

## Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Öznel Sıkıntıları Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyetin Rolü \*

### *Psychological Help Seeking Attitudes Among University Students: The Role of Social Stigma, Self Stigma, Distress Disclosure, Self Esteem and Gender*

#### **Onur Gürsoy**

Mersin Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Türkiye  
onur\_gursoy2@hotmail.com

#### **Cem Ali Gizir**

Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, Türkiye  
cagizir@mersin.edu.tr

#### **ÖZ**

Bu çalışmanın amacı, sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ne derece yordadıklarını incelemektir. Araştırma örneklemini, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 1013 (660 kadın, 353 erkek) lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği olmak üzere beş ölçme aracı kullanılmıştır. Verilerin analizinde çoklu regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Bulgular incelendiğinde, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordadıkları belirlenmiştir. Diğer yandan, benlik saygısı değişkeninin ise öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde bir katkısı olmadığı gözlemlenmiştir. Elde edilen bulgular tartışılarak, uygulamalara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

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

#### **ABSTRACT**

The aim of the present study was to examine the extent to which social stigma, personal stigma, distress disclosure, self-esteem and gender predicted the attitudes toward psychological help-seeking of the university students. The sample of the study consisted of 1013 (660 female, 353 male) undergraduate students enrolled in different faculties of Mersin University. Five instruments, namely, Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale - Short Form, Stigma Scale For Receiving Psychological Help, Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale, Distress Disclosure Index, and Rosenberg Self-Esteem Scale were used in the study. Multiple regression was used to analyse the data. The result of the analysis revealed that social stigma, self stigma, distress disclosure and gender were the significant predictors of attitudes toward psychological help seeking among university students. On the other hand, self-esteem did not have any significant contribution to the prediction of attitudes toward psychological help seeking. Implications of the findings were discussed and some suggestions were made for further research.

**Keywords:** Psychological help seeking attitudes, social stigma, personal stigma, distress disclosure, self-esteem, university students

#### **Geliş Tarihi/Received**

1 Mayıs/May 2017

#### **Kabul Tarihi/Accepted**

11 Ocak/January 2018

#### **Elektronik Yayın Tarihi/Online Published**

25 Mart/March 2018

\* Bu çalışma, birinci yazarın, ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

## GİRİŞ

Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atan 18-25 yaş arasındaki bireylerin çeşitli yeni yaşantıları deneyimledikleri bir dönem olarak değerlendirilmekte ve bu öğrenim süresi boyunca öğrencilerin sosyal, akademik, mesleki ve bireysel olarak birçok problem ile başa çıkmak zorunda kaldıkları belirtilmektedir (Gizir, 2005, 2014; Karataş ve Gizir, 2013; Topkaya ve Meydan, 2013). Bununla birlikte, ailelerinden uzakta öğrenim görmeleri de dikkate alındığında, üniversite öğrencilerinin bu problemlerle çoğunlukla profesyonel olmayan kaynakları kullanarak ya da bireysel olarak başa çıkabilmeleri gerekmektedir (Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya ve Terzi, 2012; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Sevinç, 2010; Topkaya ve Meydan, 2013). Dolayısıyla üniversite öğrencileri, üniversite yaşamları boyunca karşılaştıkları çeşitli problemler için sıklıkla profesyonel psikolojik yardım alma gereksinimi içine girebilmektedirler.

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

Bu bağlamda, ruh sağlığı alanında çalışan tüm uzmanların, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutum ve davranışlarını etkileyen faktörleri belirlemeleri ve psikolojik yardım almanın önündeki engelleri azaltmak adına çeşitli müdahale ve eğitim programları hazırlamaları büyük önem arz etmektedir (Chang, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007). İlgili araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma niyetleri (Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Michaels ve Gruss, 2009) ve psikolojik yardım alma davranışları (Cramer, 1999) arasında önemli ilişkilerin bulunduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla, psikolojik yardım alma tutumlarının ve bu tutumları etkileyen faktörlerin incelenmesi yoluyla üniversite öğrencilerinin üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) merkezlerini daha etkin kullanmalarına ışık tutacak bilgilerin elde edilebileceği beklenmektedir.

İlgili alanyazında, psikolojik yardım arama tutum ya da davranışlarını açıklamaya yönelik yapılan ilk sayılabilecek kavramsallaştırmada Fischer ve Turner (1970), yardım arama davranışını, varlığına karşı tehdit oluşturan herhangi bir durum ya da sorunla karşılaştığında bireyin, söz konusu durum ya da sorunla başedebilmek için varolan içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu değerlendirmesi ve destek için dışsal kaynaklara yönelmesi şeklinde tanımlamaktadır. Husaini, Moore ve Cain'e (1994) göre ise yardım arama davranışı, genel olarak bireylerin karşılaştıkları ve üstesinden gelemedikleri sorunlarla başa çıkmak amacıyla, ilgili konularda uzman ya da uzman olmayan kişilerden istedikleri yardım ya da destek olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma uygun şekilde Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi (2005), yardım aramayı resmi (profesyonel ruh sağlığı uzmanlarından) ve resmi olmayan (aile, arkadaş vb. kişilerden) yardım arama olarak iki boyutta ele almanın gerekliliğine vurgu yapmaktadır. Bu bakış açısıyla ele alındığında, psikolojik yardım almaya yönelik tutum, ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda bireyin, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlerini ifade etmektedir (Kushner ve Sher, 1989).

İlgili alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili çok çeşitli değişkenlerden söz edilmektedir. Bu değişkenlerden öne çıkan bazıları *psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük* (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Erkan vd., 2012), *psikolojik yardım alma niyeti* (Vogel, Wester ve Larson, 2007; Topkaya, 2014a; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005), *sosyal destek* (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Meydan ve Lüleci, 2013; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015; Vogel vd., 2005), *kendini açma* (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Koydemir vd., 2010), *tedaviye yönelik korkular* (Vogel vd., 2005), *psikolojik sıkıntı düzeyi* (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999), *kişilik özellikleri* (Çatal ve Kumcağız, 2015), *sosyal damgalanma* (Heath, Vogel ve Al-Darmaki, 2016; Ina ve Morita, 2015; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2005; Zavrou ve Poulakis, 2017), *kendini damgalama* (Ina ve Morita, 2015; Komiya vd., 2000; Topkaya, 2014b), *kaygı düzeyi* (Joyce, Ross, Vander Wal ve Austin, 2009), *kendini saklama* (Cramer, 1999; Kahn ve Hessling, 2001; Kelly ve Achter, 1995), *kontrol odağı* (Perenc ve Radochonski, 2016), *problem çözme* (Ercan, 2010), *yalnızlık* (Meydan ve Lüleci, 2013) ve *cinsiyet* (Chang, 2007; Kalkan ve Odacı, 2005; Sheu ve Sedlacek, 2004; Topkaya, 2014b; Zeren, Erus ve Amanvermez, 2017) olarak belirtilmektedir.

Görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarına etki eden birçok değişken bulunmaktadır. Diğer yandan, alanyazında sözü edilen bu değişkenlerin açık bir şekilde tanımlanmalarına (Vogel, Wester ve Larson, 2007) ve bir arada ele alınarak bireylerin profesyonel yardım alma tutumlarına yönelik olası etkilerinin çok yönlü, doğrudan ve eşzamanlı incelenmesine gereksinim olduğu (Vogel vd., 2005) ifade edilmektedir. Bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını belirlemede rol oynadığı öngörülen sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenleri bu çalışma kapsamına alınmıştır. Aşağıda sözü edilen bu değişkenlerle ilgili kısa bilgilere yer verilmektedir.

Bireylerin psikolojik yardım aramamasının en önemli etkenlerinden birisi damgalanma kaygısıdır. Bu kaygının temelinde, psikolojik sorunlarından dolayı yardım alan bireylerin buldukları çevredeki sosyal kabullerinin azalacağına yönelik düşünceleri yer almaktadır (Corrigan, 2004). Profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak bireyin içinde bulunduğu toplum tarafından sorunlu, kusurlu ya da istenmedik ve sosyal açıdan kabul edilemez olarak algılanması şeklinde tanımlanan (Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Ascherman, 2009; Vogel vd., 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007) *sosyal damgalanma*, araştırmacılar tarafından psikolojik yardım alma sürecinin önündeki en önemli engellerden biri olarak gösterilmektedir. Alanyazında, sosyal damgalanma algısının bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediği sıklıkla rapor edilmektedir (Brown vd., 2010; Chang, 2007; Corrigan, 2004; Komiya vd., 2000; Miville ve Constantine, 2007; Topkaya, 2014b; Vogel, Wade ve Ascherman, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel vd., 2005). Bir başka deyişle, başkaları tarafından damgalanma olasılığı olan bir sorun yaşadıklarında bireyler, damgalanma kaygısı nedeniyle profesyonel psikolojik yardımdan kaçınmaktadırlar (Corrigan, 2004; Komiya vd., 2000; Vogel vd., 2005).

Damgalanma kaygısı içinde yer alan bir başka kavram olan *kendini damgalama* ise bireyin profesyonel psikolojik yardım aramasına ya da almasına bağlı olarak kendine yönelik geliştirdiği olumsuz algı ya da inançlar olarak tanımlanmaktadır (Vogel, Wade ve Ascherman, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Bireyin kendine yönelik geliştirdiği bu olumsuz algı ya da inançların ise toplumsal önyargıların içselleştirilerek bireyin kendine uygulaması sonucu geliştiği vurgulanmakta ve bu durumun bireyin öz-saygı ve öz-yetkinlik inançlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir (Corrigan ve Shapiro, 2010). İlgili alanyazın incelendiğinde, kendini damgalamanın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkileyen önemli bir faktör olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Loya, Reddy ve Hinshaw, 2010; Stewart, 2008; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007). Benzer şekilde Timlin-Scalera, Ponterotto, Blumberg ve Jackson (2003), psikolojik yardıma yönelik olarak kendini damgalamayı profesyonel psikolojik yardım almanın önündeki önemli engellerden biri olarak nitelendirmekte ve özellikle damgalanma kaygısı ile psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz inançları, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumların altındaki en önemli bileşenler olarak değerlendirmektedirler.

Psikolojik yardım alma kararını etkileyen faktörlerden bir diğerinin de bireylerin diğerlerine *öznel sıkıntılarını açma* düzeyleri olduğu ifade edilmektedir (Greenidge ve Daire, 2010; Komiya ve Eels, 2001; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005). Öznel sıkıntıları açma, bireyin kişisel sorunları çerçevesinde açığa çıkan hoş olmayan duygularını açıkça ifade edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Coates ve Winston, 1987). Aslında, kişisel ya da duygusal bir problem için psikolojik yardım almak, bir öznel sıkıntıları açma eylemidir (Kushner ve Sher, 1989). Dolayısıyla, psikolojik yardım alma ile öznel sıkıntıları açma davranışı tamamlayıcı bir bütün olarak değerlendirilmektedir (Blaake, 2008).

İlgili alanyazında öznel sıkıntılarını açma yerine kendini gizleme davranışı gösteren bireylerin, psikolojik danışma ile ilgili olumsuz tutumlara sahip olabildikleri ve dolayısıyla psikolojik danışma merkezlerinden yardım almaktan kaçınma eğilimi sergiledikleri belirtilmektedir (Vogel ve Wester, 2003). Günümüzde gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda da öznel sıkıntılarını açma düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlara sahip oldukları vurgulanmaktadır (Greenidge ve Daire, 2010; Kakhnovets, 2011; Komiya ve Eels, 2001; Komiya vd., 2000; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005). Alanyazında, öznel sıkıntıları açma eğiliminin, artan sosyal destek, olumlu duygusal kişilik özelliği, genel psikolojik sağlık algısı ve etkili kişiler arası ilişkiler gibi birçok yararlı sonuçla ilişkili olduğu; öznel sıkıntıları açma düzeyinin düşüklüğünün ise olumsuz duygusal kişilik özelliği ve şiddetli depresif belirtilerle ilişkili olduğu rapor edilmektedir (Kahn ve Hessling, 2001). Yine, öz-farkındalık, sosyal destek ve kadınsı cinsiyet rollerinin bireyin öznel sıkıntılarını açma davranışlarıyla olumlu bir ilişki, utanma duygusu ile ise olumsuz bir ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır (Greenland, Scourfield, Maxwell, Prior ve Scourfield, 2009).

Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörlerden birisi de *cinsiyettir*. Araştırma sonuçlarına göre kadın üniversite öğrencisi olma ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Chang, 2007; Kalkan ve Odacı, 2005; Komiya ve Eels, 2001; Leong ve Zachar, 1999; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005; Miville ve Constantine, 2007; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011; Sheu ve Sedlacek, 2004; Topkaya, 2014b; Türküm, 2005). Nitekim Kalkan ve Odacı (2005), duygusal ifadelerden duydukları hoşnutsuzluk temelinde erkeklerin duygusal yüzleşme ve kendilerini açma konularında zorluklar yaşadıklarını, bu durumun ise erkeklerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının kadınlara göre daha olumsuz olmasına yol açabileceğini ifade etmektedirler.

Bu araştırmada ele alınan bir diğer faktör ise *benlik saygısıdır*. Benlik saygısı, kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlanmaktadır (Çuhadaroğlu, 1986). İlgili alanyazında, özellikle aile ve arkadaşlar gibi profesyonel olmayan kişilerden yardım alma sürecinde önemli bir psikolojik etken olarak gösterilmesine rağmen benlik saygısının, bireyin psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen önemli faktörlerden biri olarak, araştırmacılar tarafından yeterli ilgiyi görmediği belirtilmektedir (Vogel, Wester ve Larson, 2007). Aslında, bir başkasından yardım istemek, bir bakıma bireyin problemleri ile kendisinin başa çıkamadığı ve yetersizliğini kabul etmesi anlamına gelebilmektedir (Fisher, Nadler ve Witcher-Alagna, 1982). Dolayısıyla birey, bir başkasından yardım istemeyerek kendine yönelik olumlu imajını korumaya çalışmaktadır (Miller, 1985). İlgili alanyazında, benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar bulunmaktadır (Ashe, 2015; Çakar ve İkiz, 2016; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Shalaby, Sabra ve Mohamed, 2014). Yine de, kültürel olarak psikolojik yardım alma tutumları ile benlik saygısı arasındaki ilişkileri çeşitli açılardan ele alan çalışmalara gereksinim olduğu düşünülmektedir.

İlgili alanyazın incelemesi sonucunda Türkiye’de psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen faktörlerin incelendiği çeşitli araştırmalar bulunduğu gözlemlenmektedir. Bu araştırmalarda sıklıkla ele alınan değişkenlerden biri cinsiyettir (Kalkan ve Odacı, 2005; Özbay vd., 2011; Topkaya, 2014b; Türküm, 2005; Zeren vd., 2017). Diğer yandan, doğrudan psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile psikolojik yardım alma nedeniyle damgalanmanın çeşitli biçimlerine (kendini damgalama ve sosyal damgalanma bir arada) yönelik yürütülen sadece bir araştırmaya rastlanılmıştır. Topkaya (2014b) tarafından gerçekleştirilen bu çalışmanın örneklem grubunu ise bir üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim gören 362 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yine, Türkiye’deki alanyazında, psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile kendini açma (Koydemir vd., 2010) ya da kendini gizleme (Erkan vd., 2012; Özbay vd., 2011) arasındaki ilişkilerin incelendiği bazı araştırmalar bulunmakla birlikte, özellikle üniversite öğrencilerinin öznel sıkıntıları açma düzeylerini ele alan bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarına etki edebilecek bazı önemli değişkenlerin (sosyal damgalanma, kişisel damgalama, öznel sıkıntıları açma, cinsiyet ve benlik saygısı) hepsinin birlikte ve geniş bir örneklemede doğrudan ele alınmadığı gözlemlenmektedir. Dolayısıyla, bu araştırmanın bulguları ile üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım alma tutumlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen faktörlerin daha iyi anlaşılması sağlanabilecektir. Bu sayede, psikolojik yardım alma konusundaki bilgi birikimine ve alanyazına katkı sunulabilir. Yine, özellikle üniversite PDR merkezlerinde görev alan ruh sağlığı uzmanlarının, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum oluşmasına katkı sağlayan faktörlerin olası etkilerini azaltmak amacıyla gerçekleştirebilecekleri çeşitli uygulamalar açısından önemli bir bakış açısı sağlanabilir. Bu bilgiler ışığında bu araştırmanın amacı, sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını ne derecede yordadıklarını incelemektir.

## YÖNTEM

### Araştırma Grubu

Araştırma grubu, uygun örnekleme yöntemi ile belirlenen ve lisans düzeyinde öğrenim görmekte olan 660 (% 65.2) kadın ve 353 (% 34.8) erkek olmak üzere toplam 1013 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 18 ile 25 arasında değişmekte olup, ortalaması 21.20’dir ( $SS=1.25$ ). Sınıf düzeyine göre ele alındığında, öğrencilerin 311’i (% 30.7) birinci, 249’u (% 24.6) ikinci, 270’i (% 26.7) üçüncü ve 183’ü (% 18.1) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler. Fakültelere göre incelendiğinde ise öğrencilerin %17.2’si, Eczacılık Fakültesi, %23.1’i Eğitim Fakültesi, %20.3’ü Fen-Edebiyat Fakültesi, %25.5’i İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %6.5’i Mimarlık Fakültesi ve %7.4’ü Mühendislik Fakültesi öğrencisidir. Araştırma grubundaki



katılımcıların daha önce herhangi bir psikolojik yardım alıp almadıkları incelendiğinde, öğrencilerin % 14.6'sı geçmiş dönemlerde bir psikolojik yardım aldığını, % 85.4'ü ise bugüne kadar herhangi bir profesyonel psikolojik yardım almadığını belirtmiştir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### ***Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYAİTÖ-KF)***

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

PYAİTÖ-KF, (0) kesinlikle katılmıyorum ile (3) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Orijinal ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlarının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek madde “Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim (madde 5)” şeklindedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011a) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş ortalaması 36.7 olan 408 yetişkinin yer aldığı örnekleme doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış ve ölçeğin Türkçe formunun dokuz maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe Formu'nun Cronbach alfa ile belirlenen iç tutarlık katsayısı .76 olarak bildirilmiştir (Topkaya, 2011a).

PYAİTÖ-KF'nin üniversite öğrencileri örnekleminde yinelenen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Gürsoy (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Seçkisiz örnekleme ile belirlenen 251 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Analiz sonucunda, PYAİTÖ-KF'nün üniversite öğrencileri için oluşturulan formunun ayırt edici özelliklere sahip dokuz madde ve tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında PYAİTÖ-KF için hesaplanan iç tutarlık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .75 bulunmuştur.

#### ***Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ)***

Bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algısını ölçmeyi amaçlayan Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (Stigma Scale For Receiving Psychological Help), Komiya ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiş olup toplam beş maddeden oluşmaktadır. PYANSDÖ, (1) kesinlikle katılmıyorum ile (4) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 4'lü Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 5 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişinin psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algısının yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek madde “İnsanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler (madde 5)” şeklindedir. Üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülen geçerlik çalışmaları sonucunda, özgün ölçeğin tek faktörlü bir yapıdan oluştuğu bildirilmiş ve iç tutarlık katsayısı .72 olarak rapor edilmiştir. Türkçe'ye uyarlama çalışması yetişkin örneklem grubu ile Topkaya (2011a) tarafından yapılan ölçeğin tek faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiş ve iç tutarlık katsayısı .80 olarak bildirilmiştir.

PYANSDÖ'nün, üniversite öğrencileri örnekleminde yinelenen geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ise Gürsoy (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Seçkisiz örnekleme ile belirlenen 210 üniversite öğrencisinin yer aldığı çalışmada ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek ve faktör yapısını incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi kullanılmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin üniversite öğrencileri için oluşturulan formunun ayırt edici özelliklere sahip beş madde ve tek faktörden oluştuğu belirlenmiştir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach alfa ile belirlenen iç tutarlık katsayısı .78 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada elde edilen iç tutarlık katsayısı .76'dır.

#### ***Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)***

Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen ve beşli Likert tipi olan Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale), 10 maddeden oluşmakta olup, tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan

yüksek puanlar yardım istemede kendini damgalamanın yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek madde “Kendi problemlerimi çözemezsem, kendimi kötü hissederim (madde 10)” şeklindedir. Özgün ölçeğin Cronbach alfa ile hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanırken iki ay ara ile uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirliği ise .72 olarak rapor edilmiştir (Vogel vd., 2006).

Ölçeğin Türkçe çeviri, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları ilk olarak Topkaya (2011b) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir diğer Türkçe’ye uyarlama çalışması ise Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş ortalaması 20.5 olan 544 üniversite öğrencisinin yer aldığı örnekleme açılımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri kullanılmış ve ölçekte yer alan 10 madde içerisinde düşük ölçüm değerleri gösteren onuncu maddenin çıkarılması sonucunda ölçeğin Türkçe formunun dokuz maddeden oluşan tek faktörlü bir yapı oluşturduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe Formu’nun Cronbach Alfa ile belirlenen iç tutarlılık katsayısı .71 olarak bildirilmiştir (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Bu araştırmadaki çalışma grubu için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda da ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .71 bulunmuştur.

### ***Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (ÖSAÖ)***

Kahn ve Hessling (2001) tarafından geliştirilen Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği (Distress Disclosure Index), bireylerin öznel sıkıntılarını açma ya da gizleme eğilimlerini ölçme amacıyla kullanılmaktadır. Toplam 12 maddelik özgün ölçek tek faktörlü bir yapıya sahiptir. Katılımcılar, ilgili maddeleri 5’li Likert tipi derecelendirme üzerinden yanıtlamakta olup, orijinal ölçekten alınabilecek en düşük puan 12 ve en yüksek puan 60’dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin öznel sıkıntılarını açma eğilimlerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğe ilişkin örnek madde “Beni üzen şeyleri genellikle kimseyle konuşmam (madde 4)” şeklindedir. Farklı örnekleme gruplarıyla yapılan çalışmalar sonucunda özgün ölçeğin Cronbach alfa değerinin .92 ile .95 arasında değiştiği rapor edilmiştir. Ölçeğin iki ay ara ile uygulanan test tekrar test güvenilirliği ise .80’dir (Kahn ve Hessling, 2001).

Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması ise Gürsoy ve Gizir (2017) tarafından yapılmıştır. Yapı geçerliği çalışmaları kapsamında yaş ortalaması 21.7 olan 311 üniversite öğrencisinin yer aldığı örnekleme doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve ÖSAÖ’nün ayırt edici özelliklere sahip 12 madde ile tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Geçerlik çalışmalarının yanı sıra ölçeğin güvenilirliğini belirlemeye yönelik yapılan analiz sonucunda Cronbach alfa değeri .91 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizi sonucunda ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .88 bulunmuştur.

### ***Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)***

Bireylerin kendileri hakkındaki yargılarını ölçme amacıyla geliştirilen Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (Rosenberg Self Esteem Scale), Rosenberg’in (1965; aktaran Çuhadaroğlu, 1986) geliştirdiği 12 faktörlü ve 63 maddeden oluşan orijinal ölçeğin faktörlerinden biridir. Toplam 10 maddeden oluşan Rosenberg Benlik Saygısı ölçeği 4’lü Likert tipi bir ölçek olup, madde tepkileri “(1) çok doğru”, “(2) doğru”, “(3) yanlış” ve “(4) çok yanlış” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40’dır. Ölçeğe ilişkin örnek madde “Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum (madde 1)” şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin benlik saygısının yüksek olduğuna işaret etmektedir. RBSÖ’nün yüksek iç tutarlılığa ( $r=.80$ ) ve iki hafta aryla uygulanması sonucu elde edilen test-tekrar test güvenilirliğine ( $r=.85$ ) sahip olduğu belirtilmektedir (Rosenberg, 1965; aktaran Koydemir, 2006). Bununla birlikte, özgün ölçeğin Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith Self-Esteem Inventory) ile .60 ve Sağlık Algısı Ölçeği (Health Self-Image Questionnaire) ile .83 düzeyinde korelasyon gösterdiği belirtilmiştir.

RBSÖ’nün Türkçe’ye uyarlama çalışması kapsamında yapılan güvenilirlik çalışmaları kapsamında kullanılan test-tekrar test tekniği ile elde edilen korelasyon katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçe Formu’nun geçerlik çalışmalarında ise, psikiyatrik değerlendirmeleri yapılan bireylerin benlik saygıları kendilerine ilişkin görüşlerine göre görüşmeciler tarafından yüksek, orta ve düşük olarak kategorilendirilmiş ve ardından aynı bireylerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Görüşmelerden ve ölçekten ulaşılan puanlar arasındaki korelasyon .71 olarak belirlenmiştir (Çuhadaroğlu, 1986). Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayısı ise .84’tür.

### **İşlem**

Araştırma verileri, 2013-2014 eğitim-öğretim yılı Bahar döneminin Nisan ve Mayıs aylarında Mersin Üniversitesine bağlı bulunan Eczacılık, Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, İletişim, Mimarlık ve

Mühendislik Fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerine uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama sınıf ortamında gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin bu çalışmaya gönüllü katılımı esas alınmıştır. Uygulama öncesinde, öncelikle Mersin Üniversitesi Rektörlüğü'nden, sonrasında ise ilgili bölüm başkanlıklarından ve uygulamanın yapıldığı ders saatlerindeki sorumlu öğretim elemanlarından gerekli izinler alınmıştır. Uygulama sürecinde, tüm öğrencilere araştırmanın amacı ve ölççeklerin uygulanmasına ilişkin temel yönergeler standart bir şekilde açıklanmıştır. Araştırma verilerinin elde edilmesinde kullanılan ölççekler, sıra etkisini kontrol etmek amacıyla, katılımcılara karışık sıralarla verilmiştir.

### Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde öncelikle çoklu regresyon analizinin sayılıtlarının incelenmesi amacıyla tüm ölççeklerde puanların normal dağılım gösterip göstermediği, ardından da yordayıcı değişkenlerle (sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet), yordanan değişken (psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar) arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Çoklu eş doğrusallık sayılıtlarını araştırmak amacıyla varyans şişme değeri (VIF) ile tolerans değerleri incelenmiş ve çoklu eş doğrusallık probleminin olmadığı belirlenmiştir. Daha sonra, değişkenler arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları hesaplanmıştır. Son olarak, sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordamadaki güçlerini incelemek amacıyla çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeni kukla (dummy) değişkeni olarak tanımlanarak analizlere alınmıştır. Araştırma verilerinin analizinde SPSS 17 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi .01 olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

### Betimsel İstatistikler

Bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 1013 üniversite öğrencisi için yordanan değişken psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile yordayıcı değişkenler (sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyet) arasındaki Pearson korelasyon katsayıları Tablo 1'de verilmektedir.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar ile Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Cronbach Alfa Katsayıları (N=1013)

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

Not: Cinsiyet için, 0=kadın, 1=erkek

\* $p < .01$

Tablo 1'de görüldüğü üzere psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile kendini damgalama ( $r = -.46, p < .01$ ), sosyal damgalanma ( $r = -.34, p < .01$ ), öznel sıkıntıları açma ( $r = .25, p < .01$ ), benlik saygısı ( $r = .09, p < .01$ ) ve cinsiyet ( $r = -.23, p < .01$ ) değişkenleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yordayıcı değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde, benlik saygısı ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken ( $r = -.01, p > .01$ ), diğer değişkenler arasında  $-.46$  ile  $.23$  arasında değişen anlamlı ilişkiler elde edilmiştir.

### Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları Yordayan Değişkenler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının yordayıcıları olarak ele alınan sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmaktadır.

**Tablo 2.** Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumlarının Yordayıcı Değişkenlerine İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları (N=1013)

Değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	β	t	p	R	Δ R <sup>2</sup>
Sabit	33.187	1.110	-	29.90	.00		
Kendini Damgalama	-.272	.022	-.361	-12.38	.00		
Sosyal Damgalanma	-.263	.039	-.195	-6.80	.00	.54	.29
Öznel Sıkıntıları Açma	.064	.012	.144	5.25	.00		
Cinsiyet	.983	.233	.115	4.21	.00		
Benlik Saygısı	-.049	.023	-.059	-2.13	.34		

(F<sub>(5,1007)</sub>= 81.255, p<.01)

Tablo 2’de sunulan çoklu regresyon analizine ilişkin bulgulara göre, sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma ve cinsiyet değişkenlerinin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordadıkları (F<sub>(5, 1007)</sub>= 81.255, p<.001, R=.54, R<sup>2</sup>=.29) ve sözü edilen bu dört değişkenin açıklanan varyansa katkısının % 29 olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan, benlik saygısı değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür (β=-.059; t=-2.13, p=.34). Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, yordayıcı değişkenlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerindeki görece önem sırası kendini damgalama (β=-.361, t=-12.38, p<.001), sosyal damgalanma (β=-.195, t=-6.80, p<.001), öznel sıkıntıları açma (β=-.144, t=5.25, p<.001) ve cinsiyet (β=.115, t=4.21, p<.001) şeklindedir.

## TARTIŞMA

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan değişkenlerin incelendiği bu çalışmanın bulguları sırasıyla kendini damgalama, sosyal damgalanma, öznel sıkıntıları açma ve cinsiyet değişkenlerinin birlikte, öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarındaki toplam varyansın %29’unu açıkladığını ortaya koymaktadır. Aynı zamanda bulgular, benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olmadığını göstermektedir.

Araştırma bulguları değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan en önemli faktörlerden biri sosyal damgalanmadır. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma yaşayacaklarına yönelik algı ve inançları arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum sergileme eğilimleri azalmaktadır. Elde edilen bu bulgu, ilgili alanyazında ortaya çıkan çalışma bulgularını (Brown vd., 2010; Corrigan, 2004; Komiya vd., 2000; Miville ve Constantine, 2007; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2005; Vogel, Wade ve Aschman, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007) destekler niteliktedir.

İlgili alanyazında, ruh sağlığı merkezlerinden psikolojik yardım alan bireylerin duygusal açıdan istikrarsız olarak nitelendirildikleri, daha az ilgi çekici ya da güvenilmez bireyler olarak tanımlandıkları ve bu bireylere daha olumsuz davranıldığına yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır (Sibicky ve Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002). Bu durumun en temel nedenlerinden biri, genel olarak, toplumun ruhsal hastalıklara yönelik sahip olduğu olumsuz bakış açısı olarak belirtilmektedir (Crisp ve diğerlerinden aktaran Vogel, Wester ve Larson, 2007). Dolayısıyla, profesyonel psikolojik yardım alan bireyler, toplumdaki diğer bireyler tarafından tuhaf karşılanabilmekte, bağımlı, güvensiz ve asosyal gibi olumsuz etiketlenmelere maruz bırakılabilmektedirler (Sibicky ve Dovidio, 1986). Aynı zamanda bu kişiler, duyguları üzerinde az kontrolü olan, zayıf karakterli ya da deli gibi olumsuz damgalamalara maruz kalabilmektedirler. Bu nedenlere bağlı olarak sosyal damgalanma, ruh sağlığı merkezlerinin kullanılma sıklığını azaltan önemli faktörlerden biri olarak (Vogel, Wade ve Hackler, 2007) karşımıza çıkmaktadır.

Benzer şekilde Gilat, Ezer ve Sagee (2010), kişilerarası bir deneyim olarak yardım arama ya da alma davranışının, bireyin içinde bulunduğu çevresel koşullardan büyük oranda etkilendiğini vurgulamaktadırlar. Buna göre, sosyo-kültürel normlar, psikolojik yardım alma davranışı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olup, bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma tutum ve davranışlarını engelleyici bir rol üstlenebilmektedir. Dolayısıyla, ortaya çıkardığı olumsuz sonuçlar dikkate alındığında, sosyal damgalanma algısının bireylerin psikolojik yardım alma tutum ve davranışlarını olumsuz yönde etkilemesi oldukça olası görünmektedir.



Araştırma bulgularına göre, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama değişkeninin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını en güçlü açıklayan değişken olduğu belirlenmiştir. Bir başka deyişle, yardım alma nedeniyle kendini damgalama düzeylerinin artması, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz etkilemektedir. Elde edilen bu bulgu ilgili alanyazını destekler niteliktedir. Nitekim, son dönemlerde oluşan alanyazında, kendini damgalamanın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkilediğine yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Hackler vd., 2010; Loya vd., 2010; Stewart, 2008; Topkaya, 2014b; Vogel vd., 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007).

Sözü edilen bu çalışmalardan birinde Vogel, Wester ve Larson (2007), psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin, yaşadıkları sorunların birçok olumsuz sonucuna rağmen (sosyal, duygusal, kişilerarası vb.), yine de profesyonel psikolojik yardım arama düşüncesini, yaşadıkları problemin kendisinden bile daha rahatsız edici bir deneyim olarak algılayabildiklerini belirtmişlerdir. Dolayısıyla, bireyin kendine yönelik geliştirdiği bu ve benzeri olumsuz algı ya da inançlar, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumsuz etkilemektedir.

Bununla birlikte, Corrigan ve Watson'a (2002) göre yardım alma davranışıyla birlikte bazı bireyler "kendi gereksinimlerini karşılamaktan aciz" olarak tanımlanan toplumsal kalıpyargılar içinde kendini damgalamaya yönelik çeşitli özne önyargıları ve davranışlar geliştirebilmektedirler. Bir başka deyişle, sahip oldukları önyargılar ve bunlara bağlı oluşan duygusal tepkiler, bireylerin yardım alma davranışlarını sınırlandırmalarına neden olmakta, yaşam amaçlarını ve yaşam kalitelerini düşürmektedir. Dolayısıyla, toplumsal damgalanmayla paralel bir şekilde kendini damgalamanın önemli bir davranışsal tutum ortaya çıkardığı söylenebilir. Bu tutum, bireyin psikolojik yardım arama ya da alma davranışlarının azalması yönünde şekillenmektedir (Hackler vd., 2010; Vogel vd., 2006; Vogel Wade ve Hackler, 2007). Sonuç olarak, psikolojik yardım alma davranışı sergilemek, bireyin birtakım ruhsal sorunlar yaşadığının kabul edilmesi anlamına gelecektir. Bu durum, toplum ve kişi temelinde oluşan önyargılar dikkate alındığında, olumsuz bir etiketlenmeye maruz kalma ya da çevresindeki sosyal destek sistemini kaybetme korkusuna bağlı olarak bireyin psikolojik yardım arayışına önemli ölçüde ket vurabilecektir (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013). Bu çalışmanın kendini damgalama değişkeni açısından elde edilen bulguları, sözü edilen bu bakış açısını destekler niteliktedir.

Yine, bu çalışmanın bulgularına paralel olarak kendini damgalamanın, psikolojik yardım alma tutumları üzerinde sosyal damgalamaya göre daha fazla etkisinin bulunduğu vurgulanmaktadır (Kim, Birtt, Klocko, Riviere ve Adler, 2011). Bir başka deyişle, kendini damgalamanın psikolojik danışma yardımı almayı olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden birisi olduğu bulgusu (Vogel vd., 2013; Vogel, Wade ve Hackler, 2007) bu çalışmanın bulgularıyla da desteklenmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu yordayan üçüncü bir değişkenin de özne sıkıntıları açma olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre, üniversite öğrencilerinin özne sıkıntılarını açma ya da paylaşma eğilimlerinin artması, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutum sergilemelerine yol açmaktadır. Elde edilen bu bulgu, ilgili alanyazındaki bulgularla (Greenidge ve Daire, 2010; Hinson ve Swanson, 1993; Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005) benzerlik göstermektedir.

Özne sıkıntıları açma davranışının temel olarak bireylerin kendini başkalarına açma ve kendini gizleme eğilimlerini de kapsadığı vurgulanmaktadır (Kahn ve Hessling, 2001). Buna göre, araştırma sonuçlarının kendini açma ve kendini gizleme alanyazınındaki bulgularla da örtüştüğü gözlemlenmektedir. Nitekim, ilgili alanyazında kendini gizleme düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergiledikleri belirtilmektedir (Cramer, 1999; Kelly ve Achter, 1995; Özbay vd., 2011). Buna ek olarak, Koydemir ve diğerleri (2010), psikolojik yardım aramanın önündeki engellerden birinin de kendini açma isteksizliği olduğunu vurgulamaktadırlar. Bir başka çalışmada ise Komiya ve diğerleri (2000), duygusal açıklık (emotional openness) değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını açıklayan önemli bir değişken olduğunu belirlemiştir.

Bu noktada, Jourard (1964; aktaran Vogel, Wester ve Larson, 2007), özne duygu, düşünce ve davranışlarını bir başkasına açıklama zorunluluğunu beraberinde getirdiği için kendini açma davranışının, psikolojik yardım alma kararı için temel teşkil ettiğini ifade etmektedir. Buna göre, özne sıkıntılarını açmaktan kaçınan bireyler, profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar sergilemekte ve psikolojik danışma merkezlerinden yardım almaktan kaçınabilmektedirler. Dolayısıyla, özne sıkıntıları açma değişkeni temelinde bu çalışmada elde edilen araştırma sonuçlarının alanyazını büyük oranda desteklediği değerlendirilmektedir.

Araştırma bulgularına göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordayan bir diğer önemli değişken de cinsiyettir. Bir başka deyişle, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının erkeklere oranla daha olumlu olduğu belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile cinsiyet arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu sıklıkla vurgulanmakta ve kadın üniversite öğrencilerinin erkeklere oranla psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri sıklıkla bildirilmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi, 2009; Kakhnovets, 2011; Kalkan ve Odacı, 2005; Kilinc ve Granello, 2003; Keklik, 2009; Komiya ve Eels, 2001; Koydemir Özden, 2010; Leong ve Zachar, 1999; Masuda vd., 2005; Miville ve Constantine, 2007; Özbay vd., 2011; Sheu ve Sedlacek, 2004; Topkaya, 2014b; Türküm, 2005; Zeren vd., 2017).

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

Son olarak, benlik saygısı değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir. İlgili alanyazında, benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki doğrudan ilişkiyi inceleyen araştırmalar incelendiğinde ortaya çıkan birbirinden farklı sonuçlar dikkati çekmektedir. Bu çalışmalardan birinde Al-Darmaki (2003), yüksek benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde Shalaby ve diğerleri (2014) ile Sezer ve Gülleroğlu (2016) yüksek benlik saygısının, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde etkilediğini belirtmektedirler. Diğer yandan, Ashe (2015) ile Çakar ve İkiz (2016) benlik saygısı ve psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bu noktada Vogel, Wester ve Larson (2007), alanyazındaki farklı araştırma bulgularından yola çıkarak, yüksek benlik saygısı düzeyine sahip bireylerin problemlerini kendi kendilerine çözebilecekleri yönündeki inanç temelinde (problemin çözümü için desteğe gereksinim duymak, yüksek kendilik algısı ile uyuşmayacağından) psikolojik danışma almaya yönelik olumsuz bir tutum sergileyebileceklerini ifade etmektedirler. Bu çalışmada, sözü edilen varsayımı destekleyecek bir bulgu ortaya çıkmamıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının en temel yordayıcılarının kendini damgalama, sosyal damgalanma, öznel sıkıntıları açma ve cinsiyet olduğu göze çarpmaktadır. Bu sonuçlar, psikolojik yardım alma ile ilgili hem kuramsal hem de görgül çalışmalarda ortaya çıkan temel bulgularla büyük oranda benzerlik göstermektedir. Bir başka deyişle, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algıları ile kendilerini damgalama eğilimlerinin artmasının ve aynı zamanda öznel sıkıntılarını açmaktan kaçınmalarının, profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını olumsuz etkilediği söylenebilir. Özellikle erkek üniversite öğrencilerinin kadın öğrencilere oranla profesyonel psikolojik yardım alma konusunda önemli bir risk grubunda oldukları ifade edilebilir. Diğer yandan, benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı belirtilebilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri tarafından sunulan psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanmaları büyük oranda onların yardım almaya yönelik tutumlarıyla şekillenmektedir (Erkan vd., 2012). Dolayısıyla, üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Merkezleri bünyesinde çalışan uzmanların üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışlarını artırmaya yönelik çeşitli gelişimsel ve önleyici çalışmalar geliştirmeleri büyük önem arz etmektedir. Bu bağlamda, öncelikle, üniversite bünyesindeki ruh sağlığı uzmanları ile öğrenciler arasında karşılıklı ilgi ve güvene dayalı destekleyici bir ilişki kurulması gerekmektedir. Bu nedenle, üniversite PDR Merkezlerinin rol ve işlevleri, bu merkezlerde çalışan uzman personelin nitelikleri, görevleri ve sorumlulukları ile psikolojik danışma sürecinin doğası vb. konularda

çok çeşitli psiko-eğitim programları (söyleşiler, seminerler, çalışma grupları, radyo programları) düzenlenebilir ya da kişisel destek materyalleri (broşür, üniversite gazetesinde makaleler, bilgilendirici internet sayfaları vb.) oluşturulabilir. Bu programlarının yanı sıra yıl içinde “psikoloji günleri, öğrenci gelişim günleri, psikolojik danışma haftası” vb. isimlerle tüm öğrencilere yönelik hazırlanabilecek programlarla öğrencilerin üniversite bünyesinde profesyonel psikolojik yardım alabilecekleri birimleri yakından tanımaları sağlanmalı, psikolojik yardım almanın bir zayıflık belirtisi olmadığı vurgulanmalı ve bu birimlerin hazırladıkları çeşitli psiko-eğitsel çalışmalara katılmaları teşvik edilmelidir. Sözü edilen bu programlar aracılığıyla ruh sağlığı uzmanları ile öğrenciler arasında birebir iletişim/etkileşim kurulması sağlanabilir ve öğrencilerin olumlu öznel deneyimlerine bağlı olarak psikolojik danışma yardımı alma konusundaki önyargıları azaltılabilir. Bu noktada, özellikle ilköğretim yıllarından başlamak üzere okul PDR servisleri aracılığıyla aile, öğretmen ve öğrencilere yönelik psikolojik yardım almanın anlamı, amacı ve kazançları konusunda çeşitli bilgilendirme etkinliklerinin gerçekleştirilmesi de kişisel ve sosyal damgalama eğilimlerinin azalmasına ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Bununla birlikte, öğrencilerin üniversite içinde kendilerine psikolojik destek sunabilecek kişi ya da birimlerle yakın iletişim ve işbirliğini artırmak amacıyla bu psiko-eğitimsel programların aynı zamanda üniversitede görev yapan akademik ve idari personele ve öğrenci destek hizmetleri sunan çalışanlara yönelik düzenlenmesi önemlidir. Bu sayede, günümüz koşullarında psikolojik yardım almanın önemi ve yararı konusunda farkındalık geliştirilmesine ve önyargıların engellenmesine olanak sağlanabilir.

Bilindiği üzere, öğrencilerin üniversite yaşamı sürecinde yaşadıkları problemler karşısında yararlandıkları en önemli sosyal destek kaynaklarından biri de kendi akran gruplarıdır (Karataş ve Gizir, 2013). Nitekim Gizir (2014), son yıllarda üniversite PDR merkezine başvuran öğrencilerin yönlendirilmesinde akran rehberlerin önemli bir rol sergilediklerini bildirmektedir. Dolayısıyla, üniversite PDR Merkezleri bünyesinde öğrencilere akademik ve sosyal konularda destek hizmetleri sunmak amacıyla çeşitli akran grupları geliştirilebilir. Özellikle, akran rehberler ile kurulacak sağlıklı ilişkiler temelinde öğrencilerin öznel sıkıntılarını akranlarına açma ve/veya uzmanlardan psikolojik yardım alma konusundaki kaygıları azaltılabilir. Yine, akran rehberler ve çeşitli öğrenci kulüpleri aracılığıyla üniversite içinde psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma algısını azaltma amaçlı çeşitli kampanyalar gerçekleştirilebilir.

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordadığı düşünülen sosyal damgalanma, kendini damgalama, özel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenleri üzerinde çalışılmıştır. Gelecekteki çalışmalarda psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarla ilişkili olan çeşitli bireysel (kişilik özellikleri, kendilik algısı, başa çıkma stratejileri, tedavi korkusu vb.) ve çevresel (sosyal ve kültürel normlar vb.) faktörler birlikte ele alınarak çalışılabilir. Bununla birlikte, bu araştırma ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiş ve çalışma grubu üniversite öğrencilerinden oluşturulmuştur. İlerleyen süreçte benzer konuda yapılacak araştırmalarda farklı örneklem gruplarıyla çalışılabilir ve farklı araştırma desenleri kullanılabilir.

Aynı zamanda, bu araştırmada ele alınan yordayıcı değişkenlerin kendi aralarındaki ilişkileri de dikkate alan yapısal eşitlik modellerinin çalışılmasının da psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarla ilişkili değişkenlerin aracı rollerinin daha net anlaşılmasına ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin daha kapsamlı bir biçimde değerlendirilmesine olanak sağlayabilir. Buna ek olarak, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve niyetlerinin derinlemesine incelenmesine olanak sağlayan nitel çalışmaların yapılması, ilgili alanyazına önemli katkılar sunabilir ve gelecekte yapılacak olan araştırmalara ışık tutabilir.

## KAYNAKÇA

- Al-Darmaki, F. R. (2003). Attitudes towards seeking professional psychological help: What really counts for United Arab Emirates university students?. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 497-508.
- Ashe, E. (2015). *Should I confide? Investigating relationships between self-esteem, self-efficacy, general mental health and help-seeking behaviours* (Yayımlanmamış doktora tezi). Dublin Business School, Dublin.
- 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.
- Ben-Porath, D. D. (2002). Stigmatization of individuals who receive psychotherapy: An interaction between help-seeking behavior and the presence of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 400-413.
- Berger, J. M., Levant, R., McMillan, K. K., Kelleher, W. ve Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(1), 73-78.
- Blaake, J. P. (2008). *Psychological distress, masculinity ideology, and self-threat: A model of men's attitudes toward help seeking* (Yayımlanmamış doktora tezi). The Fordham University, New York.
- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grote, N., Beach, S., Battista, D. ve Reynolds, C. F. (2010). Depression stigma, race, and treatment seeking behavior and attitudes. *Journal of Community Psychology*, 38, 350-368.
- Cepeda-Benito, A. ve Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 858-864.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.
- Chodorow, N. (1989). *Feminism and psychoanalytic theory*. New Haven: Yale University Press.
- Coates, D. ve Winston, T. (1987). The dilemma of distress disclosure. V. J. Derlega ve J. H. Berg (Ed.), *Self-disclosure: Theory, research, and therapy* içinde (s. 229-255). New York: Plenum Press.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health?. *Journal of American Psychologist*, 59, 614-625.
- Corrigan, P. W. ve Shapiro, J. R. (2010). Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907-922.
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology, Science and Practice*, 9, 35-53.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help seeking behavior a reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381-387.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çakar, F. S. ve İkiz, F. E. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çatal, M. T. ve Kumcağız, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 40, 45-60.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ercan, L. E. (2010). An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1814-1819.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Fischer, E. H. ve Farina, A. (1995). Attitudes towards seeking professional psychological help: A shorted form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Fisher, J., Nadler, A. ve Witcher-Alagna. (1982). Recipient reactions to aid. *Psychological Bulletin*, 91, 27-54.

- Fischer, E. H. ve Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Gilat, I., Ezer, H. ve Sagee, R. (2010). Help-seeking attitudes among Arab and Jewish adolescent in Israel. *British Journal of Guidance and Counseling*, 38(2), 205-218.
- Gilligan, C. (1982). *In a different voice: Psychological theory and women's development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 196-213.
- Gizir, C. A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimleri üzerine bir çalışma: Mersin Üniversitesi örneği*. I. Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Gürsoy, O. ve Gizir, C. A. (2017). Öznel sıkıntıları açma ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(2), 557-575. doi: 10.12984/eegefd.303312
- Greenidge, W. L. ve Daire, A. P. (2010). The relationship between emotional openness and the attitudes towards seeking professional counseling of English-speaking Caribbean college students. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 32, 191-201.
- Greenland, K., Scourfield, J., Maxwell, N., Prior, L. ve Scourfield, J. (2009). Theoretical antecedents of distress disclosure in a community sample of young people. *Journal of Applied Social Psychology*, 39, 2045-2068.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L. ve Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking Professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling and Development*, 88, 424-431.
- Heath, P. J., Vogel, D. L. ve Al-Darmaki, F. R. (2016). Help-seeking attitudes of United Arab Emirates students: Examining loss of face, stigma, and self-disclosure. *The Counseling Psychologist*, 44(3), 331-352.
- Hinson, J. A. ve Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of self disclosure and problem severity. *Journal of Counseling and Development*, 71, 465- 470.
- Husaini, B. A., Moore, S. T. ve Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21, 177-195.
- Ina, M. ve Morita, M. (2015). Japanese university students' stigma and attitudes toward seeking professional psychological help. *Online Journal of Japanese Clinical Psychology*, 2, 10-18.
- Joyce, A. W., Ross, M. J., Vander Wal, J. S. ve Austin, C. C. (2009). College students' preferences for psychotherapy across depression, anxiety, relationship, and academic problems. *Journal of College Student Psychotherapy*, 23(3), 212-226.
- Kahn, J. H. ve Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 41-65.
- 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.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling and Development*, 89, 11-19.
- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64.
- Kapıkıran, A. A. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.
- Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking psychological help: A comparative study of Turkish and American graduate students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173.
- Kelly, A. E. ve Achter, S. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 40-46.



- Kilinc, A. ve Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help-seeking attitudes of college students in the United States: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.
- Kim, P. Y., Birtt, T. W., Klocko, R. P., Riviere, L. A. ve Adler, A. B. (2011). Stigma, negative attitudes about treatment, and utilization of mental health care among soldiers. *Military Psychology*, 23(1), 65-81.
- Komiya, N. ve Eels, G. T. (2001). Predictors of attitudes toward seeking counseling among international students. *Journal of College Counseling*, 4, 153-160.
- Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model* (Yayımlanmamış doktra tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Koydemir Özden, S. (2010). Self-Aspects, perceived social support gender and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44-60
- Koydemir, S., Erel, O., Yumurtacı, D. ve Şahin, G. N. (2010). Psychological help seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal of Advancement Counselling*, 32, 274-289.
- Kushner, M. G. ve Sher, K. J. (1989). Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251-257.
- Leong, F. ve Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(1), 123-132.
- Loya, F., Reddy, R. ve Hinshaw, P. (2010). Mental illness stigma as a mediator of differences in caucasian and south asian college students' attitudes toward psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 484-490.
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, N. Y. ve Clay, C. (2005). United States and Japanese college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal of Psychology*, 40(5), 303-313.
- Meydan, B. ve Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Miller, W. R. (1985). Motivation for treatment: A review with special emphasis on alcoholism. *Psychological Buletin*, 98(1), 84-107.
- Miville, M. L. ve Constantine, M. G. (2007). Cultural values, counseling stigma, and intentions to seek counseling among Asian American college women. *Counseling and Values*, 52(1), 2-11.
- 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.
- Perenc, L. ve Radochonski, M. (2016). Psychological predictors of seeking help from mental health practitioners among a large sample of Polish young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1049-1058. doi:10.3390/ijerph13111049
- Raunic, A. ve Xenos, S. (2008). University counseling service utilization by local and international students and user characteristics: A review. *International Journal of Advanced Counselling*, 30, 262-267.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4 (Supplement). <http://www.auseinet.com/journal/vol4iss3suppl/rickwood.pdf> adresinden erişildi.
- Rosenthal, B. ve Wilson, C. (2008). Mental health services: Use and disparity among diverse college students. *Journal of American College Health*, 57, 61-67.
- Salim, S. (2010). Psychological help seeking attitudes among Malaysian college and university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 426-430.
- Sevinç, S. (2010). *Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kurumsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

- Sezer, S. ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.
- Shalaby, M. H., Sabra, A.I., & Mohamed, S. A. E. (2014). The role of internalized stigma on self esteem and attitude toward seeking professional psychological help among psychiatric patients. *International Journal of Current Research*, 6(11), 10162-10169.
- Sheu, H. B. ve Sedlacek, W. E. (2004). An exploratory study of help-seeking attitudes and coping strategies among college students by race and gender. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 37, 130-143.
- Sibicky, M. ve Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 148-154.
- Stallman, H. M. ve Shochet, I. (2009). Prevalence of mental health problems in Australian university health services. *Australian Psychologist*, 44, 122-127.
- Stewart, V. (2008). *Perceived social support, suicidal ideation, stigma, and help seeking behaviors among college students (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Marywood University, Scranton.
- Timlin-Scalera, R. M., Ponterotto, J. G., Blumberg, F. C. ve Jackson, M. A. (2003). A grounded theory study of help-seeking behaviors among White male high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 339-350.
- Topkaya, N. (2011a). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Topkaya, N. (2011b). *Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N. (2014a). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- Topkaya, N. (2014b). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 1-17. doi: 10.12738/estp.2014.2.1799
- Topkaya, N. ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10(2), 979-996. doi: 10.7827/TurkishStudies.7768
- 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.
- Turner, A. L. ve Quinn, K. F. (1999). College students' perceptions of the value of psychological services: A comparison with APA's public education research. *Professional Psychology: Research and Practice*, 30, 368-371.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13, 389-401.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H. ve Wade N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Vogel, D. L., Michaels, M. ve Gruss, N. J. (2009). Parental attitudes and college students' willingness to seek counseling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 689-713.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Aschman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301-308.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53, 325-337.

- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology, 54*, 40-50.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*, 351-361.
- Vogel, D. L., Wester S. R. ve Larson, M. L. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development, 85*, 410-422.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M. ve Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 459-470.
- Zavrou, S. ve Poulakis, M. (2017). Stigma and attitudes toward seeking counseling: A pilot study of cross-cultural differences between college students in the US and Cyprus. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education, 5*(2), 26-37.
- Zeren, Ş. G., Erus, S. M. ve Amanvermez, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve yardım teklifine ilişkin cevapları. *International Online Journal of Educational Sciences, 9*(2), 439-453. doi: 10.15345/iojes.2017.02.011

## EXTENDED SUMMARY

### *Psychological Help Seeking Attitudes Among University Students: The Role of Social Stigma, Self Stigma, Distress Disclosure, Self Esteem and Gender*

#### INTRODUCTION

University life is seen as a major life transition period accompanied by certain academic, social, vocational and individual challenges for young adults (Gizir, 2005). The most of the university students try to cope with these challenges by oneself, and then some of them feel overwhelmed and experience various psychological problems (Sevinç, 2010). However, previous research indicated that Turkish university students who experience psychological distress resist seeking psychological help from university counseling centers (Koydemir Özden, 2010). Observing such an attitude among university students has led researchers to focus on psychological help seeking attitudes of individuals. As a result, it has been observed in the literature that there is a growing body of research examining the relationships among the different variables and the help seeking attitudes of individuals. Certain variables that have been studied including *intention to seek psychological help* (Vogel, Wester, & Larson, 2007; Vogel, Wester, Wei, & Boysen, 2005), *social support* (Cepeda-Benito & Short, 1998; Vogel et al., 2005), *self disclosure* (Komiya, Good, & Sherrod, 2000), *treatment fears* (Vogel et al., 2005), *distress level* (Cepeda-Benito & Short, 1998; Cramer, 1999), *openness* (Kakhnovets, 2011), *social stigma* (Vogel et al., 2005), *self stigma* (Komiya et al., 2000), *anxiety* (Joyce, Ross, Vander Wal, & Austin, 2009), *self concealment* (Cramer, 1999; Kahn & Hessling, 2001; Kelly & Achter, 1995), and *gender* (Chang, 2007; Kalkan & Odacı, 2005; Sheu & Sedlacek, 2004). In this study, five factors including social stigma, self stigma, distress disclosure, self esteem and gender are taken into consideration as main influential factors for help seeking attitudes of Turkish university students.

Corrigan (2004) illustrated that social and self stigma as two types of stigma are potential barriers to help-seeking. Social stigma defined as a fear of judging and/or labeling by others is associated with seeking psychological help (Vogel, Wester, & Larson, 2007). Self stigma is also mentioned as labeling oneself as a socially unacceptable person because of seeking help (Vogel, Bitman, Hammer, & Wade, 2013). Related research has indicated that both social stigma (Brown et al., 2010; Komiya et al., 2000; Miville & Constantine, 2007; Vogel, Wade, & Ascherman, 2009; Vogel, Wade, & Hackler, 2007) and self stigma (Hackler, Vogel, & Wade, 2010; Loya, Reddy, & Hinshaw, 2010; Topkaya, 2014b; Vogel et al., 2013) are associated with the help seeking attitudes of individuals.

At the same time, research have recently begun to examine the implications of one's tendency to disclose or conceal psychological stress to others and indicated the importance of the distress disclosure for help seeking attitudes of individuals (Greenidge & Daire, 2010; Kahn & Hessling, 2001; Vogel & Wester, 2003; Vogel et al., 2005). Moreover, the association of self esteem with help seeking have generally not investigated, although this factor has been hypothesized as a significant psychological barrier to help seeking attitudes (Vogel, Wester, & Larson, 2007). Thus, the importance and/or implications of self esteem on psychological help-seeking needs to be explored in detail.

Although the role of various variables on the help seeking attitudes has been demonstrated in the literature, there are few studies investigating the predictive roles of aforementioned variables for Turkish university students. With this background, the aim of the current study was to examine the extent to which social stigma, self stigma, distress disclosure, self-esteem and gender predicted the attitudes toward psychological help-seeking of the university students.

#### METHOD

##### Sample

The sample of the present study was composed of 1013 undergraduate students (660 females, 353 males) who were enrolled in 10 undergraduate programs of the Mersin University in Turkey. A cluster sampling procedure was applied when recruiting the participants. Of the student participants, 30.7% were first-year students, 24.6% were sophomore students, 26.7% were junior students, and 18.1% were senior students.

## Measures

Five measures, namely, “Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale - Short Form”, “Stigma Scale For Receiving Psychological Help”, “Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale”, “Distress Disclosure Index”, and “Rosenberg Self-Esteem Scale” were used in the study.

*Attitudes toward seeking professional help.* Attitudes toward seeking professional help were measured with the 10-item short form of the Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Scale (ATSPPHS-SF; Fischer & Farina, 1995). This version of the ATSPPHS-10 is a shortened version of the original 29-item scale developed by Fischer and Turner (1970). Items are rated by participants on a four-point Likert-type scale ranging from 1 (disagree) to 4 (agree) with higher scores indicate a positive attitude regarding psychological help-seeking. The ATSPPHS-SF was adapted to Turkish by Topkaya (2011a), and a validity and reliability study was conducted for Turkish university students by XXX (2014). The result of the study indicated that the scale has a unidimensional factor structure and composed of 9 items with a coefficient alpha of .76 for a sample of 251 university students. For the present study, internal consistency of the measure was .75.

*Social stigma.* Social stigma was measured with the 5-item Stigma Scale for Receiving Psychological Help (SSRPH; Komiya et al., 2000). The SSRPH was designed to assess perceptions of the stigma associated with seeking professional help. It contains five-point Likert-type items ranging from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree). The internal consistency for the measure was originally found to be .73. In the present study, the internal consistency of the measure was .78. The SSRPH was adapted to Turkish by Topkaya (2011a), and a validity and reliability study was conducted for Turkish university students by XXX (2014). The result of the study indicated that the scale composed of 5 items with a coefficient alpha of .78 for a sample of 210 university students. In the present study, internal consistency of the measure was .76.

*Self-stigma.* The students’ self-stigma regarding psychological help-seeking was measured by the Self-Stigma of Seeking Help Scale (SSOSH, Vogel, Wade, & Haake, 2006). The SSOSH has 10 items rated on a five-point Likert scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree) with higher scores reflect greater self stigma toward seeking help. Vogel et al. (2006) reported that the estimate of the internal consistency was .91 in a college student sample. The SSOH was adapted to Turkish by Kapıkıran and Kapıkıran (2013), and a validity and reliability study was conducted by the same researchers. The result of the study showed that the scale has a unidimensional factor structure and consisted of 9 items with a coefficient alpha of .71. The internal consistency of the scores obtained in the current study was also .71.

*Distress disclosure.* Distress disclosure was measured with the the 12-item Distress Disclosure Index (DDI; Kahn & Hessling, 2001). The DDI was designed to assess the comfort level of a person talking to others about personally distressing thoughts and/or emotions. Items are rated with a five-point Likert-type scale ranging from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree) with higher scores indicate a high self-disclosure attitude. The internal consistency for the DDI was originally changing between .92 and .95 across studies (Kahn & Hessling, 2001). The DDI was adapted to Turkish by XXX (2014), and a validity and reliability study was conducted by the same researcher. The result of the study showed that the scale has a bipolar factor structure and consisted of 12 items with a coefficient alpha of .91. The internal consistency for the scale in the present sample was .88.

*Self-esteem.* The students self esteem level was measured by using the 10-item Rosenberg Self Esteem Scale (RSES; Rosenberg, 1965; as cited in Çuhadaroğlu, 1986). It is a widely used measure of global self-esteem to assess the extent to which individuals consider themselves worthy. The participants responded on a four-point Likert scale from 1 (strongly disagree) to 4 (strongly agree), with higher scores indicating high self esteem. The RSES was adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1986) and high internal consistency and test-retest reliability was found for one-dimensional scale. The internal consistency of the scores obtained in the current study was .88.

## Data Analysis

Firstly, data screening procedures were performed and the underlying assumptions (outlier tests, normality, linearity, homoscedasticity, and multicollinearity) for regression analysis were checked. Secondly, descriptive statistics and bivariate correlations were computed for the variables. Finally, a multiple regression analysis was used to assess how well social stigma, self-stigma, distress disclosure, self-esteem and gender predicted the help-seeking attitudes of university students. The alpha value of .01 was established as a level of significance.



## RESULTS AND DISCUSSION

The result of the analysis revealed that self stigma, social stigma, distress disclosure and gender were the significant predictors of attitudes toward psychological help seeking among university students. On the other hand, self-esteem did not have any significant contribution to the prediction of attitudes toward psychological help seeking. Specifically, the results of the study provide further evidence that self stigma is more proximal variable to attitudes toward seeking psychological help for Turkish university students. In many previous research, self stigma has also been identified as a major deterrent to psychological help seeking (Hackler et al., 2010; Loya et al., 2010; Stewart, 2008; Topkaya, 2014b; Vogel et al., 2013; Vogel et al., 2006; Vogel, Wade, & Hackler, 2007; Vogel, Wester, & Larson, 2007).

The current research has also indicated the potential contribution of social stigma as a predictor of help seeking attitudes of university students. This finding of the study is largely consistent with previous research in which social stigma is a strong predictor of attitudes toward seeking psychological help (Brown et al., 2010; Corrigan, 2004; Komiya et al., 2000; Miville & Constantine, 2007; Vogel et al., 2009; Vogel, Wade, & Hackler, 2007; Vogel et al., 2005).

Further, greater distress disclosure was also found to predict more favorable attitudes toward psychological help seeking. Similarly, some previous studies have shown that disclosing distressing emotions plays a significant role for help seeking attitudes (Greenidge & Daire, 2010; Hinson & Swanson, 1993; Vogel & Wester, 2003; Vogel et al., 2005). The last factor influencing help-seeking attitudes of Turkish university students is gender. This finding is also consistent with past research indicating that females have more confident attitudes toward psychological help seeking than males do (Atik & Yalçın, 2011; Çebi, 2009; Kakhnovets, 2011; Kalkan & Odacı, 2005; Kilinc & Granello, 2003; Keklik, 2009; Komiya & Eels, 2001; Koydemir Özden, 2010; Leong & Zachar, 1999; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells, & Clay, 2005; Miville & Constantine, 2007; Özbay, Terzi, Erkan, & Cihangir Çankaya, 2011; Sheu & Sedlacek, 2004; Topkaya, 2014b; Türküm, 2005). This result of the current study has been explained in part by gender role expectations and gender role conflicts (Kakhnovets, 2011; Komiya et al., 2000).

In conclusion, the current study highlights the extent to which self stigma, social stigma, self disclosure, and gender relate to attitudes toward seeking psychological help for Turkish university students. However, findings may not be generalized well beyond the sample of university students and no causal inferences can be made on the basis of these findings. Thus, further research including other age groups may give fruitful information related to the psychological help seeking attitudes across the life span.