



Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi

<http://kutuphane.uludag.edu.tr/Univder/uufader.htm>

Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Yordayan Değişkenler: Kendini Damgalama, Özsaygı, Psikolojik Yardım Almış Olma

Sevgi SEZER¹, Deniz GÜLLEROĞLU²

¹Yrd.Doç.Dr. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü. ssezer@ankara.edu.tr, sevgisezer2012@gmail.com

²Yrd.Doç.Dr. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Ölçme ve Değerlendirme Bölümü. denizgulleroglu@yahoo.com

ÖZET

Psikolojik yardım arama tutumları birçok faktörden etkilenmektedir. Son yıllardaki çalışmalar, kendini damgalama, özsaygı ve psikolojik yardım aramaya isteklilik arasında bir ilişki olduğuna dikkat çekmektedir. Medikososyaller ve üniversite kampüslerindeki psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri (PDRM) bünyesinde psikolojik yardım hizmetleri de sunan kurumlar olarak üniversitelerin, sundukları yardım hizmetlerinin kalitesini artırma ve öğrencilere ulaşma sorumluluğu vardır. Bu araştırmada 2014-2015 eğitim öğretim yılı güz yarıyılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri, İletişim ve Siyasal Bilgiler fakültelerinin 2. ve 3. sınıflarına devam etmekte olan öğrencilerin (n:586) psikolojik yardım arama tutumları incelenmiştir. Çalışmada alan yazında psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkisine dikkate çekilen kendini damgalama, özsaygı, cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım almış olma gibi değişkenler ele alınmış ve bu değişkenlerin hep birlikte psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücü incelenmiştir. Veri toplamak amacıyla Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Rosenberg Özsaygı Ölçeği, Psikolojik Yardım Arama Tutumları Ölçeği kullanılmış, ayrıca bir soru ile öğrencilerin daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Verilerin çözümlenmesinde bağımsız örneklem için t testi ile çoklu doğrusal regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada kendini damgalama,

özsaygı ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı şekilde yordadığı, cinsiyete ve daha önce psikolojik yardım almış olmaya göre de yardım arama tutumlarının farklılaştığı görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Kendini damgalama, psikolojik yardım arama, özsaygı, üniversite öğrencisi.

Variables Predicting Psychological Help Seeking Attitudes of University Students: Self Stigma, Self Esteem, Willingness to Seek Psychological Help

ABSTRACT

Attitudes toward seeking psychological support are influenced by many factors. Recent studies point to a relationship between self stigma, self-esteem and willingness to seek psychological support. As institutions providing psychological support services, universities have a responsibility to increase the quality of the services they provide and also ensure they reach students. This study examines attitudes towards seeking psychological support of 2nd and 3rd year university students (n=586) studying in Faculties of Educational Sciences, Communication and Political Sciences of Ankara University, in the Fall Semester of the 2014-2015 academic year. The variables of self stigma, self-esteem, gender and having received psychological support in the past were undertaken in this study, reflecting the areas of interest in the literature, and the predictive power of these variables in regard to attitudes towards seeking psychological support was investigated. Self Stigma of Seeking Help Scale, Rosenberg Self-Esteem Scale and Attitude Towards Seeking Psychological Help Scale were used to collect the data and students were asked a question as to whether they had received psychological support in the past. Independent samples t-test and multiple regression analysis were used in order to analyze the data. The study found that self stigma, self-esteem and gender significantly predict attitudes toward seeking psychological support and variables of gender and receiving psychological support in the past affected the attitudes of individuals in seeking help.

Key Words: Self stigma, psychological help seeking, self esteem, university student.

GİRİŞ

Uygar dünyaya uyum sağlamak gün geçtikçe zorlaşırken, psikolojik yardım hizmetlerine duyulan ihtiyaç da artmaktadır. Küreselleşme, teknolojik gelişmelerin önlenemez hızı, dünya kaynaklarının paylaşımı konusundaki uluslararası gerilimler ve savaşlar, dünyanın dört bir yanına

farklı ölçülerde fakat, olumsuz olarak yansımaktadır. Gelecek kaygısı, işsizlik ya da işini kaybetme korkusu ve hızlı değişime uyum sağlama çabası, kişisel kaygılar ve engellerle birleşince, bireyin başa çıkma mekanizmaları yetersiz kalabilmektedir. Fakat bütün bunlara ve profesyonel psikolojik yardım ihtiyacına karşın, bireyler yardım aramaktan kaçınabilmektedir. Bazen kültür, bazen din, bazen kişisel, toplumsal ve ekonomik kaygılar yardım aramaya engel olabilmektedir (Egisdottor ve Gerstein, 2009). Kültürün etkisine dikkat çeken çalışmalara Roldan-Bau (2013) ve Cheng, Kwan ve Sevig (2013)'in çalışmaları örnek gösterilebilir. Bu çalışmalarda psikolojik yardım arama niyetinde kültürün önemli bir engel olabileceği görölmüştür. Vogel, Wester ve Boysen (2005) de psikolojik yardım arama tutumlarını değerlendirirken; kişinin yetiştideği kültürden aldığı mesajlar, cinsiyet sosyalleşmesi, sosyal ağları/çevresi gibi birçok faktörün etkili olabileceğine dikkat çekmişler, bütün bu faktörlerin doğru anlaşılmasının önemini vurgulamışlardır. Farklı nedenler, engeller olabilmekle birlikte, birçok araştırma, kültürel bir boyutu da olduğu tartışmasız olan, toplumsal damgalamanın bireylerin psikolojik yardım arayışından kaçınmalarının en yaygın nedeni olduğunu göstermiştir (Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wade ve Aschman, 2009).

Toplumda özellikle düşük özsaygısı olanlar, dış kontrol odaklılar ve yüksek anksiyetesi olanlar daha dışlayıcı, daha ayrıştırıcı olmaktadır (Bilge ve Çam, 2010). Psikoterapi alan danışanlara yönelik aşığılama ve ayrımcılık, danışanlar iyi bir tedavi aldıktan sonra bile, olumsuz etkisini sürdürmeye devam etmektedir. Toplumsal damgalama süreci, toplumun üyelerine kişileri/grupları yaygın toplumsal görüşe uygun olarak kategorilere ayırmayı öğretmesi ve bireylerin toplumdaki bu yaygın görüşı içselleştirmeleri -kendini damgalama- şeklinde işlemektedir (Corrigan, 2004). Toplumsal damgalama, genel olarak, kişiyi toplumsal kabulden men eden bir durum olarak tanımlanırken, psikolojik rahatsızlıklara ilişkin damgalama, karakter kusuru olarak damgalama şeklinde gözlenmektedir (Goffman,1963).

Toplum tarafından psikolojik yardım arayan kişiye yönelik damgalamayı kişinin kendisine yapması/içselleştirmesi kendini damgalama olarak tanımlanmıştır ve bu durum, yardım arayışına girme olasılığını daha da azaltmaktadır (Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel ve Wade, 2009). Vogel, Bitman, Hammer ve Wade (2013) toplumsal damgalama ve kendini damgalama arasındaki ilişki konusunda, kuramsal görüşleri test eden bir çalışma yürütmüşler ve toplumsal damgalamanın kendini damgalamayı yordadığına ilişkin bulgular elde etmişlerdir. Link'e

(1987) göre; kendini damgalama, kişilerin akıl hastalıkları ile ilgili kültürel imgelerini yansıtan ve çocukluklarında kavramsallaştırdıkları, bilimselliğe dayalı olmayan bir kuram geliştirdiklerinde başlar. Kendini damgalama süreci yalnızca ruhsal hastalıklara ilişkin yardım arama söz konusu olduğunda değil, psikolojik danışma yardımı arama söz konusu olduğunda da aynı şekilde işlemektedir (Sibicky ve Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002; Vogel, Wester ve Larson, 2007). Kendini damgalama süreci toplumdaki stereotip kabulü, örneğin “ruhsal bir hastalığı olan tüm kişiler manevi olarak zayıftır” ile başlamakta ve bu süreç bireyin özsaygısında da düşüşe yol açmaktadır (Link, Struening, Neese-Todd, Asmussen ve Phelan, 2001; Markowitz, 1998). Profesyonel psikolojik yardım arayışı kişinin özsaygısına yönelik potansiyel bir tehdit olarak algılandığında, kişi çektiği duygusal acıya karşın yardım almayı zayıflık işareti ve başarısızlığı kabul etmek olarak algıladığı için, yardıma başvurmamaya karar verebilmektedir (Fisher, Nadler ve Witcher-Alagna, 1983; Nadler ve Fisher, 1986; Akt: Vogel, Wade ve Haake, 2006). Birleşik Arap Emirlikleri’nde bir grup üniversite öğrencisi ile çalışan Al-Darmaki (2003), yüksek özsaygı ve düşük depresyon düzeyi ile psikolojik destek sağlayana duyulan güven ve damgalanmaya karşı tolerans arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Batinic, Lemonis ve Opacic (2013) ise ruh hastalığına ilişkin kendini damgalamanın, şizofrenlerde yaşam kalitesi ve özsaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmacılara göre kendini damgalama düşük özsaygıya, depresyona, tedaviyi ertelemeye, hastalık sürecinin uzamasına, sosyal geri çekilmeye, düşük öz yeterliğe ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açar. Aynı çalışmada depresif belirtilerle kendini damgalama arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki görölmüştür. Araştırmacılar başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi, kendini damgalamanın negatif etkilerine ilişkin farkındalığın artırılması ve damgalayıcı tutumları değiştirmeye yönelik müdahalelerin yararlı olacağına dikkat çekmişlerdir. Lysaker, Ringer, Roe ve Gilmore’un (2012) çalışması ise kendini damgalamanın azalmasının özsaygının artması ile ilişkili olabileceğini göstermiştir. Dwyer, Snyder ve Omoto (2013) da özsaygısı yüksek olanların damgalanma sürecinden daha az etkileneceğine, bir diğer deyişle yüksek özsaygının koruyucu rolüne dikkat çekmişlerdir. Sonuç olarak araştırmalar, damgalamanın (toplumsal damgalama ve kendini damgalama) bireylerin psikolojik yardım hizmeti arayışına ve bu hizmetlere tam bir katılım sağlamasına engel olabileceğini ileri sürmektedir. Özellikle etiketle beraber gelen sosyal reddedilme ve azalan özsaygı tehdidi hizmetlerin gereğinden az kullanılmasına neden olabilmektedir (Corrigan, 2004).

Psikolojik yardım aramaktan kaçınmaya neden olan etmenlerin doğru anlaşılması, bu konuda yapılacak önleme ve müdahale çalışmalarının doğru biçimde planlanmasını sağlayacaktır. Üniversiteler bünyelerindeki medikososyaller ve PDRM'ler yoluyla öğrencilerine en kaliteli ve etkili hizmeti sunmak ve öğrencilere ulaşmak sorumluluğu taşımaktadır. Hizmet kalitesini artırmanın bir yolu da öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının nelerden etkilendiğini doğru anlamaktır. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında; toplumsal damgalama konusunda Topkaya (2011), toplumsal damgalanma algısı ile psikolojik yardım alma niyeti arasında negatif yönde doğrudan bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bir diğer çalışmada Topkaya ve Meydan (2013), üniversite öğrencilerinin profesyonel olmayan yardım kaynaklarının, aileleri ve arkadaşları olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Keklik (2009), Atik ve Yalçın (2011), Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi (2012) ve Topkaya ve Meydan'ın (2013) çalışmalarında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi'nin (2012) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama gönüllülük düzeylerinin en güçlü yordayıcısının yardım aramaya ilişkin olumlu tutuma sahip olmaları olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Daha önce psikolojik yardım almış olmak da bazı araştırmalarda psikolojik yardım arama niyetini etkileyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Erkan ve ark., 2012; Türküm, 2001). Kendini damgalama, özsaygı, cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım almış olma birçok farklı araştırmada psikolojik yardım arama tutumu açısından önemine dikkat çekilen değişkenlerdir. Bu çalışmada bu faktörlerin hepsine yer verilmiş, psikolojik yardım arama tutumları açısından her birinin önemine ilişkin bir değerlendirme yapmak ve böylece üniversite bünyesinde verilen psikolojik yardım hizmetlerinin verimliliğine katkıda bulunmak amaçlanmıştır. Bu çerçevede bu araştırmanın genel amacı; kendini damgalama, özsaygı, cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım almış olma değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücünü belirlemek, cinsiyete ve daha önce psikolojik yardım almış olmaya göre psikolojik yardım arama tutumlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemektir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşığıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Psikolojik yardım arama tutumları daha önce psikolojik yardım almış olmaya göre farklılaşmakta mıdır?
2. Psikolojik yardım arama tutumları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

3. Kendini damgalama, özsaygı ve cinsiyet psikolojik yardım arama tutumlarını yordamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma modeli

Bu araştırma, kendini damgalama, özsaygı, daha önce psikolojik yardım almış olma ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücünü belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelleri iki veya daha çok sayıda değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2010).

Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2014-2015 öğretim yılı bahar yarıyılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakóltesi, İletişim Fakóltesi ve Siyasal Bilgiler Fakóltesi'nin farklı bölümlerinde okuyan 586 ikinci ve üçüncü sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Grubun 403'ü (%68,77) kadın, 183'ü (%31,22) erkek öğrencidir. Öğrencilerden 120'si (%20,50) daha önce psikolojik danışma yardımı almışken, 464'ü (%79,50) daha önce herhangi bir psikolojik danışma yardımı almamıştır.

Veri toplama araçları

Rosenberg özsaygı ölçeği (RÖSÖ): Rosenberg Özsaygı Ölçeği, Morris Rosenberg tarafından 1965'te geliştirilen ve ergen ve yetişkin grupları üzerinde sıklıkla kullanılan ölçme araçlarından birisi olan Rosenberg Özsaygı Envanteri'nin bir alt ölçeğidir. Araştırmada kullanılan RÖSÖ 4'lü Likert tipi bir ölçek olup, 5'i olumlu, 5'i olumsuz olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan 0-1 ise benlik saygısı yüksek, 2-4 ise benlik saygısı orta düzeyde, 5-6 ise benlik saygısı düşük olarak değerlendirilmektedir. RÖSÖ'nin Türkçe formuna ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çuhadaroğlu (1986) tarafından yapılmıştır. Ölçek, test-tekrar test güvenilirliği için 15-18 yaş grubundaki lise öğrencilerine bir ay ara ile iki kez uygulanmış ve RÖSÖ için değişmezlik katsayısı 0,75 olarak hesaplanmıştır. Benlik saygısı alt ölçeğinin ölçüt bağımlı geçerliği için bir lisenin 5 ayrı sınıfından alınan 5'er öğrenci ile psikiyatrik görüşmeler yapılmış, RÖSÖ puanları ile psikiyatrik görüşmeler arasındaki ilişki 0,71 olarak bulunmuştur. Ölçeği oluşturan 10 maddenin toplamına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,81 olarak hesaplanmıştır (Çuhadaroğlu, 1986; Öner, 1997). Ölçeğin yapı geçerliği için

normal ve psikiyatrik hasta gruplarından elde edilen ortalama benlik saygısı puanları arasındaki farka bakılmış ve her iki gruptan elde edilen puanlar arasında normal grup lehine anlamlı fark bulunmuştur (Doğan ve Kotan, 2010). Bu çalışmada Rosenberg Özsaygı Ölçeği'nden elde edilen toplam puan için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,87 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği (PYAKDÖ): Vogel ve ark. (2006) tarafından geliştirilen ölçeğin uzun formu Sezer ve Kezer (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 23 maddeye ait faktör yük değerlerinin 0,533 ile 0,771, madde toplam test korelasyonlarının 0,445 ile 0,754 arasında değiştiği görülmüştür. Ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 0,90, kararlılık katsayısı olarak yorumlanan test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği için öncelikle açıklayıcı faktör analizi, daha sonra da doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda iki boyutlu olarak bulunan 23 maddelik PYAKDÖ'nün faktör yapısının doğruluğunun test edilmesi amacıyla doğrulayıcı faktör analizinden yararlanılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen değerlerin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır [$x^2/sd= 2,87$, RMSEA= 0,080, GFI= 0,84, AGFI= 0,81, NNFI= 0,96, CFI= 0,96] (Schermelleh ve Moosbrugger, 2003; Jöreskog ve Sörbom, 2001). Ölçeğin Psikolojik Yardım Arama Tutumları Ölçeği ile ölçüt dayanaklı geçerliğine de bakılmış, ölçüt dayanaklı geçerlik katsayısı 0,71 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nden elde edilen toplam puan için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik yardım arama tutumları ölçeği-R (PYATÖ-R): PYATÖ-R Türküm (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 12'si olumlu, 6'sı olumsuz olmak üzere toplam 18 madde ve iki faktörden oluşmaktadır. Birinci faktöre ilişkin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 iken, ikinci faktöre ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,77'dir. Ölçeğin bütününe ilişkin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen toplam puan ve alt ölçeklerden elde edilen puanlar açısından kadın ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında kadın öğrencilerin tutumlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-R'den aldıkları puanlar t testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Ölçeğin 10 hafta arayla 50 öğrenciye tekrar uygulanmasıyla elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,77'dir

(Türküm, 2001). Bu çalışmada Psikolojik yardım arama tutumları ölçeğinden elde edilen toplam puan için Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin çözümlenmesinde, bağımsız örneklem için t testi ile çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Araştırmada psikolojik yardım arama tutumları değişkeninin en iyi yordayıcılarının belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi tekniğı kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bir bağımlı değişken ile birden fazla bağımsız değişken arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla kullanılan bir tekniktir. Veriler SPSS 20 paket programı kullanılarak çözümlenmiştir. Regresyon analizinde doğrusallık ve normallik varsayımlarının karşılanması amacıyla öncelikle araştırma grubunu oluşturan bireylerin ölçeklerden aldıkları puanlar z standart puanlarına dönüştürülmüş ve -3 ile +3 standart sapma değerleri dışında kalan puanların olup olmadığına bakılmıştır. Uç değerlere ait Mahallanobis uzaklık değerleri hesaplanarak, incelenmiştir. Puan dağılımlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ve bu değerlerin -1 ve +1 sınırları içinde olması nedeniyle puanların normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediğı sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantılılık (multicollinearity) sorunu olup olmadığını tespit etmek amacıyla değişkenler arasındaki ikili korelasyon değerleri, tolerans (tolerance), varyans şişirme faktörü (VIF) ve durum indeksi (CI) değerleri hesaplanmıştır. Büyüköztürk (2011)'e göre ikili korelasyon değerlerinin 0,80 ve üzerinde olması çoklu bağlantı olabileceğini gösterir. Bu araştırmada bağımsız değişkenler arasındaki en yüksek ilişkinin psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile cinsiyet değişkenleri arasında ($r= 0,33$) olması nedeniyle çoklu bağlantı sorunu olmadığı söylenebilir. Ayrıca, bağımsız değişkenlere ilişkin tolerans değerlerinin 0,20'den yüksek, VIF değerlerinin 10'dan düşük ve CI değerlerinin 30'dan düşük olması nedeniyle de çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bağımsız değişkenlerden cinsiyet ve psikolojik yardım almış olma durumu kategorik değişkenler oldukları için yapay (dummy) değişken olarak analize dahil edilmişlerdir. Yapay değişkenler belirlenirken her değişken için kategori sayısı -1 kadar yeni değişken üretilir. Amaç, her defasında bir değişkene ilişkin yalnızca bir kategoriye analize dahil etmek ve diğer kategorilerin etkisini dışarıda bırakmaktır. Bu şekilde analize giren kategorinin etkisi, dışta tutulan kategoriye göre yorumlanır (Büyüköztürk, 2011).

BULGULAR

Psikolojik yardım arama tutumlarının psikolojik yardım almış olma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t-testi yapılmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Psikolojik Yardım Almış Olmaya Göre t-testi Sonuçları

Psik. Yard. Almış Olma	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Aldım	120	58,43	8,05	582	3,58	0,00
Almadım	464	55,20	8,99			

Tablo 1’de görüldüğü gibi daha önce herhangi bir psikolojik yardım almış olan öğrencilerle daha önce herhangi bir psikolojik yardım almamış öğrencilerin psikolojik yardım arama tutum puanları arasında anlamlı bir farklılık vardır ($t_{(202,66)}=3,581$; $p<0,05$). Daha önce psikolojik yardım aldım diyenlerin PYTÖ puan ortalaması 58,43, daha önce psikolojik yardım almadım diyenlerin PYATÖ ortalaması 55,20’dir. Buna göre daha önce psikolojik yardım alanların psikolojik yardım arama tutumları daha olumludur.

Psikolojik yardım arama tutumlarının kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla ilişkisiz örneklem için t-testi yapılmıştır. Analizden elde edilen bulgular Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	Sd	T	p
Erkek	183	51,51	9,68	292,16	7,76	0,00
Kadın	403	57,82	7,75			

Tablo 2’de görüldüğü gibi psikolojik yardım arama tutumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir ($t_{(292,16)}=7,75$; $p<0,05$). Kadın öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları

($\bar{X}=57,82$) erkek öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarından ($\bar{X}= 51,51$) daha olumludur.

Araştırmanın bağımlı değişkeni olan psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenlerin belirlenmesine ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	SH _B	β
Sabit	75,58	2,06	
Kend. Damg.	-0,42	0,02	-0,59
Cinsiyet	-3,25	0,62	-0,17
Öz saygı	0,12	0,53	0,08
R ²		0,45	
F _(3,580)		158,71*	

*p<0,05

Psi.Yrd.Ara.Tut.= 75,58 -0,42 Kend.Damg.-3,25 Cinsiyet +0,12 Özsaygı

Tablo 3 incelendiğinde regresyon analizinin üç aşamada tamamlandığı ve psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından kendini damgalama, cinsiyet ve özsaygı değişkenlerinin önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Değişkenlerin üçü birlikte psikolojik yardım arama tutumlarındaki toplam varyansın %45’ini açıklamaktadır. Tablo 1’de görüldüğü gibi psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan en önemli değişken kendini damgalamadır ($\beta= -0,59$, $p<0,05$). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan ikinci önemli değişken cinsiyet ($\beta= -0,17$, $p<0,05$), üçüncü değişken ise özsaygı ($\beta= 0,08$, $p<0,05$)’dır.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Psikolojik yardım arama davranışı kişisel, sosyal, ekonomik, kültürel birçok faktörden etkilenmektedir. Bu faktörlerin doğru anlaşılması ve psikolojik yardım aramaktan kaçınmaya yol açan engellerle mücadele etmek günümüz toplumlarında özelde birey, genelde toplum sağlığı açısından son derece önemli görünmektedir. Kendini damgalama, özsaygı, cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım almış olmanın psikolojik yardım arama sürecindeki

önemini araştıran bu çalışmada daha önce psikolojik yardım aldığını söyleyen öğrencilerin, daha önce psikolojik yardım almamış olanlara göre psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı ölçüde daha yüksek/daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu sonuç daha önce yapılmış çalışmalarla da uyumludur (Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Al-Rowaie, 2001; Masuda, Suzumar, Beauchamp, Howells ve Clay, 2005; Rickwood, Deane, Coralie ve Ciarrochi, 2005; Türküm, 2001). Bu durum, daha önce yardım almış olmanın, yardım alan açısından olumlu bir deneyim olmuş olması ve bu konudaki psikolojik bariyerin aşılmış olması ile açıklanabilir. Buna göre psikolojik yardıma başvuranlar, bundan sonra da ihtiyaç duymaları halinde, psikolojik yardıma başvurmaya daha istekli olacak ve bu yardımı aldığı için kendini damgalama eğilimi de daha düşük olacaktır. Bu sonuç, psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanmaya yönelik, okullarda erken dönemlerde yapılacak çalışmaların önemini de işaret etmektedir.

Bu çalışmada cinsiyet açısından bakıldığında, kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklere göre anlamlı ölçüde daha olumlu olduğu ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan güçlü bir değişken olduğu görülmüştür. Fisher ve Turner'ın 1970'teki çalışması da kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğunu göstermişti. Bu sonuçlar alan yazındaki son çalışmalarla da uyumludur (McKay, Rutterford, Cocciola ve Kahaskalian-McKay, 1996; Boldero ve Fallon, 1995; Erkan ve ark., 2012; Keklik 2009; Atik ve Yalçın, 2011; Topkaya ve Meydan, 2013). Kadın ve erkek öğrenciler arasındaki bu fark, psikolojik yardım arama tutumları ve kendini açma arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Vogel ve Wester, 2003) ile ilgili bulgular ışığında, özellikle de Türk kültüründe toplumsal cinsiyet rollerine göre kadınların kendini açmasının ve çevreye bağımlı davranışlarının daha çok desteklenmesi ile açıklanabilir. Pederson ve Vogel (2007) 575 erkek üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, erkek öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumsuz olmasını şu şekilde açıklamışlardır; “toplumsal cinsiyet rolleri çatışmasını daha çok yaşayan erkeklerin kendini açma eğilimi daha az, kendini damgalama eğilimi daha yüksektir. Yüksek düzeyde kendini damgalama ve az düzeyde kendini açma, psikolojik yardım arama konusunda da daha az istekli olmayı beraberinde getirmektedir.” Bu bilgiler cinsiyete göre psikolojik yardım arama tutumlarının olumlu yönde gelişmesinde, kendini açma davranışının erken yaşlarda, sadece kız çocuklarında değil erkek çocuklarında da desteklenmesinin önemini göstermektedir.

Araştırma sonuçları ayrıca kendini damgalama, özsaygı ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı ölçüde yordadığını göstermiştir.

Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan en önemli değişken kendini damgalama, ikinci önemli değişken cinsiyet, üçüncü değişken ise özsaygıdır. Araştırma sonuçları kendini damgalamanın yardım arayışına girme olasılığını azaltan en önemli etmenler arasında olduğunu gösteren araştırma sonuçları ile tutarlıdır (Sibicky ve Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002; Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Vogel ve Wade, 2009). Toplumsal damgalama ile kişinin psikolojik yardım hizmetlerine başvurma konusundaki istekliliği arasında doğrudan bir ilişki olduğu çok sayıda çalışma ile desteklense de (Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel ve ark.,2009) kendini damgalamanın rolü son yıllarda ele alınmaya başlanmıştır. Vogel ve ark.'nın (2006) çalışması, kendini damgalamanın toplumsal damgalamaya göre psikolojik yardıma başvurmaya ilişkin tutumları ve bu konudaki istekliliği tahmin etmedeki rolünün daha belirleyici olduğuna dikkat çekmişti. Bu bulgu psikolojik yardım aramaktan kaçınan bireylere ilişkin önce toplumsal kalıp yargılarla mücadele etmenin önemini göstermesi açısından çok önemlidir. Çünkü kendini damgalama bu kalıp yargıların birey tarafından kabulü ile başlamaktadır.

Lundberg, Hansson, Wentz ve Björkman'in (2009) çalışması da bu kalıp yargıların yardım arayana yöneltilmesinin, onların deyiimiyle sosyal olarak reddedilmenin, özsaygıyı bozabildiğini ve bunun tersinin de doğru olduğunu, yani yüksek özsaygının kişiyi sosyal olarak reddedilmenin negatif etkilerinden koruyabildiğini göstermiştir. Psikolojik yardım arama tutumlarını yordamada özsaygının önemli bir değişken olarak çıkmış olması da bu nedenlerle anlamlı ve alan yazını ile uyumludur (Fisher, Nadler ve Whitcher-Alagna, 1983; Nadler ve Fisher, 1986; Akt: Vogel vd., 2006; Topkaya, 2011; Batinic, Lemonis ve Opacic, 2013). Birçok çalışma toplum tarafından yardım arayana yönelik zayıf ve yetersiz olduğu yargısının kişi tarafından içselleştirilmesinin, yani kendini damgalamanın, özsaygıda düşüşle birlikte gözlendiğini göstermiştir (Markowitz, 1998; Link, Struening, Neese-Todd, Asmussen ve Phelan, 2001; Corrigan, Watson ve Barr, 2006; Corrigan ve Shapiro, 2010; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013; Tucker, Hammer, Vogel, Bitman, Wade ve Maier, 2013).

Psikolojik yardım arama konusundaki toplumsal kalıp yargılar çocuklar tarafından içselleştirilmeden, ilköğretimin ilk yıllarından başlayarak psikolojik yardım hizmetlerinin tanıtımı önemli görünmektedir. Öğrencilerin farklı psikolojik destek kaynaklarını tanıması ve toplumsal yargılardan bağımsız olarak psikolojik yardım aramaya açık olması desteklenmelidir. Daha önce değinildiği gibi kendini açma davranışı ile psikolojik yardım arama davranışı arasında da anlamlı bir ilişki vardır (Vogel ve Wester,

2003). Kendini açma davranışı erken yaşlarda ailede ve okulda desteklenmelidir. Ercan'ın (2010) çalışması problem çözüme becerileri yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım arama becerilerinin yüksek olduğunu göstermiştir. Bu durumda okullarda psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin pozitif tutumları destekleyecek çalışmalar olarak öğrencilerin problem çözüme becerilerini geliştirecek öğretim yöntemlerinin kullanımı önemlidir. Ayrıca ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar, psikolojik yardım arayan öğrencilere ulaşmaya çalışırken toplumsal cinsiyet rolleri konusundaki farklılıkları da dikkate almalıdır.

Kendini damgalamanın toplumsal damgalamanın bir sonucu olduğu düşünöldüğünde, sadece öğrencilerin değil, onların yakın çevresini oluşturan ebeveyn ve öğretmenlerinin de psikolojik yardım aramaya ilişkin kalıp yargılarının kırılması önemli görünmektedir. Okul rehberlik servislerinin öğrencilere yönelik çalışmalar dışında bu konuda da çalışmalar planlaması, bu konuda daha hızlı yol alınmasını sağlayacaktır. Yurt dışında bu konularda son yıllarda koruyucu, önleyici ve geliştirici müdahale programlarına yer veren çalışmalar da gözlenmektedir (Corrigan ve Shapiro, 2010; Batinic, Lemonis ve Opacic, 2013). Bu konu Türkiye'de toplumsal farkındalığı artırmaya dönük çalışmalar, MEB, üniversiteler, toplum merkezleri gibi kurumlar düzeyinde ve medyada kamu spotları ve programlar aracılığıyla ya da bütün bunları dikkate alan kapsamlı projelerle ele alınmalı ve tartışılmalıdır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım hizmetlerine yönelik olumlu bir tutum oluşturmak, üniversitelerin PDR merkezlerinin/birimlerinin öncelikli çalışmaları arasında yer almalıdır.

KAYNAKLAR

- Al Darmaki, F.R., 2003. Attitudes towards seeking professional psychological help: What really counts for United Arab Emirates university students? *Social Behavior and Personality: an international journal*.31(5),497-508.
- 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.
- Batinic, B.,Lemonis, and E., Opacic, G., 2013. Effects of internalized stigma of mental disorder on quality of life and self esteem in schizophrenic patients. *Schizophrenia*, 28.
- Ben-Porath, D.D., 2002. Stigmatization of individuals who receive psychotherapy: An interaction between help seeking behavior and the presence of depression. *Journal of Social&Clinical Psychology*, 21, 400-413.

- Bilge, A. ve am, O., 2010. Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile m¼cadele. The fight against stigma toward mentall illness. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71-78.
- Boldero, J. and Fallon, B., 1995. Adolescent Help-Seeking: what do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18, 193-209.
- Buyukozturk, Ő., 2011. *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi. 18. Basım.
- Cheng, H.,L., Kwan, K.L.K. and Sevig, T., 2013. Racial and ethnic minority college students' stigma associated with seeking psychological help: examining psycho cultural correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 60(1), 98-111.
- Corrigan, P.W., 2004. How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59 (7), 614–625.
- Corrigan, P.W., and Shapiro, J.R., (2010) Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clin Psychol Rev*, 30(8):907-22. doi: 10.1016.
- Corrigan, P.W., Watson, A.C. and Barr, L., 2006. The self-stigma of mental illness: Implications for self esteem and self efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 875-884.
- uhadarđlu, F., 1986. Adölesanlarda zsayđı. Yayınlanmamış uzmanlık tezi. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakóltesi Psikiyatri Anabilim Dalı. Ankara.
- Doğan, T., ve Totan, T., 2010. Olumlu Değerlendirilme Korkusu leği T¼rke Formu'nun Geçerlik ve G¼venirlik alıŐması. *Akademik BakıŐ Dergisi*, 22.
- Dwyer, P.C., Snyder, M. ve Omoto, A.M., 2013. When stigma-by-association threatens, self esteem helps: self-esteem protects volunteers in stigmatizing contexts. *Basic And Applied Social Psychology*, 35, 88-97.
- Egisdottor, S. and Gerstein, L. H., 2009. Beliefs about psychological services (baps): Development and psychometric properties. *Research report. Counseling Psychology Quarterly*, 22(2), 197-219.
- Ercan, L., 2010. An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1814-1819.
- Erkan, S., zbay, Y., ankaya, A.C., ve Terzi, Ő. 2012. niversite ğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gn¼ll¼l¼k D¼zeylerinin Yordanması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12 (1).
- Fisher, E.H. and Turner, J.I., 1970. Orientations to seeking Professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90.

- Goffman, E.,1963. *Stigma: Notes on management of spoiled identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentive-Hall.
- Jöreskog K.G. and Sörbom D., 2001. Lisrel 8: User's Reference Guide. Chicago. IL: Scientific Software International Inc.
- Karasar, N., 2010. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım. 15. Basım.
- Keklik. İ., 2009. Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar: Türk ve Amerikan lisansüstü öğrencilerle karşılaştırmalı bir çalışma. *EJER: Eurasian Journal of Educational Research*. 37.
- Link, B.G., 1987. Understanding labeling effects in the area of mental disorders: An assesments of the effects of expectations of rejection. *American Sociological Review*, 52 (1), 96-112.
- Link, B. G.,Struening, E. L.,Neese-Todd, S., Asmussen, S., and Phelan, J. C., 2001. Stigma as a barrier to recovery: The consequences of stigma for the self-esteem of peoplewith mental illnesses. *Psychiatric Services*,52, 1621-1626.
- Lundberg, B.,Hansson, L., Wentz, E., andBjörkman, T., 2009.Are Stigma Experiences Among Persons with menta Illness, Related to Perceptions of Self-Esteem, Empowerment and Sense of Coherence?. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 516-522.
- Lysaker, P.H.,Roe, D., Ringer, J., Gilmore, E.M. andYanos, P.T., 2012. Change in Self-Stigma Among Persons with Schizophrenia Enrolled in Rehabilitation: Associations with Self-Esteem and Positive and Emotiona LDiscomfort Symptoms. *Psychological Services Inthepublicdomain*, 9(3), 240-247.
- Markowitz, F.E., 1998. The Effects of Stigma on the Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Persons with Mental Illness. *Journal of Health and Social Behavior*,39(4), 336-347.
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, G. N., and Clay, C., 2005. United states and japanese college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal of Psychology*, 40,303-313.
- McKay, J. R, Rutherford, M. J., Cacciola, J. S., and Kabasakalian- Mckay, R., 1996. Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616-622.
- Öner,,N., 1997. Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testler. İstanbul.: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları. 3. Baskı,
- Pederson, E.L. andVogel, D.L.,2007. Male Gender Role Conflict and Willingness to Seek Counseling: Testing a Mediation Model on College-Aged Men. *Journal of CounselingPsychology*, 54(4), 373-384.

- Rickwood, D., Deane, F. P., Coralie, W., J. and Ciarrochi, J., 2005. Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4 (3), 3-34.
- Roldan-Bau, A.E., 2013. Seeking help for psychological distress: The role of acculturation, family relationships, coping, and stigma among Latin Americans in Canada. *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 4854.
- Schermelleh-Engel, K. and Moosbrugger, H., 2003. Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74
- Sezer, S. ve Kezer, F., 2013. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nin (PYAKDÖ) Bir Türk Örnekleminde Geçerlilik ve Güvenilirliği. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 26, 148-156.
- Sibicky M.,and Dovidio J.F., 1984.The stigma of counseling; stereotypes, interpersonal reaction and the self-fulfilling prophecy. Annual Meeting of the Eastern Psychological Association.
- Topkaya. N., 2011. "Psikolojik yardım niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi." Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Topkaya, N.,ve Meydan, B., 2013. Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Tucker, J. R.,Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., and Wade, N. G., 2013. Disentangling self-stigma: Are mental illness and help seeking self-stigmas distinct? *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 520-531.
- Türküm, 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, 1-16.
- Vogel, D.,Bitman, R.L, Hammer, J.H andWade, N.G., 2013. Is Stigma Internalized? The eLongitudinal Impact of Public Stigma on Self-Stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Vogel, D. L. and Wade, N.G., 2009. "Stigma and help-seeking" [Online] Retrieved on 04-July-2010, at URL: http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm/volume.
- Vogel, D.L, Wade, N.G. and Ascheman, P.L., 2009. Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2),301-308.

- Vogel, D.L., Wade, N.G. and Haake, S., 2006. Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (3), 325-337
- Vogel, D.L., Wade, N.G. and 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., Wester, S.R., Wei, M. and 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.
- Vogel, D.L., Wester, S.R. and Larson, L.M., 2007. Avoidance of counseling: psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- Vogel, D. L., and Wester, S. R., 2003. To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50 (3), 351-361.

EXTENDED ABSTRACT

Attitudes toward seeking psychological support are influenced by many factors. The stigma of seeking psychological support within society which people attribute to their own self is defined as self stigma, which researchers believe is one of the most significant reasons persons have a lower probability of seeking help (Sibicky & Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002; Corrigan, 2004; Vogel, Wade & Haake, 2006; Vogel & Wade, 2009). When seeking out professional psychological support services become a potential threat to the self-esteem of an individual, the person perceives help seeking as a sign of weakness, despite their emotional pain and if this is perceived as an acceptance of failure, then the individual may decide not to seek help (Fisher, Nadler & Witcher-Alagna, 1983; Nadler & Fisher, 1986; From Vogel, et al., 2006; Topkaya, 2011). Attitudes toward seeking psychological support differ according to gender and whether the person has sought psychological support in the past (Keklik, 2009; Atik & Yalçın, 2011). This study considers these variables together and investigates the variables in regard to attitudes toward seeking psychological support. It can be seen that in recent years, there is an increase in the number of studies in the field of psychological counselling and psychiatry in regard to attitudes towards seeking psychological help (Keklik, 2009; Atik & Yalçın, 2011; Topkaya, 2011; Özmen & Taşkın, 2004; Özmen, Taşkın, Özmen & Demet, 2004; Aydemir, 2004; Ünal, Hisar, Çelik & Özgüven, 2010). However, there are currently only a limited number of studies which help us to understand the factors preventing seeking psychological support and the measures which encourage seeking behaviour. It is hope to contribute to these issues with this study. Further, a sound evaluation of attitudes of university students towards seeking out psychological support shall contribute to the activities of the Psychological Guidance and

Counselling Centres/Units of universities and facilitate access to these services by university students.

The main aim of this study is to determine the predictive power of gender, level of self stigma, level of self-esteem and having received psychological support in the past in determining the attitudes of 2nd and 3rd year university students studying in Faculties of Educational Sciences, Communication and Political Sciences of Ankara University, in the Fall Semester of the 2014-2015 academic year, towards seeking psychological support.

In light of this general aim, responses to the following questions were sought:

1. Do attitudes towards seeking psychological help differ according to whether the individual has received psychological help in the past?
2. Do attitudes towards seeking psychological help differ according to gender?
3. Do self stigma, self-esteem, gender and having received psychological help in the past predict attitudes towards seeking psychological help?

The relational screening model was used in the research. The relational screening model is a research model which aims to investigate the collective variability and/or the degree of variability of two or more variables (Karasar, 2010). The sample of the study comprises of 2nd and 3rd year university students studying in Faculties of Educational Sciences, Communication and Political Sciences of Ankara University, in the Fall Semester of the 2014-2015 academic year. The data collection tools of the study were the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) (Rosenberg, 1963), Self Stigma of Seeking Help Scale (SSOSH) (Vogel, et al.; 2006) and Attitude Towards Seeking Psychological Help Scale (ASPHC) (Türküm, 2001). Data obtain by the study was analysed by multiple regression analysis and t test for the independent samples.

Findings of the research show that self-stigma, self-esteem and gender significantly predicted psychological support seeking attitudes. All three variables together explain 45% of the total variance of psychological support seeking attitudes. The most important variable predicting psychological support seeking attitudes is self stigma ($\beta = -0,59$, $p < 0,05$). The second most important variable predicting psychological support seeking attitudes is gender ($\beta = -0,17$, $p < 0,05$), and the third variable is self-esteem ($\beta = 0,08$, $p < 0,05$). There is a significant difference for the gender variable for psychological support seeking attitudes ($t_{(292,16)} = 7,75$; $p < 0,05$). The attitude of female students toward seeking psychological support is more positive ($X = 57,82$) compared to that of psychological support seeking attitudes of male students ($X = 51,51$). These findings are in line with the findings of studies in the literature (McKay, Rutterford, Cocciola & Kahaskalian-McKay, 1996; Boldero & Fallon, 1995; Erkan et al., 2012; Keklik 2009; Atik & Yalçın, 2011; Topkaya & Meydan, 2013). The comparison of scores of students who had received psychological support in the past with those students who had not, showed that there

was a significant difference between these two groups in regard to attitudes toward seeking psychological support, in favour of those who had received support in the past ($t_{(202,66)}=3,581$; $p<0,05$). This finding is in line with findings of studies in the literature (Erkan, Özbay, Çankaya & Terzi, 2012; Al-Rowaie, 2001; Masuda, Suzumaru, Beauchamp, Howells & Clay, 2005; Rickwood, Deane, Coralie & Ciarrochi, 2005; Türküm, 2001). Results of the study have shown that the most important predictor of attitude toward seeking psychological support is self stigma, followed by the gender variable and third most important variable is self-esteem. Findings of the study are in line with the findings of other research which show that one of the most important factors in not seeking help is self stigma (Sibicky & Dovidio, 1986; Ben-Porath, 2002; Corrigan, 2004; Vogel, Wade & Haake, 2006; Vogel, Wester & Larson, 2007; Vogel & Wade, 2009).

In order to ensure ease of access to psychological support services provided by universities, it is important to promote these services to students and carry out activities to eliminate prejudices. Further, to promote psychological support services starting from the primary education level is important for preventing stereotypes related to these services. Considering self stigma is a result of social stigma, there is a need for eliminating stereotypes/prejudices against psychological support services, not only in students, but also in the close environment of students, such as parents or teachers. Self-disclosing behaviour should be reinforced at an early age, in both girls and boys. Public awareness in Turkey should be raised at an institutional level by such organisations as the Ministry of National Education, universities and community centres and also by the media by means of programs and public announcement films; or the issue may be undertaken or discussed comprehensively through the implementation of a project in this field.

Başvuru: 10.02.2015

Yayına Kabul: 02.05.2016

