

*Atf için / for cited: Pamukçu, G.C., Kurt, H., Sever, M. (2022). Kırmızı Oda Dizisi İzleyicilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun ve Sosyal Damgalanma Algılarının İncelenmesi. Journal of Vocational and Social Sciences of Turkey, Yıl: 4, Sayı: 9, Ağustos 2022, s.131-147.*

## KIRMIZI ODA DİZİSİ İZLEYİCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMUNUN VE SOSYAL DAMGALANMA ALGILARININ İNCELENMESİ<sup>1</sup>

Gurur Cansu PAMUKÇU\*

Hacer KURT\*\*

Melih SEVER\*\*\*

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı; Kırmızı Oda dizisini izleyen bireylerin profesyonel yardım alma tutumlarını ve sosyal damgalanma algılarını cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir, sosyo-ekonomik düzey ve en uzun süre yaşanan yer değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmada nicel araştırma tarama deseni kullanılmış ve veriler kolayda örneklem ile 200 kişiden online form aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak; Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada Kırmızı Oda dizisi izleyen kadınların erkeklere göre psikolojik yardım alma tutumunda daha olumlu bir yaklaşıma sahip olduğu, psikoterapi hakkında düşüncelerin yaşı büyük olan katılımcılarda daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Ayrıca evli insanların bekar insanlara kıyasla psikoterapi hakkında düşüncelerinin daha olumsuz olduğu, eğitim düzeyi arttıkça psikoterapi hakkında düşüncelerin olumlu hale geldiği bulunmuştur. Psikolojik yardım alma ve sosyal damgalanma ilişkisi ile, bireylerin aylık gelir miktarı ile psikoterapiye gitme imaj korkusunun arasındaki ilişkinin negatif ve anlamlı olduğu sonuçları elde edilmiştir. Çalışmanın sınırlılıkları ve öneriler tartışılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Kırmızı Oda Dizisi, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Damgalanma.


**JEL Sınıflandırma Kodları:** I10, I12.


## THE EXAMINATION OF THE PROFESSIONAL HELP-SEEKING ATTITUDES AND SOCIAL STIGMA PERCEPTIONS OF INDIVIDUALS WATCHING THE TV SERIES RED ROOM


### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the professional help-seeking attitudes and social stigma perceptions of individuals watching the TV series Red Room in terms of gender, age, marital status, educational status, monthly income, socio-economic level and place of residence for the longest time. As a data collection tool we used The Scale of Thoughts About Psychotherapy, Stigma Scale for Receiving Psychological Help, and Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help. We found that women who watched the Red Room TV series had a

<sup>1</sup> Bu çalışmanın özeti 7. Hitit Öğrenci Kongresinde 26-30 Mayıs 2021 tarihlerinde bildiri olarak sunulmuştur.

\*  Sosyal Hizmet Uzmanı, [gururcansupamukcu.98@gmail.com](mailto:gururcansupamukcu.98@gmail.com)

\*\*  Konya Özel Sancak Engelli Bakım Merkezi, Sosyal Hizmet Uzmanı, Sosyal Hizmet Uzmanı, [hacerkrtt98@gmail.com](mailto:hacerkrtt98@gmail.com)

\*\*\*  Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Dr.Öğr.Üyesi, [melihsever@sdu.edu.tr](mailto:melihsever@sdu.edu.tr)

more positive attitude towards seeking psychological help than men, and thoughts about psychotherapy were more positive in older participants. Married people had more negative thoughts about psychotherapy compared to single people, and that as the education level increased, positive attitudes about psychotherapy increased. Limitations and future work suggestions are discussed.

**Keywords:** Red Room TV Series, Attitudes Towards Psychological Help, Stigmatisation

**JEL Classification Codes:** I10, I12.

## GİRİŞ

World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)'a göre sağlık "sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" anlamına gelmektedir (World Health Organization, 2020). Bu tanımdan hareketle bir insanın sağlıklı olarak adlandırılabilmesi için hem beden hem ruhen hem de sosyal yönden sağlıklı olması gerekmektedir. Bireyin sosyal ve ruhsal yönden iyilik halinde bulunabilmesi de tüm bunlarla uyum içerisinde olmasına bağlıdır. Eğer bu uyum gerçekleşmezse ruhsal sağlık sorunları meydana gelmektedir. Ruhsal sağlık sorunları meydana geldiğinde bu bozukluklar ile ilişkili bilim dalları (klinik psikoloji, psikiyatri, nöropsikoloji, nöropsikiyatri vb.) devreye girmektedir. Ruh sağlığı, bireylerin potansiyellerinin farkına vararak, yaşamın getirdiği stresle başa çıkabildikleri ve yaşadıkları toplumlara faydalı olabilmelerine yardımcı olan bir esenlik ve iyi olma hali olarak tanımlanmaktadır (Dünya Sağlık Örgütü, 2014). Psikiyatri ise, toplumun ruh sağlığının korunması ve ruh hastalıklarının önlenmesi, ruhsal bozukluğu olanların tanısı, tedavi edilmesi, rehabilitasyonu ve ruh sağlığının geliştirilmesiyle ilgilenen bir hekimlik dalıdır (Oral ve Tuncay, 2012).

Psikolojik yardım alma, insanların kendisinin çözemediği sorunları ile ilgili doğrudan veya dolaylı olarak desteğe gereksinim duymasınıdır (Turğut ve Yaşar, 2019). Bireyler çözüm bulamadıkları bir problem ile karşılaştıkları zaman psikolojik yardım alma amacıyla çeşitli kaynaklara başvurabilmektedirler. Bu konuyla ilgili psikolojik danışmanlara ve psikiyatriklere başvurulabilmektedir (Vogel ve diğerleri, 2007). Bireyin psikolojik yardım alma davranışını etkileyen en önemli etmen ise bireyin psikolojik yardım alma tutumu olarak karşımıza çıkmaktadır (Özbay ve diğerleri, 2011; Vergili, 2017; Kaniasty ve Norris 2000; Çolak, 2018).

Konu hakkında daha önce yapılmış olan araştırmalarda bireylerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, daha önce psikolojik yardım alıp almamaları gibi birçok faktörün psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği anlaşılmaktadır (Arslantaş ve diğerleri, 2011; Türküm, 2001; Czuchta, 1998; Tata ve Leong, 1994).

Damgalanma, genel itibarıyla kendine kronik bir hatalığın tanısı konulmuş kişiler hakkında toplumda düşünülen olumsuz düşüncelerin sebep olduğu dışlanma ve statü kaybı olarak görülmektedir (Arabacı, Başoğul ve Büyükbayram, 2015).

Günümüzde ruhsal rahatsızlığı bulunan insanlar hala büyük bir ayrımcılık ve damgalanma ile karşı karşıya olduğundan ruhsal rahatsızlığı bulunan kişiler çevresi tarafından damgalanacağı konusunda endişelendiğinden dolayı rahatsızlığının tedavisi için ruhsal sağlık kurumlarına başvuru yapmamakta veya bu damgalanma süreci nedeniyle tedaviyi sürdürmekte sorunlar yaşayabilmektedir (Yıldırım, Tambağ ve Savaş, 2021). Bu durum da bireyin psikolojik yardım alıp almama durumunu büyük ölçüde etkilemektedir.

Medyanın insanların bilgisini, tutumlarını, duygularını ve neyi yapıp yapmayacaklarını etkileme hususunda önemli bir etki gücü bulunmaktadır (Pustu, 2017). Medyanın önemli bir aracı olan televizyon, insanların davranışlarına yön vermek ve onlara birçok konuda model olma gibi konularda oldukça önemli bir iletişim aracı olmuştur (Giddens, 2012: 635). Medyanın önemli bir kolu olan televizyonun insanların tutumlarını etkileme ve onlara model olma konusunda önemli bir rolünün olduğu görülmektedir.

Kırmızı Oda dizisi ise yayınlanmaya başladığı dönemde oldukça ilgi çeken ve geniş bir izleyici kitlesi tarafından izlenen bir yapımdır. Dizinin konusunu ise ruhsal sorunları olan bireylerin aldığı psikolojik yardımlar ve bu kişilerin iyileşme süreçleri oluşturmaktadır. Bu da diziyi izleyen kitlenin psikolojik yardım alma tutumunda ve sosyal damgalanma ile ilgili algılarında bir etkisi olabileceği anlamına gelebilmektedir.

Konuyla alakalı araştırmalar incelendiğinde daha önce bireylerin psikolojik yardım alma ile alakalı bir diziyi izleyen izleyicilerin psikolojik yardım alma tutumlarının ve sosyal damgalanma ile ilgili algılarının nasıl olduğu ile ilgili bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda araştırmamızın bu konuyla alakalı bir boşluğu doldurabileceği ve medyanın özellikle psikolojik yardım alma temalı bir dizinin incelenmesinin anlamlı olabileceği de düşünülmüştür.

Bu bağlamda bu araştırmamızın amacı, Kırmızı Oda dizisini izleyen bireylerin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu, aylık gelir, sosyo-ekonomik düzey ve en uzun süre yaşanan yer değişkenleri açısından incelemek ve bu kişilerin psikolojik yardım alma tutumunu araştırmaktır.

## 1. TÜRKİYE'DE PSİKOLOJİ BİLİMİNE/BÖLÜMÜNE, PSİKİYATRİYE VE PSİKİYATRİSTLERİ KARŞI BAKIŞ

İnsanların yaşadıkları birtakım olaylar karşısında sorunlarla başa çıkamayıp zorluk çektiği durumlarda ya da ruh sağlıklarının bozulmaya başladığı, çöküntü içinde olduklarını anladıkları durumlarda, bir uzmandan ruhsal destek almaya ilişkin tutumları bu yardımı alıp almayacağı konusunda karar vermelerinde etkili olabilmektedir (Türküm, 2001).

Ruhsal rahatsızlığa sahip bireyin çevresinden ve hekimden çekinmesi, endişe duyması, olumsuz ve ön yargılı tutumlarla baş başa kalması hastaların bir psikiyatristten tedavi alabilme olanağının önüne set olmakta, hasta bireyler bu engeli aşmakta güçlük çekmektedirler (Özmen ve Taşkın, 2007:193).

Ruhsal sorunlara sahip bireylerin ihtiyacı olduğunda profesyonel yardım alabilmeleri onların ruh sağlığının iyileşmesinde mühim bir rol oynamaktadır. Psikiyatride yardım arama kavramından, ruhsal sorunları olan kişi ve bu kişinin yaşadığı ve yaşattığı sorundan etkilenen yakınlarının ilgili sıkıntı ile baş etme konusunda takındıkları tutumlar ve izledikleri yollar anlaşılır. Psikolojik yardım aramaya dönük davranışları etkileyen unsurlar oldukça çeşitlidir. Psikolojik yardım alma tutumu; yardım arayan bireyin kişisel özelliklerine, sorunu algılayışına ve yardım aradığı kaynağa bağlıdır. Bunun yanı sıra, cinsiyet, kültürel özellikler, yaş, sosyal sınıf, inanç, eğitim, sosyoekonomik durum, medeni durum, dışlanma ve damgalanma düşüncesi, daha önce ruhsal bir sıkıntı geçirmiş olunması, sağlık durumu ve sosyal destek gibi birçok faktörün bireylerin yardım arama tutumlarını ve davranışlarını etkilediği bilinmektedir (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011).

Psikolojik yardım alma ile ilgili literatürlerde cinsiyet farklılıkları üzerinde durulmaktadır. Pek çok araştırmada kadınların erkeklere göre psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunun ve davranışının daha olumlu olduğu ya da kadınların erkeklere kıyasla daha fazla yardım aradıkları belirtilmektedir. Cinsiyete dayalı bu farklılık, kadınların ruhsal sorunlarına ilişkin profesyonel destek almaya duydukları gereksinimi daha hızlı ve kolay benimsedikleri, erkeklerin ise ruhsal destek almaya zayıflık, çaresizlik, güçsüzlük göstergesi olarak gördükleri ve bu nedenden ötürü ruhsal ve profesyonel yardım aramayı öteleedikleri, daha geç ve zor benimsedikleri şeklinde açıklanmaktadır (Serim ve Çankaya, 2015).

Ruhsal rahatsızlığı olan bireylerin kendilerine konulacak ruhsal hastalık tanısından dolayı çevresi tarafından dışlanmaya ve damgalanmaya uğrayabileceği endişesiyle sorunlarına çözüm aramaktan çekindiği, kaçındığı bilinmektedir. Toplumda psikolojik yardım almaya ilişkin genel bir algının varlığı, psikiyatri uygulamalarını, psikiyatristlerin işlerini daha iyi yapabilmelerini, bireylerin psikiyatristler hakkında tutumlarını ve bakış açılarını, hastaların ve psikiyatristlerin beraber yapacağı iş birliğini, hastaların tedavi için yardım alma arayışını ve bu tedaviye uyumlarını etkileyen önemli bir husustur (Özmen ve Taşkın, 2007).

Günümüzde ruhsal rahatsızlığa sahip bir bireyin hastalığının tedavi edilmesini engelleyen etmenlerden birisi de toplumun ruhsal hastalıklara olan olumsuz tepkisi ve tutumudur. Hatalı, yanlış ve doğrusundan saptırılan bilgiler ruhsal hastalıklara karşı toplumun ön yargılı olmasını, belirli kalıp düşüncelerden etkilenmesini ve ruhsal hastalıkların erken tanı konularak daha fazla ilerlemeden, ciddileşip ağırlaşmadan tedavisinin yapılabilmesini olanaklı kılmamaktadır. Toplumdaki ayrımcılığa tabi olma, damgalanma endişesi, psikiyatri servislerini kullanma konusunda çekince yaratmakta ve bu nedenle psikiyatri başvurusu hastalığa sahip birey tarafından sürekli ötelenmekte, olması gerekenden çok daha geç yapılmaktadır (Özmen ve Taşkın, 2007). Toplumun ön yargısından etkilenen birey kendisini damgalayarak hastalığını reddetmekte ve bu hastalığın belirtilerini yadsıyarak psikiyatri servislerini kullanma ve ruhsal destek alarak tedavi olmaktan, herhangi bir çare arayışından uzaklaşmaktadır. Başka bir yönden ise birey internetten ve çevresinden duyduğu, bilimsel olmayan, yanlış ve hatalı bilgiler ile kendi tedavisini aramaktadır. Bu hatalı tedavi yöntemi sonucunda, bireyin aile ilişkilerinde, iş hayatında, çevresiyle olan sosyal, psikolojik, fiziksel etkileşimlerinde bozulmalar meydana gelmekte, birey giderek yalnızlaşmakta, işten atılma, ailesi tarafından terk edilme, çöküntü yaşama, sağlığının bozulması gibi maddi ve manevi kayıplarla karşılaşmaktadır. Toplumun psikiyatri servislerine ve ruhsal destek almaya ilişkin olumsuz ön yargı ve tutumlarının değişmesi, hasta bireylerin tedavi almaktan çekinmesine sebep olan ötekileştirilmesindeki ve “deli” gibi ibarelerle damgalanmasındaki eğilimin azalmasını, tedavi almadaki kaygı ve çekincelerinin azalarak erken tanı ve tedavi dönemine ivedilikle başlanmasını, ruhsal rahatsızlığın ağırlaşmamasını sağlayacak önemli bir adım olacaktır (Özmen ve Taşkın,2007).

Ruhsal destek ihtiyacı görülen hastaları alanında uzman hekimlere yönlendirmek yerine bazı hekimlerin tedavi sürecini kendilerinin üstlendiği ve bu uygulama sonucunda hastaların %52'sine uygun olmayan, %8'ine ise yetersiz bir tedavi uygulanmıştır (Dilbaz ve diğerleri, 1987). Türkiye genelinde yapılan bir araştırma sonucunda hastalardaki ruhsal tedavi ihtiyacını hissetmelerine karşın hekimlerin büyük çoğunluğunun belirtilere herhangi bir tanı koyamadığı görülmüştür. Bu tanı koymadaki yetersizliğin ve tedavi sürecindeki aksaklıkların çözümü için tıp fakültelerinde öğrencilere verilen insan psikolojisine dair eğitimlerin, psikiyatri alanına öğrencilerin ilgisinin artırılması çeşitli belgesel, kitap, makale, film gibi farklı materyaller ile öğrencilerin bu alana yönelmeleri teşvik edilmelidir (Yüksel ve Taşkın, 2005).

## 2. PSİKOLOJİK YARDIM ALMA DAVRANIŞI

İnsanın yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için bedensel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halinde olması ve bu üç ögenin birbirleriyle dengeli bir ilişki içinde olması gerekmektedir (Selçuk, 2010). İyilik halinin sürdürülemediği durumlarda, yaşanan sorunlarla ve stresle baş etmek için çeşitli yollar denenmektedir. Bireyler stresle veya sorunlarıyla baş etme sürecinde zaman zaman kendi kendine yetebilirken, zaman zaman da başkalarından yardım almaya ihtiyaç duymaktadırlar (Serim ve Çankaya, 2001). Başkalarından yardım almak durumunda genellikle şu sıra izlenmektedir: bireyler öncelikle problemlerini fark ederler, problemin yaşamları üzerindeki etkilerini görürler ve bu durum için desteğe ihtiyaç duyduklarını anlarlar, kimden ve nereden yardım alınacaklarına karar vermeye çalışırlar ve ulaştıkları kaynaktan yardım almayı ve sorunlarını anlatmayı kabul ederler (Rickwood ve diğerleri, 2005).

Bireyler sorunlarını anlatırken kendilerini yakın hissettikleri ya da çözüm bulabilecekleri kişileri ilk olarak tercih etmektedir. Bu tercihler; aile üyelerinden, yakın arkadaş çevresinden, güvenilir tanıdıklardan veya gönül bağı kurulan kişilerden seçilmektedir. Ruh sağlığı uzmanlarından son aşamada destek almak sadece bulunduğumuz coğrafyada değil birçok ülkede de arka planda olmaktadır. Örneğin, Avustralya'da ülke çapında ruh sağlığı sorunu veya genel duygusal sorunları olan insanlar arasında yardım alma oranını inceleyen bir araştırma sonucuna göre psikolojik sorunu olan insanların %68'i herhangi bir tür profesyonel yardım almamaktadır (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001). Psikolojik yardım alma gerekliliği ve gerçekte alınan psikolojik yardım arasındaki tutarsızlığı anlamak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalarda, psikolojik yardım alma niyetinde rol

oynayan bazı gerekçelerin demografik, bireysel ve çevresel faktörlerden olduğu ortaya çıkmaktadır (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Porcari, 2009; Vogel ve diğerleri, 2005).

## 2.1. Psikolojik Yardım Alma Niyetinde Demografik Faktörler

Psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili demografik değişkenlerin başında cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım alıp almama yer alsada cinsiyet değişkeni konusunda araştırmacılar iki farklı veriye ulaşmaktadır. Keklik (2009), Atik ve Yalçın (2011), Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi (2012) ile Topkaya ve Meydan'ın (2013) çalışmalarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Fakat başka bir araştırmacının verilerine göreyse sonuçlar aksini göstermektedir. Zhang ve Dixon (2003), Arslantaş (2003), Annaberdiev (2006) tarafından yapılan çalışmalarda cinsiyetin, yardım alma tutumunda, yordayıcı olmadığı sonucuna rastlanmıştır. Cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetinde çelişkili sonuçlar vermesinin nedeni araştırmacıların farklı kültürleri değerlendirmeleri, kültürlerin yaşam tarzları ve toplumsal cinsiyet algılarındaki farklılıktan kaynaklanmaktadır. Bunun yanında araştırma sonuçları, daha önce psikolojik yardım alan kişilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin böyle bir deneyimi olmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Atkinson, Lowe ve Matthews, 1995; Biddle ve diğerleri, 2003; Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve diğerleri, 2005). Psikologdan destek alma konusundaki ön yargı ve çekincelerin daha önceden aşılmış olması kişinin ihtiyacı olduğu zamanlarda tekrar uzmana başvurabilme rahatlığını verebilmektedir.

## 2.2. Psikolojik Yardım Alma Niyetiyle İlişkili Bireysel Faktörler

Psikolojik Yardım Alma Niyetiyle İlişkili Bireysel Faktörlerden ilki *içselleştirilmiş damgalanmadır*. *İçselleştirilmiş damgalanma* kişinin dışardan birine ihtiyaç duymadan kendi kendini damgalamasına denilmektedir. Corrigan (1998), *içselleştirilmiş damgalanmayı*, bireyin toplumdaki olumsuz kalıp yargıları, kendisi için kabullenmesi ve bunun sonucunda değersizlik, utanç gibi olumsuz duygularla kendisini toplumdan geri çekmesi şeklinde tanımlamıştır. Bu kişiler psikolojik yardım aldıkları takdirde kendilerini çevrelerindeki insanlardan daha yetersiz ve zayıf bulmaktadır. Bu nedenle kişinin psikolojik yardım alma niyetiyle kendini damgalanmasının psikolojik destek alma konusunda olumsuz bir etken olmaktadır.

Bireysel faktörlerden bir diğeri ise öz yeterlilik. Öz yeterlilik; kişinin kendi hayatındaki hedeflerini gerçekleştirmeyle birlikte yaşam doyumuna ulaşmış olması, kendi hayatında etkili ve yetkin olma durumudur. Öz yeterliliği gelişmemiş bireyler psikolojik yardım alma konusunda çekimser davranmakta, duyguları bir başkasına aktarmakta kararsız kalmakta ve damgalanmakta korktukları için dolayısıyla kendi hayatlarında yetkin olmamaktadır. Psikolojik yardım almak kişinin kendi sorunlarıyla başa çıkamadığı imajını vermekte ve bu da kendini yetersiz hissetmesine neden olmaktadır. Birey, bir başkasından yardım istemeyerek kendine yönelik olumlu imajını korumaya çalışmaktadır (Miller, 1985).

## 2.3. Psikolojik Yardım Alma Niyetiyle İlişkili Çevresel Faktörler

Psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili çevresel faktörlerin başında sosyal damgalanma algısı ve algılanan sosyal destek gelmektedir. Sosyal damgalanma algısı, bireyin psikolojik yardım alması durumunda çevresi tarafından olumsuz değerlendirileceğine ve statü kaybına uğrayacağına ilişkin duyduğu kaygıları ifade etmektedir. Bu nedenle birey bir uzmandan psikolojik yardım alma konusunda çekimser tavırlar sergileyebilir. Sosyal damgalanmada birey psikolojik yardım alması durumunda kendini yetersiz hissettiğinden değil çevresindeki insanların bu durumu hoş karşılamayacağından kaygı duymaktadır. İçselleştirilmiş damgalanma da ise durum tam tersi şeklindedir. Topkaya'nın (2011) ve Bicil'in (2012) yaptıkları araştırmalarda, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili olduğu, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı arttıkça psikolojik yardım alma niyetinin azaldığı belirlenmiştir.



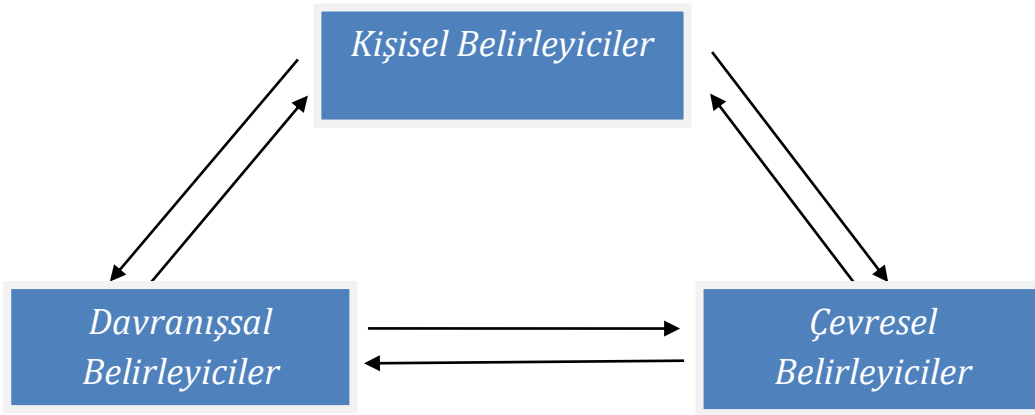
Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen bir diğer çevresel faktör ise algılanan sosyal destektir. Sosyal destek, bireyin çevresindeki değer verdiği yakınları tarafından bireye sunulan fiziksel ve duygusal yardımı ifade etmektedir. Çevresi tarafından psikolojik yardım alma kararında desteklenen bireyler bu süreçte kendilerini yalnız ve dışlanmış hissetmedikleri için psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin, Erkan ve arkadaşlarının (2012) araştırmasında psikolojik yardım aramaya gönüllülüğün önemli diğer bir kişiden alınan sosyal destek tarafından olumlu bir biçimde yordandığı bulunmuştur. Literatürde ayrıca, algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım alma niyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalarda yer almaktadır. Örneğin, Vogel ve Wester (2003) yaptıkları araştırmada, algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım alma niyeti ile anlamlı bir ilişkisinin olmadığını bulmuştur.

### 3. KURAMSAL ÇERÇEVE

#### 3.1. Sosyal Bilişsel Teori

Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı, insanların ne düşündüğü ile nasıl hareket ettiği arasındaki etkileşimi ele almaktadır (Bahn, 2001). İnsan davranışı genellikle tek taraflı nedensellik aracılığıyla açıklanmaya çalışılmıştır (Bandura ve Wood, 1989). Ancak sosyal bilişsel teoriye göre insan davranışı yalnızca tek taraflı nedensellik ile açıklanamamaktadır. Teoriye göre insan davranışları, kişinin kendi içsel faktörlerinin ve inanışlarının yanında çevresinin ona kattığı faktörler tarafından da şekillenmektedir.

**Şekil 1.** Sosyal Bilişsel Teorinin Nedensellik Modelinde Üçlü Karşılıklı Nedenselliğin Şematizasyonu (Bandura, 2001).



Bandura (2001)'ya göre ekonomik şartlar, sosyo-ekonomik statü, eğitim durumu ve aile yapısı gibi sosyo-yapısal faktörler doğrudan olmasa da büyük ölçüde insan davranışlarını etkilemektedir.

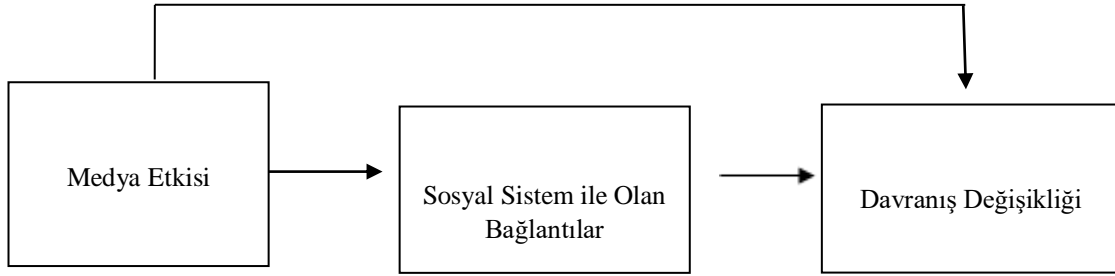
Bandura (1989), teorisinin temel varsayımlarını şöyle belirlemiştir:

- Bireyler, başkalarında gördüğü davranışları gözlemleyerek öğrenebilirler.
- Öğrenme, davranış değişikliği ile sonuçlanıp sonuçlanmayacağına bireyin kendisinin karar verdiği içsel bir süreçtir.
- Yapılan davranışlar belli bir amaca yöneliktir.
- Birey kendi yaptığı davranışları kontrol edebilmekte ve davranışlarını gözden geçirerek düzenleyebilmektedir.
- Yapılan davranışlar, geçmişte yaşanan tecrübelerden gelen ödül veya cezalardan etkilenir.

Ayrıca Bandura teorisinin ilkelerini; karşılıklı belirleyicilik, sembolleştirme kapasitesi, öngörü kapasitesi, dolaylı öğrenme kapasitesi, öz düzenleme kapasitesi, öz yargılama kapasitesi ve öz yeterli

olarak kabul etmiştir (Bandura, 2004). Bireyin davranışı toplumun kişiye uyguladığı sosyal yaptırımlar ve kişinin kendine uyguladığı yaptırımlar etrafında da şekillenmektedir (Bandura,1998). Sosyal yaptırımın etkisiyle kişi toplumun tasvip etmediği ve toplumda kabul görmeyen davranışları yapmaktan kaçınmaktadır. Kaçınmadığı durumlarda kınanma ve toplumdan dışlanma gibi yaptırımlarla karşı karşıya kalmaktadır. Kişinin kendi kendine uyguladığı yaptırımlarda; birey davranışlarını kendi öz değerlendirmeleri ve inanışları açısından değerlendirerek davranışta bulunmaktadır.

Şekil 2. Çift Etki Yolu (Bandura, 2001).



Kuramın üzerinde durduğu bir diğer kavram da algılanan öz-yeterlilik kavramıdır. Algılanan öz-yeterlilik, kişinin yaşamında karşılaştığı olayları kontrol edebilmek için ihtiyacı olan motivasyonuna ve bu uğurda sergileyeceği davranışları düzenleme ve bu davranışları uygulama kabiliyetlerine olan inançlarını ifade etmektedir (Bandura ve Wood, 1989).Kısacası algılanan öz-yeterlilik, bireyin ileriki yaşamında karşılaşılabileceği güçlüklerin üstesinden gelebilmek konusunda başarılı olacağına olan inancıdır. Bu nedenle teori öz-yeterlilik kavramını oldukça önemsemekte, bu kavramın kişinin davranışlarını düzenlemesi açısından oldukça önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Algılanan öz-yeterlilik inancı yüksek olan bireyler hayatta karşılaştıkları zorluklar karşısında daha güçlü durmakta, başa çıkabileceklerine ve başarabileceklerine olan inançları yüksek olduğundan başarıma şansları da yüksek olmaktadır. Öz-yeterliliği düşük olan bireyler ise karşılaştıkları zorluklar karşısında bunu aşabileceklerine yönelik inançları olmadığından korkmakta ve başarıma şanslarını yitirmektedirler. Ayrıca sosyal bilişsel teoride, insanın sosyal bir varlık olması baz alınarak, bireyin toplumda başka kişileri model alarak ve onların davranışlarını gözlemleyerek de öğrendiği savunulmaktadır (Bayrakçı, 2007). Bandura, kendisinden önce ileri sürülen öğrenme kavramlarının sosyal bir ortam içerisinde ve en önemli öğrenmenin başkalarının gözlenmesiyle olacağını savunur (Cüceloğlu, 1991: 426).

Sosyal bilişsel teoriye göre öğrenme; kişinin çevresinden model alarak öğrenmesi, çevresindeki insanların davranışlarını gözlemleyerek öğrenmesi, çevresinde gördüğü davranışları aynen taklit ederek öğrenmesi, davranış ile özdeşleşmesi ve davranışı içselleştirmesi ile gerçekleşmektedir (Demirbaş ve Yağbasan, 2005). Model gözlenirken davranışın nasıl olduğu ve davranış hakkındaki kurallar öğrenilir, daha sonra kişi davranışı ortaya çıkaracağı zaman öğrenilen bu kurallar ona rehberlik eder. Ayrıca bu teori, bir insanın davranışını değerlendirmek ve söz konusu davranışın sonuçlarını konusunda tahmin yürütmeyi, davranışın sonuçlarını değerlendirmeyi de mümkün kılmaktadır (Mert ve Yardımcı Güler, 2015).

Kırmızı oda; TV8 kanalında yayınlanan, Gülseren Budayıcıoğlu'nun "Madolyonun İçi" adlı eserinden uyarlanan dram ve psikoloji türündeki televizyon dizisidir. Dizi, çeşitli psikolojik problemlere sahip bireylerin psikiyatri hekimleri ile yaptığı bireysel görüşmeleri ve bu psikolojik problemlere aslında neden olan faktörleri içermektedir. Birey, çevresinden bağımsız düşünülmemeyen bir varlıktır. Kırmızı oda dizisinde yer alan pek çok karakterin de probleminin kaynağı olarak bireyin birlikte büyüdüğü ailenin ve kişinin çevresinin çok önemli bir faktör oynadığı görülmektedir.

Bandura'nın geliştirdiği sosyal bilişsel teori de davranışların kökenlerini, nereden ve nasıl geldiklerini açıklaması açısından konumuz için oldukça önem teşkil etmektedir. Teoriye göre davranışlar kişinin

yaşadığı çevrenin koşullarına, çevresinde var olan insanların davranış şekillerine kadar pek çok faktör tarafından şekillenmektedir. Ayrıca kişinin kendine rol model aldığı, davranışlarını gözlemleyerek kendi davranışlarını oluşturduğu bireylerin psikiyatrik yardım alan kişilere ve psikiyatristlere olan bakış açısı rol model alan kişinin de psikiyatrik destek alan bireylere ve psikiyatristlere olan tutumunu etkileyebilmektedir. Bandura (2001)'ya göre insanın davranışları büyük oranda kişinin çevresine göre şekillenmektedir. Bunun psikolojik yardım alma tutumunun nasıl şekillendiğini anlama açısından oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yardım arama davranışı ile ilişkili bir diğer kuram da bağlanma kuramıdır. Bağlanma kuramına göre terapist, danışanın bağlanma figürü olmak adına doğal bir konumdur (Bowlby, 1977). Terapistin danışmana gösterdiği ilgi, güvenilir bir ulaşılabilirlik pozisyonunda olması ve yardım etme isteği onun danışan için bir bağlanma figürü olmasını sağlamaktadır (Set, 2019). Bu kuramın yanında bir de prototip isteklilik kuramı bireylerin psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkili olabilecek etmenleri incelemektedir. Bu kurama göre yardım arama davranışı bireylerin geçmiş, öznel normlar, isteklilik ve tutum gibi etmenlerden farklı şekillerde etkilenecek yardım aramaya istekli olup olmayacağını anlaşılabileceğini belirtmektedir (Gibbons vd., 2020).

## 4. YÖNTEM

Bu araştırmada Kırmızı Oda dizisi izleyicilerinin psikolojik yardım alma tutumu ve Kırmızı Oda dizisinin psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkisi incelenmiştir. Belirlenen bu amaç doğrultusunda araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Örneklem kolayda örneklem yoluyla online form aracılığıyla toplanmıştır. Kırmızı oda dizisini izlediğini belirten kişilerle form online platformlardan gönderilmiştir.

Araştırmanın çalışma grubu 142'si kadın (%71,0) 58'i erkek (%29,0) olmak üzere, yaşları 18-65 arasında değişen toplam 200 kişiden oluşmaktadır. Veriler 49 soruluk anketin internet ortamında uygulanması ile toplanmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Araştırmada gereken etik kurul izin alınmıştır. Ek-1 de etik kurul belgesi sunulmuştur.

### 4.1. Veri Toplama Araçları

Katılımcılara altta bilgileri verilen ölçekler ile demografik bilgileri içeren sorular sorulmuştur. Ek olarak kırmızı oda dizisinin bireyin psikoloji ve psikolojik yardım arayışına etkisini ölçmeye ilişkin sorular sorulmuştur.

#### 4.1.1. Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği

Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği (Thoughts About Psychotherapy), Kushner ve Sher (1989) tarafından kişilerin psikolojik destek alma hususunda yaşadıkları korkuları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. PHDÖ, ikisi de 7 maddeden oluşan terapistin tepkisi (terapistin nasıl tepki vereceğine ilişkin korkular) ile imaj sorunu (psikolojik yardım aldığı için olumsuz değerlendirilme korkusu) ve 5 maddeden oluşan zorlanma sorunu (düşünmeyi ve yapmayı istemediği şeyler için zorlanma korkusu) olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 19 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, (1) bu konuda hiç kaygılanmam ve (5) bu konuda çok kaygılanırım arasında değişen 5'li derecelendirme tarzında yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 19 ile 95 arasında; terapistin tepkisi alt boyutu için 7 ile 35 arasında; imaj sorunu alt boyutu için 7 ile 35 arasında ve zorlanma sorunu için 5 ile 25 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişilerin psikolojik destek alma hususunda yaşadığı korkuların yüksek olduğuna, her bir alt boyuttan alınan yüksek puan ise bireyin o alt boyut sebebiyle psikolojik destek alma hususunda korku duyduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır.

#### 4.1.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Form, özgün şekilde oluşturulan 29 maddeden oluşan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği' nin (Attitudes Toward Seeking Psychological



Professional Help Scale, (Fischer ve Turner, 1970) kısaltma yapılarak oluşturulmuş halidir. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (4) kesinlikle katılıyorum arasında değişen likert tipi 4'lü dereceleme üzerinde yanıtlanmaktadır. Özgün ölçek baz alınarak oluşturulmuş bu form toplamda 10 maddedir (Topkaya, 2011).

#### 4.1.3. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSÖ) (Stigma Scale for Receiving Psychological Help, Komiya, Good ve Sherrod, 2000), psikolojik yardım alma nedeniyle bireyin sosyal damgalanma algısını değerlendirmek amacıyla geliştirilen tek boyutlu ve beş maddelik bir ölçektir.

PYANSÖ'nün Türkçe'ye uyarlaması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (4) kesinlikle katılıyorum arasında değişen likert tipi 4'lü dereceleme üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'tir. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, psikolojik yardım veren bir uzmandan yardım aldığı anda kişinin diğerleri tarafından damgalanacağına ilişkin algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

## 5. BULGULAR

Çalışmaya dahil olan katılımcıların tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur. Katılımcılar "Kırmızı oda dizisi normal gördüğüm bazı davranışların normal olmadığını görmemi sağladı" ifadesini onaylarken ort: 2.42 max: 4, "Geçmişte yaşanan olayların geleceği etkilediğini fark etmemi sağladı." ifadesine daha çok katılmıştır ort: 2.68.

**Tablo 1.** Çalışma Dahil Olan Katılımcıların Demografik Özellikleri

Demografik Özellikler	N	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	142	(71,0)
Erkek	58	(29,0)
<b>Yaş</b>		
18 - 24	121	(60,0)
25 - 34	49	(24,5)
35 - 44	13	(6,5)
45 - 54	3	(1,5)
55 - 65	3	(1,5)
<b>Medeni Durum</b>		
Evli	133	(66,5)
Bekar	24	(12,0)
Düzenli bir ilişki içerisinde	40	(20,0)
Boşanmış	3	(1,5)
<b>Eğitim Durumu</b>		
Ortaöğretim	3	(1,5)
Lise	32	(16,0)
Ön lisans	30	(15,0)
Lisans	121	(60,0)
Lisansüstü	14	(7,0)
<b>En Uzun Süre Yaşanılan Yer</b>		
Köy	25	12,5
Kasaba	12	6,0
İlçe	42	21,0
Şehir	48	24,0
Büyükşehir	73	36,5
<b>Aylık Gelir</b>		
2.500 TL altı	49	24,5
2.501 TL - 4.000 TL	68	34,0

4.001 TL - 6.000 TL	51	25,5
6.001 TL - 10.000 TL	23	11,5
10.001 TL veya üzerinde	9	4,5
<b>Sosyoekonomik Düzey</b>		
Alt sosyoekonomik düzey	46	23,0
Orta sosyoekonomik düzey	152	76,0
Üst sosyoekonomik düzey	2	1,0

## 5.1. Ölçek Puanlarının Bağımsız Değişkenlere Göre İncelenmesi

### 5.1.1. Cinsiyet

Tablo 2’de görüldüğü gibi; Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanlarının katılımcıların cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı ölçmek için yapılan Independent Samples Test’ine göre; cinsiyet değişkeni ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre kadınların lehine, erkeklerin aleyhine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Cinsiyet değişkeni ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre; kadınların lehine, erkeklerin aleyhine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca Kırmızı Oda dizisi izleme ile, kadınların psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır ( $p<,05$ ). Buna göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanı Kırmızı Oda dizisini izleyenler lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği’nin her üç alt ölçek puanları, katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>,05$ ).

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkeninin Ölçekler ile Karşılaştırılması

Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	t	Df	p
PHDÖ	Kadın	142	2,681	-,531	122,903	,597
	Erkek	58	2,754			
PYANSÖ	Kadın	142	1,815	-4,181	116,527	,000
	Erkek	58	2,286			
PYAİTÖ	Kadın	142	2,998	6,113	115,863	,000
	Erkek	58	2,559			

### 5.1.2. Yaş

Tablo 3’te görüldüğü üzere; yaş değişkeni ile Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği’nin her üç alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre; yaşı büyük olan katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanı katılımcıların yaşına göre anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p<,05$ ).

**Tablo 3.** Yaş Değişkeninin Ölçekler ile Karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	N	Ort.	ss	f	p
PHDÖ	-17	11	2,681	18,739	4,698	,000
	18-24	121	2,754			
	25-34	49	2,529			
	35-44	13	1,927			

PYANSDÖ	45-54	3	2,473	6,304	2,120	,065
	55-65	3	1,824			
	-17	11	1,418			
	18-24	121	2,019			
	25-34	49	1,898			
	35-44	13	2,184			
PYAİTÖ	45-54	3	1,800	6,113	115,863	,000
	55-65	3	1,200			
	-17	11	2,768			
	18-24	121	2,849			
	25-34	49	2,847			
	35-44	13	3,118			
PYAİTÖ	45-54	3	3,181	1,383	1,732	,162
	55-65	3	2,121			
	Boşanmış	3	2,818			

### 5.1.3. Medeni Durum

Medeni durum değişkeni ile Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği'nin her üç alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre; bekar katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanı katılımcıların medeni durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir ( $p>,05$ ).

**Tablo 4.** Medeni Durum Değişkeninin Ölçekler ile Karşılaştırılması

Ölçekler	Medeni Durum	N	Ort.	ss	f	p
PHDÖ	Evli	133	2,856	11,118	4,473	,005
	Bekâr	49	2,611			
	Düzenli bir ilişki içerisinde	40	2,290			
	Boşanmış	3	2,122			
PYANSDÖ	Evli	133	1,939	1,250	,678	,567
	Bekâr	49	1,875			
	Düzenli bir ilişki içerisinde	40	1,995			
	Boşanmış	3	2,533			
PYAİTÖ	Evli	133	2,814	1,383	1,732	,162
	Bekâr	49	2,965			
	Düzenli bir ilişki içerisinde	40	3,006			
	Boşanmış	3	2,818			

### 5.1.4. Eğitim Durumu

Eğitim durumu değişkeni ile Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre; eğitim düzeyi yüksek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim durumu değişkeni ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği'nin terapist tepkileri ve zorlanma sorunu alt ölçek puanları arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre, eğitim düzeyi yüksek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Ancak, eğitim durumu değişkeni ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği'nin imaj sorunu alt ölçeği puanı arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=,051$ ).

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanı ile eğitim durumu değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p=,509$ ).

## 5.1.5. Aylık Gelir

Aylık gelir değişkeni ile Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği'nin alt ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ( $p<,05$ ). Elde edilen sonuçlara göre; aylık geliri yüksek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği'nin Terapist Tepkisi ve Zorlanma Sorunu alt ölçekleri, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanları ile aylık gelir değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır. ( $p>,05$ ).

## 5.1.6. En Uzun Süre Yaşanılan Yer

Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanlarının katılımcıların en uzun süre yaşadığı yere göre anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığı ölçmek için yapılan One-Way Anova Testi'ne göre; Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanları katılımcıların en uzun süre yaşadığı yere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>,05$ ).

## 5.1.7. Sosyoekonomik Düzey

Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği puanları katılımcıların sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ( $p>,05$ ).

## 5.2. Ölçeklerin Korelasyon Analizleri

Psikoterapi hakkında düşünceler ölçeği ile Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği arasındaki iki değişkenin korelasyon değeri  $r=-,333$  olup zıt yönlü, zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ölçeği ile Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği arasındaki iki değişkenin korelasyon değeri  $r=,150$  olup zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

## 6. TARTIŞMA

Kırmızı Oda dizisini izleyen kadınların psikolojik yardım alma tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğunu ve kadınların psikolojik yardım almaya daha eğilimli olduğunu gösterirken; yaş, medeni durum, eğitim, aylık gelir durumu, sosyoekonomik düzey ve yaşanılan yer değişkelerinin bunlar üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığını; yaş, medeni durum ve aylık gelir kişilerin psikoterapi hakkında düşünceleri üzerinde anlamlı bir fark olduğunu; eğitim durumu değişkeni üzerinde kişilerin psikoterapi hakkında düşünceleri ve psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma endişeleri üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğunu; sosyoekonomik düzey ve en uzun süre yaşanılan yer değişkeninin bunların hiçbirini üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığını göstermiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; Kırmızı Oda dizisini izleyen kadınların psikolojik yardım alma eğiliminin erkeklere oranla daha yüksek olduğu ve kadınların psikolojik yardım alma konusunda daha istekli olduğu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, literatürdeki araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Aydın, 2017; Çankaya, Erkan, Özbay ve Terzi, 2011; Dilek, 2010; Erkan ve diğerleri, 2012; Karadağ, 2019; Serim ve Cihangir Çankaya, 2015; Topkaya, 2014; Topkaya ve Meydan, 2013; Vogel ve diğerleri, 2005). Ancak, Şimşek, 2017; Turğut ve Yaşar, 2019; Zhang ve Dixon, 2003 tarafından yapılan çalışmalara bakıldığında ise cinsiyet değişkeninde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Bu sonucun gerekçeleri olarak ise; erkeklerin psikolojik rahatsızlıklardan ziyade fiziksel rahatsızlıkları için yardım araması, yaşadıkları baskı ve duygusal sorunları çözme noktasında bunları paylaşmak ve dışa vurmada fazla bir eğilimleri olmamaları bildirilmiştir. Yanı sıra erkeklerin

toplumdaki statüleri, yaşam tarzları, öz güvenleri ve daha olumlu bir bakış açısına sahip olmaları profesyonel bir ruhsal destek arama noktasında etkili olduğu bildirilmektedir (Keskin, Ünlüoğlu ve Yenilmez, 2013). Çalışma sonuçlarında farklı ölçekleri ele aldığımızda bu çalışmaya benzer veriler elde ettiğimizi söylemek mümkündür. Erkeklerin diziden etkilenme, psikolojik yardıma olan bakış açıları olumlu olsa dahi kadınlarla kıyaslandığında daha az profesyonel destek almaya yönelik bir bakış açısına sahip oldukları gözlemlenmektedir.

Araştırmada elde edilen bulguların sonuçları, psikolojik yardıma ilişkin tutumun, psikoterapi hakkındaki kaygılı düşünceler ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu bulguya göre psikoterapi hakkında düşünceler ölçeğine yüksek puanlar veren katılımcıların psikolojik yardıma ilişkin tutum ölçeğine düşük puan verdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yine aynı şekilde psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının psikolojik yardım alma tutumuyla negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğuna rastlanmaktadır. Bu bulgular literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Conner ve diğerleri, 2010). Sosyal-kültürel normlar bireyin davranışları üzerinde kısıtlayıcı bir etken olması nedeniyle birey bu normların dışına çıktığı takdirde sosyal damgalanmaya maruz kalabilmektedir. Dolayısıyla psikolojik destek alan bireyler toplum tarafından tuhaf bakılarak, yetersiz, asosyal, sorunlu gibi olumsuz etiketlenmelerle karşılaşabilir. Psikoterapiye ilk defa başvuran ya da psikoterapi hakkında kaygıları olan bireyler, psikoterapistle paylaştığı bilgilerin üçüncü bir kişi tarafından duyulmasıyla sosyal damgalanmaya maruz kalacağını düşünerek psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarını olumsuz yönde etkilemesi oldukça olası görünmektedir. Conner ve arkadaşlarına (2010) göre, ruh sağlığı hakkında toplumun tutum ve normlarına göre bireyin algısı sonucunda, psikolojik yardım alma konusunda çoğunlukla olumsuz beklenti ve tutumlar oluşmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; yaş ve medeni durum değişkenleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş ve medeni durum değişkenlerinin yalnızca Psikoterapi hakkında düşünceler üzerinde anlamlı bir farklılık bulunduğu, buna göre; psikoterapi hakkında düşüncelerin yaşı büyük olan katılımcılarda ve bekar katılımcılarda daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; eğitim durumu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Eğitim durumu yalnızca psikoterapi hakkında düşünceler ve psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna göre; psikoterapi hakkında düşüncelerin eğitim düzeyi yükseldikçe olumlulaştığı ve bireyin psikolojik yardım alma konusundaki eğiliminin arttığı, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma endişesinin eğitim düzeyi yükseldikçe düşebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumdan eğitim seviyesi yüksek katılımcıların psikolojik yardım aldıkları durumda eğitim seviyesi düşük katılımcılara göre sosyal damgalanma konusundaki endişelerinin daha düşük olabileceği sonucu çıkarılmaktadır.

Aylık gelir ile yalnızca Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği'nin imaj sorunu alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu, buna göre; aylık gelir miktarı arttıkça psikoterapiye gitme nedeniyle duyulan imaj korkusu azalabildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre en uzun süre yaşanan yer ve sosyoekonomik düzey psikolojik yardım alma tutumu ve psikoterapi hakkında düşünceler ve psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma endişesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; bu araştırmada kadınların erkeklere göre daha anlamlı ve olumlu şekilde psikolojik yardım arama içinde olabileceği görülmüştür. Kırmızı oda dizisi bireylerin psikolojik yardım arama tutumunu olumlu yönde etkilemiş olabilir. Ancak arada bir neden sonuç ilişkisi kurmak bu çalışmanın kapsamında mümkün değildir. Psikolojik yardım alma tutumu sadece cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermektedir ve kadınların psikolojik yardım alma tutumu erkeklere göre daha yüksektir.



Sosyal damgalanma algısı cinsiyet ve eğitim durumu değişkenlerine göre farklılık göstermektedir. Buna göre, kadınların sosyal damgalanma algısı daha düşüktür ve eğitim düzeyi yüksek olan katılımcılarda sosyal damgalanma algısı daha düşüktür. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, psikoterapi hakkındaki kaygılı düşünceler ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Buna göre psikoterapi hakkında kaygılı düşünceleri bulunan katılımcıların psikolojik yardım alma tutumu daha düşüktür. Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının psikolojik yardım alma tutumuyla negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Buna göre sosyal damgalanma algısı yüksek olan katılımcıların psikolojik yardım alma tutumu daha düşüktür.

Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklere göre psikolojik yardım aramaya daha olumlu bakması ile psikolojik yardım arama tutumu ile hem cinsiyetin hem de toplumsal cinsiyetin anlamlı ve önemli bir ilişkisi olduğu görülmektedir. Bu nedenle insanlara psikolojik danışma hizmetleri planlanırken toplumsal cinsiyet rolleri de göz önünde bulundurulmalıdır.

Araştırmanın sonucuna göre psikolojik yardım alma niyetini ilişkisinin ölçülmesinde demografik ve bireysel faktörlerin üzerinde daha fazla durulması gerektiği söylenebilir. Ayrıca dizinin eş zamanlı olarak katılımcılara izletilmesi ve hemen akabinde psikolojik destek almaya yönelik beklentilerini ölçen nicel yöntemler kullanmak araştırmanın daha doğru ve etkili sonuçlar ortaya koymada doğruluk ve güvenilirliğini arttıracaktır.

*Araştırmanın sınırlılıkları;*

Demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmanın pandemi sebebiyle çevrimiçi yapılması araştırmanın güvenilirlik ve doğruluğunu olumsuz etkilemiş olabilir.

## KAYNAKÇA

- Andrews, G., Issakidis, C. ve Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry*, 179(5), 417-425.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye’de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*[Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Arabacı, R.B., Başoğlu, C. ve Büyükbayram, A. (2015). Adli psikiyatri hastalarının içselleştirilmiş damgalanma ve sosyal işlevsellik düzeyleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 16(2), 113-121.
- Arslantaş, H. (2003). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler*[Yayınlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ.F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: the role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, D.R., Lowe, S. ve Matthews, L. (1995). Asian-American acculturation, gender, and willingness to seek counseling. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 23(3), 130-138.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Bahn, D. (2001). Social learning theory: Its application in the context of nurse education. *Nurse Education Today*, 21(2), 110-117.
- Bandura A. (2004). Health promotion by social cognitive means. *Health Educ Behav.* 31(2), 143-164. <https://doi.org/10.1177/1090198104263660>
- Bandura, A. (1998). Health promotion from the perspective of social cognitive theory. *Psychology and Health*, 13(4), 623-649. <https://doi.org/10.1080/08870449808407422>
- Bandura, A. (2001) Social cognitive theory of mass communication, *Media Psychology*, 3(3), 265-299. [https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303\\_03](https://doi.org/10.1207/S1532785XMEP0303_03)

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bandura, A. ve Wood, R. (1989). Social cognitive theory of organizational management. *The Academy of Management Review*, 14(3), 361-384.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In R. Vasta (Eds.), *Annals of child development: Six theories of child development* (6th ed., pp. 1-60). CT: JAI Press.
- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 198-210.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi: İzmir ili örneği* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.
- Biddle S.J.H., Brehm W., Verheijden M.V. ve Hopman-Rock, M. (2012). Population physical activity behaviour change: A review for the European college of sport science. *European Journal of Sport Science*, 12(4), 367-383.
- Bowlby, J. (1977) Attachment and Loss, vol. 3: Loss: Sadness and Depression, *Basic Books*
- 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), 58-64.
- Conner, K.O., Copeland, V.C., Grote, N.K., Koeske, G., Rosen, D., Reynolds, C.F. ve Brown, C. (2010). Mental health treatment seeking among older adults with depression: The impact of stigma and race. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(6), 531-543.
- Corrigan P.W. (1998). The impact of the stigma on severe mental illness. *Cogn Behav Pract*, 5(2), 201-222.
- Cüceloğlu D. (1991). *İnsan ve davranışı* (36. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Czuchta, D.M., ve McCay, E. (2001). Help-seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 15(4), 159-170.
- Çankaya, Z., Erkan, S., Terzi, Ş., ve Özbay, Y., (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım alma tutumları cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Çolak, E. (2018). *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi.
- Demirbaş, M. ve Yağbasan, R. (2005). Sosyal öğrenme teorisine dayalı öğretim etkinliklerinin, öğrencilerin bilimsel tutumlarının kalıcılığına olan etkisinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(2), 363-382.
- Dilbaz, N., Seber, G., & Tekin, D. (1987). Pratisyen hekimlerin depresyonun klinik formlarına ve tedavi kriterlerine olan yaklaşımlarının değerlendirilmesi. 23. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, İstanbul, 795-800.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, A.C., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12 (1), 25-42.
- Fischer, E.H., ve Turner, J.L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Erratum. Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(3), 79-90. <https://doi.org/10.1037/h0020198>
- Gibbons, F. X., Stock, M. L., & Gerrard, M. (2020). The prototype-willingness model. *The Wiley encyclopedia of health psychology*, 517-527.
- [Giddens, A. \(2012\). Medya.Sosyoloji \(1. Baskı, s. 630-678\). Kırmızı Yayınları.](#)
- Kaniasty, K., ve Norris, F. (2000). Help seeking comfort and receiving social support: The role of ethnicity and context of need. *American Journal of Community Psychology*, 28(4), 545-581.
- Karadağ, C. (2019). *İlkokul öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Yakın Doğu Üniversitesi.
- Keklik, İ., (2009). Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar: Türk ve Amerikan lisansüstü öğrencilerle karşılaştırmalı bir çalışma. *EJER: Eurasian Journal of Educational Research*, 37(1), 159-173.
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ. ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(4), 344-351.
- Komiya, N., Good, G. ve Sherrod, N. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal Of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143.
- Kushner, M.G. ve Sher, K.J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20(1), 251-257.
- Mert, H. ve Yardımcı Güler, T. (2015). İmplant edilebilen kardiyoverter defibrilatörlü hastaların bakımında sosyal bilişsel teorinin kullanımı. *Journal of Education and Research in Nursing*, 12(1), 25-31.

- Miller, W.R. (1985). Motivation for treatment: A review with special emphasis on alcoholism. *Psychological Bulletin*, 98(1), 84-107.
- Oral, M. ve Tuncay, T. (2012). Ruh sağlığı alanında sosyal hizmet uzmanlarının rol ve sorumlulukları. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23(2), 93-114.
- 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.
- Özmen, E. ve Taşkın, E.O. (2007). Ruhsal hastalıklara yönelik tutumların ruh sağlığı hizmetlerine etkisi. Taşkın, E.O. (Eds.), *Stigma Ruhsal Hastalıklara Yönelik Tutumlar ve Damgalama (s. 193-208)*. Meta Basım Matbaacılık.
- Porcari, C. (2009). *Predictors of help-seeking in returning operation enduring freedom (oef) and operation iraqi freedom (oif) veterans* [Unpublished doctoral dissertation]. Eastern Michigan University.
- Pustu, Y. (2017). Yolsuzlukla mücadele ve medya. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (9), 3-23.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, J.C. ve Ciarroci, J. (2005). Youngpeople's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Selçuk, A. (2010). *Sosyal destek ve mental sağlık durumunda sosyoekonomik sağlık eşitsizlikleri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Serim, F. ve Cihangir Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, (16)1, 178-198.
- Set, Z. (2019). Bağlanma figürü olarak terapist ve bağlanmanın terapötik ittifaktaki yeri. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* (19), 57-60
- Şimşek, P. (2017). Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi: Mardin ili örneği. *ABMYO Dergisi*, 45(1), 105-126.
- Tata, S.P. ve Leong, F.T.L. (1994). Individualism-collectivism, social-networkorientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *Journal Of Counseling Psychology*, 41(3), 280-287.
- Topkaya, N. (2011, Ağustos). *Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Kongre Sunumu]. XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-14.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 1-17. <http://doi.org/10.7822/omuefd.33.2.3>
- 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.
- Turğut, M. ve Yaşar, O. (2019). Psikolojik yardım alma tutumu ve spor. *Iğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-15.
- Türkü, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi.
- 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(1), 351-361.
- Vogel, D.L., Wester, S.R., ve Larson, L.M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85(4), 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(4), 459-470.
- World Health Organization. (2014). *Mental health atlas*. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/178879/9789241565011\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/178879/9789241565011_eng.pdf?sequence=1)
- World Health Organization. (2020). *Basic Documents Forty-ninth Edition*. [https://apps.who.int/gb/bd/pdf\\_files/BD\\_49th-en.pdf#page=7](https://apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf#page=7)
- Yıldırım, G., Tambağ, H. ve Savaş, N. (2021). Şizofreni hastalarının yakınları için damgalanma ölçeği geliştirme; geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Int J Acad Med Pharm*, 3(2), 115-119.

Yüksel, E.G., ve Taşkın, E.O. (2005). Türkiye’de hekimler ve tıp fakültesi öğrencilerinin ruhsal hastalıklara yönelik tutum ve bilgileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(1), 13-21.

Zhang, N. ve Dixon, D.N. (2003). Acculturation and attitudes of asian international students toward seeking psychological help. *Journal Of Multicultural Counseling And Development*, 31(1), 205-222.