



Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması¹

Füsun SERİM² Zeynep CİHANGİR-ÇANKAYA³

Geliş Tarihi: 25.12.2014 Kabul Tarihi: 12.06.2015

Öz

Bu araştırma, kendini saklama, cinsiyet ve duyguları ifade etme değişkenlerinin yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya sosyo-ekonomik düzeyleri farklı 298'i kadın, 142'si erkek olmak üzere toplam 440 yetişkin katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Yardım Arama Tutumu Ölçeği, Kendini Saklama Ölçeği, Duyguları İfade Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyetin yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücünün belirlenmesi amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyetin yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bu bulgular, literatürdeki önceki araştırma bulguları ile karşılaştırılarak tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik yardım arama tutumu, kendini saklama, duyguları ifade etme.

¹ Bu çalışma birinci yazarın Yrd. Doç. Dr. Zeynep Cihangir Çankaya danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasının bir özetidir.

² Uzman Psikolojik Danışman, Bursa Valiliği, İl Eşitlik Birim Sorumlusu, Bursa, fusunserim@gmail.com

³ Yrd. Doç. Dr., Ege Üniversitesi, İzmir, zeynep.cihangir.cankaya@ege.edu.tr



Abstract The Prediction of Adults' Psychological Help Seeking Attitude

Submitted by 25.12.2014 Accepted by 12.06.2015

Abstract

This study aims to predict psychological help seeking attitudes of adults. Four hundred forty adults (298 women and 142 men), from different socio economic status participated to the study. In the study Help Seeking Attitude Scale, Self-Concealment Scale, Emotional Expression Questionnaire and Personal Information Form prepared by the researcher were used to collect data. Multiple regression analysis was used to analyze the predictive power of self-concealment, emotional expression and gender on adults' psychological help seeking attitudes. According to the results, self-concealment, emotional expression and gender were significant predictors of adults' psychological help seeking attitudes. These findings were discussed in comparison with the findings of previous research in the literature.

Key Words: Psychological help seeking attitude, self-concealment, emotional expression

Giriş

Yetişkinlerin pek çoğu gelişimsel sorunlar yaşayabilmekte ve günlük hayatın getirdiği stres durumları ile sıklıkla karşılaşmaktadır. Bu tür durumlarda yaşadıkları sorunlarla ve stresle baş etmek için çeşitli yollar denemektedirler. Atkinson ve diğerlerinin (2002) belirttiği gibi stresin yarattığı duyguyu ve psikolojik uyarılmadan duydukları rahatsızlığı azaltmak veya ortadan kaldırmak için bir şeyler yapmaya çabalamaktadırlar. Bu durumlarda gösterilen çabalar “başa çıkma” olarak ifade edilmektedir. Çeşitli kaynaklarda “başetme yolu”, “başa çıkma yolu”, “başa çıkma stratejisi” olarak da kullanılmakta ve stresörlerin (stres vericiler) uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü ifade etmektedir (Fleming, Baum ve Singer, 1984).

Bireyler stresle veya sorunlarıyla baş etme sürecinde zaman zaman kendi kendine yetebilirken, zaman zaman da başkalarından yardım almaya ihtiyaç duymaktadırlar (Carnevale, 2001). Başkalarından yardım almak durumunda genellikle şu sıra izlenmektedir: bireyler öncelikle problemlerini fark ederler, problemin yaşamları üzerindeki etkilerini görürler ve bu durum için desteğe ihtiyaç duyduklarını anlarlar, kimden ve nereden yardım alınacaklarına karar vermeye çalışırlar ve ulaştıkları kaynaktan yardım almayı ve sorunlarını anlatmayı kabul ederler (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Yardım alacağı kaynağı bazen anne, baba, arkadaş gibi informal destek kaynaklarından, bazen de psikolojik danışman veya diğer ruh sağlığı profesyonelleri gibi formal destek kaynaklarından seçerler (Nicholas, Oliver, Lee ve O’ Brien, 2004; Srebnik, Cauce ve Baydar, 1996).

Freidson (1960), yardım arama sürecinin yakın aile üyelerine danışmakla başladığını, daha sonra uzak ve konu ile ilgili uzmanlığı olmayan biri ile devam edip, profesyonel birine ulaşıncaya dek sürdüğünü belirtmektedir (akt. Czuchta ve Mc Cay, 2001). Çünkü formal destek kaynakları kimileri tarafından utandırıcı, zor ve riskli bir girişim olarak (Kushner ve Sher, 1989) ya da başarısızlığa uğradığını kabul etmek şeklinde nitelendirilebilir (Carnevale, 2001). Bu nedenle insanlar psikolojik danışmayı son çare olarak görme eğiliminde olabilmektedirler (Hinson ve Swanson, 1993). Formal kaynaklardan yardım alınması hem daha sonra gelişebilecek birçok olumsuz durumu önleyebilmesi hem de bireylerin stresle baş etmelerini olumlu yönde etkileyebilmesi açısından oldukça kritik olmasına karşın (Rickwood ve diğ., 2005), psikolojik stres yaşayan bireylerin ancak üçte birinden daha azı profesyonel yardım aramaktadır (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001). Tam da bu sebeple çok sayıda araştırmacı, farklı yaş, cinsiyet, etnik köken ve sosyoekonomik düzeyden insanlarla çalışarak

farklı değişkenlerin psikolojik yardım arama tutum veya davranışları üzerindeki etkilerini incelemiş ve insanların psikolojik yardım almaya yönelik gönülsüzlüklerinin sebebini ve engelleyici faktörleri tespit etmeye çalışmışlardır.

Yapılan araştırmalarda, psikolojik yardım almayı etkileyen cinsiyet (Ang, Lim, Tan ve Yau, 2004; Chang, 2007; Fisher ve Turner, 1970; Khoie, 2002; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Oladipo ve Oyenuga, 2013; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007; Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014), yaş (Halter, 2004; Thao, 2004), eğitim durumu (Fischer ve Cohen, 1972; Knipscheer ve Kleber, 2001), sosyal norm, sosyal destek, daha önceki psikolojik danışma deneyimi (Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei, ve Boysen, 2005), sosyal damgalanma (Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Van Audenhove, 2014), kendini saklama (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Kelly ve Achter, 1995; Liao, Rounds ve Klein, 2005) ve duygusal açıklık (Komiya ve diğ., 2000; Vogel, Wade ve Hackler, 2008; Vogel ve Wester, 2003; Olenick, 2011) gibi birçok faktörden söz edilmektedir.

Türkiye’de ruh sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyaç ve/veya psikolojik yardım arama/alma düzeyine ilişkin oldukça az sayıda araştırma bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, cinsiyet ve cinsiyet rolleri (Atik ve Yalçın, 2011; Bicil, 2012; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Kalkan ve Odacı, 2005; Keklik, 2009; Kumcağız, 2013; Türküm, 2000; Türküm, 2001; Türküm, 2005; Topkaya ve Meydan, 2013; Yıldırım ve diğ., 2014), sosyo-ekonomik düzey (Annaberdiev, 2006; Karalp, 2009; Keklik, 2009), daha önceki yardım arama deneyimi (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan ve diğ., 2012; Karalp, 2009; Kumcağız, 2013; Türküm, 2000), yaşam stresi, sosyal destek alma düzeyi, problemlerin yoğunluğu ve problemlerin tipi (Özbay, 1996), problem alanları (Ayaydın ve Özbay, 2003; Erkan ve diğ., 2012; Topkaya ve Meydan, 2013), sosyal damgalanma (Topkaya, 2011; Bicil, 2012; Topkaya, 2014, Kavas, Topkaya, Gençoğlu, 2014), kendini damgalama (Reynders ve diğ., 2014; Topkaya, 2014), kendini açma (Türküm, 2000; Karalp, 2009), kendini saklama (Erkan ve diğ., 2012; Erdayı, 2009) gibi değişkenlerin psikolojik yardım arama tutumuna olan etkisinin ele alındığı ve bu değişkenlerin psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Türkiye’de yapılan çalışmaların azlığı ve özellikle yetişkin gurubu ile yapılan çalışmaların sınırlılığı (Vogel, Wester ve Larson, 2007) yetişkinlerin yardım arama davranışlarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin önemini ortaya çıkarmaktadır. Cinsiyet değişkeni bunlardan birisidir.

Yardım arama literatüründeki araştırmaların çoğu kadınların (Ang, Lim ve Tan, 2004; Chang, 2007; Fisher ve Turner, 1970; Kalkan ve Odacı, 2005; Komiya ve diğ., 2000;

Türküm, 2005; Vogel ve diğ., 2007; Erkan ve diğ., 2012; Reynders ve diğ., 2014) olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip olduğunu göstermektedir. Yardım arama tutumlarındaki cinsiyete dayalı bu farklılık; kadınların sorunlarını başkalarıyla paylaşmaya daha fazla açık olmalarıyla, duygularını daha iyi ifade edebilmeleriyle (Goleman, 1998, akt. Erkan ve diğ., 2012), kişisel olarak yardıma ihtiyaç duyduklarını daha çok fark etmeleriyle (Johnson, 2001; Ang ve diğ., 2004, akt. Erkan ve diğ., 2012; buna karşılık erkeklerin kendilerini açmada zorluk yaşamalarıyla ve bir problemin varlığını zor kabul etmeleriyle (Levant, 1990, akt. Erkan ve diğ., 2012) açıklanmaktadır.

Bireyin problemleri için profesyonel yardım arama kararını etkileyebilecek faktörlerden bir diğeri de kendini saklamadır. Son zamanlarda kendini saklamanın bireylerin psikolojik yardım arama tutumu ve gönüllüğü üzerinde etkili olduğu düşüncesiyle araştırmalara konu edildiği görülmektedir. Yeni tanımlanan bir psikolojik yapı olan kendini saklama, kişinin olumsuz veya sıkıntı verici olarak algıladığı kişisel bilgilerini başkalarına söylemek yerine kendinde saklaması olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Chastain, 1990). Kendini saklama ile psikolojik yardım arama tutumu arasında bir ilişki olduğu ve kendini saklama düzeyi yüksek olan bireylerin, terapiye yönelik daha olumsuz tutuma sahip oldukları vurgulanmaktadır (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Kelly ve Achter, 1995; Liao ve diğ., 2005). Kendini saklama davranışının daha şüpheli, endişeli ve içedönük kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu (Kahn ve Hessling, 2001) ve kendini saklama eğiliminde olan bireylerin psikoterapi deneyimlerinde güçlü duygularını terapistlerine açmaktan korktukları belirtilmektedir (Hill, Thompson, Cogar, ve Denman, 1993; Kelly, 1998; akt. Komiya ve diğ., 2000).

Türk toplumu açısından değerlendirildiğinde, bireylerin kişisel ve duygusal problemlerini yalnızca aile içinde paylaşmaya cesaretlendirildikleri, toplum tarafından etiketlenme korkusu yaşadıkları (Güneri ve Skovholt, 1999), daha çok aile üyelerinden ve arkadaşlardan oluşan sosyal çevrenin bireyden daha önemli olduğu ve bu sebeple bireylerin kişisel ve duygusal problemlerini aile dışındaki bireylere açmasının kabul edilmeyen bir davranış olarak nitelendirildiği görülmektedir (akt. Erkan ve diğ., 2012). Kültürel faktörlerin etkisi göz ardı edildiğinde de durum farklı değildir; bireyin duygularını yada kişisel problemlerini dışarıdan birisi ile paylaşması düşüncesi profesyonel yardım almayı zorlaştırmakta ve kendini saklama davranışı olumsuz sağlık sonuçlarına neden olabilmektedir (Atkinson ve diğ., 2002).

Bireyin duyguları konusunda kendini saklaması yani duygularını ifade etmemesi de yardım arama davranışını olumsuz etkileyen değişkenlerden birisidir ve aynı şekilde olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Çünkü duygusal olarak kendini açma, bireyin içsel yaşantılarının dışarı çıkmasını sağlamakla birlikte sıkıntılı ya da travmatik bir olayla ilgili yaşadığı özellikle negatif duygularla ve yaşadığı sıkıntı ile başa çıkmasını da sağlar. Negatif duyguların dışa vurumu, bireyin duygusal durumunu açığa çıkarmanın yanı sıra duygusal durumunda da değişime yol açabilmektedir (Lepore, Fernandez-Berrocal, Ragan ve Ramos, 2004).

Duyguları ifade etme konusunda yapılan çalışmalar duyguları ifade etmenin birey için zararlı sonuçlar yarattığını vurgularken, aynı zamanda insanın duygularını ifade etmeye yönelik ihtiyacının da altını çizmektedir. Zech (1998) duyguları bastırmanın zararlarına ve duyguları ifade etmenin psikolojik sağlık açısından yararlarına dair bu görüşün, bugün kuramcılar ve uygulayıcılar arasında büyük ölçüde paylaşıldığını ifade etmektedir. Ancak duyguları ifade etme konusunda araştırma sonuçları açısından farklılıklar bulunmaktadır. Bazı araştırma sonuçları duyguları ifade etmenin zamanla negatif duyguları azaltmaya yardımcı olduğunu gösterirken (McCarty ve diğ., 1997; akt. Kuzucu, 2006), bazı araştırmalarda duyguları ifade etme psikolojik sağlık veya uyumla ilişkili bulunmamıştır (Panagopoulou, Kersbergen ve Maes, 2002; Rime, Finkenauer, Luminet, Zech ve Philippot, 1998; Rime ve Zech, 2001). Bu durum kültürel farklılıkların etkisini akla getirmektedir. Ülkemizin kültürel özellikleri açısından, duyguları ifade etme üzerine çalışmalar yapılması önemli görünmektedir ancak ülkemizde duyguları ifade etmenin psikolojik yardım arayla beraber ele alındığı herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Yardım arayla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında ise daha önce belirtildiği gibi az sayıda çalışma olduğu, araştırmaların bir kaçının (Arslantaş, 2005; Bicil, 2012; Topkaya, 2011; Topkaya, 2015) örnekleminin yetişkinlerden oluştuğu; diğer araştırmaların örneklemelerinin ise lise ve çoğunlukla da üniversite öğrencilerini kapsadığı görülmektedir. Araştırma kapsamında ele alınan duyguları ifade etme değişkeni ile ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmazken, kendini saklama değişkeni ile ilgili yakın tarihte yapılmış birkaç araştırma bulunmaktadır (Erdayı, 2009; Erkan ve diğ., 2012; Özdemir, 2012). Ayrıca cinsiyet, kendini saklama ve duyguları ifade etme değişkenlerinin beraber ele alındığı bir araştırmaya da rastlanmamıştır. Bu gerekçelerden yola çıkarak yürütülen araştırmada yetişkinlerin yardım arama davranışlarının, cinsiyet, kendini saklama ve duyguları ifade etme değişkenleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Belirtilen değişkenlerin yetişkinlerin yardım arama davranışlarını yordama gücü belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bakış açısıyla

araştırma sonuçlarının yetişkinlerin yardım arama davranışlarını ele alan çalışmalara zenginlik katacağı düşünülmektedir. Ayrıca kendini saklama ve duyguları ifade etme değişkenlerinin yardım arama davranışı üzerindeki etkisinin ortaya konulmasının ilgili literatüre kültürel bağlamda katkı sağlaması ve ruh sağlığı uzmanlarına hem bireyin ruh sağlığını koruyucu hizmetleri geliştirmek hem de psikolojik danışma sürecindeki engelleyici faktörleri ortadan kaldıracak tedbirler almak konusunda ışık tutması beklenmektedir.

Yöntem

Çalışma grubu

Araştırmada iki ayrı çalışma grubu ile çalışılmıştır. Öncelikle Kendini Saklama Ölçeği ve Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin yetişkin grubu için geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını yapmak amacıyla ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile Bursa/Mustafakemalpaşa İlçesinde yaşayan 217 yetişkin bireye ulaşılmıştır. Ölçeğin yetişkin örnekleme uyarlanmasına ilişkin bulgular veri toplama araçları başlığında ilgili kısımda verilmiştir.

Asıl araştırmanın yürütüldüğü çalışma grubunun belirlenmesi sürecinde Aydar ve Altınçekiç'in (1987) Şehrsel Sınıf Sisteminin Mekânsal Boyutları isimli çalışmasından yararlanılarak İzmir'deki resmi/özel okulların buldukları semtler sosyo-ekonomik düzeylerine göre alt, orta ve üst olmak üzere üç gruba ayrılmış; değişen sosyoekonomik koşullar nedeniyle son karar Er'in (2008) tezindeki örneklem verilerinden yararlanılarak verilmiştir. Okullar tabakalı örnekleme yöntemiyle sosyo-ekonomik düzeylerine göre ayrıldıktan sonra kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle her bir sosyo-ekonomik düzeyden üçer okul belirlenmiştir. Örnekleme oluşturan okullar, okulların sosyo-ekonomik düzeyleri, araştırmaya katılan yetişkinlerin cinsiyetleri ve eğitim düzeyleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin sayısal dağılımı

SED	OKULLAR	CİNSİYET			EĞİTİM DÜZEYİ				TOPLAM
		K	E	Toplam	İÖ	Lise	Lisans	LÜ	
ÜST	Ekin Koleji	8	5	13	1	3	8	1	123
	Özel Çakabey Okulları	27	7	34	1	8	18	7	
	Özel Ege Lisesi	58	18	76	0	12	41	23	
ORTA	Karşıyaka İÖO.	47	27	74	5	30	34	5	191
	Kaymakam Özgür Azer İÖO.	70	47	117	7	40	62	8	
ALT	Vedide Baha Pars İÖO.	31	11	42	24	15	3	0	126
	Nihat Gündüz İÖO.	35	13	48	47	1	0	0	
	Güzelcan Kardeşler İÖO.	22	14	36	21	14	0	1	
TOPLAM		298	142	440	106	123	166	45	440

İÖ: İlköğretim; LÜ: Lisans üstü eğitim

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeye ilişkin bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen form aracılığıyla toplanmıştır.

Yardım Arama Tutum Ölçeği: Profesyonel anlamda yardım arama ile psikolojik yardım arama tutumlarını ölçmeye yönelik olarak Özbay, Yazıcı, Palancı ve Koç (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 32 madde ve 6'lı Likert tipinde hazırlanmış olup, 5 alt ölçekten oluşmaktadır. Araştırmanın temel konusu yetişkinlerin genel yardım arama tutumlarını tespit etmek olduğundan, veriler ölçeğin toplam puanına göre hesaplanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan bireyin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumunu göstermektedir (Annaberdiev, 2006). Ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda örneklem uygunluğu ve Sphericity testleri kullanılmış ve KMO Örneklem Uygunluk katsayısı .79 olarak bulunmuştur. Kriter geçerliği için Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri (MMPI) testinin K alt testi, Yapı geçerliği için yapılan faktör analizi sonucunda 46 maddelik orijinal envanterinin 32 madde ile beş faktör altında toplandığı belirlenmiştir (Özbay ve diğ., 1999). Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin bulgularda sırasıyla Cronbach Alpha iç tutarlılık

katsayısı .77, ve testi yarılama yönteminden elde edilen güvenilirlik katsayısı da .74 olarak bulunmuştur (Özbay ve diğ., 1999).

Yardım Arama Tutumu Ölçeğinin araştırma örneklemini üzerindeki iç tutarlılık katsayısına bakılmış ve Cronbach Alfa değeri .84 ($n = 440$) olarak hesaplanmıştır.

Kendini Saklama Ölçeği: Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen ölçek (Self-Concealment Scale), Terzi, Güngör ve Erdayı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 10 madde ve 5'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan en düşük puan 10, en yüksek puan 50'dir ve alınan yüksek puan kişinin kendini saklama düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Faktör analizinde elde edilen faktör yükleri .54 ile .82 arasında değişmektedir. Kendini Açma Envanteri kullanılarak gerçekleştirilen ıraksak geçerlik çalışmasında elde edilen korelasyon katsayısı -.25'tir. Güvenirliğine ilişkin çalışmalarda iç tutarlılık katsayısı .82, Pearson korelasyon katsayısı .72 ve madde toplam korelasyonları ise .25 ile .66 arasında bulunmuştur (Terzi ve diğ., 2007).

Kendini Saklama Ölçeği'nin yaşları 30-60 arasındaki 97 kadın ve 120 erkek olmak üzere toplam 217 yetişkin örneklemini üzerinde yapılan geçerlik çalışmasına ilişkin bulgularda madde faktör yüklerinin .52 ile .77 arasında değiştiği ve yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizine dayalı Varimax döndürmede ise varyansın %40.76'sını açıkladığı görülmektedir. Güvenirliğe ilişkin bulgularda madde-toplam korelasyonları .40 ile .64, iç tutarlılık katsayısı ise .84 ($n = 440$) olarak hesaplanmıştır (Serim, 2011).

Ölçeğin araştırma örneklemini üzerindeki geçerlik bulgularında, madde faktör yükleri .41 ile .60 arasında değiştiği ve yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizine dayalı Varimax döndürmede ise varyansın % 52.87'sini açıkladığı görülmektedir. Güvenirliğe ilişkin bulgularda madde-toplam korelasyonları .40 ile .66, iç tutarlılık katsayısı ise .84 ($n = 440$) olarak hesaplanmıştır.

Duyguları İfade Ölçeği: Genel duygu ifadelerini ölçmek amacıyla King ve Emmons (1990) tarafından geliştirilen ölçek (Emotional Expression Quastionare), Kuzucu (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 16 madde ve 7'li Likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, kişinin duyguları ifade etme eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir (King ve Emmons, 1990). Ölçek doğrulayıcı faktör analizi ile 3 faktörlü yapıyı desteklemiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında Watson ve arkadaşları tarafından geliştirilen (1988) ve Gençöz (2001) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ile ($r=.24$) ve Ryff (1989) tarafından geliştirilen ve Cenkseven (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Psikolojik

İyi oluş Ölçeği ile ($r=.41$) .01 düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur (akt. Kuzucu, 2006). Güvenirliğine ilişkin çalışmalarda iç tutarlılık katsayısı .85, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .72 olarak hesaplanmıştır.

Duyguları İfade Ölçeğinin yaşları 30-60 arasındaki 85 kadın ve 115 erkek olmak üzere toplam 200 yetişkin örneklemini üzerinde yapılan geçerlik çalışmasına ilişkin bulgularda madde faktör yüklerinin .41 ile .76 arasında değiştiği ve yapı geçerliğini test etmek amacıyla yapılan Temel Bileşenler Faktör Analizine dayalı Varimax döndürmede ise varyansın % 44.23'ünü açıkladığı görülmektedir. Ölçek maddelerinin faktörlere dağılımına ilişkin daha kesin kanıtlar elde etmek amacıyla Lisrel 8.51 programı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmış olup, hesaplanan Ki-Kare değeri $\chi^2 = 175.40$, GFI değeri .89, AGFI değeri .85, CFI değeri .89 ve RMSEA değeri .072 değerlerinin orta düzeyde uyuma işaret ettiği bulunmuştur. Ölçeğin güvenilirlik ile ilgili iç tutarlılık katsayısı ise .68 (n=200) olarak hesaplanmıştır (Serim, 2011).

Ölçeğin araştırma örneklemini üzerindeki geçerlik bulgularında, üç faktöre sıkıştırılan ölçeğin madde faktör yüklerinin .34 ile .70 arasında değiştiği ve toplam varyansın %42.60'ını açıkladığı görülmektedir. Güvenirliğe ilişkin bulgularda madde-toplam korelasyonları .25 ile .49, iç tutarlılık katsayısı ise .76 (n=440) olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin toplanması aşamasında ilk olarak, Kendini Saklama Ölçeği ve Duyguları İfade Ölçeğinin yetişkin örneklemini üzerindeki geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması amacıyla gerekli izinler alınarak, Ekim-Aralık 2009 tarihleri arasında, Bursa / Mustafakemalpaşa İlçesi'ndeki kamu kurum ve kuruluşlarında çalışan 30-60 yaş arası 217 yetişkin birey üzerinde bir uygulama gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulamaları ise 2009-2010 eğitim öğretim yılında İzmir İli metropol ilçelerindeki resmi/özel okullarda öğrenim gören 440 öğrencinin velisinden Mart-Haziran 2010 tarihleri arasında toplanmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının geçerlik güvenilirlik çalışmasına ilişkin veriler araştırmacı tarafından, araştırma verileri ise gerekli izinler alınarak resmi/özel okulların rehberlik servisleri, öğretmenlerine yapılan bilgilendirme aracılığıyla toplanmıştır. Bilgilendirme; araştırmanın amacı ve ölçek maddelerinin nasıl yanıtlanacağına ilişkin açıklamaları içermektedir.

Verilerin analizinde, SPSS 13.0 paket programı ve “aşamalı çoklu regresyon” (stepwise multiple regression) analiz yöntemi kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerden cinsiyet, kategorik bir değişken olduğundan, analize kukla (dummy) değişken olarak dâhil edilmiş ve sonuçların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

Çoklu regresyon analizi, çoklu birlikte değişim, normallik, uç değerler, doğrusallık, homojenlik ve artık değerlerin bağımsızlığı gibi bir takım varsayımlara sahip olduğundan (Büyüköztürk, 2003) analizden önce bu varsayımlar test edilmiştir. Çoklu birlikte değişim, bağımsız değişkenler arasında yüksek düzeyde korelasyonu göstermektedir. Bu nedenle varyans faktörü (VIF) ve tolerans değerleri kontrol edilmiş, tolerance değerlerinde .10’dan küçük, VIF değerlerinde 10’dan büyük değer gözlenmemiştir (Bkz. Tablo 2). Bu yolla bağımsız değişkenlerin ilişkisiz olduğu saptanmıştır.

Tablo 2. Bağımsız değişkenlere ilişkin VIF ve Tolerans değerleri

	TOLERANS	VIF
Kendini Saklama	1.000	1.000
Duyguları İfade Etme	.988	1.012
Cinsiyet	.968	1.033

Verilerin normal dağılımı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri kullanılarak test edilmiş, Kolmogorov-Smirnov testi anlamlı bulunmamıştır (Bkz. Tablo 3). Bu sonuç tüm verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

Tablo 3. Psikolojik yardım arama tutumu, kendini saklama ve duyguları ifade etme değişkenlerinin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk test sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	D	sd	P	D	sd	P
Psikolojik Yardım Arama Tutumu	.040	440	.096	.997	440	.583
Kendini Saklama	.085	440	.000	.947	440	.000
Duyguları İfade Etme	.050	440	.009	.986	440	.000

Uç değerler varsayımı tüm veri setini cevaplandırmış 455 yetişkinin cevapları üzerinde Mahalonobis Distance Testiyle hesaplanarak tek değişkenli ve çok değişkenli uç değerler tespit edilmiştir. “Z puanı” 3,24’ün altında ve üstünde olan 15 veri tek değişkenli uç

değer olarak tespit edilmiş ve analize sokulmamıştır. Analiz 440 veri üzerinden yapılmıştır. Regresyon analizinin yapılabilmesi için gerekli varsayımlar test edilmiş ve yapılan analizler sonucunda gerekli tüm varsayımların doğrulandığı tespit edilmiştir.

Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutum puanlarına uygulanan aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analizin uygulamasında, psikolojik yardım arama tutumu değişkenine etki eden bağımsız değişkenlerin (kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet) etkileri incelenmiştir.

Korelasyon Analizi

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olan kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet değişkenleri psikolojik yardım arama tutumunu yordayan değişkenler olarak ele alınmıştır. Regresyon analizini yapabilmek ve anlamlı olan değişkenleri belirlemek amacıyla değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyonlarına bakılmıştır.

Tablo 4. Bağımlı ve bağımsız değişkenlerin birbirleriyle olan korelasyonları

Değişkenler	\bar{X}	Ss	1	2	3	4
Psikolojik Yardım Arama Tutumu (1)	138.36	19.01	1			
Kendini Saklama (2)	19.42	6.76	-.335***	1		
Duyguları İfade Etme (3)	73.19	12.40	.227***	-.111*	1	
Cinsiyet (4)			-.193***	.150**	-.112*	1

*** $p < .001$; ** $p < .01$; * $p < .05$

Tablo 4'te görüldüğü gibi psikolojik yardım arama tutumu ile bağımsız değişkenler arasındaki ikili korelasyonlar anlamlı düzeyde olup, -.20 ile .34 arasında değişmektedir. Psikolojik yardım arama tutumu ile kendini saklama arasında ($r = -.34$ ***) negatif yönde orta düzeyde bir ilişki, duyguları ifade etme ile arasında ($r = .23$ ***) olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişki, cinsiyet ile arasında ($r = -.19$ ***) olumsuz yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Regresyon Analizi

Cinsiyet, duyguları ifade etme ve kendini saklama değişkenlerinin yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını yordama gücünü belirlemek için aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmış ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5. Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutum puanlarını yordayan değişkenlere ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları

DEĞİŞKEN	B	Std Hata	Beta	t	P	F	R	R ²	R ² Değişim
(1. Adım)									
(Sabit)	156.622	2.602		60.197	.000				
KS	-.940	.127	-.335	-7.431	.000	55.219	.335	.112	.112
(2. Adım)									
(Sabit)	133.944	5.839		22.939	.000				
KS	-.881	.125	-.313	-7.054	.000				
DİE	.294	.068	.192	4.318	.000	18.641	.385	.148	.036
(3. Adım)									
(Sabit)	136.055	5.836		23.314	.000				
KS	-.830	.125	-.295	-6.641	.000				
DİE	.275	.068	.179	4.052	.000				
C	-5.243	1.807	-.129	-2.902	.004	8.423	.406	.164	.016

Not. KS = Kendini Saklama; DİE = Duyguları İfade Etme; C = Cinsiyet

Tablo 5'te görüldüğü gibi modele giren bağımsız değişkenler psikolojik yardım arama tutum puanlarını yordamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri incelendiğinde psikolojik yardım arama tutumunun yordanmasına en önemli katkının kendini saklama değişkeninden geldiği, bunu sırasıyla duyguları ifade etme ve cinsiyetin izlediği görülmektedir. Psikolojik yardım arama tutumunun yordanmasında modele istatistiksel olarak katkı sunan bağımsız yordama katkılarının ne düzeyde olduğunu belirlemek için R² değerleri incelendiğinde, kendini saklama değişkeninin toplam varyansın % 11.2'sini açıkladığı görülmektedir. Kendini saklama ve psikolojik yardım arama tutum puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R=.335$, $R^2=.112$, $F(1, 438) = 55.219$, $p < .05$). İkinci aşamada, kendini saklama değişkenine ek olarak duyguları ifade etme değişkeni analize girmiştir. Duyguları ifade etme değişkeninin getirdiği ek katkı %3.6 olup, iki değişken birlikte psikolojik yardım arama tutum puanlarındaki toplam varyansı %14.8'e

yükseltmiştir. Duyguları ifade etme puanları ile psikolojik yardım arama tutum puanları arasındaki ikili korelasyon pozitif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R = .385$, $R^2 = .148$, $F(1, 437) = 18.641$, $p < .05$). Üçüncü ve son aşamada kendini saklama ve duyguları ifade etme değişkenlerine ek olarak cinsiyet değişkeni analize girmiş ve varyansa %1.6 katkı sağlamıştır. Cinsiyet değişkeni ile psikolojik yardım arama tutum puanları arasındaki ikili korelasyon negatif yönde ve anlamlı bulunmuştur ($R = .406$, $R^2 = .164$, $F(1, 436) = 8.423$, $p < .05$).

Aşamalı çoklu regresyon analizi sonuçları, kendini saklama düzeyindeki artışın psikolojik yardım arama tutumunu olumsuz yönde, duyguları ifade etme düzeyindeki artışın ise olumlu yönde etkilediğini; ayrıca kadınların erkeklere göre daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip olduklarını göstermektedir. Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarına en önemli yordama katkısı kendini saklama değişkeninden gelmiş olup, bunu duyguları ifade etme ve cinsiyet izlemektedir. Sonuç olarak yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumunun %16.4'ünün kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet değişkenleri tarafından açıklandığı görülmektedir.

Tartışma ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgularda kendini saklama, cinsiyet, duyguları ifade etme bağımsız değişkenlerinin yetişkinlerin yardım arama tutumlarının % 16.4'ünü açıkladığı ve değişkenlerin yordama katkıları açısından sırasıyla kendini saklama, duyguları ifade etme ve cinsiyet olduğu görülmüştür. Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumu ile kendini saklama düzeyleri arasında olumsuz, duyguları ifade etme düzeyleriyle ise olumlu ilişki bulunurken; kadınların erkeklerden daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip oldukları tespit edilmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmadan elde edilen sonuçların beklenen yönde ve daha önce yapılan araştırmalarla tutarlı olduğu söylenebilir.

Araştırmada kendini saklama değişkeninin psikolojik yardım arama tutum puanlarının en güçlü yordayıcısı olduğu ve bunun literatürdeki diğer bulgularla tutarlılık gösterdiği tespit edilmiştir (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Erkan ve diğ., 2012; Kelly ve Achter, 1995; Liao ve diğ., 2005). Birçok insan kendisiyle ilgili olarak başkalarına söylemekten kaçındığı rahatsız edici duygu ve düşüncelere sahiptir (Larson ve Chastain, 1990). Sıkıntı düzeyi arttıkça paylaşma ihtiyacı da arttığı halde istismar edilme, kabul edilmeme ve anlaşılmama gibi kaygılarla kendini saklamaktadır (Hartley, 1999). Bu noktada kendini saklama eğilimi yüksek olan kişilerin, kendini açma davranışı ile temellendirilen, duygularla ilgili içeriği ifade etmeyi, aktif bir tartışmayı ve yüzleştirmeyi gerektiren (Komiya

ve diğ., 2000) psikolojik yardım almaya karşı daha olumsuz tutuma sahip olmaları anlaşılır görünmektedir. Bunun yanı sıra kültürel faktörler de kendini saklama davranışıyla ilgili olabilmektedir (Omarzu, 2000). Toplulukçu kültürlerde, kişinin benliği, içinde bulunduğu grupla tanımlanmakta, grup amaçları bireysel amaçlardan daha önce gelmekte, bireylerin davranışları grubun istekleri ve normları tarafından belirlenmektedir (Triandis, Mccusker ve Hui, 1990) ve uyumlu toplumsal ilişkilerin sürmesi, kişisel başarılarından daha öncelikli olarak görülmektedir (Nisbett, 2003). Araştırma sonucu bu bağlamda değerlendirildiğinde daha çok toplulukçu kültürel özellikler gösteren ülkemizde bireylerin kendini saklama eğilimlerinin yardım arama davranışını olumsuz yönde etkilemesi anlamlı görülmektedir. Çünkü psikolojik engeller olarak belirtilen; kişinin sorunlarını yabancı bir kişiyle paylaşmaya yönelik isteksizliği, özel konuların yalnızca aile üyeleri tarafından bilinebileceği ve sorunlarının kendisi tarafından çözülebileceğine dair inancı, psikolojik yardım aramaya ilişkin sosyal olarak damgalanma korkusu (Topkaya, 2015) kişinin kendini saklamasına ve psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz bir tutum geliştirmesine neden olabilir.

Araştırmada yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumunun en iyi ikinci yordayıcısı olarak tespit edilen duyguları ifade etme değişkeninin, psikolojik danışmanın temelini oluşturduğu belirtilmektedir (Pennebaker, 1995). Kişinin yaşadığı duygusal olayları ve duyguya yol açan durumlar hakkındaki duygularını diğerleriyle açık şekilde konuşabilmesi (Rime ve diğ., 1998), psikolojik yardım alma konusundaki tutum ve gönüllülüğünün de olumlu olduğuna işaret etmektedir. İlgili literatür de bu bulguyu destekler niteliktedir (Greenidge ve Daire, 2010; Rickwood ve diğ., 2005; Vogel ve diğ., 2008; Vogel ve diğ., 2005).

Duyguları ifade etmenin kültürle ilişkilendirildiği çalışmalarda, geleneksel kültürün öngördüğü erkeksi özellikler, duygusallığı gizleme, duygularını diğerlerine daha az ifade etme ya da etmeme, psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutum ile ilişkili bulunmuştur (Good, Dell, ve Mintz, 1989; Wisch, Mahalik, Hayes ve Nutt, 1995). Benzer şekilde Türk toplumunda saldırganlık, duyguları gizleme, mantıklı olma, kolay incinmeme, hiç ağlamama ve kendine güvenme gibi özellikler erkeksi cinsiyet rolüne yüklenmiştir (Girginer, 1994; akt. Erkan ve diğ., 2012). Kişilerin yakın olmaktan çekinmeleri (Levant, 1990), güçlü ve bağımsız olma eğiliminde olmaları (Bem, 1975), kendini açmayı kişisel bir zayıflık olarak algılamaları (Johnson, 2001), sorunun varlığını kabul etmekte ve yardım istemekte güçlük çekmelerine, dolayısıyla yardım aramaya yönelik olumsuz tutum geliştirmelerine neden olduğu düşünülmektedir (akt. Erkan ve diğ., 2012).

Kuramsal eğilim yada terapötik müdahale tekniği ne olursa olsun, duyguların söze dökülmesi terapinin temelini oluşturmaktadır (Pennebaker, 1997; akt. Kuzucu, 2006). Bireyden yardım sürecinde keyif, mutluluk gibi duygularının yanı sıra acı, üzüntü gibi sıkıntı yaratan duygularını da ifade etmesi beklenmektedir (Mahrer, Fairweather, Passey, Gingras, ve Boulet, 1999). Bu sebeple, duygularını ifade etmekten rahatsızlık duyan kişilerin psikolojik yardım arama konusunda daha az olumlu tutum sergiledikleri düşünülebilir. Ülkemizde duyguları ifade etme değişkeninin bireylerin psikolojik yardım arama tutumuna olan etkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu kapsamda yapılacak yeni araştırmalar elde edilen bu bulguyu karşılaştırmalı olarak tartışmaya imkân verecektir.

Psikolojik yardım arama literatüründe ayrıca cinsiyet farklılıkları üzerinde durulmaktadır. Çok sayıda araştırma kadınların erkeklere göre daha olumlu psikolojik yardım arama tutumuna ve davranışlarına sahip olduklarını yada kadınların erkeklerden daha fazla yardım aradıklarını belirtmektedir (Albayrak ve Yücel, 2001; Ang ve diğ., 2004; Chang, 1998; Chang, 2007; Erkan ve diğ., 2012; Fisher ve Turner, 1970; Hamid, Simmonds ve Bowles, 2009; Kalkan ve Odacı, 2005; Nebizade, 2004; Rickwood ve Braithwaite, 1994; Thao, 2004; Türküm, 2000; Türküm, 2001; Türküm, 2005; Vogel ve diğ., 2007; Yıldırım ve diğ., 2014).

Cinsiyete dayalı bu farklılık, kadınların profesyonel yardıma gereksinimleri olduğunu erkeklere göre daha kolay kabul edebildikleri, erkeklerin ise yardım aramayı zayıflığın ve çaresizliğin bir göstergesi olarak gördükleri ve bu nedenle yardım aramayı erteledikleri şeklinde açıklanmaktadır (Rickwood ve Braithwaite, 1994). Araştırmalar, erkeklik rolünün hem yardım almayı ketlediğini, hem de içe-bakış geliştirme, duygusal olarak kendini ifade ve zorlukları kabul etmenin erkekler için daha zor olduğunu belirtmiştir (Göregenli, 1995; Kılıç, 1996; Stokes, 1985; akt. Arslantaş, 2005). Bu nedenle elde edilen bu bulgu, cinsiyet farklılıklarının yanı sıra toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinin incelemesinin gerekliliğine işaret etmektedir.

Özetle, bu araştırma ile psikolojik yardım arama tutumu Türkiye'deki yetişkinler üzerinde incelenerek yetişkinlerle yapılan çalışmalara kültürel bağlamda bir katkı sağlanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmada kendini saklama ve duyguları ifade ölçeklerinin yetişkin örneklemini üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması, ileride yapılacak araştırmalarda bu ölçeklerin yetişkin gruplarında da kullanılmasına imkân sağlayacaktır. Araştırmada üç değişkenin psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkisi incelenmiş ve yardım arama tutumuna ait varyansın yaklaşık olarak %16'sı açıklanmıştır. Bu sonuç psikolojik

yardım arama tutumunun çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelenerek %84'lük bölümünün açıklanması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bunun yanında psikolojik yardım arama literatüründe birtakım engelleyici faktörler ile yaşın psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanmadaki karşılıklı etkisi oldukça az bilinmektedir (Vogel ve diğ., 2007). Dolayısıyla Türkiye'deki yetişkinlerin yardım arama tutumlarını olumsuz yönde etkileyen ya da yardım arama davranışlarını engelleyen faktörleri tespit etmek amacıyla yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bunların dışında, yaygın olarak betimsel ve ilişkisel araştırmalara konu olan psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin araştırma bulguları deneysel çalışmalarla desteklenebilir. Araştırma bulguları doğrultusunda alanda çalışan ruh sağlığı uzmanları psikolojik yardım kavramının doğru algılanması amacıyla bilgilendirme çalışmaları yapabilir.

Kaynakça

- Albayrak D. K., ve Yücel, D. (2001). *Boğaziçi Üniversitesinde psikolojik yardıma başvuruda bulunan öğrencilerin profili*. Boğaziçi Üniversitesi, Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi (BÜREM).
- Andrews, G., Issakidis, C. ve Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417– 425.
- Ang, R. P., Lim, K. M, ve Tan, A. G. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.
- Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A. G. ve Yau, T.Y. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality & Social*, 23(3), 203-214.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye’de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden elde edildi.
- Arslantaş, H. (2005). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler*. (Yayımlanmamış doktora tezi) İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, L. R., Atkinson, C. R., Smith, E. E., Bem, J. S. ve Nolen Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. Baskı). (Çev. Alogan, Y.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ayaydın, F. S., ve Özbay, Y. (2003). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Sözel Bildiri, VII. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Aydar, E., ve Altınçekiç, F. (1987). *Şehirselsınıf sisteminin mekânsal boyutları*. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi Mühendislik Mimarlık Fakültesi Yayını.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi: İzmir ili örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Büyüköztürk, Ş. (2003). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Carnevale, J. P. (2001). *Danışmanlık incileri* (Çev. Albayrak-Kaymak, D.). (1. Baskı). İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.
- Cepeda-Benito, A. ve Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 58-64.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.
- Chang, E. C. (1998). Hope, problem-solving and coping in a college student population. *Journal of Clinical Psychology*, 54(4), 953-962.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Czuchta, D. ve McCay, E. (2001). Help-seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 15(4), 159-170.

- Er, G. K. (2008). *Ailesi parçalanmış olan ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin akademik sağlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erday, G. S. (2009). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, S. (2012). University students' problem areas and psychological help-seeking willingness. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Fischer, E. H. ve Cohen, S. L. (1972). Demographic correlates of attitude toward seeking professional psychological help. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(1), 70-74.
- Fisher, E. H. ve Turner, J. L. (1970). Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Fleming, R., Baum, A. ve Singer, J. F. (1984). Toward and integrative approach to the study of stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Good, G., Dell, D., ve Mintz, L. (1989). Male role and gender role conflict: Relation to help seeking men. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 295-304.
- Greenidge, W. L. ve Daire, A. P. (2010). The relationship between emotional openness and the attitudes towards seeking professional counseling of english-speaking Caribbean college students. *International Journal for the Advancement Counselling*, 32,191-201.
- Halter, J. M. (2004). Stigma ve Help-seeking related to depression a study of nursing students. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 42(2), 41-51.
- Hamid, P. D., Simmonds, J. G. ve Bowles, T. V. (2009). Asian Australian acculturation and attitudes toward seeking professional psychological help. *Australian Journal of Psychology*, 61(2), 69-76.
- Hartley, P. (1999). *Interpersonal communication* (2. Ed.). Washington: 11 New Fetter Lane Published.
- Hinson, J. A. ve Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling & Development*, 71, 465-470.
- Kahn, J. H. ve Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclosure psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 41-65.
- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23(3), 57-62.
- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kavas, A., Topkaya, N. ve Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 367-377.
- Keklik, İ. (2009). Attitudes toward seeking professional psychological help: A comparative study of Turkish and American graduate students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 37, 159-173.
- Kelly, A. E. ve Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Khoie, K. (2002). *Predictors of attitudes of Iranian males toward seeking psychological help*. (Ph.D. dissertation), International Alliant University, Los Angeles. <http://library.alliant.edu/> adresinden elde edildi.
- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 64-877.

- Knipscheer, J. W. ve Kleber, R. J. (2001). Help-seeking attitudes and utilization patterns for mental health problems of Surinamese migrants in the Netherlands. *Journal of Counseling & Development*, 48(1), 28-38.
- Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Kumcağız, H. (2013). Psychological help-seeking attitudes of helping professional candidates and factors influencing them. *Educational Research and Reviews*, 8(16), 1375-1382.
- Kushner, M. G. ve Sher, K. J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251-257.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara. https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/adresinden_elde_edildi.
- Larson, D. G. ve Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455.
- Lepore, S. J., Fernandez-Berrocal, P., Ragan, J. ve Ramos, N. (2004). It's not that bad: Social challenges to emotional disclosure enhance adjustment to stress. *Anxiety, Stress and Coping*, 17(4), 341-361.
- Liao, H. Y., Rounds, J., ve Klein, A. G. (2005). A test of Cramer's (1999) Help-Seeking Model and acculturation effects with Asian and Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 400-411.
- Mahrer, A. R., Fairweather, D., Passey, S., Gingras, N. ve Boulet, D. B. (1999). The promotion and use of strong feelings in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(1), 35-53.
- Nebizade, K. (2004). *Türkiye'de yüksek öğrenim gören Orta Asyalı öğrencilerle Türk öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları ile yardım arama davranışlarının incelenmesi: KTÜ örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K. ve O'Brien, M. (2004). Help-seeking behavior and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23.
- Nisbett, R. (2003). *Düşüncenin Coğrafyası*. (Çev. Çağalı Güven, G.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Oladipo S.E. ve Oyenuga, T.O. (2013). Psycho-demographic predictors of psychological help-seeking behaviour of undergraduates. *International Journal of Development and Sustainability*, 2(2), 697-703.
- Olenick, S.G. (2011). *An examination of the relationship between emotional expressivity and attitudes toward and barriers to seeking psychological help*. (Doctoral dissertation). Ball State University, Muncie, Indiana. <https://cardinalscholar.bsu.edu/handle/123456789/195869> adresinden elde edildi.
- Omarzu, J. (2000). A disclosure decision model: Determining how and when individuals will self-disclose. *Personality and Social Psychology Review*, 4(2), 174-185.
- Özbay, Y. (1996). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki. Sözel Bildiri, IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.

- Özbay, Y., Yazıcı, H. Palancı, M. ve Koç, M. (1999). Yardım arama tutum ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Sözel Bildiri, V. *Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Panagopoulou, E., Kersbergen, B. ve Maes, S. (2002). The effect of emotional (non-) expression in (chronic) disease: A meta-analytic review. *Psychology and Health*, 17(5), 529-545.
- Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health: An overview*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Reynders, A., Kerkhof, A.J.F.M., Molenberghs, G. ve Van Audenhove, C. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 49, 231-239.
- Rickwood, D. J. ve Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine*, 39, 563-572.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, J. C. ve Ciarroci, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Rime, B., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E. ve Philippot, P. (1998). *Social sharing of emotion: New evidence and new questions*. Chichester: Wiley.
- Rime, B. ve Zech, E. (2001). The social sharing of emotion. *Boletin de Psicologia*, 97-108.
- Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Srebniak, D., Cauce, A. M. ve Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 210-220.
- Terzi, Ş., Güngör, H. ve Erdayı, G. S. (2007). Kendini Saklama Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Sözel Bildiri, IX. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Thao, D. D. (2004). *Gender and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among the Hmong community*. (Doctoral dissertation). International Alliant University, California Professional Psychology School, Fresno. <http://library.alliant.edu/> adresinden elde edildi.
- 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 almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 471-487.
- Topkaya, N. (2015). Factors influencing psychological help seeking in adults: A qualitative study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(1), 21-31.
- 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.
- Triandis, H., C. McCusker ve H. Hui. (1990). Individualism and collectivism: Cross-cultural perspectives on self-ingroup relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(2), 1006-1020.

- Türküm, S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 205-220.
- 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(2), 1-16.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401.
- Wisch, A. F., Mahalik, J. R., Hayes, J. A. ve Nutt, E. A. (1995). The impact of gender role conflict and counseling technique on psychological helpseeking in man. *Sex Roles: A Journal of Research*, 33, 77-85.
- 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.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. ve Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- Vogel, D. L., Wester, S. R. ve Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development*, 85, 410-422.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M. ve Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 459-470.
- Yıldırım, T., Atlı, A. ve Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104.
- Zech, E. (1998). Is it helpful to verbalise ones emotions? *Gedrag and Gezondheid*, 27, 42-47.