

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ALMA DAVRANIŞININ BİREYSEL VE ÇEVRESEL DEĞİŞKENLER BAKIMINDAN KARŞILAŞTIRILMASI*

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Emine ÜLKEN¹, Hatice ODACI²

* Bu çalışma, Emine ÜLKEN'in Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Prof. Dr. Hatice ODACI danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

1 Psikolojik Danışman, Beşikdüzü Merkez Ortaokulu, efnam_beren@hotmail.com, ORCID: 0000 0003 4763 9939.

2 Prof. Dr., Trabzon Üniversitesi, hatodaci@hotmail.com, ORCID: 0000 0002 2080 6269.

Geliş Tarihi: 27.05.2019 Kabul Tarihi: 19.01.2021

Öz: Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışlarını etkileyen pek çok bireysel ve çevresel değişken bulunmaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama davranışlarının cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, kalınan yer ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine dayalı olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu farklı fakültelerde öğrenim görmekte olan 441'i kadın, 320'si erkek ve 25'i cinsiyete dayalı bir bildirimde bulunmayan toplam gönüllü 786 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 17 ile 42 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.55'tir (Ss: 2.01). Çalışmanın verileri araştırmacılar tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K ile toplanmıştır. Araştırma sonunda, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışlarının cinsiyet, fakülte ve kalınan yer değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, ancak algılanan gelir düzeyine dayalı olarak anlamlı farklılıkların olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, alanyazın bilgileri ışığında tartışılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarının üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışlarını etkileyen bazı bireysel ve çevresel değişkenleri belirlenmesi açısından önemli olduğu ve bu kapsamda özellikle üniversitelerdeki psikolojik danışma merkezlerine yapacakları çalışmalar için yol gösterici bazı bilgiler sunduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Profesyonel psikolojik yardım alma davranışı, üniversite öğrencileri, bireysel ve çevresel değişkenler.

COMPARISON OF UNIVERSITY STUDENTS' BEHAVIORS OF GETTING PROFESSIONAL PSYCHOLOGICAL HELP IN TERMS OF INDIVIDUAL AND ENVIRONMENTAL VARIABLES

Abstract:

Many individual and environmental variables have an effect on university students' behaviors of getting professional psychological help. The purpose of the present study was to evaluate the professional psychological help seeking behaviors of university students based on their gender, faculty, classroom level, accommodation and perceived level of income. The study group consisted of 786 university students who participated in the study voluntarily, and 441 of whom were female, 320 of whom were male and 25 of whom did not state their gender. Their ages ranged from 17 to 42, with a mean of 20.55 (sd: 2.01). The data were collected with Demographic Information Form developed by the researchers and Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale-Short Form. The results demonstrated that university students' behaviors of getting professional psychological help were significantly different in terms of gender, faculty and accommodation variables; however, significant differences were not found based on the perceived level of income. Those results were discussed regarding the related literature. It is thought that the results of the study are significant in determining some individual and environmental variables that affect university students' behaviors of getting professional psychological help, and suggest some guiding information to particularly psychological counseling centers for their further studies and practices.

Keywords: Behaviors of getting professional psychological help, university students, personal and environmental factors.

Giriş

Psikolojik yardım arama davranışı, bireyin varlığına karşı tehdit oluşturan herhangi bir durum veya sorunla karşı karşıya kaldığında, söz konusu durum veya sorun ile baş edebilmek için içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünmesi ve dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanabilir (Fischer ve Turner, 1970). Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi (2005)'e göre yardım alma süreci dört aşamadan oluşmaktadır. Bunlar; problemin fark edilmesi, problemin çözümü için desteğe ihtiyacının olduğunu ifade etme, ulaşılabilir yardım kaynaklarının olması ve yardım almaya gönüllü olma. Psikolojik bir sıkıntı hissedilmesi anında yardım almak için bir profesyonelin

seçilmesi, büyük ölçüde yardım gereksinimi duyan kişinin böylesi bir yardım almaya ilişkin görüşlerine bağlıdır (Türküm, 2001). Bireyin bu görüşleriyle bağlantılı psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu, Fisher ve Turner (1970)'a göre, psikolojik yardım almanın değeri hakkında bireyin olumlu ve ya olumsuz görüşlerini yansıtmaktadır. Yani, eğer bir birey olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip ise yardım alma davranışında bulunabilirken, tutumun olumsuz olması bireyin yardım almasına engel olmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu olan bireylerin, psikolojik yardım alma niyetlerinin de yüksek düzeyde olduğu söylenebilir (Topkaya, 2014a; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015; Vogel ve Wei, 2005). Bu bağlamda, söz konusu gençlerin ihtiyaç hissettiklerinde psikolojik yardım alma davranışında bulunmaları için, yardım alma tutumlarını etkileyen bireysel ve çevresel faktörlerin belirlenmesi önemlidir.

Üniversite yılları birçok genç yetişkin için bir taraftan gelişimsel olarak kimlik ve bağımsızlık kazanma çabalarına devam edilen; diğer yandan üniversite yaşamıyla birlikte oluşan sorularla başa çıkılmaya çalışılan kritik bir dönem olarak değerlendirilebilir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrocci, 2005). Bu kritik dönemde gençlerin yaşadığı sorunları belirlemeye yönelik olarak yapılan bir çalışmada psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin şikayetleri arasında; çabuk sıkılma, daralma, karamsarlık yaşama, hiçbir şey yapmak istememe, hiçbir şeyden zevk almama, sıkıntı, mutsuzluk, isteksizlik gibi problemlerin yer aldığı (Yeşilyaprak, 1986) gözlenmiştir. Bir diğer çalışmada ise, gençlerin ekonomik sınırlılıklar, aile özlemi, gelecek kaygısı, ders çalışmama, yanlış yeme alışkanlıkları gibi güçlükler yaşadıkları bulunmuştur (Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004).

Önceki çalışmalarda üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları ilk üç alan olarak; duygusal, akademik ve ekonomik problemler bildirilirken; en az problem yaşadıkları alanların ise; kişilik problemleri, sigara/madde kullanma ve cinsel problemler olduğu (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Topkaya ve Meydan, 2013) vurgulanmıştır. Psikolojik danışma merkezine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin incelendiği bir araştırmada ise, obsesyon ve depresyon belirtilerinin en yoğun görülen; fobik ve psikotik belirtilerin ise en az düzeyde görülen belirtiler olduğu bildirilmiştir (Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta, 2004). Yapılan bu açıklamalardan önceki yıllarda farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmaların birbirine yakın sonuçlar göstermesi, aynı gelişimsel süreci yaşayan üniversite öğrencilerinin benzer problemlerle karşı karşıya kaldıklarını ortaya koymaktadır.

İlgili alan yazında, üniversite öğrencilerinin psikolojik problemleriyle ilgili farklı yardım kaynaklarına yöneldikleri görülmüştür. Örneğin, yaşadıkları problemlerin çözümü için aile ve arkadaşlarını tercih edenler olduğu gibi, psikolojik yardım uzmanlarından destek alanlar da vardır (Offer ve Schonert-Reichl, 1992; Rickwood, 1995; Yalçın, 2016). Önceki araştırmalar, gençlerin problemlerini kendi başlarına çözemedikleri durumlarda, daha çok, aile ve arkadaş gibi yakın çevrelerindeki kaynaklara

yöneldiklerini ortaya koymuştur (Boldero ve Fallon, 1995; Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrocci, 2005; Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff, 2004; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004). Benzer sonuçlarla birlikte, öğrencilerin aileleri ve arkadaşları dışında bir uzmandan yardıma orta derecede gönüllü oldukları; özellikle, sigara/madde kullanımıyla, kişilik problemleriyle ve duygusal problemlere ilişkin sorunlar yaşadıklarında bir uzmandan yardıma daha çok gönüllü oldukları görülmüştür (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012). Dolayısıyla, gençlerin psikolojik anlamda destek almak için genellikle ailelerini ve arkadaşlarını tercih ettikleri, yaşadıkları problemin türüne ve ciddiyetine göre psikoloji alanındaki uzmanlardan yardım almaya gönüllü oldukları söylenebilir.

Bu konuyu ele alan bazı çalışmalarda, profesyonel yardım alma davranışının birçok değişken ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bu değişkenler; daha önce psikolojik yardım almış olma (Cheng, Wang, McDermott, Kridel ve Rislin, 2018; Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya ve Terzi, 2012; Kim, Saw ve Zane, 2015; Yee, Ceballos ve Diaz, 2020; Türküm, 2005), cinsiyet (Soorkia, Snelgar ve Swami, 2011; Şahin ve Yüksel Uyar, 2011), psikolojik yardım almış aile üyesine sahip olma ve eğitim düzeyi (Found, 2016; Hammer, Vogel ve Hermerdinger-Edwards, 2013; Rougier, 2011), cinsiyet rolleri (Kalkan ve Odacı, 2005; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011; Türküm, 2005), yardım arama niyeti (Roldan-Bau, 2013), dışadönüklük, uyumluluk ve yaşantılara açık olma (Atik ve Yalçın, 2011), kişilik özellikleri ve kültürel kimlik (Yelpaze ve Ceyhan, 2020), benlik kurguları ve sosyal destek (Koydemir Özden, 2010), öz-denetim ve benlik saygısı (Odacı ve Kınık, 2018), kendini saklama (Özbay vd., 2011), özel bir kişiden alınan sosyal destek, aile ile yaşanan sorunlar, cinsel ve akademik sorunlar (Erkan vd., 2012), bağlanma stilleri ve ruminasyon (Turan ve Erdur Baker, 2014) ve kendini damgalama (Chang, 2014) şeklinde sıralanmaktadır.

Yukarıda verilen bilgilerden bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarını pek çok değişkenin etkilendiği söylenebilir. Yapılan açıklamalar ve çalışmalar her üniversite öğrencisinin profesyonel yardıma ihtiyacı olduğunda hemen psikolojik yardım alma davranışı sergileyip bir uzmana gitmediğini göstermektedir. Bunun nedenlerinin anlaşılmasına ve üniversitelerin Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) merkezleri tarafından gerekli çalışmaların başlatılmasına ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda özellikle üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım alma tutumlarının; cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, kalınan yer ve algılanan ekonomik düzey gibi bazı temel demografik değişkenlere göre farklılaşma durumunun araştırılmasının önemli olduğu düşünülmüş ve özellikle üniversitelerde psikolojik danışma hizmeti sunan profesyoneller ve birimler için yol gösterici bazı bulgulara ulaşılmasına katkı sağlayacağı düşüncesiyle bu çalışma planlanmıştır. Bu çalışmadan elde edilen bulgular sayesinde, hem profesyonel yardım alma tutumunun bireysel ve çevresel bazı değişkenlere göre nasıl farklılaştığı ile ilgili bulgular yorumlacak hem de özellikle risk grubunda olan öğrenciler belirlenerek buna göre üniversitelerdeki PDR merkezlerinin yapacakları çalışmaları için yol gösterici bazı veriler paylaşılmış olacaktır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmayla üniversitede öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım alma davranışları ile cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, kalınan yer ve algılanan ekonomik düzey değişkenleri arasındaki ilişkiler belirlenmek istendiğinden, çalışma ilişkisel tarama modelinde betimsel bir araştırma niteliğini taşımaktadır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin farklı fakültelelerinde öğrenim görmekte olan 441'i kadın (% 56.1) ve 320'si erkek (% 40.7) toplam 786 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma grubunda yer alan 25 öğrenci ise (% 3.2) cinsiyetini belirtmemiştir. Katılımcıların yaşları 17 ile 42 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 20.55'tir (Ss: 2.01). Veriler, Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğünden alınan izinle, ilgili fakültelelerde araştırmacılar tarafından öğrencilere kendi sınıf ortamlarında araştırmanın amacı açıklanarak gönüllülük esasına uygun bir şekilde toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda, öğrencinin cinsiyetini, öğrenim gördüğü fakülteyi, sınıf düzeyini, kaldığı yeri ve algıladığı ekonomik düzeyi belirlemeye yönelik sorulara yer verilmiştir.

Profesyonel Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K). Ölçek Türküm (2005) tarafından geliştirilmiştir. Bireylerin profesyonel yardıma ilişkin tutumlarının ölçüldüğü bu ölçek, 5'li likert tipinde 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonuçları 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. Psikolojik yardıma ilişkin olumlu görüşleri birinci faktörün iç tutarlık katsayısı .92'dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren ikinci faktörün ise iç tutarlık katsayısı .77'dir. Ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlık katsayısı ise .90'dır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım almış olan ve psikolojik yardım almamış olan bireylerin ölçekten aldıkları puanlar arasında, yardım alma deneyimi olanların lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile elde edilen kararlılık katsayısı ise .77'dir. PYTÖ-K 18 maddeden oluşmakta, maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin araştırma örnekleminde toplam puan için iç tutarlık katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır.

İstatistiksel Yaklaşım

Araştırma kapsamında elde edilen veriler analiz edilmeden önce üniversite öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyet, fakülte, sınıf dü-

zeyi, kalınan yer ve algılanan ekonomik düzeye dayalı normallik varsayımları test edilmiştir (Tablo 1). Gruplarda yer alan katılımcıların 50'den az olduğu durumlarda verilerin dağılımını belirlemek amacıyla Shapiro-Wilk testi sonuçları değerlendirilmektedir (Shapiro ve Wilk, 1965). Gruplardaki katılımcı sayısının 50'den fazla olduğu durumlarda ise Kolmogorov Smirnov Testinden yararlanılmıştır. Yapılan normallik varsayımı analizi sonucunda psikolojik yardım alma puan ortalamalarının kalınan yere ve sosyo-ekonomik düzeye dayalı olarak normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyinde ise verilerin normal dağılıma uymadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle kalınan yer ve sosyo-ekonomik düzey incelenirken parametrik bir test olan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tercih edilmiştir. Cinsiyet, fakülte ve sınıf düzeyine dayalı farklılıklar incelenirken ise parametrik olmayan testlerden Mann Whitney U ve Kruskal Wallis Testleri kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki istatistiksel çözümler SPSS 22.0 yazılımı ile gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenlere Yönelik Sınıflandırma ve Normallik Varsayımı

Değişken		Faktör	N	Normallik Varsayımı		
PYTÖ		Cinsiyet	786	K-S	S-W	
X	SS			D	D	Sd
67.89	10.29	Kadın	441	.06		441
63.90	11.10	Erkek	320	.06		320
60.76	12.61	Belirtilmemiş	25		.94*	25
PYTÖ		Fakülte	786	K-S	S-W	
X	SS			D	D	Sd
64.10	11.52	Diş Hekimliği	59	.11*		59
63.48	8.08	Eczacılık	65	.14		65
67.46	10.62	Eğitim	89	.06*		89
64.58	11.32	Fen	94	.10		94
67.01	11.68	Hukuk	72	.07*		72
69.39	11.41	İletişim	87	.10		87
65.07	10.76	Mimarlık	86	.05*		86
64.45	11.31	Mühendislik	95	.06*		95
68.40	10.54	Tıp	70	.09*		70
65.90	9.88	Sağlık Bilimleri	69	.07*		69
PYTÖ		Sınıf Düzeyi	786	K-S	S-W	
X	SS			D	D	Sd
65.94	9.55	1. Sınıf	155	.08		155
64.53	11.12	2. Sınıf	268	.04*		268

67.84	11.28	3. Sınıf	179	.07*	179
66.45	10.98	4. Sınıf +	167	.05*	167
PYTÖ		Kalınan Yer	786	K-S	S-W
X	SS			D	D
66.36	10.50	Devlet Yurdu	185	.04*	185
66.85	10.80	Özel Yurt	211	.06*	211
67.05	9.86	Aile İle Birlikte	155	.06*	155
65.06	12.19	Arkadaşlarla Evde	174	.05*	174
59.35	9.61	Akrabalarla Evde	26		.97*
63.60	11.56	Diğer	25		.99*
PYTÖ		Algılanan Ekonomik Düzey	786	K-S	S-W
X	SS			D	D
62.73	15.06	Çok Düşük	15		.97*
64.91	10.41	Düşük	55	.09*	55
66.10	10.81	Orta	625	.04*	625
67.82	11.43	Yüksek	66	.06*	66
65.40	15.87	Çok Yüksek	5		.97*

* $p < .07$, K-S = Kolmogorov-Smirnov, S-W = Shapiro Wilk

Not: $N < 50$ olan durumlarda Shapiro-Wilk sonuçları tercih edilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında cinsiyete dayalı farklılıkları Mann Whitney U Testi kullanılarak incelenmiş, elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumda Cinsiyete Dayalı Farklılıklar, Mann Whitney U Testi Sonuçları

PYTÖ		N	Ort.	Ss	Sıra Ort.	U	Z
Cinsiyet	Kadın	441	67.89	10.29	417.16	54614.00	-5.329*
	Erkek	320	63.90	11.10	331.17		

* $p < .01$

Yapılan analiz sonucunda kadın öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma puan ortalamaları ($X=67.89$, $Ss=10.29$), erkek öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma puan ortalamalarına ($X=63.90$, $Ss=11.10$) göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($U=54614.00$, $p < .01$). Bu sonuç kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek düzeyde psikolojik yardım arama tutumuna sahip olduklarını göstermektedir.

Profesyonel psikolojik yardım alma tutumunun fakülte türüne ve sınıf düzeyine dayalı farklılaşma durumu ise Kruskal-Wallis testi kullanılarak değerlendirilmiş ve sonuçlara ilişkin bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Psikolojik Yardım Arama Tutumunda Fakülte ve Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklar, Kruskal-Wallis Testi Sonuçları

PYTÖ	N	Ort.	Ss	Sıra Ort.	Sd	χ^2	
Fakülte	Diş Hekimliği	59	64.10	11.52	342.57	9	23.00*
	Eczacılık	65	63.48	8.08	337.76		
	Eğitim	89	67.46	10.62	423.03		
	Fen	94	64.58	11.32	370.00		
	Hukuk	72	67.01	11.68	411.25		
	İletişim	87	69.39	11.41	459.59		
	Mimarlık	86	65.07	10.76	373.55		
	Mühendislik	95	64.45	11.31	364.63		
	Tıp	70	68.40	10.54	444.80		
Sağlık Bilimleri	69	65.90	9.88	394.20			
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	155	65.94	9.55	384.90	3	9.49**
	2. Sınıf	268	64.53	11.12	357.01		
	3. Sınıf	179	67.84	11.28	422.69		
	4. Sınıf	167	66.45	10.98	389.62		

* p<.01, p<.05

Profesyonel yardım alma davranışının fakülte türüne dayalı farklılıklarının test edildiği Kruskal Wallis Testinin sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2=23.00$, p<.01). Farkın kaynağını araştırmak için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Eğitim fakültesi öğrencilerinin Diş Hekimliği Fakültesi (U=2110.50, p<.05) ve Eczacılık Fakültesi (U=2213.50, p<.05) öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek profesyonel psikolojik yardım arama davranışına sahip oldukları bulgulanmıştır. İletişim fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi (U=1955.00, p<.01), Diş hekimliği Fakültesi (U=1825.00, p<.01), Fen Fakültesi (U=3185.00, p<.01), Mimarlık Fakültesi (U=2923.50, p<.05) ve Mühendislik Fakültesi (U=3155.50, p<.01) öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek profesyonel psikolojik yardım arama davranışı gösterdikleri bulgusu elde edilmiştir. Tıp fakültesi öğrencilerinin Eczacılık Fakültesi (U=1587.00, p<.01), Mühendislik Fakültesi (U=2671.00, p<.05) ve Diş Hekimliği Fakültesi (U=1534.50, p<.05) öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek düzeyde profesyonel psikolojik yardım arama davranışına sahip oldukları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin profesyonel yardım alma davranışlarının sınıf düzeyine dayalı farklılıklarının test edildiği Kruskal Wallis Testinin sonuçları istatistiksel olarak anlamlı

olduğu gözlenmiştir ($\chi^2=9.49$, $p<.05$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonucunda üniversite üçüncü sınıf öğrencileri ikinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde daha yüksek profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır ($U=20000.50$, $p < .01$).

Profesyonel psikolojik yardım alma davranışının kalınan yer ve algılanan ekonomik düzey açısından farklılaşma durumu verilerin normal dağılım göstermesi nedeniyle parametrik analiz yöntemlerinden tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış ve sonuçlar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo 4. Psikolojik Yardım Alma Tutumlarında Kalınan Yer ve Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Farklılıklar, ANOVA Sonuçları

Değişken		KT	Sd	KO	F	p
Kalınan Yer	Grupiçi	1794.43	5	358.88		
	Gruplararası	90999.37	770	118.18	3.03	.01
	Toplam	92793.81	775			
Algılanan Ekonomik Düzey	Grupiçi	362.27	2	181.13		
	Gruplararası	90406.51	763	118.48	1.52	.08
	Toplam	90.768.78	765			

Tablo 4 ‘de görüldüğü üzere profesyonel psikolojik yardım alma tutumu kalınan yere dayalı olarak farklılık göstermektedir ($F_{(5, 770)} = 3.03$, $p<.05$). Belirlenen bu farklılığın kaynağını belirlemek için post hoc tekniğinin uygulaması yapılmıştır. Post hoc tekniği uygulanmadan önce varyans homojenliği test edilmiş ve gruplar arası varyansların homojen dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Bonferroni post hoc tekniğinin uygulanmasına karar verilmiştir. Yapılan Bonferroni analizi sonucunda, akrabaları ile aynı evde kalan üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutum puan ortalamalarının ($X=59.34$, $Ss=9.60$), devlet yurdunda kalan ($X=66.35$, $Ss= 10.49$), özel yurttan kalan ($X=66.84$, $Ss= 10.80$) ve ailesi ile birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma puan ortalamalarından ($X=67.05$, $Ss= 9.86$) daha düşük olması belirlenen bu farklılığın kaynağı olarak ifade edilebilir.

Son olarak da yine yapılan varyans analizi (ANOVA) sonucunda öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının algılanan sosyo-ekonomik düzeye dayalı olarak farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($F_{(2, 763)} = 1.52$, $p>.05$).

Tartışma ve Sonuç

Araştırmanın amaçları doğrultusunda üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama davranışlarının cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, kalınan yer ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği çeşitli ista-

tistiksel analizlerle belirlenmiştir. Elde edilen bulgular profesyonel psikolojik yardım arama davranışının bu değişkenlerden cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi ve kalınan yere göre farklılaştığı ancak algılanan gelir düzeyi değişkenine göre farklılık göstermediği şeklindedir.

Çalışmadan elde edilen ilk bulgu üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyete göre farklılaştığını kadın öğrencilerin yardım alma tutum puanlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olduğunu göstermiştir. Literatürde kadınların psikolojik yardım alma tutumlarının erkeklerle göre daha olumlu olduğunu bulgulararak, bu araştırma sonucunu destekleyen araştırmalar mevcuttur (Örn., Kakhnovets, 2011; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Pederson ve Vogel, 2007; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015; Shea ve Yeh, 2008; Topkaya, 2014; Yelpaze ve Ceyhan, 2020; Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014). Mackenzie, Gekoski ve Knox (2006)'a göre, kadınların yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olmaları, psikolojik olarak kendini ifade edebilmelerinin bir getirisidir. Erkeklerin, cinsiyet rollerinden dolayı, bir problem yaşamaları ya da problemlerinden dolayı psikolojik yardım almaları kendilerini damgalamalarına neden olmaktadır. Toplumsal olarak damgalanma algısının getirisi olan kendini damgalama erkeklerin, kendilerini daha az açmalarına ve yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutum sergilemelerine neden olmaktadır (Pederson ve Vogel, 2007). Bu durumun Türk toplumunda da benzer şekilde yaşandığı gözlenmektedir. "Erkekler ağlamaz, erkek güçsüz olmaz, erkek derdini içine atar" gibi sözler toplumda erkeklerin daima güçlü olmaları gerektiği, kadınlar gibi dert yaşamaları gerektiği algısını uyandırmaktadır. Türk toplumunda ve kültüründe erkek koruyup kollayan güçlü bir varlıktır. Güçlü bir varlığın yardıma ihtiyaç duyup bunu araması Türk kültüründe de pek hoş karşılanmayacak bir durumdur. Bu algı, erkeklerin öncelikle bir problemleri olduğunu kabul etmeleri sürecini zorlaştırmaktadır. Ayrıca, problemin çözümü için yardım almayı, etiketlenmekten, güçsüz görünmekten kaçındığı için denemek bile istemeyecektir. Yapılan araştırmanın sonuçlarının bu şekilde çıkmasının nedeni Türk toplumunda erkekte beklenenlerle ilişkili olabilir. Toplumumuzda erkeklere az konuşan, güçlü, yardım eden gibi özellikler yakıştırıldığı için bu sonucun elde edilmesi beklenen bir durum olarak yorumlanabilir. Kadınların erkeklere göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğunu kanıtlayan, yani yapılan çalışmanın sonuçlarıyla paralellik gösteren bulgular yoğunlukta olmakla birlikte literatürde bu çalışmadan elde edilen bulgularla zıtlık gösteren sonuçlar da paylaşılmaktadır (Akaydın, 2002; Bahar, 2010). Akaydın (2002) cinsiyete göre psikolojik yardım arama tutumlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını hatta erkeklerin yardım arama tutum puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer bulgu, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık gösterdiği şeklindedir. Bu farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan analiz sonucunda; "İletişim Fakültesinde" öğrenim gören öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım

alma tutumlarının “Eczacılık Fakültesinde” öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından daha yüksek olduğu şeklindedir. Psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili literatüre bakıldığında, öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarını fakülte bazında ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Çebi (2009), Fen-Edebiyat Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin, Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha fazla olumlu yardım alma tutumuna sahip olduklarını, Bahar (2010) ise Mühendislik-Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin İktisadi-İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde yardım alma tutumuna sahip olduklarını bulgulamışlardır. Mevcut çalışmada da, Eğitim fakültesi öğrencileri psikolojik yardım alma tutum puanları yüksek olan fakülteler arasında yer almaktadır. İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutum puanlarının yüksek olması, psikolojik yardım alma sürecinde duyguların ifadesinin, psikolojik açıklığın, danışanın kendini açabilmesinin ve kişilerarası yeteneklerin rolünü destekler niteliktedir. Öyleki iletişim fakültesi öğrencilerinin duygusal ifade becerilerinin, kendini açma durumlarının ve kişilerarası iletişimsel yeteneklerinin yüksek olması muhtemel bir durumdur. İletişim fakültesinde verilen eğitimin bire bir insanla iletişim üzerine kurulu olması, bu fakülteye devam eden öğrencilerin ders yüklerinin ve yoğunluklarının daha az olması psikolojik yardım alma konusundaki bilinçlilik düzeylerini arttırmış olabilir. Ayrıca, iletişim fakültelerinin müfredatında topluma hizmeti uygulamaları tarzında dersler mevcuttur ve bu konuda öğrencilerin bilgilendirilmiş olabilecekleri düşünülmektedir. İletişim ve eğitim gibi sosyal bilimler alanında eğitim veren fakültelerin yardım alma tutumlarının yüksek olması aldıkları eğitimin içeriğiyle ilişkilendirilmektedir. Ayrıca, eğitim fakülteleri bünyesinde yer alan psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü ve bu bölümün öğrencilerinin paylaşımları bu sonucun elde edilmesine katkı sağlamış olabilir. Eczacılık fakültesi öğrencilerinin yardım alma tutum puanlarının en düşük düzeyleri göstermesi fakülte öğrencilerinin alan dersleriyle yoğun şekilde ilgilenmesi ve yardım almayla ilgili planlama yapmamış olmalarıyla ilişkilendirilebilir.

Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları buldukları sınıf düzeyine göre de farklılaşmıştır. Sonuçlar, üniversite üçüncü sınıfa devam eden öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının üniversite ikinci sınıfa devam eden öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından yüksek olduğunu göstermiştir. Literatür incelendiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile sınıf düzeyi arasında tutarlı sonuçlara rastlanmamıştır. Dilek (2010) ve Akaydın (2002), sınıf düzeyinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini incelemiş ve sınıf değişkenine göre psikolojik yardım alma tutum puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulgulamamışlardır ancak literatürde birinci sınıf öğrencilerinin diğer sınıflar içinde psikolojik yardım almaya ilişkin en olumlu tutumlara sahip olduğunu bulgularan çalışmalar da mevcuttur (Çebi, 2009). Bu bulgular ışığında, araştırmada üniversite üçüncü sınıfa giden öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının en yüksek olması özgün bir sonuç ortaya koymaktadır. Bu durum, üçüncü sınıfa giden öğrencilerin büyük çoğunluğunun bir yıl sonra okuldan ayrılacak olmasının, mesleki uygulamala-

rın ve akademik derslerin yoğunlukça artışının getirdiği artan problemlilik düzeyi ile yorumlanabilir. Aynı zamanda sınıf düzeyi ile birlikte artan eğitim düzeyi de psikolojik yardım almayı olumlu etkilemiş olabilir. Ayrıca, yaşın artmasıyla birlikte psikolojik yardım alma tutumlarının da olumlulaştığı bilinmektedir (Ciorrachi ve diğerleri, 2003; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Shea ve Yeh, 2008). Bu bağlamda, bireylerin yaşları arttıkça psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olması beklenen bir durum olsa da araştırma bulguları bu sonuca varmak için yetersiz kalmaktadır. Sınıf düzeyi değişkeninin yaş değişkenini yeterince iyi yansıtıyor olması elde edilen bu sonucun nedeni olabilir.

Çalışmada, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının kaldıkları yere göre farklılık gösterdiği ve akrabaları ile aynı evde kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının devlet yurdunda kalan, özel yurttaki ve ailesi ile birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ailesi ile yaşayan üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının en yüksek puan ortalamasını yansıtması ilgili literatür kapsamında tahmin edilen bir sonuçtur. Üniversite öğrencileri ve ergenler üzerinde gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda gençlerin yaşadıkları herhangi bir problem durumunda öncelikle ailelerinden ve arkadaşlarından yardım aldıkları görülmüştür (Örn., Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrocci, 2005; Topkaya ve Meydan, 2013). Ailesiyle birlikte yaşayan üniversite öğrencilerinin gerektiğinde kendi ailelerinden psikolojik yardım almaları, profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da olumlu olmasına neden olacağını akla getirmektedir. Bir başka açıdan araştırma bulgusunu incelersek, ailesiyle yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin yüksek olması tahmin edilen bir durumdur. Algılanan sosyal desteği yüksek olanların ve sıkıntılarını yakınlarıyla paylaşabilenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu ve sonuç olarak, psikolojik yardım alma niyetlerinin de yüksek olduğu bilinmektedir. Özetle, ailesiyle yaşayan öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının yüksek olmasının, sosyal destek düzeylerinin yüksek olmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca, akrabalarıyla yaşayan öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının en düşük ortalamaları yansıtması sosyal damgalanma korkusu yaşadıklarını akla getirmektedir. İlgili literatürde, sosyal damgalanma korkusu yaşayan bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz olduğunu bulgulayan çalışmalar vardır (Örn., Shea ve Yeh, 2008; Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Araştırmadan elde edilen bulguların sonuncusu, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının algılanan ekonomik düzeye göre anlamlı farklılık göstermediği yönündedir. Literatürde, profesyonel psikolojik yardım alma tutumunun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığını bulgulayan, bu araştırmanın bulgusunu destekleyen bazı çalışmalar vardır (Akaydın, 2002; Erkan, Cihangir-Çankaya, Özbay ve Terzi, 2012). Bu durumu Erkan, Cihangir-Çankaya, Özbay ve

Terzi (2012) psikolojik rahatsızlıkların “hastalık” olarak algılanmasının her sosyo-ekonomik düzeyde söz konusu olabileceği şeklinde yorumlamışlardır. Bunun yanı sıra yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının da daha yüksek olduğunu belirten *çalışmaların* (Örn., Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011; Kılınc ve Granello, 2003) yanında; düşük ya da orta sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Eisenberg, Golberstein ve Gollust, 2007; Erkan, Cihangir-Çankaya, Özbay ve Terzi, 2011). *Özetle, sosyo-ekonomik düzeyin profesyonel psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisinin incelendiği araştırma bulgularında tutarlılık görülmemektedir.* Bu çalışma kapsamında değerlendirilen öğrencilerin büyük çoğunluğu (%79.5) sosyo-ekonomik düzeyini “orta” olarak bildirmiştir. Sonucun bu şekilde çıkmasında bu grubun etkili olduğu düşünülmektedir. Ayrıca günümüzde sosyal medya ve teknolojik gelişmeler sayesinde kitle iletişimi oldukça gelişmiştir. Bu gelişim, insanların profesyonel psikolojik yardım sunan meslek gruplarını daha çok tanımalarını ve bu konuda bilinçlenmelerini sağlamıştır. Örneğin, hemen hemen her gazetenin bir sayfasında ruhsal hastalıklarla ilgili bilgi verilmekte ve tedavi için uygun yollar önerilmektedir. Televizyonlarda, gazetelerde, dergilerde ruh sağlığı üzerine verilen bilgiler toplumun her kesimine ulaşmaktadır. Böylece genel olarak bu durum, halkın çoğunluğunun profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde geliştirmiş olabilir. Ayrıca devlet okulları başta olmak üzere ülkemizde her okulda psikolojik danışmanlık alanında hizmet verilmektedir. Algılanan sosyo-ekonomik düzeyi daha çok “orta” olan toplumun genel kesiminin yardım alma tutumlarının olumlu olmasına sosyal medyanın yanı sıra okullarda görev yapan psikolojik danışmanların çalışmalarının aracı olduğu düşünülmektedir. Her okulda bir rehber öğretmenin bulunması halkın sosyo-ekonomik düzey farkı olmadan profesyonel psikolojik yardım alma hizmetine ulaşmasını sağlamıştır.

Öneriler

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumu; cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, kalınan yer ve algılanan ekonomik düzey gibi bazı sosyo demografik değişkenler ele alınarak incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara dayalı olarak erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma konusunda kız öğrencilere göre biraz daha geri planda kaldıkları bu da onların risk altında olduklarının göstergesi olarak değerlendirilebilir. Üniversitelerin PDR merkezleri bu bilgiyi gözönünde bulundurarak özellikle psikolojik yardım alma konusunda erkek öğrencilere ulaşmaya ve olumlu tutum geliştirmelerine ilişkin bir takım çalışmalar başlatabilirler. Ayrıca, kadın öğrencilerin yardım alma tutumlarının daha olumlu olması, cinsiyet ve cinsiyet rolü çatışmasını engellemeye yönelik eğitim programları geliştirilmesi gerektiğini akla getirmektedir.

Bu çalışmanın bulguları fakülte bazında daha çok insana yardım ve insan ilişkileri konusunda eğitim programları olan fakültelerin öğrencilerinin psikolojik yardım alma

konusunda daha istekli bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur. Bu konuda üniversite PDR merkezleri üniversitelerinin web sayfasından ve öğrencilerin aktif olarak kullandıkları sosyal medya sitelerinden kendilerini tanıtarak ve verdikleri hizmetleri duyurarak tüm öğrencilerin bu hizmetlerden haberdar olmalarını sağlayabilirler. Bununla birlikte PDR merkezlerinin hizmetlerinin fakülte bazlı çalışmaları içermesi de önerilmektedir.

Çalışma sonunda psikolojik yardım alma konusunda sınıf düzeyinde farklılıklar olduğu ve üçüncü sınıf öğrencilerinin en istekli grup olduğu ortaya çıkmıştır. Bu konuda özellikle üniversiteye yeni başlayan birinci öğrencilerinin de yeni bir ortama ve programa uyum sağlama konusunda çeşitli sorunlar yaşayabilecekleri ve yardıma ihtiyaç duyabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır. Bu bağlamda üniversite PDR merkezlerinde akran destek grupları oluşturularak öğrencilerin sorunlarını akranlarına açma ve uzmanlardan yardım alma konusunda yönlendirilmeleri sağlanabilir. Son sınıf öğrencileri özellikle mezuniyet sonrası işsizlik yaşayacakları konusunda kaygılar yaşayabilmekte ve psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu öğrencileri için psikolojik destek hizmeti olarak gelecek kaygısıyla başa çıkma programları yanında çeşitli iş kollarından işverenlerle görüşülerek her fakülte için “kariyer günleri” adı altında programlar düzenlenebilir.

İleride gerçekleştirilecek çalışmalarda farklı sosyo demografik değişkenler (anne-baba eğitim durumu, yaş, yakın çevresinden birinin daha önce yardım alıp almadığı vb.) ele alınarak profesyonel psikolojik yardım alma tutumu incelenebilir.

Gelişimsel açıdan problem yaşama olasılığı yüksek olan üniversite öğrencilerinin bu dönemi sağlıklı bir şekilde geçirmesi ülkenin dinamik geleceği açısından önemlidir. Bu dönemde gençlerin yaşadıkları psikolojik problemlerin çözümü için üniversite bünyesindeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi’nden yardım almaları beklenen bir durumdur. Öğrencilerin yardım alma davranışını sergilemeleri için öncelikle yardım alma tutumlarının olumlu olması gerekir. Ancak yardım alma tutumu olan bireyler yardım almaya niyet eder ve gönüllülük sergilemiş olur. Bu bağlamda, merkezlerde çalışan uzmanlar öğrencilerin yardım alma tutumlarını belirlemeye yönelik yapılan çalışmalardan yararlanarak planlamalar gerçekleştirmelidirler.

Kaynakça

- AKAYDIN, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- ARSLANTAŞ, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.

- ATİK, G., & Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology, 41*(3), 328-338.
- BAHAR, M. (2010). *Kredi ve yurtlar kurumu yurtlarında barınan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanım düzeyleri ve psikolojik yardım arama davranışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- BOLDERO, J., & Fallon, B. (1995). Adolescent help seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence, 18*(2), 193-209.
- CHANG, H. (2014). Depressive symptoms and help-negation among Chinese university students in Taiwan: The role of gender, anxiety and help-seeking attitudes. *International Journal for the Advancement of Counselling, 36*, 204-218. <https://doi.org/10.1007/s10447-013-9200-1>.
- CHENG, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling and Development, 96*, 64-74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>.
- CIARROCHI, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & 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.
- ÇEBİ, E. (2009). *University student's attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help seeking experience and gender*. The degree of master of science in department of psychology. The Middle East Technical University, Ankara.
- DENİZ, M.E., Avşaroğlu, S., & Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*, 139-152.
- DİLEK, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- ERKAN, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim, 37*(164), 94-106.
- EISENBERG, D., Golberstein, E., & Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care, 45*(7), 594-601.
- FISHER, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35*, 79-90.
- FOUND, A. (2016). Relationship between traditional Chinese beliefs about aetiology of mental disorders and helpseeking: A survey of the elderly in Macao. *East Asian Archives of Psychiatry, 26*, 3-9.
- HAMMER, J. H., Vogel, D. L., & Hermerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help-seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men & Masculinity, 14*, 65-75. <https://doi.org/10.1037/a0026813>. H

- KAKHNOVETS, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development, 89*, 11-19.
- KALKAN, M. & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23(3)*, 57-64.
- KILINC, A. & Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help-seeking attitudes of Turkish college students in the United States: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling, 6(1)*, 56-68.
- KIM, J. E., Saw, A., & Zane, N. (2015). The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *American Journal of Orthopsychiatry, 85*, 620-630. <https://doi.org/10.1037/ort0000074>.
- KOYDEMİR ÖZDEN, S., & Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5(1)*, 688-693.
- MACKENZIE, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health, 10(6)*, 574-582.
- ODACI, H., & Kınık, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenler, öz denetim ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 8(3)*, 619-625.
- OFFER, D., & Schonert-Reichl, K. A. (1992). Debating the myths of adolescence: Findings from recent research. *Journal of The Academy of Child and Adolescence Psychiatry, 36(1)*, 1003-1014.
- ÖZBAY, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., & 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.
- PEDERSON, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology, 54(4)*, 373.
- RICKWOOD, D. J. (1995). The effectiveness of seeking help for coping with personal problems in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 24(1)*, 685-703.
- RICKWOOD, D., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3)*, 1-34.
- ROLDAN-BAU, A. E. (2013). *Seeking help for psychological distress: The role of acculturation, family relationships, coping, and stigma among Latin Americans in Canada*. Doctoral Dissertation. University of Windsor, USA.
- ROUGIER, C. (2011). *Cultural values religiosity and spirituality as predictors of professional psychological help-seeking behavior of black adults in the united states*. Unpublished Doctoral Dissertation. New York: Columbia University, School of Arts and Sciences. <http://hdl.handle.net/10022/AC:P:11412> adresinden alınmıştır.

- SERİM, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178-198.
- SHAPIRO, S. S., & Wilk, M. B. (1965). An analysis of variance test for normality (complete samples). *Biometrika*, 52(3/4), 591-611.
- SHEA, M., & Yeh, C. J. (2008). Asian American students' cultural values, stigma and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(2), 157-172.
- SHEFFIELD, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507.
- SOORKIA, R., Snelgar, R., & Swami, V. (2011). Factors influencing attitudes towards seeking professional psychological help among South Asian students in Britain. *Mental Health Religion & Culture*, 6, 613-623.
- ŞAHİN, H., & Yüksel Uyar, Ş. (2011). Turkish high school students' attitudes towards seeking professional psychological help. *US-China Education Review B2*, 251-259.
- TOPKAYA, N. (2014a). Psikolojik yardım arama 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), 471-487.
- TOPKAYA, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996.
- TOPKAYA, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- TURAN, N., & Erdur Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: the roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 86-98.
- TÜRKÜM, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 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. *Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401.
- TÜRKÜM, S., Kızıldaş, A., & Sanyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21(3), 15-27.

- VOGEL, D. L., Wade, N. G., & 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*(1), 40-50.
- VOGEL, D. L., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 347-357.
- YALÇIN, İ. (2016). Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusu ve algılanan sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim Dergisi, 41*(183), 339-349.
- YEE, T., Ceballos, P., & Diaz, J. (2020). Examining the psychological help-seeking attitudes of Chinese immigrants in the U.S. *International Journal for the Advancement of Counselling, 42*, 307-318. <https://doi.org/10.1007/s10447-020-09403-z>.
- YELPAZE, İ., & Ceyhan, A. A. (2020). The prediction of personality, culture and coping strategies on university students' psychological help seeking attitudes. *Turkish Journal of Education, 9*(2), 134- 153. DOI: 10.19128/turje.611402.
- YEŞİLYAPRAK, B. (1986). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Türk Psikoloji Dergisi, 20*(1), 80-85.
- YILDIRIM, T., Atlı, A., & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *E-International Journal of Educational Research, 5*(2), 89-104.