



HEMŞİRELİK BİLİMİ
Dergisi

Journal of
NURSING SCIENCE



Hemşirelik Bilimi Dergisi

Journal of Nursing Science

<http://dergipark.gov.tr/hbd>

e-ISSN:2636-8439

Orijinal Araştırma

Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanmanın Rolü Psychological Help Seeking Attitudes of Nursing Students: The Role Of Self Stigma and Social Stigma

Nihal BOSTANCI DAŞTAN ^{*a}, Fadime KAYA ^a, Tuğçe ŞİK ^b

^a Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, KARS

^b Düzce Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü Yaşlı Bakımı Programı, DÜZCE

ÖZET

Amaç: Bu araştırmanın amacı, sosyal damgalanma ve kendini damgalamanın hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına etkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Katılımcıları 2015-2016 eğitim öğretim yılında Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin hemşirelik programındaki 398 öğrenci oluşturmuştur. Veriler Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği ve Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği ile toplanmıştır. İstatistiksel analizde student t test, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Cinsiyet, kendinin ve aileden birinin psikolojik yardım alma öyküsü ile PPYATÖ Zorlanma, Danışmaya Olan İnanç, İhtiyaç Hissetme ve Sosyal Kabul alt-ölçek puanları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini Damgalama (KD) ve Sosyal Damgalanma (SD) Ölçekleri ile Kişilerarası Açıklık (KD: $r=-.299; p < 0.001$; SD: $r=.252; p < 0.001$), İhtiyaç Hissetme (KD: $r=.128; p < 0.05$; SD: $r=.229; p < 0.001$) ve Sosyal Kabul (KD: $r=.479; p < 0.001$; SD: $r=.187; p < 0.01$) alt boyutları arasında pozitif yönde korelasyon; Zorlanma ($r=-.430; p < 0.001$) ve Danışmaya Olan İnanç ($r=-.348; p < 0.001$) alt boyutları ile sadece Kendini Damgalama (KD) arasında ise negatif yönde korelasyon belirlenmiştir.

Sonuç: Hem kendini damgalama hem de sosyal damgalama, profesyonel psikolojik yardımı olumsuz yönde etkilemektedir.

Anahtar Kelimeler: Damgalama, Hemşirelik öğrencisi, Psikolojik, Yardım.

ABSTRACT

Aim: The aim of this study was to investigate the effect of social stigmatization and self-stigmatization on nursing students' attitudes towards psychological help-seeking.

Methods: Participants were 398 students who were enrolled in nursing department during 2015- 2016 academic year at Faculty of Health Science, Kafkas University. The data were collected by Professional Help Seeking Attitude Scale, Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale and Self Stigma of Psychological Help Scale. In statistical analysis of the data student-t test, One Way ANOVA and Pearson's Correlation analysis have been used.

Results: There has been found a meaningful relation between gender, having a history of seeking psychological help of his/her family and himself/herself and Professional Help Seeking Attitude Scale's uneasiness, belief in psychological counselling, feeling need and social acceptance subscale scores. A positive correlation has been seen between Self Stigma (SeS) and Social Stigma (SoS) Scales and Professional Help Seeking Attitude Scale's subdimensions; interpersonal opening (SeS: $r=-.299; p < 0.001$; SoS: $r=.252; p < 0.0001$) feeling need (SeS: $r=.128; p < 0.05$; SoS: $r=.229; p < 0.001$) and social acceptance (SeS: $r=.479; p < 0.001$; SoS: $r=.187; p < 0.01$) and a negative correlation has been seen between Uneasiness ($r=-.430; p < 0.001$) and belief in psychological counselling ($r=-.348; p < 0.001$) subdimensions and only in self stigma.

Conclusion: Both self stigma and social stigma affects professional psychological help negatively.

Keywords: Stigmatization, Nursing student, Psychological, Assistance.

☆ Bu çalışmanın özeti, 20-23.11.2018'de IV. Uluslararası VIII. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi 'inde poster bildiri olarak sunulmuş ve kongre kitapçığında özet bildiri olarak yayımlanmıştır.

*Sorumlu Yazar: Nihal BOSTANCI DAŞTAN

Adres: Kafkas Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, Merkez-KARS

e-posta: nbdastan@gmail.com

Geliş tarihi: 23.10.2019 Düzeltme Tarihi: 02.11.2019 Kabul tarihi: 07.11.2019

Giriş

Ruhsal bozukluklar dünyada halen sık görülen ve engelliğe neden olan hastalıkların başında gelmektedir. Avrupa Birliği ülkeleri toplum çalışmalarından elde edilen verilerin ve istatistiklerin sistematik bir incelemesine göre: 18-65 yaş arası yetişkin nüfusun % 27'si son bir yılda ruhsal bozukluklardan en az bir tanesini yaşamıştır (Prevalence of mental disorders, 2018). 2016 yılında engellilik nedeniyle kaybedilen yaşam süresine yol açan hastalıklara (YLD- Years Life Disabled) bakıldığında % 21'ine ruhsal bozuklukların neden olduğu (ilk 20 bozukluk arasında depresif bozukluklar 3. sırada, anksiyete bozukluğu 8. sırada, madde kullanım bozuklukları 14. sırada, şizofreni 16. Sırada, alkol kullanım bozuklukları 18. Sırada) görülmektedir (Health statistics and information systems, 2018). Ruhsal bozuklukların çoğunluğunun 15- 24 yaş arasında ortaya çıktığı ve ruhsal sorunların başlangıcı ile hizmetlere erişim arasında ortalama 11 yıllık bir gecikme olduğu görülmektedir (Wang, Lang ve Olfson, 2005). Psikolojik sorunlarda yardım aramak ruhsal sorunların bozukluklara dönmesini ve hatta intihar riskini azaltmak için yardım istemek önemlidir (Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Van Audenhove, 2014). İntiharlar en yaygın olarak 15-29 yaş dönemleri arasında görülmekte olup, bu dönem ölümlerin ikinci nedeni olarak görülmektedir (Preventing Suicide, 2014). Ruhsal bozuklukların görülme dönemleri ve sıklıklarına bakıldığında ortalama 18-24 yaşlarını içeren üniversite çağında psikolojik sorunların yüksek seviyeye gelmeden önce bireylerin desteklenmesinin ve korunmasının önemli olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencisi olma ve üniversite yaşamı stres ve anksiyeteyi arttıran ve birçok sorunların yaşandığı bir dönemdir (Erdoğan, Şanlı ve Bekir, 2005; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, ve Terzi, 2012; Esentürk Ercan, 2010; Koydemir, Erel, Yumurtacı, Şahin 2010; Meydan ve Lüleci, 2013). Üniversite öğrencileri aile ortamından ayrılarak yeni bir sosyal çevreye uyum, arkadaş ilişkilerinde zayıflama ve farklı kültürel değerlerle karşılaşma gibi major stresörlerle karşılaşır ve bu durum onlarda depresyona neden olabilir. Üniversite öğrencilerinin sorunlarına yönelik çeşitli çalışmalar yapılmış ve eğitimsel sorunlar, ailesel sorunlar, kişilik sorunları, cinsel sorunlar, jenerasyonel çatışmalar, gelecek beklentileri, ekonomik sorunlar, işsizlik, madde kullanımı, depresyon ve psikolojik sorunlar bu dönemde sık görülen sorunlar olarak belirlenmiştir (Erdoğan ve ark., 2005; Erkan ve ark.; 2012; Esentürk Ercan 2010; Meydan ve Lüleci, 2013; Nam ve ark., 2013). Erkan ve arkadaşlarının belittğine göre; Türk Üniversite Gençliği Araştırmasının sonuçlarına göre ise, üniversite öğrencilerinin %14.7'si kendi geleceğinden umutsuzdur, %5.2'si annesiyle, % 10'u babasıyla, %7.6'sı kardeşiyle, %10'u öğretim elemanlarıyla, %10'u karşı cinsiyetten arkadaşlarıyla, % 8.2'si ise kendi cinsiyetinden arkadaşlarıyla olan ilişkilerinde sorunlar yaşamaktadır (Erkan ve ark., 2012). Üniversite dönemi üniversite öğrencilerinin pek çok gelişimsel görev ve sorunla baş etmesi gereken bir dönemdir (Erkan ve ark., 2012; Meydan ve Lüleci, 2013). Literatüre bakıldığında üniversite öğrencilerinin sorunlarıyla baş edilebilmek için bazen aile, arkadaş ve eğitici gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarından bazen de psikiyatrist, klinik psikolog ve psikolojik danışman gibi profesyonel psikolojik yardım

kaynaklarından psikolojik yardım aldığı görülmektedir (Erkan, ve ark, 2012; Kavas, Topkaya ve Gençoğlu, 2014; Koydemir ve ark., 2010; Topkaya ve Meydan, 2013).

Psikolojik yardım arama davranışı, bireyin varlığında tehdit oluşturan herhangi bir durum veya sorunla karşılaştığında, bunlarla ile baş edebilmek için kendi içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünmesi ve dışsal kaynaklarına yönelmesi, dışsal olarak profesyonel ya da profesyonel olmayan bireylerden yardım ve destek istemesidir (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011; Çankaya ve Çetinkaya Duman, 2010; Meydan ve Lüleci, 2013). Genç bireylerin formal kaynaklardan ziyade arkadaş ve aile üyelerinden yardım aradıklarını gösterilmiştir (Çankaya ve Çetinkaya Duman 2010).

Psikolojik yardım aramayı pek çok faktör etkileyebilmektedir. Literatür incelendiğinde, yaş (Erkan ve ark., 2012), cinsiyet (Topkaya ve Meydan, 2013; Topkaya, 2014a; Zeren, Erus ve Amanvermez, 2017), profesyonel psikolojik yardım almaya gönüllülük (Erkan ve ark., 2012; Hammer ve Vogel, 2013), psikolojik yardım alma niyeti (Topkaya 2014b; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015), psikolojik yardım alma öyküsü (Erkan ve ark., 2012; Sezer ve Gülleroğlu, 2016), kendini açma (Gürsoy ve Gizir, 2017; Koydemir ve ark., 2010; Nam ve ark. 2013.), kişilik özellikleri (Çatal ve Kumcağız, 2015), kendini saklama (Özbay, Terzi, Erkan ve Çankaya, 2011; Özdemir, 2012), kendini damgalama (Ina ve Morita, 2015; Nam ve ark., 2013; Topkaya, 2014a), sosyal damgalanma (Gürsoy ve Gizir, 2018; Heath, Vogel ve Al-Darmaki, 2016; Ina ve Morita, 2015; Nam ve ark., 2013; Topkaya, 2014a; Zavrou ve Poulakis, 2017), kontrol odağı (Perenc ve Radochonski, 2016), yalnızlık (Meydan ve Lüleci, 2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramasını etkileyen etmenler olarak belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen önemli değişkenlerden biri damgalamadır (Gürsoy ve Gizir 2018; Kavas ve ark., 2014; Ryenders ve ark., 2014). Stigma (damga), halkın önemli bir bölümünün, özellikleri (örneğin psikolojik bir sorun) veya davranışları (örneğin, yardım arama) nedeniyle bir grup insana olumsuz tepki vermesini içerir (Ryenders ve ark., 2014). Damgalanma, bir insanın istenmeyen veya hoş karşılanmayan bir durumunu gösteren bir "işaret" olarak algılanmaktadır (Kavas ve ark., 2014). Stigma üç temel unsur içerir. İlk husus, "psikolojik sorunları olan insanlar yetersiz" gibi olumsuz inançlar veya basmakalıplardır. İkincisi, önyargıya bağlı görülen stereotipler ile insanların damgalanmış gruba karşı korku veya öfke gibi olumsuz duygusal tepkiler göstermek. Üçüncüsü ise, ayrımcılığa neden olan önyargıya davranışsal bir tepki ve dolayısıyla sosyal mesafedir. Psikolojik sorunları olan bireylerde sosyal damgalanma ve kendini damgalama yardım aramayı engellemektedir (Heath, Vogel ve Al-Darmaki, 2016; Ina ve Morita, 2015; Topkaya, 2014a; Ryenders ve ark., 2014; Zavrou ve Poulakis, 2017). Sosyal damgalanma toplum tarafından, kendini damgalama ise kişinin kendisi tarafından bireye yönlendirilen damgalamadır (Kavas ve ark, 2014).

Hem sosyal damgalanma hem de kendini damgalama profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen en önemli etmenlerden biri olmasına ve sağlık çalışanlarının psikolojik ve ruhsal sorunları olan bireyleri erken tanılama ve yardım kaynaklarına yönlendirme

rollerine rağmen konunun hemşirelik öğrencilerinde araştırılmadığı görülmüştür (Çankaya ve Çetinkaya Duman, 2010; Erkan ve ark., 2012; Esentürk Ercan, 2010; Gürsoy ve Gizir, 2018; Heath ve ark., 2016; Ina ve Marita, 2015; Kavas ve ark., 2014; Meydan ve Lüleci, 2013; Nam ve ark., 2013; Topkaya ve Meydan, 2013; Zeren ve ark., 2017). Bu durum, hemşirelik öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordama da kendini damgalama ve sosyal damgalama etkisinin araştırılması ihtiyacını doğurmaktadır. Sorunu olan bireyleri saptama, sağlığı geliştirme ve davranış değişikliğindeki rollerini yerine getirmede hemşirelerin kendi tutumlarının belirlenmesinin önemli bir durumdur. Tutum değişikliği bir süreci kapsamaktadır ve hemşirelik öğrencilerinin yanlış tutumlarının öğrencilik dönemlerinde belirlenmesi, gerekirse bu tutumlarının değiştirilmesine yönelik programların oluşturulmasında yararlı olacaktır.

Araştırma Soruları:

Araştırma kapsamına alınan hemşirelik öğrencilerinin;

- Psikolojik yardım arama ile ilgili özellikleri nelerdir?
- Psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen faktörler nelerdir?
- Psikolojik yardım arama tutumlarında kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın etkisi nedir?

Yöntem

Araştırmanın Tipi

Bu araştırma Kesitsel ve analitik tipte bir çalışmadır.

Araştırmanın Yapıldığı Yer

Araştırma Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2015-2016 eğitim öğretim yılında Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin hemşirelik programında yürütülmüştür.

Araştırmanın Evreni/ Örnekleme

Bu çalışmanın evrenini Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde 2015-2016 eğitim öğretim yılında Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nin hemşirelik programında eğitime devam eden 662 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçimi yapılmamış, tüm öğrencilere ulaşılması hedeflenmiş, ancak 398 (199 kız, 199 erkek) öğrenciden geçerli sonuç elde edilmiştir (% 60.12). Öğrencilerin yaş ortalaması 21.75 ± 2.08 'dir (Min.: 18; Max.: 24). Öğrencilerin % 29.9'unun birinci sınıf olduğu, % 64.8'inin şehirde büyüdüğü, % 34.7'sinin annesinin, % 33.9'unun babasının ilkökul mezunu olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Çalışma verilerinin toplanmasında araştırmacıların literatür taraması (Çankaya ve Çetinkaya Duman, 2010; Erkan ve ark., 2012; Esentürk Ercan, 2010; Gürsoy ve Gizir, 2018; Heath ve ark., 2016; Ina ve Marita, 2015; Kavas ve ark., 2014; Meydan ve Lüleci, 2013; Nam ve ark., 2013; Topkaya ve Meydan, 2013; Zeren ve ark., 2017) sonucunda oluşturduğu bir anket formu, Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği ve Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği kullanılmıştır.

Anket formu, öğrencilerin yaş, cinsiyet, sınıf, anne ve babanın eğitim durumu, büyüdüğü yer gibi demografik özellikleri; kendisinin

ve ailesinin profesyonel psikolojik yardım alma durumları gibi bilgileri içeren 10 soruluk bir formdur.

Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PPYATÖ):

1996 yılında, Özbay ve Özbay tarafından profesyonel ve geleneksel psikolojik yardım arama tutumlarını ölçmeye yönelik geliştirilen 46 maddeden oluşan bir ölçektir. 1999 yılında Özbay, Yazıcı ve Şahin tarafından yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmasında 32 maddeye indirilmiş olup bu çalışmada bu form kullanılmıştır. Ölçek, cevapları hiçbir zaman ile her zaman arasında değişen altılı Likert tipindedir. Ölçek 5 alt boyuttan oluşmakta olup, her alt boyut ayrı ayrı puan almaktadır. Ölçekten toplam puan elde edilememektedir. *Kişilerarası açıklık alt boyutu*; 12 maddeyi içermekte olup, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddelerden oluşmaktadır. Yardım aramanın bir boyutu olarak kişilerarası açıklığı ve kişisel boyutta kendini açma, kendi özel bilgilerini başkalarıyla paylaşma, sosyal çekingenlik, sosyal katılık, içedönüklük, bilinmeme eğilimi gibi konuları içermektedir. Bu alt boyut toplam puanı yükseldikçe kişilerarası açıklık azalmakta ve kişinin psikolojik sorunu olduğunda yardım arama tutumu azalmaktadır. *Zorlanma alt boyutu*; 6 maddeyi içermekte olup, 13, 14, 15, 16, 17 ve 18. maddelerden oluşmaktadır. Patolojinin artması durumunda yardım arama eğilimlerini belirleyen bir boyuttur. Puan yükseldikçe bireyler profesyonel psikolojik yardım alırken zorlanma düzeyi azalmaktadır. *Danışmaya olan inanç alt boyutu*; 7 maddeyi içermekte olup, 19, 20, 21, 22, 23, 24 ve 25. maddelerden oluşmaktadır. 24. madde ters çevrilmiştir. Kişinin yardım arama sürecinde profesyonel yardım sağlayan kişilere ve hizmetlerine inanç ve güvenini kapsamaktadır. Bu puanın yüksek olması danışmaya olan inancın artması anlamına gelmektedir. *İhtiyaç hissetme alt boyutu*; 5 maddeyi içermekte olup, 26, 27, 28, 29 ve 30. maddelerden oluşmaktadır. Profesyonel psikolojik yardım arama konusunda ihtiyaç hissi ile ilişkilidir. Bu alt boyutta puan arttıkça yardım arama azalmaktadır. *Sosyal kabul alt boyutu*; 2 maddeyi içermekte olup, 31 ve 32. maddelerden oluşmaktadır. Psikolojik yardım konusundaki olumsuz sosyal biliş ve tutumları belirtmektedir. Sosyal kabul puanının artması sosyal kabulde azalmayı; başka bir ifade ile bu bireylerin psikolojik yardım arama konusunda daha olumsuz olduklarını göstermektedir. Özbay ve arkadaşlarının çalışmasında (1999) alt boyutların Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla 0.78, 0.76, 0.72, 0.62 ve 0.34 olarak bulunurken, bu çalışmada ise 0.80, 0.77, 0.72, 0.72 ve 0.81 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği (PYANKDÖ):

Bu ölçek; Vogel, Wade ve Haake tarafından 2006 yılında psikolojik yardım alma nedeniyle bireyin kendini damgalama düzeylerinin belirlenmesi amacıyla geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenirliği Topkaya (2011a) tarafından yapılmıştır. Ölçek, kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (5) arasında değişen 5'li likert tipi, 10 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçekteki 2, 4, 5, 7 ve 9. maddeler tersinden puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek puanlar 10-50 arasındadır. Alınan puan yükseldikçe, bireyin profesyonel bir uzmandan psikolojik yardım gördüğünde kendini damgalama düzeyi artmaktadır. Topkaya'nın çalışmasında Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı 0.81 olarak rapor edilirken, bu çalışmada ise 0.74 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalama Ölçeği (PYANSÖD): Komiya ve ark arkadaşları (2000) tarafından, psikolojik yardım alma nedeniyle bireyin sosyal damgalanma algısını değerlendirme amacıyla geliştirilen ve geçerliliği ve güvenilirliği Topkaya (2011b) tarafından yapılan bir ölçektir. Ölçek, 'kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (4)' arasında değişen 4'lü Likert tipi ve beş maddeliktir. Ölçek toplam puanı 1-20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yükseldikçe, bireyin psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı artacaktır. Topkaya'nın çalışmasında Cronbach's Alfa iç tutarlık katsayısı 0.80 olarak belirlenmiş, bu çalışmada ise 0.74 olarak bulunmuştur.

Verilerin Değerlendirilmesi

Veriler SPSS 20.0 programında analiz edilmiş olup, verilerin dağılımı için *Kolmogorov-Smirnov* testi ile normallik analizi yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistiksel metodların (ortalama, sayı, yüzdelik) yanısıra, veriler normal dağılım gösterdiği için iki grup ortalamalarını karşılaştırmada t testi, ikiden fazla grubun ortalamaları arasındaki farkın belirlenmesinde ANOVA ve ordinal değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. $p < 0.05$ değeri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir.

Araştırmanın Etik Yönü

Çalışma için Kafkas Üniversitesi Tıp Fakültesi Etik Kurul başkanlığından (28.04.2016 tarihli ve 8057634.1-050-99/43 sayılı) etik izin alınmıştır. Araştırmaya katılacak öğrencilerden ise araştırmanın amacı anlatıldıktan sonra sözel onam/onayları alınmış ve gönüllülük esasına dikkat edilmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Öğrencilerin Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Özellikleri

Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Özellikleri	n	%
Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Öyküsü		
Var	54	13.6
Yok	344	86.4
İhtiyacı Olsa Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Düşüncesi		
Var	270	67.8
Yok	128	32.2
Ailede Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Öyküsü		
Var	55	13.8
Yok	343	86.2

Araştırma kapsamındaki öğrencilerde profesyonel psikolojik yardım alma özelliklerine bakıldığında (Tablo 1); % 86.4'ünün psikolojik yardım almadığı ve % 32.2'sinin ihtiyacı olsa profesyonel psikolojik yardım almayacağı görülmüştür. Psikolojik yardım alma öyküsü olan öğrencilere bakıldığında (n=54); öğrencilerin % 81.5'inin psikiyatrist, % 59.2'sinin psikolog, % 44.4'ünün rehber öğretmen, % 31.5'inin psikolojik danışman, % 1.9'unun psikiyatri hemşiresi ve % 38.9'unun diğer profesyonellerden yardımı aldığı görülmektedir.

Araştırmada öğrencilerin tanıtıcı özelliklerine göre Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ) alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında (Tablo 2); sadece cinsiyet değişkeninde istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu ve kadınların erkek öğrencilere göre sosyal kabul alt boyutlarındaki puan ortalamasının daha düşük, zorlanma ve danışmaya inanç alt boyut puan ortalamalarının ise daha yüksek olduğu görülmüştür ($p < 0.05$).

Tablo 2. Öğrencilerin Tanıtıcı Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ) Alt Boyut Puan Ortalamaları

Tanıtıcı Özellikler	PYATÖ		Kişilerarası Açıklık		Zorlanma		Danışmaya Olan İnanç		İhtiyacı Hissetme		Sosyal Kabul	
	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}
Sınıf												
1. sınıf	35.16±10.05		22.22±6.93		24.40±6.39		18.15±5.01		4.07±2.68			
2. sınıf	34.33±11.11	F=2.02	22.79±7.57	F=2.49	24.08±6.79	F=2.87	16.52±4.12	F=2.31	4.30±2.60	F=1.48		
3. sınıf	36.33±11.05	p=0.110	23.33±7.97	p=0.060	25.37±6.73	p=0.066	18.09±4.99	p=0.075	3.71±2.48	p=0.218		
4. sınıf	38.18±11.97		24.83±6.55		26.62±6.04		17.03±4.98		4.44±2.98			
Cinsiyet												
Kadın	35.57±11.68	t=1.09	25.19±6.43	t=5.28	26.70±6.40	t=4.63	17.20±4.93	t=1.63	3.51±2.49	t=4.37		
Erkek	36.78±10.42	p=0.274	21.45±7.64	p=0.000	23.75±6.29	p=0.000	18.00±4.85	p=0.102	4.67±2.78	p=0.000		
Yaşadığı Yer												
Köy	36.83±11.98	F=0.33	22.21±6.44	F=1.45	24.74±6.26	F=0.98	17.63±4.82	F=0.00	4.58±2.88	F=2.23		
Kasaba	35.22±11.38	p=0.714	23.71±7.96	p=0.235	26.40±6.91	p=0.373	17.64±5.49	p=0.995	4.15±3.09	p=0.108		
Şehir	36.10±10.68		23.66±7.46		25.20±6.53		17.58±4.84		3.90±2.54			
Anne Eğitim Düzeyi												
Okur-yazar değil	36.09±10.38		22.81±6.44		25.33±6.58		11.97±4.88		4.19±2.86			
Okur-yazar	37.50±13.07		21.44±7.79		24.58±6.48		11.56±5.05		4.70±3.09			
İlkokul	36.00±9.77	F=0.22	23.35±7.12	F=1.24	25.36±6.57	F=1.00	17.62±4.74	F=1.70	3.89±2.52	F=1.49		
Ortaokul	35.05±12.25	p=0.952	23.25±7.79	p=0.421	23.66±6.21	p=0.416	15.69±5.18	p=0.133	3.50±2.13	p=0.191		
Lise	36.28±10.99		25.97±8.88		25.82±6.79		17.48±5.03		4.56±2.60			
Üniversite ve üzeri	36.18±11.07		26.92±6.04		27.71±5.89		17.60±4.90		3.35±2.84			
Baba Eğitim Düzeyi												
Okur-yazar değil	36.24±10.84		21.39±6.89		24.57±6.45		17.12±6.32		5.12±3.43			
Okur-yazar	37.47±13.26		21.78±6.78		24.52±6.29		18.36±5.12		4.68±3.12			
İlkokul	36.55±10.63	F=0.34	23.83±6.58	F=2.19	26.02±6.60	F=1.16	17.60±4.38	F=0.44	4.24±2.74	F=2.22		
Ortaokul	36.50±9.94	p=0.885	21.63±7.23	p=0.161	24.12±6.49	p=0.326	17.95±4.47	p=0.814	4.01±2.75	p=0.193		
Lise	35.08±11.37		24.74±8.56		25.74±6.03		17.44±5.01		3.65±2.26			
Üniversite ve üzeri	35.48±12.04		24.35±6.85		24.43±7.39		17.00±5.62		3.28±1.83			

Tablo 3. Öğrencilerin Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ) Alt Boyut Puan Ortalamaları

Özellikler	PYATÖ		Kişilerarası Açıklık		Zorlanma		Danışmaya Olan İnanç		İhtiyacı Hissetme		Sosyal Kabul	
	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}	$\bar{X} \pm S.S$	F _{t/p}
Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Öyküsü												
Var	33.40±10.91	t=2.00	26.22±7.15	t=3.19	27.07±7.71	t=0.12	15.24±4.83	t=3.86	3.29±2.30	t=2.35		
Yok	36.61±11.05	p=0.049	22.86±7.23	p=0.002	24.93±6.27	p=0.057	17.97±4.81	p=0.000	4.22±2.74	p=0.019		
İhtiyacı Olsa Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Düşüncesi												
Var	35.72±10.77	t=1.15	24.28±7.23	t=3.92	25.75±6.43	t=2.35	17.18±4.74	t=2.39	3.76±2.52	t=3.60		
Yok	37.14±11.67	p=0.248	21.28±7.05	p=0.000	24.10±6.55	p=0.019	18.47±5.14	p=0.018	4.79±2.94	p=0.000		
Ailede Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Öyküsü												
Var	36.30±12.36	t=0.09	25.50±6.70	t=0.40	27.25±6.40	t=2.52	17.09±5.25	t=0.78	3.41±2.44	t=2.01		
Yok	36.16±10.87	p=0.926	22.97±7.34	p=0.017	24.90±6.48	p=0.014	17.68±4.84	p=0.434	4.20±2.73	p=0.044		

Araştırmada öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma özelliklerine göre Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ) alt boyut puan ortalamalarına bakıldığında (Tablo 3);

- Profesyonel psikolojik yardım öyküsü alanların almayanlara göre; kişilerarası açıklık, ihtiyaç hissetme ve sosyal kabul alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük, zorlanma ve danışmaya olan inanç alt boyutlarının ise daha yüksek ($p < 0.05$),
- İhtiyacı olsa profesyonel yardım alma düşüncesi olanların düşüncesi olmayanlara göre; ihtiyaç hissetme ve sosyal kabul alt boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük, zorlanma ve

danışmaya olan inanç alt boyutlarının ise daha yüksek ($p < 0.05$),

Ailede psikolojik yardım öyküsü olanların olmayanlara göre; sosyal kabul alt boyutunun istatistiksel olarak anlamlı derecede daha düşük, zorlanma ve danışmaya olan inanç alt boyutlarının ise daha yüksek ($p < 0.05$) olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ) Alt Boyut Puan Ortalamaları, Kendini Damgalama Ölçeği ve Sosyal Damgalanma Ölçeği Arasındaki İlişkiler

Ölçekler	2	3	4	5	6	7
Kişilerarası Açıklık (1)	-.11*	.00	.35**	.22**	.29**	.25**
Zorlanma (2)		.71**	.04	-.34**	-.43**	-.06
Danışmaya Olan İnanç (3)			.12*	-.21**	-.34**	-.05
İhtiyaç Hissetme (4)				.02	.12*	.22**
Sosyal Kabul (5)					.47**	.18**
Kendini Damgalama Ölçeği (6)						.33**
Sosyal Damgalanma Ölçeği (7)						

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ) alt boyut puan ortalamaları, Kendini Damgalama Ölçeği ve Sosyal Damgalanma Ölçeği arasındaki ilişkilere bakıldığında (Tablo 4);

- Kişilerarası açıklık alt boyutu ile Kendini Damgalama Ölçeği ve Sosyal Damgalanma Ölçeği arasında anlamlı derecede pozitif ilişki ($p < 0.05$),
- Zorlanma alt boyutu ile Kendini Damgalama Ölçeği arasında anlamlı derecede negatif ilişki ($p < 0.05$),
- Danışmaya olan inanç alt boyutu ile Kendini Damgalama Ölçeği ve Sosyal Damgalanma Ölçeği arasında anlamlı derecede negatif ilişki ($p < 0.05$),
- İhtiyaç hissetme alt boyutu ile Kendini Damgalama Ölçeği ve Sosyal Damgalanma Ölçeği arasında anlamlı derecede pozitif ilişki ($p < 0.05$),

Sosyal kabul alt boyutu ile Kendini Damgalama Ölçeği ve Sosyal Damgalanma Ölçeği arasında anlamlı derecede pozitif ilişki ($p < 0.05$) olduğu görülmüştür.

Tartışma

Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın rolünün incelendiği bu çalışmada elde edilen bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım öykülerine bakıldığında % 13.6'sının profesyonel psikolojik yardım aldığı (Tablo 1) ve bu yardımın ilk üç sırada sırasıyla psikiyatrist, psikolog ve rehber öğretmenlerden alındığı görülmektedir. Yine bu çalışmada öğrencilerin % 13.8'inin ailesinin profesyonel psikolojik yardım arama öykülerinin olduğu görülmektedir. Türkiye'de lise ve üniversite öğrencilerini içeren çalışmalar sonucunda öğrencilerin %9.2-26.2 arasında psikolojik yardım alma davranışında buldukları görülmektedir (Koydemir ve ark., 2010; Alp Özdemir, 2016; Tarsuslu, 2018). Goodwin'in

İrlanda'da üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışma sonucunda (2016) öğrencilerin %27.9'unun yaşamlarının herhangi bir döneminde ruh sağlığı profesyonellerinden yardım aldıkları belirlenmiştir. Aradaki bu farklılık kültüre ve çalışmalarda kullanılan ölçüm aracına bağlı olabilir. Bu çalışmada geleneksel yardım arama yolları sorulmamış ve sadece profesyonel psikolojik yardım alacağı bireyler sıralanmış, diğer seçeneği ile açık uç bırakılmıştır. Özdemir'in (2012) çalışmasına göre araştırmaya katılanlar profesyonel psikolojik yardımdan ziyade öncelikli olarak sırasıyla arkadaş, ebeveynlerinden yardım istemekte, profesyonel psikolojik yardımı daha sonraya ertelemektedir. Bireyler genellikle sosyal anlamda etiketlenme, ayrımcılığa maruz kalmaktan korkma ve kendi duygu-düşüncelerini açmaktan korkma nedeniyle profesyonel psikolojik yardım almayı istememekte, çoğunlukla ruhsal sağlık hizmetlerinden ancak diğer yardım kaynakları yetersiz veya başarısız olduktan sonra yararlanılması gerektiğine inanmaktadır.

Bu araştırmaya katılan öğrencilerin % 67.8'inin ihtiyacı olsa profesyonel psikolojik yardım almayı düşündüğü, % 32.2'sinin düşünmediği görülmektedir (Tablo 1). Bu durum katılımcıların ön yargılardan ayrılmış bir şekilde bilinçlenmiş olarak niyetlerinin olumlu olması şeklinde açıklanabilir, ancak % 32.2'de yüksek ve bu konuda stigma önleyici çalışmalara ışık tutacak bir sonuçtur. Ayrıca, geçmişteki profesyonel psikolojik yardım tecrübelerinin tekrardan yardım aramada önemli bir etmen olduğu ve etkilediği tespit edilmiştir (Johnson, Tharp, Peckham, Carver ve Haase, 2017; Seamark ve Gabriel, 2018). Daha öncesinden aldığı olumsuz psikolojik yardım kişiyi sonraki sıkıntılarındaki sorunlarını kendi başına çözmeye girişimine yönlendirmektedir (Seamark ve Gabriel, 2018).

Bu araştırmada kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre profesyonel psikolojik yardımda danışmaya inancın daha fazla görüldüğü, profesyonel psikolojik yardım alırken daha az zorlandıkları ve psikolojik yardım arama konusunda daha olumlu oldukları görülmektedir. Bu sonuç, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarla da benzerlik göstermekte olup, çalışma sonuçlarında da kadınlarda psikolojik yardım arama niyetinin daha yüksek ve yardım arama tutumunun daha olumlu olduğu görülmektedir (Erkan ve ark., 2012; Koydemir ve ark., 2010; Topkaya ve Meydan, 2013). Kadınlarda sorunlarında erkeklere göre psikolojik yardım arama tutumunda daha olumlu olmaları ve daha yüksek yardım arama davranışı göstermeleri kadınların sorunlarını kendi başlarına çözmeyi tercih etmemeleriyle ve daha dışa açık olmalarıyla, erkeklerin ise psikolojik bir sorun yaşadığında profesyonel yardımdan çok, arkadaşlarını veya ailelerini tercih etmelerinin daha olası olması ve son çare olarak görmeleri ile açıklanabilir (Pace, Silk, Nazione, Fournier ve Collins-Eaglin, 2018). Türk toplumunda ayrıca sosyalleşme sürecinde kültürel olarak kız ve erkek çocuklarından beklentiler ve yetiştirilme şekli de bu sonuca neden olmaktadır. Kız çocuklarında sempatiklik, edilgenlik, duygusallık, başkalarının duygularına duyarlılık pekiştirilirken; erkek çocuklarında güçlülük, acılara katlanma, oto-kontrol, sorunların üstesinden tek başına gelebilme, diğerlerine gereksinim duymama davranışları pekiştirilmektedir. Erkekler psikolojik yardım aradığında zayıf ve güçsüz olarak algılanabileceğinden (Seamark ve Gabriel, 2018)

psikolojik yardım aramayı bir başarısız olma algısı gibi niteleyebilir ve psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz bir tutum geliştirerek psikolojik yardım istemeyebilir (Vogel, Wester ve Larson, 2007).

Bu araştırmada profesyonel psikolojik yardım öyküsü alanların olmayanlara göre; psikolojik sorunu olduğunda daha fazla profesyonel yardım arandığı ve psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Bu sonuç daha önce yardım alan kişilerin yardım sürecine ilişkin bilgi sahibi olmaları, kendilerini daha rahat hissetmeleri, yardım sürecindeki yaşantılarının olumlu olmalarıyla açıklanabilir. Literatürde olumlu etkisi olduğunu gösteren çalışmalar olduğu gibi (Alp Özdemir, 2016; Erkan ve ark., 2012; Gürsoy, 2014; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Topkaya, 2014), istatistiksel olarak etkisi olmadığını belirten çalışmalar (Koydemir ve ark., 2010) bulunmaktadır.

Bu araştırmada ihtiyacı olsa profesyonel yardım alma düşüncesi olanların düşüncesi olmayanlara göre; psikolojik yardım ve servislerine güven ve inancın daha fazla olduğu, yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Tarsuslu'nun (2018) çalışmasında da, ihtiyacı durumunda psikolojik yardım almayı düşünen bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının psikolojik yardım almayı düşünmeyenlere göre daha olumlu olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, psikolojik sorunlar ve yardıma özgü düşüncelerindeki ön yargı ve stereotip inanışları azaltmış bireylerin daha fazla profesyonel yardım araçlarını kullanabileceklerini göstermektedir.

Bu araştırmada ailesinde psikolojik yardım öyküsü olanların olmayanlara göre; psikolojik yardım ve servislerine güven ve inancın daha fazla olduğu, yardım aramada daha az zorlandığı, yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir. Özdemir (2012) ve Tarsuslu'nun (2018) çalışmalarında ailede profesyonel psikolojik yardım alma durumunun psikolojik yardım arama tutumunda istatistiksel olarak fark oluşturmadığını belirtmektedir.

Bu araştırma sonucunda kendini damgalama arttıkça, psikolojik sorunda yardım arama tutumunun azaldığı, bireylerin psikolojik yardım almada daha fazla zorlandığı, danışmaya olan inancın azaldığı, psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumsuz olduğu görülmektedir. Yine sosyal damgalamanın da psikolojik yardım arama tutumunda etkili olduğu ve sosyal damgalama arttıkça bireylerin kendilerini açma, özel bilgilerinin ve psikolojik sorunlarını başkalarıyla paylaşmalarında, psikolojik sorunu olduğunda yardım arama tutumlarında azalma olduğu ve içe kapanıklığın arttığı görülmektedir. Bu sonuçlar literatürde kendini damgalama (Ina ve Morita, 2015; Nam ve ark., 2013; Topkaya, 2014a) ve sosyal damgalanma (Gürsoy 2014; Gürsoy ve Gizir, 2018; Heath, Vogel ve Al-Darmaki, 2016; Ina ve Morita, 2015; Kavas ve ark., 2014; Nam ve ark., 2013; Topkaya, 2014a; Zavrou ve Poulakis, 2017) ile psikolojik yardım arama arasındaki ilişkiyi belirten çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Psikolojik sorunlar nedeniyle yardım aramasının damgalandığına inanan bireylerin psikolojik sorunlarına yönelik konuşma, sorunlarını ifade etme ve yardım isteme olasılıkları daha düşüktür (Pace ve ark. 2016).

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonuçları; katılımcıların çoğunluğunun profesyonel psikolojik yardım almak istemediğini, kadınların, daha önce psikolojik yardım alanların, ailesinde profesyonel psikolojik yardım öyküsü olanların ve ihtiyaç durumunda psikolojik yardım almaya yönelik düşüncesi olanların profesyonel psikolojik yardım alma tutumunun daha olumlu olduğunu, hem kendini damgalama hem de sosyal damgalamanın, profesyonel psikolojik yardımı olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda psikolojik yardım almaya yönelik tutumu daha olumlu hale getirmek için;

- Psikolojik yardım arama kavram ve sürecine yönelik söyleşiler, konferanslar, seminerler, radyo ve TV programları, bilgilendirici görseller, çeşitli psiko-eğitim programları düzenlenmesi,
- Psikolojik yardıma yönelik kamu spotları oluşturulması,
- Üniversitelerde ruh sağlığı uzmanlarının öğrencilerle birebir iletişim/etkileşimleri artırılması,
- Erkeklerin psikolojik yardım arayama yönelik tutumları daha olumsuz olduğundan; toplumsal roller ve onların gerektirdiği yanlış çıkarımlarla ilgili eğitim seminerleri yapılması,

Bu konuda tutumların daha derinlemesine incelenmesini sağlayan nitel çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Kaynaklar

1. Alp Özdemir B. (2016). Lise öğrencilerinin benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
2. Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 12(1),17-23.
3. Cankaya, P., & Duman, Z. C. (2010). Evaluation of nursing students' attitudes towards seeking psychological help and factors affecting their attitudes. Nurs Educ Today 30(8), 784-788. doi: 10.1016/j.nedt.2010.02.005
4. Çatal, M. T. & Kumcağız, H. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım alma tutumları. The Journal of Academic Social Science Studies, 40, 45-60.
5. Erdoğan, S., Şanlı, H.S., & Bekir, H.Ş. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 13(2), 479-496.
6. Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z.C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönlüllükleri. Eğitim ve Bilim, 37(164), 94-107.
7. Ercan, L. E. (2010). An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. Procedia-social and behavioral sciences, 2(2), 1814-1819.
8. Gürsoy, O. (2014). Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
9. Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2017). Öznel Sıkıntıları Açma Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. Ege Eğitim Dergisi, 18(2), 557-575. doi: 10.12984/eegefd.303312

10. Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, özel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155.
11. Hammer, J. H., & Vogel, D. L. (2013). Assessing the utility of the willingness/prototype model in predicting help-seeking decisions. *J Couns Psychol.*, 60(1), 83. doi: 10.1037/a0030449.
12. Heath, P. J., Vogel, D. L., & Al-Darmaki, F. R. (2016). Help-seeking attitudes of United Arab Emirates students: Examining loss of face, stigma, and self-disclosure. *The Counseling Psychologist*, 44(3), 331-352. doi: 10.1177/0011000015621149
13. Health statistics and information systems. http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/estimates/en/index1.html. Erişim Tarihi: 22.09.2018.
14. Ina, M., & Morita, M. (2015). Japanese university students' stigma and attitudes toward seeking professional psychological help. *Online Journal of Japanese Clinical Psychology*, 2(1), 10-18. doi:10.2466/pr0.100.2.387-399.
15. Johnson, S. L., Tharp, J. A., Peckham, A. D., Carver, C. S., & Haase, C. M. (2017). A path model of different forms of impulsivity with externalizing and internalizing psychopathology: Towards greater specificity. *Br J Clin Psychol.*, 56(3), 235-252. doi: 10.1111/bjc.12135.
16. Kavas, A. B., Topkaya, N., & 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. doi: 10.7822/omuefd.33.2.3
17. Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274-289. doi: 10.1007/s10447-010-9106-0
18. Meydan, B., & Pamukçu, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56. doi: 10.14527/c3s4m3
19. Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37-45. doi: 10.1037/a0029562
20. Özbay, Y., Yazıcı, H., Şahin, B. (1999). Yardım Arama Tutum Ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. X. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 15-27 Eylül 1999, Gazi Üniversitesi, Ankara.
21. Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., & Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
22. Özdemir, S. (2012). Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
23. Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., & Collins-Eaglin, J. (2018). Promoting mental health help-seeking behavior among first-year college students. *Health Commun.*, 33(2), 102-110. doi: 10.1080/10410236.2016.1250065.
24. Prevalence of mental disorders. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/data-and-resources>, Erişim Tarihi: 22.09.2018.
25. Preventing suicide "a global imperative" (2014)- World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/585331/retrieve> Erişim Tarihi: 07.10.2019.
26. Reynders, A., Kerkhof, A. J. F. M., Molenberghs, G., & 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 Psychiatric Epidemiol.*, 49(2), 231-239. doi: 10.1007/s00127-013-0745-4.
27. Seamark, D., & Gabriel, L. (2018). Barriers to support: a qualitative exploration into the help-seeking and avoidance factors of young adults. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(1), 120-131. doi: 10.1080/03069885.2016.1213372
28. Sezer, S., & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1). doi: 10.19171/ueefd.52149
29. Tarsuslu, B. (2018). Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
30. Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
31. Topkaya, N. (2011a). Psikolojik yardım alma nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ekim 2011, Ege Üniversitesi, İzmir.
32. Topkaya, N. (2011b). Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
33. Topkaya, N. (2014a). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 1-17. doi: 10.12738/estp.2014.2.1799.
34. Topkaya, N. (2014b). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
35. Topkaya, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996. doi: 10.7827/TurkishStudies.7768
36. Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *J Couns Dev.*, 85(4), 410-422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x>
37. Zeren, Ş. G., Erus, S. M. ve Amanvermez, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve yardım teklifine ilişkin cevapları. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 439-453. doi: 10.15345/ijoes.2017.02.011
38. Wang, P. S., Lane, M., Olfson, M., Pincus, H. A., Wells, K. B., & Kessler, R. C. (2005). Twelve-month use of mental health services in the United States: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psych.*, 62(6), 629-640. doi:10.1001/archpsyc.62.6.629