

# ***The Predictors of Intentions to Seek Help among University Students***

**Nursel Topkaya, Ondokuz Mayıs University, 0000-0002-8469-9140**

**Kadriye Erva Albayrak, 0000-0002-8140-348X**

**İrem Bozkurt, Ministry of National Education, 0000-0001-5166-8463**

**Nurbanu Yurdusever, Ministry of National Education, 0000-0003-3103-3852**

## **Abstract**

*The aim of this study was to investigate the relationships between intentions to seek help, anticipated benefits of disclosing oneself to a counselor, self-stigma of seeking psychological help, gender, age, and previous help seeking experience among undergraduate students. A convenience sample of 1283 students (M= 21.37, SD= 3.14) completed to Intentions to Seek Counseling Inventory, Disclosure Expectations Scale, and Self-Stigma of Seeking Help Scale. Data were examined using Pearson correlation analysis, and multiple regression analysis. The results of this study demonstrated that gender and self-stigma of seeking help were negative predictors of intention to seek help while, anticipated benefits of disclosing of oneself to a counselor was a positive predictor of intention to seek help. However, previous help seeking experience and age were not found to be related to help-seeking intentions. Consequently, practitioners working in the field of psychological counseling and guidance may implement activities to raise awareness who were in need of psychological help about the possible benefits of psychological counseling and guidance services.*

**Keywords:** *help-seeking intentions, gender, self-stigma of seeking help, anticipated benefits, self-disclosure, previous help seeking experience, age, undergraduate students*



Inönü University  
Journal of the Faculty of Education  
Vol 21, No 2, 2020  
pp. 503-517  
DOI: 10.17679/inuefd.467128

Article type:  
Research article

Received : 04.10.2018  
Accepted : 24.04.2020

## **Suggested Citation**

Topkaya, N., Albayrak, K. E., Bozkurt, İ. and Yurdusever, N. (2020). The predictors of help-seeking intentions among university students. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 21(2), 503-517. DOI: 10.17679/inuefd.467128

## EXTENDED ABSTRACT

### Introduction

Mental health problems are very common among university students, and the rates and severity of mental illnesses are increasing (Auerbach et al., 2016; Zivin, Eisenberg, Gollust, & Golberstein, 2009). Therefore, facilitating the university students' seeking help in this period is important to support their psychological health (Hunt & Eisenberg, 2010). Research studies show that many different variables play a role in the help seeking intentions of the university students. There is no research conducted with university students in our country on the role of anticipated benefits of self-disclosing to a counselor in the intentions to seek counseling. Therefore, to what extent university students are affected from this variable has not been explored yet. There is a need for more research on self-stigma of seeking psychological help. The results of this research are important not only for providing information regarding the role of self-stigma of seeking help and anticipated benefits of self-disclosing to a counselor in the help-seeking intentions of university students but also for providing valuable information about the relationship between self-stigma of seeking help and anticipated benefits of self-disclosing to a counselor. Thus, the information could be provided to both practitioners and researchers to use in the programs aimed at preventing self-stigma of seeking help, increasing anticipated benefits of self-disclosing to a counselor, and eliminating the perceived risks. In this context, the relationship between intentions to seek counseling and self-stigma of seeking help and anticipated benefits of self-disclosing to a counselor were investigated.

### Research Design

This research was a correlational study that examines the relationship between intentions to seek counseling gender, age, self-stigma of seeking help and anticipated benefits of self-disclosing to a counselor (Howit & Cramer, 2014).

### Participants

The study group consists of 1283 students attending different departments of a university in the Middle Black Sea Region. The participants were recruited using a convenient sampling technique. The convenient sampling technique is one of the non-probability techniques where the researcher determines the participants considering some factors such as time, cost, and easy accessibility that will facilitate the study (Howit & Cramer, 2014). Fifty nine percent ( $n= 758$ ) of the students were female and 41% ( $n= 525$ ) were male. The age range of the students ranged from 17 to 53, with a mean age of 21.37 years ( $SD = 3.14$ ).

### Data Collection Instruments

In order to collect information about the sociodemographic characteristics of the participants in this study Personal Information Form, to measure their intentions to seek counseling Intentions to Seek Counseling Inventory (Topkaya, 2011), to evaluate their anticipated benefits perceptions Disclosure Expectations Scale (Topkaya, 2011), and finally to determine the self-stigma levels of the university students Self-Stigma of Seeking Help Scale (Vogel et al., 2013) was used.

### Findings

A multiple regression analysis was conducted to test the relationships between gender, age, previous help seeking experience, anticipated benefits, self-stigma of seeking help, and the intention to seek help. The results of the multivariate regression analysis showed that the model was significant ( $F(5, 1256)= 28.62, R=.43, R^2=.19, Adj. R^2=.18, p<.001$ ) and explained %19 of variance in the help-seeking intention. The gender ( $\beta= -.19, t(1256)= -7.13, p<.001$ ), self-stigma of seeking help scale ( $\beta= -.07, t(1256)= -2.31, p<.05$ ) predicted negatively while, anticipated benefits ( $\beta= .32, t(1256)= 11.62, p<.001$ ) predicted positively the help seeking intentions. However, previous help seeking experience ( $\beta= -.04, t(1256)= -1.44, p>.05$ ) and age ( $\beta=.05, t(1256)= 1.36, p>.05$ ) were not a significant predictors. The most significant predictors of intention to seek help in this sample were anticipated benefits, gender, and self-stigma, respectively. In other words, people who were female, had lower self-stigma level and higher anticipated benefits also had higher help seeking intention.

### ***Discussion, Conclusion and Suggestions***

Anticipated benefits, gender, and self-stigma of seeking help were identified as the most important predictors of the intention to seek psychological help in this sample, respectively. This result supports the previous research results. For example, in a meta-analysis study conducted by Li, Dorstyn, and Denson (2014) with data from 18 researches and 6839 participants, it was revealed that although many variables were related to intention to seek psychological help, anticipated benefits was one of the most important variables with the highest effect size. Similarly, self-stigma of seeking help was an important barrier against help seeking intention as it was previous studies (Oexle et al., 2018). In line with this result, it may be appropriate to focus on the factors that facilitate the help seeking intentions of the university students (e.g., the anticipated benefits), and explaining the benefits of the receiving psychological help and then to focus on the barriers and, reduce the impact of the factors (e.g., self-stigma).

In conclusion, the results of the study reveal the importance of variables in the study to understand the help seeking intention of the university students. University students' intention to seek psychological help may be increased through practical interventions to reduce self-stigma of seeking help and increase anticipated benefits. It may be appropriate to develop psychoeducational interventions focusing on reducing self-stigma and increasing the anticipated benefits in future studies. There is a need for further research on the effectiveness of psycho-educational programs aiming at increasing the knowledge of people about help-seeking.

# Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Yordayıcıları

**Nursel Topkaya, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, 0000-0002-8469-9140**

**Kadriye Erva Albayrak, 0000-0002-8140-348X**

**İrem Bozkurt, Millî Eğitim Bakanlığı, 0000-0001-5166-8463**

**Nurbanu Yurdusever, Milli Eğitim Bakanlığı, 0000-0003-3103-3852**

## Öz

*Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma niyeti ile cinsiyet, yaş, daha önce psikolojik yardım alma durumu, bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama arasındaki ilişkiyi incelemektir. Korelasyonel bir araştırma yöntemi kullanılarak gerçekleştirilen bu çalışmada, uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 1283 üniversite öğrencisi (Ort. = 21.37, s.s. = 3.14) Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri, Kendini Açma Beklentileri Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu yanıtlamıştır. Verilerin analizinde, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın psikolojik yardım alma niyetinin negatif yordayıcıları olduğu, beklenen yararın ise psikolojik yardım alma niyetinin pozitif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ancak, daha önce psikolojik yardım alma durumu ve yaşın psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı yordayıcısı olmadığı belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan uygulayıcıların psikolojik yardım almaya ihtiyacı olan bireylere psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin olası yararlarına ilişkin farkındalık oluşturacak etkinlikler gerçekleştirmesinin yararlı olabileceği söylenebilir.*

**Anahtar Kelimeler:** psikolojik yardım alma niyeti, kendini damgalama, beklenen yarar, kendini açma, cinsiyet, psikolojik yardım alma, yaş, üniversite öğrencileri



İnönü Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi Dergisi  
Cilt 21, Sayı 2, 2020  
ss. 503-517  
DOI: 10.17679/inuefd.467128

Makale türü:  
Araştırma makalesi

Gönderim Tarihi : 04.10.2018  
Kabul Tarihi : 24.04.2020

## Önerilen Atıf

Topkaya, N., Albayrak, K. E., Bozkurt, İ. ve Yurdusever, N. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma niyetinin yordayıcıları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 503-517. DOI: 10.17679/inuefd.467128

## GİRİŞ

Araştırmalar, ruh sağlığı sorunlarının üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın olduğunu ve ruhsal hastalık görülme oranının ve ciddiyetinin bu örnekte giderek arttığını göstermektedir (Auerbach ve diğerleri, 2016; Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein, 2009). Yapılan araştırmalar aynı zamanda, ruhsal rahatsızlıklara ve/veya psikolojik sorunlara sahip olmanın beraberinde getirdiği sosyal ilişkilerde bozulma, akademik başarısızlık, üniversiteye devam etmeme, madde kötüye kullanımı gibi birçok olumsuz sonucun daha önce hiç psikolojik yardım almamaya ilişkili olabileceğini göstermektedir (Kessler, Foster, Saunders ve Stang, 1995; National Alliance on Mental Illness, 2012). Benzer şekilde, farklı örneklemlerde gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyan her beş öğrenciden üçü ile her beş öğrenciden dördü arasında değişen oranlarda üniversite öğrencisinin psikolojik yardım almadığını göstermektedir (Eisenberg, Hunt ve Speer, 2012; Lipson, Gaddis, Heinze, Beck ve Eisenberg, 2015; Topkaya ve Meydan, 2013). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma kararlarını desteklemek ve üniversite öğrencileri arasında psikolojik yardım alma niyetini artırmak amacıyla yapılan araştırmalar artarak devam etmektedir (Li, Denson ve Dorstyn, 2018; Nash, Sixbey, An ve Puig, 2017; Zochil ve Thorsteinsson, 2018; Topkaya, Şahin ve Meydan, 2017). Bu doğrultuda, psikolojik yardım alma niyetiyle ilgili hem yurt dışında hem de ülkemizde pek çok araştırma yürütülmektedir. Genel olarak bu araştırmaların psikolojik yardım alma niyetini etkileyen değişkenlerin neler olduğu ve söz konusu değişkenlerin psikolojik yardım alma niyetini nasıl etkilediğini anlamak üzere gerçekleştirildiği görülmektedir (Dean, Long, Matthews ve Buckner, 2018; Oswalt, Lederer ve Chestnut-Steich, 2019; Schnyder, Panczak, Groth ve Schultze-Lutter, 2017).

Bir bireyin belirli bir psikolojik sorunla ilgili olarak gelecekteki psikolojik yardım alma istekliliği psikolojik yardım alma niyeti olarak tanımlanmaktadır (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Psikolojik yardım alma niyetini açıklamak üzere kullanılan modellerden biri planlı davranış kuramıdır (Li, Dorstyn ve Denson, 2014). Bu kurama göre psikolojik yardım alma davranışı, psikolojik yardım alma niyeti tarafından şekillenmektedir, psikolojik yardım alma niyeti ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutumdan (ör., davranışı yapmak konusundaki öznel değerlendirmeler), öznel kurallardan (ör., davranışla ilgili algılanan sosyal beklentiler) ve algılanan davranışsal kontrolden (ör., davranış üzerindeki kişisel kontrole ilişkin tahminler) etkilenmektedir (Ajzen, 1991). Ayrıca, bu kurama göre bireyin gerçek davranışının en önemli yordayıcısı niyettir. Bu nedenle bireyin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili değişkenlerin belirlenmesi kişinin gerçek psikolojik yardım alma davranışının nasıl artırılabilirliğinin belirlenmesine yardımcı olabilir.

Cinsiyet, yaş, daha önce psikolojik yardım alıp almama durumu gibi demografik değişkenler psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisi araştırmalarda sıklıkla incelenmiştir (Zochil ve Thorsteinsson, 2018). Üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmalar, erkeklerin psikolojik yardım alma niyetinin kadınlardan daha düşük olduğunu göstermektedir (Johnson, Oliffe, Kelly, Galdas ve Ogrodniczuk, 2012; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Gerçekleştirilen araştırmalarda psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın kadınlar ve erkekler arasında değişip değişmediği incelenmiş ve kadınlarla karşılaştırıldığında erkeklerin psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama düzeylerinin de anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Topkaya, 2014; Vogel, Wade ve Hackler, 2008; Vogel ve diğerleri, 2005). Ayrıca, kadınların kendilerini açma konusunda daha istekli ve psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olmasının yanı sıra psikolojik yardım sürecine daha çok adanmış ve psikolojik yardım sürecinden daha çok yararlandıkları da ilgili alanyazında yer almaktadır (Courtenay, 2000). Yine yapılan araştırmalar yaş küçük olanların psikolojik yardım almayı daha zor bulduklarını, yaş ilerledikçe psikolojik yardım alma niyetinin arttığını göstermektedir (Cornally ve McCarthy, 2011; Yousaf, Popat ve Hunter, 2015). Tüm bunların yanı sıra, daha önce psikolojik yardım alanların ise almayanlara göre psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu araştırmalarda açığa çıkan en tutarlı sonuçlar arasında yer almaktadır (Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve diğerleri, 2005).

Araştırma sonuçları demografik faktörlerin yanı sıra, psikolojik yardım alma niyetinde etkili olabilecek değişkenlerden birinin, bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar olabileceğini göstermektedir (Shaffer, Vogel ve Wei, 2006; Vogel ve diğerleri, 2008). Örneğin, Şahin (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini açma düzeyleri arttıkça, öznel iyi oluş düzeylerinin artma eğiliminde olduğu bulunmuştur. Buna karşın, ülkemizde bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yararın psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisini inceleyen sınırlı sayıda araştırma mevcuttur (Topkaya, 2011). Diğer taraftan yurt dışında yapılan araştırmalar, psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yararın önemi hakkında uygulayıcı ve araştırmacılara bilgiler sunmaktadır. Örneğin, Li ve diğerleri (2014) tarafından gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında, bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yararın bireylerin psikolojik yardım alma niyeti üzerinde en güçlü etkiye sahip değişkenlerden biri olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri başka bir araştırmada ise Li, Denson ve Dorstyn (2017) bir ruh sağlığı uzmanına kendini açmaktan beklenen yarar ile

psikolojik yardım alma niyeti arasında olumlu yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Özetle, yapılan araştırmalarda bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar algısı arttıkça psikolojik yardım alma niyetinin artma eğiliminde olduğunu göstermektedir.

Bireylerin bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar algısının yanı sıra psikolojik yardım alma niyetinde etkili olabilecek değişkenlerden biri de psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamadır. Damgalama (stigmatization) bireyin içinde bulunduğu toplumun "normal" olarak kabul ettiği davranış, tavır ya da özelliklere göre bireyin benlik saygısını azaltabilecek, onur kırıcı ve bireyi toplum içinde lekeleyecek özellikler yüklenmesidir (Soygür ve Özalp, 2005). Kendini damgalama eğilimi yüksek olan bireyler ruhsal hastalıklar hakkında stereotiplere/basmakalıp düşüncelere sahip, sosyal olarak reddedileceğine inanan, bireylerin kendisi hakkında stereotiplere/basmakalıp düşüncelere sahip olacağını düşünen ve toplumun üyeleri tarafından kendisinin değersiz biri olarak görüleceğine inanma eğilimindedir (Corrigan ve Watson, 2002; Schnyder ve diğerleri, 2017). Bu doğrultuda psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamada, bireyin kendi öz yeterliliğini sorgulamasının veya kendini zayıf biri olarak görmesinin kaçınılmaz olarak ortaya çıkacağı belirtilmektedir (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Ruhsal hastalığı olan yetişkinlerin örneklem gruplarını oluşturduğu 127 farklı araştırmadan elde edilen verilerle yapılan bir meta analiz çalışmasında psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın düşük benlik saygısı ve yaşam kalitesi, azalmış güç, umutsuzluk ve psikiyatrik belirtilerde artışla ilişkili olduğu bulunmuştur (Livingston ve Boyd, 2010). Son zamanlarda gerçekleştirilen araştırmalar psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın bireyin kendisiyle ilgili algısını (düşük benlik saygısı, olumsuz benlik kavramı vb.) olumsuz biçimde etkilediğini göstermesinin yanı sıra psikolojik yardım sürecini de engelleyebileceğini göstermektedir. Örneğin, West, Vayshenker, Rotter ve Yanos (2015) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın toplum ruh sağlığı merkezine giden bireylerin hem benlik kavramı hem de tedaviye devam etmeleri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka araştırmada ise kendini damgalamanın hem ruh sağlığı hakkında hem de psikolojik danışma hakkında bilgi toplamayı olumsuz biçimde yordadığını göstermiştir (Lannin, Vogel, Brenner, Abraham ve Heath, 2016). Bu araştırma sonucunda, ayrıca psikolojik sıkıntı yaşayan bireyler arasında hem ruh sağlığı hakkında hem de psikolojik danışma hakkında bilgi toplamanın psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalaması yüksek olan bireylerde psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalaması düşük olan bireylere göre daha az olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak araştırmalar, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalaması yüksek olan kişilerin psikolojik yardım alma niyetinin düşük olabileceğini göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almasını sağlamak ve/veya kolaylaştırmak onların psikolojik sağlıklarını desteklemek için önem arz etmektedir (Hunt ve Eisenberg, 2010). Yapılan araştırmalar üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyetinde rol oynayan çok sayıda farklı değişken olduğunu göstermektedir. Psikolojik yardım alma niyetinde rol oynayan değişkenlerden kendini açma beklentilerinin bir türü olan bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar konusunda ülkemizde üniversite öğrencileriyle yürütülen bir araştırma bulunmamaktadır. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmana kendini açmadan beklenen yararın psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisini inceleyen farklı araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırmanın sonuçları; psikolojik yardım alma niyetinde bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar ile psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama hakkında bilgi sunmasının yanı sıra araştırma kapsamında ele alınan diğer değişkenlerin birbiriyle ilişkisi hakkında (ör., bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar ile psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama arasındaki ilişkilere dair) da bilgi vereceği için önemli görülmektedir. Böylece üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarında beklenen yararın artırılmasına, algılanan risklerin ortadan kaldırılmasına ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamayı önlemeye dönük yapılacak çalışmalarda kullanılmak üzere hem uygulayıcılara hem de araştırmacılara veri sağlanabilecektir. Bu doğrultuda, bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma niyetinin, cinsiyet, yaş ve psikolojik yardım alma durumu, bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamayla ilişkisini incelemektir.

## **YÖNTEM**

### ***Araştırma Deseni***

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma niyeti ile cinsiyet, yaş ve psikolojik yardım alma durumu, kendini açma beklentileri ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama arasındaki ilişkinin incelendiği korelasyonel bir araştırmadır (Howitt ve Cramer, 2014).

## **Çalışma Grubu**

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye'nin Karadeniz bölgesinde bir üniversitenin farklı bölümlerine devam etmekte olan 1283 öğrenci oluşturmuştur. Öğrenciler uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi araştırmacıların zaman, maliyet, ulaşılmak istenilen örnekleme kolay ulaşılabirlik gibi araştırmayı gerçekleştirmesini kolaylaştıracak bazı faktörleri dikkate alarak çalışma grubunu belirlediği olasılığa dayalı olmayan örnekleme türlerinden biridir (Howitt ve Cramer, 2014). Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin %59'u (n=758) kadın ve %41'i (n=525) erkektir. Öğrencilerin yaş aralığı 17 ile 53 arasında değişmekte olup, ortalama yaşları 21.37'dir (s.s.= 3.14). Sınıf düzeyleri açısından ise öğrenciler çoğunlukla üçüncü sınıf öğrencisi olup (%29.5, n=379), bu öğrencileri birinci sınıf öğrencileri (%28.1, n=361), ikinci sınıf öğrencileri (%22.3, n=286) ve dördüncü sınıf öğrencileri (%20, n=357) takip etmektedir. Devam edilen fakülteye göre ise, öğrencilerin %20.3'ü (n=260) eğitim fakültesine, %9.6'sı (n=260) fen edebiyat fakültesine, %3.4'ü (n=44) güzel sanatlar fakültesine, %6.8'i (n=87) iktisadi ve idari bilimler fakültesine, %3.8'i (n=49) mimarlık fakültesine, %11.3'ü (n=145) mühendislik fakültesine, %4.1'i (n=52) sağlık bilimleri fakültesine, %14.7'si (n=189) ziraat fakültesine, % 16.3'ü (n=209) ilahiyat fakültesine ve % 9.7'si (n=124) turizm fakültesine devam etmektedir. Öğrencilerin %18.9'u (n=243) daha önce bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım almışken, %80.9'u (n=1038) daha önce bir ruh sağlığı uzmanından yardım almamıştır. Bir ruh sağlığı uzmanından yardım alan katılımcıların %42.8'i (n=104) psikiyatrist, %39.1'i (n=104) psikolog, %16'sı (n=39) psikolojik danışmandan yardım almıştır. Bir katılımcı fakültesini, iki katılımcı daha önce psikolojik yardım alıp almadığını, psikolojik yardım aldığını belirten katılımcılardan beşi kimden psikolojik yardım aldığını bildirmemiştir. Bu nedenle, bu değişkenlere ilişkin yüzdelerin toplamı 100'e eşit değildir.

## **Veri Toplama Araçları**

*Kişisel Bilgi Formu:* Bu form öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, devam ettikleri fakülte, daha önce psikolojik yardım alıp almadıkları ve psikolojik yardım aldılarsa bu yardımı hangi ruh sağlığı uzmanından aldıklarını belirleyebilmek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir.

*Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE):* Katılımcıların psikolojik yardım alma niyetlerini belirleyebilmek amacıyla Topkaya (2011) tarafından geliştirilen PYANE kullanılmıştır. Bu ölçek bireylerin ilişki sorunları, uyum sorunları, boşanma, stresli yaşam olayları, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi sık karşılan yaşam problemleri karşısında bireylerin ne düzeyde psikolojik yardım almaya niyeti olduğunu belirlemeyi amaçlamaktadır. Envanter 12 maddeden oluşmakta ve üç boyutludur. Envanter alt boyutlar bağlamında ya da toplam puan alınarak kullanılabilir. Bu araştırma katılımcıların, bir bütün olarak farklı ilişkisel, davranışsal ve travmatik problem karşısındaki psikolojik yardım alma niyetlerinin belirlenmesi amaçlandığından toplam puan alınarak değerlendirilmiştir. Katılımcılar her bir envanter maddesiyle karşı karşıya gelmeleri durumundaki psikolojik yardım alma niyetlerini kesinlikle yardım almam'dan (1) kesinlikle yardım alırım'a (4) uzanan seçeneklerden birini işaretleyerek belirtmektedir. Envanterden alınabilecek puanlar 12 ile 48 arasında değişmekte olup, alınan puanların yüksek olması bireylerin psikolojik yardım alma niyetinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Envanterin orijinal çalışmada iç tutarlılık katsayısı .84 iken, bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .86'dir. Envanterin, bu çalışmada hesaplanan ve Topkaya (2011) tarafından bildirilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı karşılaştırılmış ( $\chi^2(1)= 2.37, p>.05$ ) ve benzer olduğu görülmüştür (Feldt, Woodruff ve Salih, 1987).

*Kendini Açma Beklentileri Ölçeği (KABÖ):* Katılımcıların psikolojik yardım almaktan bekledikleri olası yararı ve riski ölçmeyi amaçlayan bu ölçek Vogel ve Wester (2003) tarafından geliştirilmiştir. KABÖ kendini açma beklentilerini beklenen yarar ve beklenen risk olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirmektedir. Bu çalışmada katılımcıların psikolojik yardım almaktan bekledikleri yararın psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisinin incelenmesi amaçlandığından sadece "beklenen yarar" alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin, Türk kültürüne uyarlama, geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları Topkaya (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak gerçekleştirilen yapı geçerliliği analizleri sonucunda, Topkaya (2011) ölçeğin orijinal çalışmayla tutarlı bir şekilde iki alt boyuttan oluştuğunu bildirmiştir ( $\chi^2(19): 44.88, \chi^2/sd: 2.36, CFI: .98, RMSEA: .06$ ). Ölçekte beklenen risk ve beklenen yarar alt boyutları dörder madden oluşmakta olup, katılımcılar her bir ölçek ifadesini hiç'ten (1) son derece'ye (5) uzanan beşli Likert tipi bir ölçek üzerinde cevaplamaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınabilecek puanlar 4 ile 20 arasında değişmekte olup, puanların artması ilgili alt boyuta ilişkin kendini açma beklentilerinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin beklenen yarar alt boyutu için Topkaya (2011) tarafından bildirilen iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı beklenen yarar için .81'dir. Ölçeğin, bu çalışmada

hesaplanan ve Topkaya (2011) tarafından bildirilen beklenen yarar ( $\chi^2(1)= .27, p> .05$ ) Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı karşılaştırılmış ve benzer olduğu görülmüştür (Feldt ve diğerleri, 1987). Beklenen yarar alt ölçeğinden örnek bir madde "Özel bir sorununuzu bir psikolojik danışmana anlatmak, size ne kadar yardımcı olur?" şeklindedir.

*Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği (PYANKDÖ):* Katılımcıların psikolojik yardım almaları durumunda kendilerini ne düzeyde damgaladığını belirleyebilmek amacıyla Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilen PYANKDÖ kullanılmıştır. Bu ölçek özünde, katılımcıların psikolojik yardım almaları durumunda kendilerini ne düzeyde yetersiz, özsaygısı düşük, kendine güveni daha az, kendini daha az zeki görme gibi olumsuz değerlendirmeler yapabileceğini ölçmeyi amaçlamaktadır. PYANKDÖ'nin Türk kültüründe geçerliliği ve güvenilirliği uluslararası bir çalışma kapsamında Vogel ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek faktörlü bir ölçek olup, 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar her bir ölçek ifadesinin kendileri için ne düzeyde uygun olduğunu kesinlikle katılmıyorum'dan (1) kesinlikle katılıyorum'a (5) uzanan beşli Likert tipi bir ölçekte cevaplamaktadır. Ölçekte beş madde tersten kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 10 ile 50 arasında değişmekte olup, puanların yüksekliği bireylerin psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama düzeylerinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Vogel ve diğerleri (2013) tarafından Türk üniversite öğrencileri için bildirilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .77'dir. Ölçeğin bu çalışma için hesaplanan Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .76'dir. Ölçeğin, bu çalışmada hesaplanan ve Vogel ve diğerleri (2013) tarafından Türk üniversite öğrencileri için bildirilen Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı Feldt ve diğerleri (1987) tarafından önerilen formül kullanılarak karşılaştırılmış ve Cronbach alpha iç tutarlılık katsayılarının benzer olduğu bulunmuştur ( $\chi^2(1)= 0.20, p> .05$ ). Ölçekten örnek bir madde "Psikolojik yardım almak için bir terapistle gidersem kendimi yetersiz hissederim." şeklindedir.

### **Prosedür**

Araştırmaya konu olan veriler 2017-2018 eğitim öğretim yılında toplanmıştır. Uygulamalar gerçekleştirilmeden önce Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (28.02.2017 tarih – 2017/21 karar sayı no) gerekli izinler alınmıştır. Uygulamalar öğretim elemanlarının istekleri doğrultusunda derslerin başında ya da derslerin sonunda araştırmacıların gözetimi ve denetimi altında gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar katılımcılara uygulamaya katılımın gönüllü olduğu, araştırmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir yaptırıma uğramadan araştırmadan çekilebilecekleri, verdikleri cevapların gizli kalacağı ve araştırma amacı dışında kullanılmayacağı hakkında uygulamalardan önce bilgi vermiştir. Veri toplama araçları katılımcılara birlikte uygulanmıştır. Araştırmayı katılmayı reddeden bir öğrenci olmamıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

### **Verilerin Analizi**

Tüm istatistiksel analizler SPSS 23 programında gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler gerçekleştirilmeden önce verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler, kullanılan istatistiksel analizlerin varsayımları incelenmiştir. Frekans dağılımlarının incelenmesi sonucunda tüm verilerin beklenen değer aralıklarında olduğu görülmüştür. Kayıp değer miktarı veri setindeki tüm değerlerin yaklaşık olarak %0.8'ini oluşturmaktadır. Bu sınırlı sayıdaki kayıp değere, beklenti maksimizasyon algoritması kullanılarak veri atama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ancak bu tahmin yönteminde kategorik değişkenlere veri ataması işlemi yapılmadığından analizlerde kullanılması planlanan psikolojik yardım alma durumu değişkenini cevaplamayan iki katılımcıya da bu değişkenin mod değeri atanmıştır. Tabachnick ve Fidell'e (2012) göre veri setindeki kayıp değer miktarı %5 ve altında olduğunda bu önemsiz bir miktardır ve ortalamaya dayalı veri atama, medyan değer atama ya da beklenti-maksimizasyon algoritması kullanma gibi farklı veri atama yöntemleri benzer sonuçlar verme eğilimindedir. Veri setindeki tek değişkenli aykırı değerler, Hair, Babin, Anderson ve Black'in (2018) büyük örneklem için önerdiği z-değerleri dikkate alınarak ( $\pm 4$ ) kontrol edilmiştir ve veri setinde tek değişkenli bir aykırı değere rastlanmamıştır. Çok değişkenli aykırı değerleri tespit etmek amacıyla analizlerde kullanılması planlanan tüm değişkenlerin Mahalanobis uzaklıkları hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklık değerleri .001 anlamlılık düzeyindeki ki kare değerlerinden ( $\chi^2(6)= 22.46$ ) yüksek olan katılımcılar çok değişkenli aykırı değer olarak kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu bağlamda 21 çok değişkenli aykırı değer tespit edilerek veri setinden çıkarılmıştır. Bu nedenle, analizler 1262 katılımcı verisiyle gerçekleştirilmiştir.

Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönünü ve kuvvetini tespit etmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi kullanılmıştır. Cinsiyet, yaş, daha önce psikolojik yardım alma durumu, psikolojik



yardım almaktan beklenen yarar ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın bir bütün olarak psikolojik yardım alma niyetini yordama gücü ve psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı yordayıcılarını belirleyebilmek amacıyla ise çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Uygun olan analizlerde örneklem büyüklüğü, normallik, doğrusallık, hataların sabitliği, çoklu bağlantılılık varsayımları incelenmiş ve karşılandığı görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2012). Elde edilen korelasyon katsayılarının ve modellere ilişkin açıklanan varyans değerlerinin yorumlanmasında Cohen (1992) tarafından önerilen etki büyüklüğü sınıflandırması kullanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi  $p < .05$  olarak kabul edilmiştir.

## BULGULAR

Psikolojik yardım alma niyetinin cinsiyet, yaş, psikolojik yardım alma durumu, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, psikolojik yardım almaktan beklenen yarar değişkenleriyle ilişkisini incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 1'de gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonuçları ve değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri görülmektedir.

Tablo 1

*Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ve Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri*

	1	2	3	4	5	6
1. PYANE						
2. Cinsiyet	-.24**					
3. Yaş	.04	.08**				
4. Yardım alma durumu	-.07*	.04	-.06*			
5. PYNKDÖ	-.23**	.19**	-.07*	.09**		
6. Beklenen yarar	.38**	-.13**	.03	-.06*	-.40**	
Ortalama	26.21	1.40	21.12	1.81	23.95	12.72
s.s	5.55	.49	2.18	.39	6.14	3.36

Not. PYANE: Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri, Ölçek kodlamaları: Cinsiyet: 1: Kadın, 2: Erkek, Yardım Alma Durumu: 1: Evet, 2: Hayır PYNKDÖ: Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği, \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ ,  $N=1262$ .

Tablo 1'de görüldüğü gibi psikolojik yardım alma niyeti; cinsiyet ( $r=-.24$ ), psikolojik yardım alma durumu ( $r= -.07$ ), psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ( $r= -.23$ ) puanlarıyla düşük düzeyde negatif yönde ilişkilirken, psikolojik yardım almaktan beklenen yararlar ( $r= .28$ ) orta düzeyde pozitif yönde ilişkilidir. Korelasyon analizi sonuçları, bu örnekte kadınların psikolojik yardım alma niyetleri ve psikolojik yardım almaktan beledikleri yararın erkeklerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, daha önce psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik yardım alma niyeti psikolojik yardım almayanlardan daha yüksektir. Diğer taraftan erkeklerin psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama düzeyleri kadınlardan anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Psikolojik yardım alma niyeti yüksek olan bireylerin psikolojik yardım alma nedeniyle kendilerini damgalama eğilimleri düşüktür. Son olarak, psikolojik yardım almaktan beklenen yararı yüksek olarak algılayan bireylerin psikolojik yardım alma niyeti yüksek olma eğilimindedir.

Cinsiyet, yaş, daha önce psikolojik yardım alma durumu, psikolojik yardım almaktan beklenen yarar ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama puanlarının psikolojik yardım alma niyetini bir bütün olarak ne düzeyde yordadığını ve psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı yordayıcılarını tespit etmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2

*Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	B	SE	$\beta$	t	p	sr
Model 1 ( $R^2= .19$ )						
Sabit	22.86	1.87		12.20	.001**	
Cinsiyet	-2.10	.30	-.19	-7.13	.001**	-.18
Yaş	.09	.07	.05	1.36	.175	.04

Yardım Alma	-.52	.36	-.04	-1.44	.149	-.04
PYNKDÖ	-.06	.03	-.07	-2.31	.021*	-.06
Beklenen yarar	.53	.05	.32	11.62	.001**	.30

Not. PYANE: Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri, Cinsiyet: 1: Kadın, 2: Erkek, Yardım Alma Durumu: 1: Evet, 2: Hayır PYNKD: Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği, sr= Yarı kısmi korelasyon, \* $p < .05$ , \*\* $p < .001$ ,  $N = 1262$ .

Tablo 2’de görüldüğü gibi gerçekleştirilen çoklu regresyon analizi sonucunda, oluşturulan modelin anlamlı olduğu ve psikolojik yardım alma niyeti puanlarındaki değişimin yaklaşık olarak %19’unu açıkladığı görülmüştür ( $F(5, 1256) = 28.62$ ,  $R = .43$ ,  $R^2 = .19$ , Düz.  $R^2 = .18$ ,  $p < .001$ ). Oluşturulan modelde, cinsiyet ( $\beta = -.19$ ,  $t(1256) = -7.13$ ,  $p < .001$ ) ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama puanları ( $\beta = -.07$ ,  $t(1256) = -2.31$ ,  $p < .05$ ), psikolojik yardım alma niyetinin negatif yordayıcısı iken, beklenen yarar ( $\beta = .32$ ,  $t(1256) = 11.62$ ,  $p < .001$ ) psikolojik yardım alma niyetinin pozitif yordayıcısıdır. Ancak, daha önce psikolojik yardım alma durumu ( $\beta = -.04$ ,  $t(1256) = -1.44$ ,  $p > .05$ ) ve yaş ( $\beta = .05$ ,  $t(1256) = 1.36$ ,  $p > .05$ ) psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı yordayıcısı değildir. Psikolojik yardım alma niyetinin en önemli yordayıcıları bu örnekte sırasıyla beklenen yarar, cinsiyet ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamadır. Başka bir ifadeyle, bu örnekte kadın cinsiyetine sahip olan, kendini damgalama düzeyi düşük ve psikolojik yardım almadan beklenen yararı yüksek olarak değerlendiren üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyeti de yüksektir.

## TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, üniversite öğrencileri arasında psikolojik yardım alma niyetinin, bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, cinsiyet, yaş ve psikolojik yardım alma durumuyla ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, kadınların psikolojik yardım alma niyetlerinin erkeklerden anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Araştırmanın bu sonuçları literatürde daha önce yürütülen araştırma sonuçlarıyla aynı doğrultuda yer almaktadır. Araştırma sonuçları tutarlı bir biçimde erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında psikolojik yardım alma niyetlerinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Galdas, Cheater ve Marshall, 2005; Hackler ve diğerleri, 2010; Hammer, Vogel ve Heimerdinger-Edwards, 2013; Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve diğerleri, 2005; Yousaf ve diğerleri, 2015). Erkeklerin kadınlarla karşılaştırıldığında psikolojik yardım alma niyetlerinin daha düşük olması toplumsal cinsiyet rollerinin bir sonucu olabilir. Buna göre psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalayan bir bireyin psikolojik yardım alması durumunda kendini yetersiz, öz güveni düşük, değersiz ve daha az zeki hissetmesi ile karakterize etmesi anlamına gelmektedir. Bu özellikler erkekler için öngörülen geleneksel toplumsal cinsiyet rolleriyle bağdaşmamaktadır (Galdas ve diğerleri, 2005; Pietkiewicz ve Bachryj, 2016). Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerine göre erkeğin bağımsız, dayanıklı, kendi kendine yeten, rekabetçi, başarı yönelimli ve duygusal olarak ölçülü olması vurgulanmaktadır (Pietkiewicz ve Bachryj, 2016). Dolayısıyla erkekler psikolojik yardım alma nedeniyle daha fazla kendilerini damgalama düzeyine sahip olmuş ve psikolojik yardım alma niyetleri bundan etkilenmiş olabilir. Nitekim Hammer ve diğerleri (2013) gerçekleştirdikleri araştırmada otoriter, erkeksilik normlarına uyan erkeklerin psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamalarının daha fazla ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumsuz olduğunu ve bu durumu kırsal kesimde yaşayan erkeklerin yaşama olasılığının iki kat fazla olduğunu bulmuştur. Good ve Wood (1995) erkeklerin psikolojik danışma hizmetlerini kullanmasını artırmak için yapılacak etkinliklerin erkeksi cinsiyet rollerinin özellikle sınırlandırdığı unsurları azaltmaya odaklanabileceğini belirtmektedir. Good ve Wood (1995), potansiyel olarak işe yarayabilecek yaklaşımlardan birinin erkeklerin psikolojik danışmaya bakışını değiştirmeye dönük eylemlerin olabileceğinin altını çizmektedir. Bir erkeğin psikolojik danışmaya bakış açısını değiştirmenin psikolojik danışma almanın bir erkeğin sorunlarıyla yüzleşmesi ve bunları paylaşmasıyla gösterilen kişisel cesaret ve gücü içeren bir eylem olarak algılanmasına dönük çabaları kapsayabileceği ifade edilmektedir. Diğer bir ifadeyle erkeklerin psikolojik danışmayı olumlu özelliklerle ilişkilendirmesi amacıyla yeniden çerçevelenmelerine yardımcı olunmasının işe yarayabileceği düşünülmektedir. Kendini açmadaki cinsiyet farklılıklarına ilişkin sonuçlar ise ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların erkek danışanlara psikolojik yardım almanın ne olduğu ve yararlarının daha fazla anlatılmasının faydalı olabileceğini göstermektedir.

Araştırma sonuçları aynı zamanda, daha önce psikolojik yardım alma durumu ve yaşın psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermiştir. Araştırmanın bu sonuçları daha önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermemektedir (Cornally ve McCarthy, 2011; Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve diğerleri, 2005; Yousaf ve diğerleri, 2015). Ancak diğer araştırmalardan farklı olarak bu araştırmada daha önce psikolojik yardım alma durumunun ve yaşın psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisi bireylerin psikolojik yardım almaktan bekledikleri yarar, cinsiyet ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama düzeyleriyle birlikte değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin cinsiyeti, psikolojik yardım almaktan bekledikleri yarar ve kendini damgalama düzeyleriyle birlikte değerlendirildiğini daha önce psikolojik yardım alma durumunun ve yaşın psikolojik yardım alma niyetini yordama gücü sınırlı olabilir.

Bu araştırmada psikolojik yardım alma niyeti ile bir psikolojik danışmana kendini açmaktan beklenen yarar ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu örnekte psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik yardım alma niyeti düşükken, psikolojik yardım almadan beklenen yararı yüksek olarak değerlendiren katılımcıların, psikolojik yardım alma niyetinin de yüksek olduğu görülmüştür. Genel olarak araştırmanın sonuçlarının literatürle tutarlı olduğu söylenebilir (Hackler ve diğerleri, 2010; Topkaya, 2014; Vogel ve diğerleri, 2008, 2005). Yapılan araştırmalar da beklenen yarar algısı yüksek olanların psikolojik yardım alma niyetinin yüksek olduğunu, bunun tersine psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algısı yüksek olanların psikolojik yardım alma niyetinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda, kendini açmaktan beklenen yararın psikolojik yardım almayı kolaylaştırdığı bunun tersine, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın psikolojik yardım almayı zorlaştırdığı sonucuna ulaşılabilir.

Beklenen yarar, cinsiyet ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama bu örnekte sırasıyla psikolojik yardım alma niyetinin en önemli yordayıcıları olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuç daha önce yürütülen araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Örneğin, Li ve diğerleri (2014) tarafından 18 araştırmaya ve 6839 katılımcıya ait verilerle gerçekleştirilen bir meta analiz araştırmasında her ne kadar birçok değişken psikolojik yardım almaya ilişkin niyetle ilişkili olsa da en yüksek etki büyüklüğüne sahip değişkenlerden birinin beklenen yarar olduğu ortaya konmuştur. Benzer biçimde, bu araştırma kapsamında da psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın psikolojik yardım alma niyetinin önünde güçlü bir engel olduğu daha önce yapılan çalışmalarla tutarlı olarak bir kez daha karşımıza çıkmaktadır (Oexle ve diğerleri, 2018). Bu sonuç doğrultusunda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyetini artırmada öncelikle psikolojik yardım almayı kolaylaştıran faktörlere (ör., beklenen yarar) odaklanmanın ve psikolojik danışmanın yararlarını anlatmanın daha sonra ise engelleyen faktörlere (ör., kendini damgalama) odaklanmanın ve bunların etkisini azaltmaya çalışmanın uygun olabileceği ifade edilebilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencileri arasında psikolojik yardım alma niyetini artırmak için beklenen yararı artırmak ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamayı azaltmak konusunda uygulayıcıların çalışması gerektiğini göstermektedir. Üniversite öğrencileri arasında psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamayı azaltmak ve beklenen yararı artırmak için yapılan bir deneysel araştırmada (Seidman, Lannin, Heath ve Vogel, 2019) kendini doğrulama (self-affirmation) müdahalelerinin psikolojik yardım almanın önündeki engelleri azaltmak için bir yol olarak kullanılabileceğine ilişkin sonuçlara ulaşılmıştır. Kendini doğrulama kuramına göre insanlar kendileriyle ilgili olumlu kavramları sürdürmeyi istemektedir (ör., kendini yeterli ve sarsılmaz görme). Kendini doğrulama kuramında kişisel olarak önemli değerleri kişinin kendine ifade etmesinin bireyin kendi değerini artırabileceği böylelikle belirli bir davranışı yapmayla ilişkili algılanan tehditlerden kaçınma ihtiyacını azaltabileceğini öne sürmektedir (Steele, 1988). Bu kuram, psikolojik yardım alma bağlamında ele alındığında şöyle açıklanabilir: Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama eğilimi olan bir danışanın psikolojik yardım almayı düşündüğüm için zayıf biriyim diye düşünmesi yerine kendini doğrulama müdahalesi uygulandığında bireyin artık kendinde psikolojik yardım hakkında potansiyel kişisel gelişimle ilgili olumlu inançları arttırmasına çalışılır. Sonuç olarak yapılan söz konusu araştırmada öngörüme oturumundan önce bekleme odasında bulunan danışanlarla çalışılmıştır. Araştırma sonucunda kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, kendini doğrulama müdahalesinin uygulandığı grupta yer alan katılımcıların kendilerini psikolojik yardım alma nedeniyle daha az damgaladığı bildirilmiştir. Bunun yanında, yine araştırmada kendini doğrulamanın kendini damgalama aracılığıyla beklenen yarar algısıyla olumlu ve beklenen risk algısıyla olumsuz yönde

ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna göre, kendini doğrulaması artan bireylerin kendini damgalamaları azalmakta böylelikle beklenen yarar algıları artmakta ve beklenen risk algıları düşmektedir. Özetle, gerçekleştirilen deneysel araştırma sonucunda kısa kendini doğrulama müdahalesi uygulamanın daha olumlu bir öngörüme deneyimiyle sonuçlandığı, danışanlar için kendini damgalamayı azaltma ve olumlu beklentileri artırma konusunda bir yol olabileceği açığa çıkmıştır. Benzer müdahale plan ve uygulamaları bizim ülkemiz için oluşturulup, uygulanabilir.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın sınırlılıklarından biri verilerin öz-bildirim tarzı ölçeklerle toplanmış olmasıdır. Bu nedenle araştırma sonuçları sosyal beğenilirlik ve orta yol cevap verme gibi öz-bildirim tarzı ölçeklere karışan hataları içermektedir. Bu araştırmada gerçekleştirilen başlangıç analizlerinde katılımcılarda orta yol cevap verme hatası gözlemlenmemesine ve sosyal beğenilirlik hatasını önlemek için katılımcıların anketi kimlik bilgilerini vermeden gizli bir şekilde cevaplamalarına olanak sağlanmasına rağmen (Podsakoff, MacKenzie, Lee ve Podsakoff, 2003), ilerleyen araştırmalarda farklı bilgi kaynaklarından elde edilen bilgilerle (ör., yakın arkadaş, anne-baba gibi) bulguların geçerliliği incelenebilir. İkinci olarak, bu araştırmada korelasyonel bir araştırma deseni kullanılmıştır. Korelasyonel araştırma desenlerinin en önemli sınırlılığı sonuçlara ilişkin neden-sonuç ilişkisinden söz edilememesidir. Bu nedenle sonuçlara ilişkin neden sonuç ilişkisi kurulamaz. İlerleyen araştırmalarda nedensel ilişkiler bağlamında çıkarımlara olanak sağlayan boylamsal araştırma desenleri kullanılarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili değişkenler daha iyi bir şekilde açıklanabilir. Son olarak, bu araştırma orta Karadeniz bölümünde bir ilde üniversite eğitimlerine devam etmekte olan sınırlı sayıda öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle bulguların dış geçerliliği düşüktür. İlerleyen araştırmalarda Türkiye'nin farklı bölgelerinde üniversite eğitimlerine devam etmekte olan öğrencilerle daha kapsamlı araştırmalar gerçekleştirilerek sonuçların dış geçerliliği incelenebilir.

Sonuç olarak araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyetlerini anlamada araştırmada ele alınan değişkenlerin önemini ortaya koymaktadır. Erkek üniversite öğrencilerine odaklanmanın yanı sıra, bir psikolojik danışmana kendini açma sonucunda beklenen yararı artırmak ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamayı azaltmak için yapılacak uygulamaya dönük müdahalelerle üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyeti artırılabilir.

#### **Çıkar Çatışması Bildirimi**

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve / veya yayınlanmasına ilişkin herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

#### **Destek/Finansman Bilgileri**

Bu araştırma, TÜbitak-2209-A Üniversite Öğrencileri Araştırma Projeleri Destekleme Programı kapsamında desteklenmiştir / *This research was supported by TÜBİTAK-2209-A University Students Research Projects Support Program.*

#### **Etik Kurul Kararı**

Bu araştırma için Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (28.02.2017 tarih – 2017/21 karar sayı no) etik izin alınmıştır.

### **KAYNAKÇA/REFERENCES**

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. doi:10.1016/0749-5978(91)90020-T
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46(14), 2955-2970. doi:10.1017/S0033291716001665
- Cornally, N. ve McCarthy, G. (2011). Help-seeking behaviour for the treatment of chronic pain. *British Journal of Community Nursing*, 16(2), 90-98. doi:10.12968/bjcn.2011.16.2.90
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53. doi:10.1093/clipsy/9.1.35
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: A theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401. doi:10.1016/S0277-9536(99)00390-1

- Dean, K. E., Long, A. C. J., Matthews, R. A. ve Buckner, J. D. (2018). Willingness to seek treatment among Black students with anxiety or depression: The synergistic effect of sociocultural factors with symptom severity and intolerance of uncertainty. *Behavior Therapy*, 49(5), 691-701. doi:10.1016/j.beth.2017.12.008
- Eisenberg, D., Hunt, J. ve Speer, N. (2012). Help seeking for mental health on college campuses: Review of evidence and next steps for research and practice. *Harvard Review of Psychiatry*, 20(4), 222-232. doi:10.3109/10673229.2012.712839
- Feldt, L. S., Woodruff, D. J. ve Salih, F. A. (1987). Statistical inference for coefficient alpha. *Applied psychological measurement*, 11(1), 93-103. doi:10.1177/014662168701100107
- Galdas, P. M., Cheater, F. ve Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616-623. doi:10.1111/j.1365-2648.2004.03331.x
- Good, G. E. ve Wood, P. K. (1995). Male gender role conflict, depression, and help seeking: Do college men face double jeopardy? *Journal of Counseling & Development*, 74(1), 70-75. doi:10.1002/j.1556-6676.1995.tb01825.x
- Green, S. B. (1991). How many subjects does it take to do a regression analysis? *Multivariate Behavioral Research*, 26(3), 499-510. doi:10.1207/s15327906mbr2603\_7
- Hackler, A. H., Vogel, D. L. ve Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 424-431. doi:10.1002/j.1556-6678.2010.tb00042.x
- Hair, J. F., Babin, B. J., Anderson, R. E. ve Black, W. C. (2018). *Multivariate data analysis* (8. bs.). Harlow: Cengage Learning.
- Hammer, J. H., Vogel, D. L. ve Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(1), 65-75. doi:10.1037/a0026813
- Howitt, D. ve Cramer, D. (2014). *Research methods in psychology* (4. bs.). Harlow, England: Pearson.
- Hunt, J. ve Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
- Johnson, J. L., Oliffe, J. L., Kelly, M. T., Galdas, P. ve Ogrodniczuk, J. S. (2012). Men's discourses of help-seeking in the context of depression. *Sociology of Health & Illness*, 34(3), 345-361. doi:10.1111/j.1467-9566.2011.01372.x
- Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B. ve Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders I: Educational attainment. *The American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1026-1032. doi:10.1176/ajp.152.7.1026
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T. ve Heath, P. J. (2016). Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information? *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 351-358. doi:10.1037/cou0000108
- Li, W., Denson, L. A. ve Dorstyn, D. S. (2017). Help-seeking intentions and behaviors among Mainland Chinese college students: Integrating the theory of planned behavior and behavioral model of health services use. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 39(2), 125-148. doi:10.1007/s10447-017-9287-x
- Li, W., Denson, L. A. ve Dorstyn, D. S. (2018). Understanding Australian university students' mental health help-seeking: An empirical and theoretical investigation. *Australian Journal of Psychology*, 70(1), 30-40. doi:10.1111/ajpy.12157
- Li, W., Dorstyn, D. S. ve Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 163-170. doi:10.1037/a0037118
- Lipson, S. K., Gaddis, S. M., Heinze, J., Beck, K. ve Eisenberg, D. (2015). Variations in student mental health and treatment utilization across US colleges and universities. *Journal of American College Health*, 63(6), 388-396. doi:10.1080/07448481.2015.1040411
- Livingston, J. D. ve Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 71(12), 2150-2161. doi:10.1016/j.socscimed.2010.09.030
- Nash, S., Sixbey, M., An, S. ve Puig, A. (2017). University students' perceived need for mental health services: A study of variables related to not seeking help. *Psychological Services*, 14(4), 502-512. doi:10.1037/ser0000172
- National Alliance on Mental Illness. (2012). *College students speak: A survey report on mental health*. Arlington, VA: National Alliance on Mental Illness.

- Oexle, N., Müller, M., Kawohl, W., Xu, Z., Viering, S., Wyss, C., ... Rüschi, N. (2018). Self-stigma as a barrier to recovery: A longitudinal study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 268(2), 209-212. doi:10.1007/s00406-017-0773-2
- Oswalt, S. B., Lederer, A. M. ve Chestnut-Steich, K. (2019). Who is willing to come back? College students' willingness to seek help after using campus mental health services. *Journal of American College Health*, 67(1), 10-16. doi:10.1080/07448481.2018.1462818
- Pietkiewicz, I. J. ve Bachryj, D. (2016). Help-seeking attitudes and coping strategies among Roman Catholic secular clergy. *Psychology of Religion and Spirituality*, 8(1), 13-24. doi:10.1037/rel0000019
- Podsakoff, P. M., MacKenzie, S. B., Lee, J.-Y. ve Podsakoff, N. P. (2003). Common method biases in behavioral research: A critical review of the literature and recommended remedies. *Journal of Applied Psychology*, 88(5), 879-903. doi:10.1037/0021-9010.88.5.879
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. doi:10.5172/jamh.4.3.218
- Sarstedt, M. ve Mooi, E. (2019). *A concise guide to market research the process, data, and methods using IBM SPSS Statistics* (3. bs.). Berlin, Heidelberg: Springer.
- Schnyder, N., Panczak, R., Groth, N. ve Schultze-Lutter, F. (2017). Association between mental health-related stigma and active help-seeking: Systematic review and meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 210(4), 261-268. doi:10.1192/bjp.bp.116.189464
- Seidman, A. J., Lannin, D. G., Heath, P. J. ve Vogel, D. L. (2019). Setting the stage: The effect of affirming personal values before psychotherapy intake screenings on perceptions of self-stigma and self-disclosure. *Stigma and Health*, 4(3), 256-259. doi:10.1037/sah0000140
- Shaffer, P. A., Vogel, D. L. ve Wei, M. (2006). The mediating roles of anticipated risks, anticipated benefits, and attitudes on the decision to seek professional help: An attachment perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 442-452. doi:10.1037/0022-0167.53.4.442
- Soygür, H. ve Özalp, E. (2005). Şizofreni ve damgalanma sorunu. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 1(12), 74-80.
- Steele, C. M. (1988). The psychology of self-affirmation: Sustaining the integrity of the self. *Advances in experimental social psychology*, Vol. 21: *Social psychological studies of the self: Perspectives and programs* içinde (ss. 261-302). San Diego, CA, US: Academic Press.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6. bs.). Boston: Pearson.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- 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.
- Topkaya, N., Sahin, E. ve Meydan, B. (2017). The development, validity, and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48-62.
- Vogel, D. L., Armstrong, P. I., Tsai, P.-C., Wade, N. G., Hammer, J. H., Efstathiou, G., ... Topkaya, N. (2013). Cross-cultural validity of the Self-Stigma of Seeking Help (SSOSH) scale: Examination across six nations. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 303-310. doi:10.1037/a0032055
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337. doi:10.1037/0022-0167.53.3.325
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 254-278. doi:10.1521/jscp.2008.27.3.254
- 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(3), 351-361. doi:10.1037/0022-0167.50.3.351
- 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. doi:10.1037/0022-0167.52.4.459

- West, M. L., Vayshenker, B., Rotter, M. ve Yanos, P. T. (2015). The influence of mental illness and criminality self-stigmas and racial self-concept on outcomes in a forensic psychiatric sample. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 150-157. doi:10.1037/prj0000133
- Yousaf, O., Popat, A. ve Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 234-237. doi:10.1037/a0036241
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E. ve Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-185. doi:10.1016/j.jad.2009.01.001
- Zochil, M. L. ve Thorsteinsson, E. B. (2018). Exploring poor sleep, mental health, and help-seeking intention in university students. *Australian Journal of Psychology*, 70(1), 41-47. doi:10.1111/ajpy.12160

#### **İletişim/Correspondence**

Doç. Dr. Nursel TOPKAYA  
nursel.topkaya@omu.edu.tr

Kadriye Erva ALBAYRAK  
albayrakerva@gmail.com

İrem BOZKURT  
iremboz-96@hotmail.com

Nurbanu YURDUSEVER  
nuryurdusever@gmail.com