluşturan özerklik ve ilişkisellik yönelimleri bireyin içinde yaşadıkları kültüre bağlıdır. Çeşitli sınıflandırmalarda Türkiye'nin, bireyci toplulukçu boyutta toplulukçuluğun ortaya yakın tarafında yer alan bir ülke olarak nitelendirildiği ifade edilmektedir (Hofstede, 2001;akt: İmamoğlu, Günaydın ve Selçuk, 2011). İçinde bulunduğumuz kültürün görece toplulukçu özellikler göstermesi bireylerin kendilerini ilişkisel ve toplumsal boyutta değerlendirmelerine neden olmaktadır.

İnsanların yaşadıkları sorunları nedeniyle profesyonel yardım kaynaklarına yönelmemeleri toplumun değer yargılarından etkilenmelerine bağlanabilmektedir. Bunun yanı sıra, akıl hastası damgasını yeme korkusu ve geleceklerine ilişkin yargılanacakları düşüncesi bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz kaygılar taşımaları ile sonuçlanabilmektedir (Arslantaş ve diğerleri, 2011). Bu bilgilerden yola çıkılarak toplulukçu kültür özelliklerinin belirgin olduğu toplumsal yapı içerisinde birey yaşadığı sorunlar için yardım almaktan çok bu sorunların diğerleri tarafından fark edilmemesi yönünde bir çaba sarf edecektir. Bireyin toplum tarafından eleştirileceği ve yargılanacağı kaygısıyla kendisine ve yaşadığı soruna yönelik olumsuz değerlendirmeler ve etiketler ortaya koyması olasıdır. Psikolojik yardım ihtiyacı duymaları durumunda ise bireyler kendilerine yönelik olumsuz çıkarımlarda bulunabilmektedirler. Şu durumda araştırmada ele alınan psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun kendini damgalama tarafından negatif yönde yordandığı bulgusunun da işaret ettiği gibi, bireylerin psikolojik yardım alma kararlarının ve dolayısıyla psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının kendini damgalamaya yönelik düşünce ve davranış kalıplarının etkisiyle olumsuz yönde etkileneceğini söylemek mümkündür.

4.4.2.2. *Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum ile ilgili Bulguların Yorumlanması*

Araştırmada psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun stresle başa çıkma tarzlarından yalnızca sosyal destek arama yaklaşımı tarafından pozitif yönde yordandığı tespit edilmiştir. Bu sonuçtan yola çıkılarak sosyal destek arama türü başa çıkma düzeyleri arttıkça bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı yorumunun yapılması uygun görülmektedir. Bu yönüyle araştırmanın sonucunun Mojaverian, Hashimoto ve Kim'in (2012) çalışmalarında belirttiği kültür ve profesyonel yardım arama tutumları arasındaki ilişkide yakınlardan sosyal destek aramanın kısmen aracılık rolü oynadığı sonucu ile aynı doğrultuda olduğu söylenebilir. Yine araştırmanın sonuçlarına benzer biçimde Türküm (2001) de çalışmasında cinsiyetin ve başa çıkmanın "Sosyal Destek Arama" ve "Soruna Yönelme" biçimindeki türlerinin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların anlamlı yordayıcıları olduğunu belirtmektedir. Aynı çalışmada kız öğrencilerin, sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığı belirtilmektedir.

Her bireyin yıllar boyu edindiği tipik tepki örüntüleri, kendine özgü bir stresle başa çıkma tarzı vardır. Bu kişisel başa çıkma tarzının yanı sıra bireyin kendisi ve çevre hakkındaki düşünceleri de strese gösterilen farklı tepkileri belirlemede önemli bir rol oynamaktadır. Başa çıkma tarzının bazı yönleri sağlıklı ve etkili iken; diğer yönleri daha az etkili ve üstelik sağlığa, ilişkilere ve performansa zararlı olabilmektedir (Hisli-Şahin, 1997). Araştırmalar stres düzeyi arttıkça, kişilerin altından kalkamadıkları ve çözümleyemedikleri sorunlar yaşadıklarını, bu sebeple de yardım arama davranışına yöneldiklerini (Demirdöğen, 2013) vurgulamaktadır.

Alanyazın incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmakla beraber; çalışmaların sonuçlarının hem bu araştırmadan hem de birbirinden farklı yönlerde olduğu göze çarpmaktadır. Julal (2013), üniversite öğrencilerinin problemle baş etme tarzları, kişisel zorluk deneyimleri ve psikolojik sıkıntıları ile öğrenci destek hizmetlerini kullanma sıklıkları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, kişisel zorluk yaşayan öğrenciler ile tepkisel baş etme tarzına sahip öğrencilerin öğrenci

destek hizmetlerini kullanma konusunda daha istekli olduklarını ve etkisiz baş etme tarzını kullananların psikolojik sıkıntılarının daha fazla olduğunu belirtmiştir.

Nebizade (2004) ise Orta Asya'dan gelen öğrenciler ile Türk üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve yardım arama tutumları arasındaki farklılıkları ortaya çıkarmayı amaçladığı çalışmada; Türk öğrencilerin özellikle aktif planlama, dine yönelme ve biyokimyasal kaçma türünde başa çıkmayı, Orta Asya'dan gelen öğrencilerin ise daha çok kaçma türü başa çıkma tarzını kullandıklarını belirtmektedir. Aynı çalışmada Orta Asya'dan gelen öğrencilerin oluşturdukları grupta özellikle aktif planlama, kaçma ve kabul türü başa çıkma tarzlarının kız öğrenciler tarafından, biyokimyasal kaçma türü başa çıkmanın ise erkek öğrenciler tarafından daha çok kullanıldığı, Türk öğrencilerin oluşturduğu grupta ise dine yönelme, kaçma ve kabul türü başa çıkmanın kız öğrenciler tarafından daha çok kullanıldığı, dış yardım arama, biyokimyasal kaçma ve aktif planlama türü başa çıkma tarzları arasında cinsiyete bağlı farklılıkların olmadığı belirtilmiştir.

Araştırma bulgusuyla benzer şekilde; Çebi (2009) de çalışmasında algılanan toplam sosyal desteğin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ifade etmektedir. Çalışmada daha olumlu tutuma sahip öğrencilerin, arkadaşlarından ve diğerlerinden anlamlı olarak daha olumlu destek algıladıkları, aileden algılanan desteğin ise tutumlar üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı vurgulanmaktadır. Bir başka çalışmada ise Koydemir-Özden (2010) aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu yordadığını belirtmektedir. Meydan ve Lüleci (2013) ise çalışmalarında öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını algılanan sosyal destek düzeylerinin pozitif yönde yordadığını ifade etmişlerdir.

Bu araştırmaların yanı sıra alanyazında farklı yönde bulgular da yer almaktadır. Ciarrochi, Wilson, Deane ve Rickwood (2003) ise çalışmalarında duygusal özyeterlikleri düşük olan ve yüksek nitelikte sosyal desteğe sahip bireylerin yardım alma niyetlerinin daha düşük düzeyde olduğunu ifade etmişlerdir.

Stresle başa çıkma yönünde diğer insanlar da çok önemli bir rol oynamaktadırlar. Bu kişiler bireye farklı türden yardım ve destek verebilecek tüm insanlar grubudur. Bu grubun içinde aile, arkadaşlar, benzer ilgilerin paylaşıldığı ve kendi beceri ve ustalıklarını bireye aktaran kişiler sayılabilir. Bu insanların tümü değerli kaynaklar olarak ele alınmakta ve bireyin sosyal destek sistemi olarak işlev

görmektedirler. İyi gelişmiş destek sistemlerine sahip kişilerin stres altındayken daha az ruhsal ve fiziksel rahatsızlık yaşadıkları vurgulanmaktadır (Hisli-Şahin, 1997).

Araştırmadan elde edilen sosyal destek arama türü başa çıkma düzeyleri arttıkça bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı bulgusundan yola çıkılarak; aileden, arkadaşlardan ve diğer kişilerden alınan sosyal desteğin bireyleri psikolojik yardım alma konusunda cesaretlendireceği ve katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum geliştirmelerini sağlayacağı söylenebilir. Bunun yanı sıra, günlük yaşantılarında çevresindeki kişilerden sıklıkla psikolojik destek ve yardım almaya eğilimi olan bireylerin, bir uzmandan profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da bu eğilimlerinden olumlu yönde etkilendiğini söylemek mümkündür.

Bireyin karşılaştığı stres verici durumla baş edemeyeceğine yönelik bir inanç taşınması durumunda; psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz bir tutum geliştirmesi olası görülmektedir. Yaşadığı stres verici durum karşısında birey çaresizlik duygularıyla baş başa kalabilir ve böylece durumun üstesinden gelemeyeceği, kimsenin kendisine yardımcı olamayacağı gibi inançlar geliştirebilir. Bu inançlar doğrultusunda hareket eden bireyin profesyonel yardım arama girişiminde bulunmayacağını öngörmek mümkündür. Karşılaştığı zorluklarla baş edemeyeceği inancını geliştiren bireyin bu zorlu süreçte “çaresiz yaklaşım” türü başa çıkma tarzını kullandığı söylenebilir. Bu araştırma sonucunda psikolojik yardım arama tutumu ile çaresiz yaklaşım arasında negatif ve düşük düzey bir ilişkinin olduğu ve ayrıca çaresiz yaklaşım değişkeninin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Birey karşılaştığı güçlükle baş edemeyeceği inancını bütünüyle kabullenmişse ve bu inanç doğrultusunda stres kaynaklı olumsuzlukları benimsemişse, bireyin “boyun eğici” tür başa çıkma tarzını kullandığı söylenebilir. Bu durumda da yine bireyin potansiyel yardım arama kaynaklarına yönelme gereksinimi duymayacağı belirtilebilir. Bireyin karşılaştığı güçlüğü karşı tamamen kabullenici bir tutum sergilediğini ve psikolojik yardım arama fikrine yaklaşmamış olduğunu söylemek mümkündür. Bu çalışmada ulaşılan boyun eğici yaklaşım değişkeninin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu ile negatif ve düşük düzey bir ilişkisinin olduğu sonucu da bu durumu destekler niteliktedir.

Araştırma sonucunda ayrıca; psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından hem kendine güvenli yaklaşım ile hem

de iyimser yaklaşım ile arasında pozitif ve düşük düzeyde bir ilişkinin olduğu ve her iki başa çıkma yaklaşımı değişkeninin de psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir. Bireyin, stresli duruma karşı mücadele etmek istediği, kendine inandığı ve kendini güçlü hissettiği yaklaşım olan “kendine güvenli yaklaşım” ve bireyin stres yaratan durumla ilgili olarak kendini kontrol ettiği ve mantık çerçevesinde olaylara yaklaştığı, iyimser bir tutum içinde olduğu “iyimser yaklaşım”ın (Hisli-Şahin, 1997) her ikisinde de ortak olarak bireyin kendi çabasına vurgu yapıldığı göze çarpmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, karşılaştığı zorlayıcı durumun üstesinden tek başına gelmeye çalışan bireyin sorun yaşaması durumunda dış yardıma daha az ihtiyaç duyacağı, dolayısıyla da bu durumun bireyin profesyonel yardım almaya yönelik tutumu olumlu olmasına rağmen, başa çıkma tarzı ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin düşük düzeyde olmasını açıkladığını söylemek mümkündür.

BÖLÜM 5

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayalı olarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara dayalı olarak önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin ulaşılan sonuçlar incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin “psikolojik yardım aramaya yönelik tutum” puanlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği; kadınların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının erkeklerin puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın ikinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde; araştırmaya katılan bireylerin “psikolojik yardım aramaya yönelik tutum” puanlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin “psikolojik yardım aramaya yönelik tutum” puanlarının öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği; Eğitim Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının hem Hukuk Fakültesi’nde hem de Siyasal Bilgiler Fakültesi’nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın dördüncü alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin “psikolojik yardım aramaya yönelik tutum” puanlarının geçmiş yardım alma deneyimine göre anlamlı farklılık gösterdiği; geçmiş yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya

yönelik tutum puanlarının yardım alma deneyimi olmayanlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın beşinci alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin “psikolojik yardım aramaya yönelik tutum” puanlarının yakın çevrede psikolojik yardım alan birisinin bulunma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği; yakın çevresinde psikolojik yardım alan biri bulunan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının yakın çevresinde psikolojik yardım alan biri bulunmayan öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın altıncı alt amacına ilişkin bulgular incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin “psikolojik yardım aramaya yönelik tutum” puanlarının üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği; yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olan bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının bilgi sahibi olmayanların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın yedinci ve son alt amacından elde edilen bulgulara bakıldığında ise; üniversite öğrencilerinin kendini damgalama düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının birlikte psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığı incelenmiş; kendini damgalamanın ve stresle başa çıkma tarzlarından yalnızca sosyal destek arama yaklaşımının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu iki değişkenin birlikte psikolojik yardım aramaya yönelik tutumundaki varyansın yaklaşık %38’ini açıkladıkları görülmüştür. Ayrıca stresle başa çıkma tarzları alt boyutlarından kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve iyimser yaklaşımın psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordamadıkları görülmüştür.

5.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara ilişkin öneriler iki ayrı grup şeklinde sunulmuştur. Birinci grupta araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler, ikinci grupta ise gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler yer almaktadır.

Araştırma bulgularına dayalı olarak alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırmada daha önce psikolojik yardım alanların almayanlara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Bu sonuç dikkate alınarak, üniversite öğrencilerine yönelik olarak kampüslerin psikolojik yardım birimlerinde açık gruplar oluşturularak psikolojik yardım hizmetlerinin sunulmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Devam zorunluluğu olmayan bu psikolojik danışma oturumlarına katılarak öğrencilerin, psikolojik yardım almaya ilişkin bir yaşantı geçirebilecekleri, böylece de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında değişim gözlenebileceği öngörülmektedir.
2. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar ile cinsiyetin ilişkili olduğu, hem bu çalışma ile hem de birçok araştırmayla desteklenmiştir. Buradan hareketle, cinsiyete yönelik kalıp yargıların, toplumsal cinsiyet rolleri ve bu rollere ilişkin yanlış çıkarımların ele alınacağı psikoeğitim oturumlarının düzenlenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Düzenlenecek bu psikoeğitim çalışmaları yoluyla üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerinin, özellikle de temel erkeksi rollerin yardım arama sürecini engelleme durumuna ilişkin bilgi sahibi olmaları sağlanabilir.
3. Psikolojik yardım hizmetlerinin, tüm öğrencilerce ulaşılabilirlik açısından akran danışmanlığı gibi yöntemlerle üniversitelerde yaygınlaştırılabileceği düşünülmektedir. Akran desteğinin yanı sıra aile eğitimleri yoluyla da psikolojik danışma almanın önemi konusunda hem öğrencilerde hem de ebeveynlerinde farkındalık geliştirilebileceği öngörülmektedir.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için ise şu önerilerde bulunulabilir:

1. Kendini damgalama değişkeni psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamada önemli bir değişken olarak belirlenmiştir. Yurtdişı çalışmalarda kendini damgalamanın nedenlerinin anlaşılması ve olası zararlarının önüne geçilmesini sağlama yönünde araştırmalar gözlenirken yurtiçi alan yazında bir boşluk olduğu, Türkiye’de kendini damgalamaya ilişkin araştırmaların sınırlı sayıda olduğu görölmektedir. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar üzerindeki önemli etkisi göze alınarak, ilerleyen süreçte kendini damgalama kavramının psikolojik yardım arama sürecini etkileyen diğer kavramlarla ilişkileri incelenebilir.
2. Yurtdişı çalışmalarda kültürel özellikler ve farklılıkların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde etkili olduğu farklı çalışmalarla desteklenmektedir. İlerleyen süreçte yurtiçinde de benzer şekilde, farklı kültürel nitelikteki bireylerin yardım aramaya yönelik tutumları çeşitli yönlerden incelenebilir.
3. Araştırmada kendini damgalama düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordadığı ve öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik yardım arama tutumlarının farklılaştığı belirlenmiştir. İlerleyen araştırmalarda öğrenim görölen fakülte türünün öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ve kendini damgalama düzeylerini yordama durumu incelenerek, psikolojik yardım arama tutumu üzerinde etkili olduğu düşünölen farklı değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi sağlanabilir.
4. Bu araştırmada Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencileri de çalışmaya dahil edilmiş ve araştırma sonuçları tüm grup üzerinden değerlendirilmiştir. Bundan sonra yapılacak benzer araştırmalarda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı öğrencilerinin yer aldığı ve almadığı çalışma grupları ele alınan değişkenler açısından karşılaştırılabilir.
5. Bu araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Faköltesi, Hukuk Faköltesi ve Siyasal Bilgiler Faköltesi öğrencileri ile sınırlı tutulmuştur. Bundan sonra üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarıyla ilgili çalışmaların çeşitli üniversitelerden toplanacak olan verilerle yapılması daha geniş kapsamlı sonuçlara ulaşılmasını sağlayabilir.
6. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordamada ele alınan bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım almaya

ilişkin tutum puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık olarak %38'ini açıkladığı görülmektedir.

Bu durum psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların % 62'lik bir bölümünün açıklanması gerektiğini ortaya koymaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen diğer faktörlerin bulunabilmesi için farklı değişkenleri içeren yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acun-Kapıkıran N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.
- Addis, M.E. ve Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- Annarberdiyev, 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.
- Arboleda-Florez, J. ve Sartorius, N. (2008). *Understanding the stigma of mental illness- theory and interventions*. England: John Wiley & Sons Ltd.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(1), 7-43.
- 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.
- Atkinson, D. R. ve Gim R. H. (1989). Asian-American cultural identity and attitudes toward mental health services. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 209-212.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Aydemir, Ö. (2013). İki uçlu bozuklukta damgalanma hissinin işlevsellik üzerine etkisi. *Journal of Mood Disorders*, 3(4), 141-145.
- Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Azizoğlu, S. (1990). Psikolojik yardım arama davranışını etkileyen bazı faktörler açısından kriz merkezine başvuran ve başvurmeyan bireylerin karşılaştırılması. *Kriz Dergisi*, 1(3),143-149.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları*. (22. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bahar, M. (2010). *Kredi ve yurtlar kurumu yurtlarında barınan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanım düzeyleri ve psikolojik yardım arama davranışları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Baştemur, E. (2011). *Yurt dışında eğitime devam eden türk öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1),43-59.
- Best, D. L. ve Williams, J. E. (1997). *Handbook of cross-cultural psychology volume 3, social behaviour and applications* (s. 165- 200). United States of America, MA: Allyn & Bacon (2nd edition).
- Bilge, A. ve Çam, O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile mücadele. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71-78.
- Bilican, I. (2013). Help-seeking attitudes and behaviours regarding mental health among Turkish college students. *International Journal of Mental Health*, 42(2), 43-59.
- Büyüksandıç-Özşen, P. (2013). *Şizofren hastaların yakınlarının şizofreniye yönelik bilgileri, inançları ve yardım arama davranışları* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Caperton, W. (2012). Factors contributing to college men's help-seeking. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 1-6.
- Carkhuff, R. R. (2011). *21. yüzyılda yardım etme sanatı* (8.baskıdan çeviri). (R. Karaca, ve F.E. İkiz, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık. (2000).

- Carter, R. T. ve Forsyth, J. (2010). Reactions to racial discrimination: emotional stress and help-seeking behaviors. *psychological trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(3), 183-191.
- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P. ve Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103-120.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 5(7), 614-625.
- Corrigan, P., Roe, D. ve Tsang, H. W. H. (2011). *Challenging the stigma of mental illness lessons for therapists and advocates*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- Cuevas, C. A., Bell, K. A. ve Sabina, C. (2014). Victimization, psychological distress, and help-seeking: Disentangling the relationship for Latina victims. *Psychology of Violence*, 4(2), 196-209.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çam, O ve Çuhadar, D. (2011). Ruhsal hastalığa sahip bireylerde damgalama süreci ve içselleştirilmiş damgalama. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 136-140.
- Çankaya, P. (2008). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çebi, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları: algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, yardım alma deneyimi ve cinsiyetin etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: Spss ve Lisrel uygulamaları* (3. Baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Çoban, A. E. (2013). Geç ergenlerin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve stresle baş etme stratejileri. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 51, 65-84.

- Del Mauro, J. ve Williams, D. J. (2013) Children and adolescents' attitudes toward seeking help from professional mental health providers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(2), 120–138.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Demirdöğen, N. (2013). *Okul öncesi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile psikolojik yardım arayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yeditepe Üniversitesi, İstanbul.
- Dönmez, A. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Durak-Batıgün, A. ve Atay-Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- 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*, 11(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), 35-42.
- Erkan, S. Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Ersoy, E. (2009). Cinsiyet kültürü içerisinde kadın ve erkek kimliği (Malatya örneği). *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 209-230.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hicken, D. J. ve Watson, M. S. (19995). Social support and help-seeking in daily hassles versus major life events stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(1), 49-58.
- Fisher, E. H. ve Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professionals help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90.
- Geldard K. ve Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma* (M. Pişkin, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık. (2009).

- Goh, M., Xie, B., Wahl, H., Zhong, G., Lian, F. ve Romano, J. L. (2007). Chinese students' attitudes toward seeking professional psychological help, *International Journal Advancement of Counselling*, 29(3-4), 187-202.
- Greenidge, W. L. ve Daire, A. (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 Counselling*, 32(3), 191-201.
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri, psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene, S. Aydemir -Sevim, Çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık. (2005).
- 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.
- Hisli-Şahin, N. (1997). *Stresle başa çıkma olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları: 2.
- Hisli-Şahin, N., Güler, M. ve Basım, N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Hobson, H. L. (2008). *The effects of mental health education on reducing stigma and increasing positive attitudes toward seeking therapy* (Master's thesis). Humboldt State University.
- Husaini, B. A., Moore, S. T., 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(3/4), 177-195.
- Irkörücü, A. (2012). *Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin bağlanma şekillerine ve erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 27-43
- Julal, F. S. (2013). Use of student support services among university students: associations with problem-focused coping, experience of personal difficulty and psychological distress. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(4), 414-425.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (2010). *Benlik aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kahveci, H. (2001). *Yardım arama davranışları ile fatalistik düşünce ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling and Development*, 89, 11-19.
- Kalaycı, Ş. (2009). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri* (5. Baskı). Ankara: Asil Yayıncılık.
- 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.
- Kalkan, M. ve Epli-Koç, H. (2008). Psikolojik doğum sırası bireylerin stresle basa çıkma stratejilerinin yordayıcısı mıdır? *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 57-59.
- Karahan, T. F Dicle, A. N. ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- 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.
- Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking professional psychological help: a comparative study of Turkish and American graduate students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173.
- Kılınç, A. ve Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help-seeking attitudes of Turkish college students in the United States: Implications for college students. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D. ve Şahin, G. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274–289.
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44-60.
- Koydemir,S. ve Demir, A. (2005). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 211-218.
- Lannin, D. G., Guyll, M., Vogel, D. L. ve Madon, S. (2013). Reducing the stigma associated with seeking psychotherapy through self-affirmation. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 1-12.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. ve Lazarus, B.N. (2006). *Coping with aging*. New York: Oxford University Press.
- Li, W., Dorstyn, D. S. ve Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 163-170.
- Li, P., Wong, Y. J ve Toth, P. (2013). Asian international students' willingness to seek counseling: A mixed-methods study. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(1), 1–15.
- MacCann, C., Lipnevich, A.A., Burrus, J. ve Roberts, R. D. (2012). The best years of our lives? Coping with stress predicts school grades, life satisfaction, and feelings about high school. *Learning and Individual Differences*, 22(2), 235-241.
- Masuda, A., Anderson, P. L., Twohig, M. P., Feinstein, A. B., Chou, Y., Wendell, J. W ve Stomo, A. R. (2009). Help-seeking experiences and attitudes among African American, Asian American, and European American college

- students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 31(3), 168–180.
- Masuda, A. ve Boone, M. S. (2011). Mental health stigma, self-concealment, and help seeking attitudes among Asian American and European American college students with no help-seeking experience. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33, 266-279.
- 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.
- Mojaverian, T., Hashimoto, T. ve Kim, H. S. (2012). Cultural differences in professional help seeking: a comparison of Japan and the U.S. *Frontiers in Psychology*, 3, 1-8 (Article 615).
- Navaro, L. (2002). *İki boy ufak pabuç*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Nebizade, K. (2004). *Türkiye 'de yüksek öğrenim gören Orta Asyalı öğrencilerle Türk öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları ile yardım arama davranışlarının incelenmesi: KTÜ örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K. ve O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 3(1), 1-8.
- Okhakhume, A. S. (2012). Influence of psychological factors on self and perceived stigma and the efficacy of cognitive behaviour therapy in symptoms reduction among mentally ill patients. *Ife Psychologia*, 20(2), 39-50.
- 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.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2013, Eylül). *İlişkisel yardım arama ölçeği*. XII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., ve Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 17(3), 405-428.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Pescosolido, B. A. (1992). Beyond rational choice: the social dynamics of how people seek help. *American Journal of Sociology*, 97(4), 1096-1138.
- Pinel, E. C. ve Bosson, J. K. (2013). Turning our attention to stigma: an objective self awareness analysis of stigma and its consequences. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 55-63.
- Price, M. ve Dalglish, J. (2013). Help-seeking among Indigenous Australian adolescents exploring attitudes, behaviours and barriers. *Youth Studies Australia*, 32 (1), 10-18.
- Reynders, A., Kerkhof, A. J. F. M., Molenberghs, G. ve Audenhove, C. V. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 49, 231-239.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems.. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. United States of America: Butterworth-Heinemann Ltd.
- Sav, İ. (2007). *Psikolojik danışman rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile stresle basa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- 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(1), 1-17.
- Sezer, S. ve Kezer, F. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeğinin (PYAKDÖ) bir Türk örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26(2), 148-156.
- Sezgi- Erdayı, G. (2009). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sheu, H. 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.

- Sibicky, M. ve Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2), 148-154.
- Sözen, A., Özgür, T. B., Elçi, Ç., Bakır, P., Efil, H., Özver, İ., Yüksek, E., Cansunar, N. ve Emül, M. (2013). Erişkin yaşta cinsel istismara uğramış bireylerde içselleştirilmiş damgalama ve psikopatoloji arasındaki ilişki. *Journal of Mood Disorders*, 3(2), 64-69.
- Srebnik, D., Cauce, A. M., Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 210-220.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 56-73.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th edition). New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2010) *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Yayıncılık. (2003).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Thomas, S. J., Caputi, P. ve Wilson, C. J. (2014). Specific attitudes which predict psychology students' intentions to seek help for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 273-282.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 480-487.
- Topkaya, N. ve Kağnıcı, D. Y. (2012). Psikolojik yardım alma niyeti: Bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 101-117.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.

- Tucker, J. R., Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., Wade, N. G. ve Maier, E. J. (2013). Disentangling self-stigma: are mental illness and help-seeking self-stigmas different? *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 520–531.
- Turan, N. ve Erdur- Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: the roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance and Counselling*, 42(1), 86-98.
- Türküm, A. S. (1997). *Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, A. S. (2000). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 25-34.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma, düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- 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(3), 389-401.
- Uçan, A. (2011). *Bir sosyal stigma öznesi olarak kadın sığınma evleri ve sığınanlar* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., 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., Wester, S. R. ve Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- 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.

- Wang, W. ve Miao, D. (2009). The relationships among coping styles, personality traits and mental health of Chinese medical students. *Social behavior and personality*, 37(2), 163-172.
- Wood, K. ve Aggleton, P. (2004). *Stigma, discrimination and human rights*. Thomas Coram Research Unit Institute of Education, University of London.
- Wright, A., Jorm, F. J. ve Mackinen, A. J. (2011). Labeling of mental disorders and stigma in young people. *Social Science and Medicine*, 73, 498-506.
- Wright, S. Twardzicki , M. Gomez, F. ve Henderson, C. (2014). Evaluation of a comedy intervention to improve coping and help-seeking for mental health problems in a women' s prison. *International Review of Psychiatry*, 26(4), 423-429.
- Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Yıldız, M., Özten, E., Işık, S., Özyıldırım, İ., Karayün, D., Cerit, C. ve Üçok, A. (2006). Şizofreni hastaları, hasta yakınları ve majör depresif bozukluk hastalarında kendini damgalama. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 1-7.
- Yılmaz-Gözü, H. (2013). The effects of counsellor gender and problem type on help-seeking attitudes among Turkish high school students. *British Journal of Guidance and Counselling*, 41(2), 178-192.
- Yousaf, O., Popat, A. ve Hunter, M. S. (2014). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men and Masculinity*, 16(2), 234-237.
- Yöndem, D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme*. İstanbul: Morpa Yayınları.

EKLER

Ek 1

Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu araştırma Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı öğretim üyesi Yrd. Doç. Dr. İlhan Yalçın danışmanlığında Arş. Gör. Ebru Güç tarafından yapılmaktadır. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya karşı tutumlarını etkileyen faktörleri belirlemektir. Araştırmaya katılmak gönüllülük esasına bağlı olup, elde edilecek bilgiler toplu olarak değerlendirilecek ve gizli tutularak bilimsel araştırma kapsamında kullanılacaktır. Sizden beklenen soruları samimiyetle ve eksiksiz olarak cevaplamanızdır. Soruları cevaplamanız yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir.

Araştırmaya katıldığınız için teşekkür ederiz. Araştırmanın sonuçları hakkında bilgi edinmek isterseniz Arş. Gör. Ebru Güç ile iletişim kurabilirsiniz (ebru_guc04@hotmail.com, 0312-3633350 /7107)

Araştırmaya katılmayı kabul ediyorum ()

(Araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen parantez içine bir işaret koyunuz. Katılmak istemiyorsanız formu iade ediniz.)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

3. Sınıfınız: 1 2 3 4

4. Fakülteniz/ Bölümünüz:

5. Ailenizin ortalama aylık geliri:

6. Annelerinizin eğitim düzeyi: .

Okuryazar değil

İlkokul

Ortaokul

Lise

Yüksek okul / Üniversite

Lisansüstü

Babanızın eğitim düzeyi:

Okuryazar değil

İlkokul

Ortaokul

Lise

Yüksek okul / Üniversite

Lisansüstü

7. Daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmeti aldınız mı (ya da şu anda alıyor musunuz)?

Evet Hayır

Cevabınız evet ise; verilen hizmetten ne kadar memnun kaldınız?

1 2 3 4 5
(Hiç memnun kalmadım) (Çok memnun kaldım)

8. Yakın çevrenizde profesyonel psikolojik yardım alan birisi var mı?

Evet Hayır

9. Kişisel bir problem yaşadığınızda ilk olarak kimden yardım almayı tercih edersiniz?(sadece bir seçenek işaretleyiniz)

Aile Arkadaş Uzman (Psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist, vb.)

Doktor Hiç kimse Diğer.....(belirtiniz)

10.Üniversitede size sunulan profesyonel psikolojik yardım hizmetleri hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?

Evet Hayır

11. Cevabınız evet ise; bu bilgiyi nereden elde ettiniz?

Arkadaşlar İnternet Akademik Danışman Tanıtım programından

Broşür Poster Diğer:.....(belirtiniz)

Ek 2

Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Ölçeği- K (PYTÖ-K)

PYTÖ-K

Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı (5: Tamamen Katılıyorum; 1: Kesinlikle Katılmıyorum) yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.

	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
7. Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
17. Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkûmdur.	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)

Ek 3

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

PYAKDÖ

	Açıklama: İnsanlar yardım aramaya ilişkin sorunlarla karşılaşır. Bu durumla ilgili sizin nasıl davrandığınızı tanımlayan aşağıdaki cümlelerdeki düşüncelere ne derece katıldığınızı belirtiniz.	1-Tamamen katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Katılmam ve katılmamam eşit	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Bir terapisti görmeye karar verdiğim için, kendime ilişkin görüşüm değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Çözemediğim bir problem için uzman yardımı ararsam, kendime olan güvenim değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 4

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()
28-“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm	()	()	()	()

\bar{X}

Ek 5

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
ETİK KURULU
KARAR ÖRNEĞİ**

Karar Tarihi : 23/07/2014

Toplantı Sayısı : 172

Karar Sayısı : 1240

1240- Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencilerinden **Ebru Güç**'ün "Kendini Damgalama Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Yordama Gücünün İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili 10/06/2014 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Yapılan görüşmeler ve incelemeler sonucunda, **Ebru Güç**'ün "Kendini Damgalama Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Yordama Gücünün İncelenmesi" başlıklı tezinin, araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

ASLININ AYNIDIR

23/07/2014

Aynur AKAY
Genel Sekreterlik
Şube Müdürü

ÖZGEÇMİŞ

Adı ve Soyadı : Ebru GÜÇ

Doğum Tarihi : 29.07.1986

İletişim Bilgileri : Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı 7107 nolu oda
(0312)3633350 / 7107

E-Posta Adresi : ebru_guc04@hotmail.com

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm / Program	Üniversite	Yıl
3.56	Fen Bilgisi Eğitimi Yüksek Lisans	Muğla Üniversitesi	2011
2.73	Fen Bilgisi Öğretmenliği	Pamukkale Üniversitesi	2008

İş Deneyimi:

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Arş. Gör.	Ankara Üniversitesi	2012-Halen
Arş. Gör.	Siirt Üniversitesi	2010-2012