

EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMUN YORDAYICISI OLARAK ÖNCEKİ PSİKOLOJİK YARDIM ALMA DENEYİMİ, ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE YALNIZLIK

PRIOR HELP-SEEKING EXPERIENCE, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, AND LONELINESS AS THE PREDICTORS OF ATTITUDES TOWARD SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP AMONG SCHOOL OF EDUCATION STUDENTS

Betül MEYDAN^{*}, Burcu LÜLEÇİ

Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İzmir/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı, eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimlerinin, algılanan sosyal destek düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın katılımcıları 2011-2012 eğitim öğretim yılında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin farklı lisans programlarında eğitime devam eden 278 (182 kadın, 96 erkek) öğrencidir. Araştırmada veriler Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ile elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi için Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri kontrol edildiğinde, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarını yalnızlık düzeylerinin negatif yönde; algılanan sosyal destek düzeylerinin ise pozitif yönde yordadığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, algılanan sosyal destek, yalnızlık.

Abstract

The aim of this study was to examine whether prior help-seeking experiences, perceived social support levels, and loneliness levels of faculty of education students predict or not their attitudes toward seeking psychological help. Participants were 278 (182 female, 96 male) students who were enrolled in different departments during 2011-2012 academic year at Faculty of Education, Ege University. Psychological Help-Seeking Attitudes Scale-R, UCLA Loneliness Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support and Demographic Information Form were used for data collection. The Hierarchical Multiple Regression Analysis was conducted for data analysis. The results of the study showed that attitudes toward seeking psychological help was predicted by loneliness and perceived social support when the role of prior help-seeking experiences among faculty of education students was controlled. Also, it was concluded that attitudes toward seeking psychological help among students were negatively predicted by loneliness and positively predicted by perceived social support.

Keywords: Attitudes toward seeking psychological help, perceived social support, loneliness.

^{*} Yazar: betul.benzer@ege.edu.tr

Giriş

Üniversite yaşamı ve üniversite öğrencisi olmak kendi içinde pek çok akademik, mesleki ve kişisel-sosyal zorluk barındırmaktadır (Güneri-Yerin, Aydın ve Skovholt, 2003; Kitzrow, 2003). Bu dönemde üniversite öğrencileri bir yandan yeni adım attıkları üniversite yaşamına ve eğitim sistemine uyum sağlamaya; diğer yandan da mesleğe ve hayata hazırlanmaya çalışmaktadırlar (Özgüven, 1989; 1992). Başka bir deyişle, üniversite öğrencileri bu dönemde birey olarak toplumda kendilerine yer edinme çabalarına girişmektedirler. Gelişimsel açıdan değerlendirildiğinde ise, “erken yetişkinlik” denilebilecek bu dönemde üniversite öğrencilerinin ergenlik döneminde başlamış olan kimlik ve bağımsızlık kazanma çalışmalarına devam ettikleri ve yakın ilişkiler kurmaya, sosyal ağlarını güçlendirmeye ve yalnızlıktan kaçınmaya çalıştıkları söylenebilir (Erikson, 1963). Dolayısıyla, üniversite yaşamının üniversite öğrencileri için pek çok gelişimsel görev ve sorunla baş edilmesi gereken bir dönem olduğu açıktır. Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin söz konusu sorunlarla baş edilebilmek için kimi zaman aile, arkadaş ve öğretmen gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarından kimi zaman da psikiyatrist, klinik psikolog ve psikolojik danışman gibi profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan psikolojik yardım aldıkları görülmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012a; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Rickwood, Deane ve Wilson, 2007; Demir ve Koydemir, 2005; Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Psikolojik yardım arama davranışı, bireyin varlığına karşı tehdit oluşturan herhangi bir durum veya sorunla karşı karşıya kaldığında, söz konusu durum veya sorun ile baş edebilmek için içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünmesi ve dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanabilir (Fischer ve Turner, 1970). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ise bireyin ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerinin toplamıdır (Kushner ve Sher, 1991). Bireyin söz konusu bu eğilimi bir başka deyişle, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu “olumlu” veya “olumsuz” olabilir (Fischer ve Turner, 1970). Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olmak ise bireyin ihtiyacı olduğunda psikolojik yardım arama davranışı göstermesini kolaylaştıran faktörlerden biridir (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012b; Kushner ve Sher, 1991). Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışlarının sıklığının artırılmasında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinin kritik öneme sahip olduğu söylenebilir. Böylece, pek çok sorunla baş etmeye çalışan üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları olduğunda profesyonel psikolojik yardım veren uzmanlardan yardım almalarının iyilik hallerinin artırılmasını ve daha mutlu bireyler olmalarını sağlayan yollardan biri olabileceği düşünülmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile ilişkili değişkenlerden birinin önceki psikolojik yardım alma deneyimi olduğu görülmektedir (Çebi, 2009; Türküm, 2000; 2005; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmak, bireyin daha önce profesyonel bir yardım kaynağından psikolojik yardım almış olma durumu olarak açıklanabilir. Örneğin, Türküm (2005) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada psikolojik yardım alma deneyimine sahip üniversite öğrencilerinin, psikolojik yardım alma deneyimi olmayan üniversite öğrencilerine kıyasla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde, Çebi (2009) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmalarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde yordadığını bulmuştur. Özetle, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen önemli faktörlerden birinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen bir diğer önemli değişken algılanan sosyal destek düzeyidir. Algılanan sosyal destek, bireyin ihtiyacı olduğunda ailesinden, arkadaşlarından ve özel kişilerden destek alabileceğine ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Cotterell, 2007). Cohen ve Wills (1985; akt. Çebi, 2009), bireyin çevresinden algıladığı sosyal destek ile psikolojik

sağlığı arasında güçlü bir ilişki olduğunu vurgulamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar olduğu görülmektedir (Dilek, 2010; Koydemir-Özden, 2010; Çebi; 2009; Miville ve Constantine, 2006; Cepeda-Benito ve Short, 1998; Kelly ve Achter, 1995). Bu araştırmalardan biri Cepeda-Benito ve Short (1998) tarafından farklı etnik kökenlere sahip Amerikalı üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile algılanan sosyal destek değişkeninin de içinde olduğu değişkenler arasındaki ilişkinin incelendiği bu araştırmanın sonuçları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve algılanan sosyal destek arasında ters yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Miville ve Constantine (2006) tarafından Meksika kökenli Amerikalı üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer araştırmada ise öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile algılanan sosyal destek değişkeninin de içinde olduğu sosyo-kültürel değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmanın sonuçları da aileden düşük düzeyde algılanan sosyal desteğin ve önemli kişilerden yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu ters yönde yordadığını göstermiştir. Türkiye’de yürütülen bir araştırmada ise Çebi (2009) üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını pozitif yönde yordadığını bulmuştur. Koydemir-Özden (2010) tarafından 408 Türk üniversite öğrencisinin algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordayıp yordamadığının incelendiği araştırmanın sonuçları da, aileden ve arkadaşlardan alınan sosyal desteğin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu yordadığını göstermiştir. Özetle, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçları bu iki değişken arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyarken; yurt dışında bu konuda yapılmış araştırmalarda ise psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile algılanan sosyal destek düzeyleri arasında ters yönde bir ilişki sonucuna varıldığı görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını algılanan sosyal destek kadar etkileyen bir diğer değişkenin yalnızlık düzeyleri olduğu söylenebilir. Her yaş grubundan insanın yalnızlık duygusunu yaşayabildiği bilinmekle birlikte, yalnızlığın özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın olduğu da görülmektedir (Ponzetti, 1990). Türkiye’de üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yaygınlığını araştıran bir araştırma Ankara’daki üniversitelerde eğitim görmekte olan gençlerin % 60.2’sinin yalnızlıktan yakındığını ortaya koymuştur (Özdemir ve Tuncay, 2008). Üniversite öğrencilerinin büyük bir bölümünün yalnızlık yaşadığı gerçeği göz önünde bulundurulduğunda, onların yalnızlık düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki de önem kazanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet (Çeçen, 2008), akademik başarı (Demir ve Tarhan, 2001), ana baba tutumları (Çeçen, 2008), algılanan sosyal destek (Pamukçu ve Meydan, 2010; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Öztürk, Sevindik ve Yaman, 2006), benlik saygısı (Güloğlu ve Karairmak, 2010; Karahan ve diğ., 2004), psikolojik sağlamlık (Güloğlu ve Karairmak, 2010); duygularını açma (Öksüz, 2005), empatik eğilim (Pamukçu ve Meydan, 2010; McWhirter, Besett-Alesch, Horibata ve Gat, 2002) gibi pek çok değişken ile ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Ancak, üniversite öğrencilerinin pek çoğunun yalnızlıktan yakındığı bilinmesine rağmen, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamış olması dikkat çekicidir.

Bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemede rol oynayan değişkenlerden birinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri olduğu söylenebilir. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenlerinin incelenmesinin de önemli olduğu görülmektedir. Ancak, alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeylerini bir arada inceleyen bir araştırma olmadığı görülmüştür. Dahası, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya da rastlanmamıştır. Bu durum, üniversite öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordamada önceki psikolojik yardım alma

deneyiminin, algılanan sosyal destek düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin bir arada araştırılması ihtiyacını doğurmaktadır. Bu ihtiyaçtan hareketle, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun önceki psikolojik yardım alma deneyimleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeyleri açısından incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır. Bu araştırma problemi çerçevesinde, bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri kontrol edilerek algılanan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordama düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Böylece, bu araştırmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun daha iyi anlaşılmasına ve söz konusu tutumu etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Fraenkel ve Wallen, 2005). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri kontrol edildiğinde algılanan sosyal destek düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları 2011-2012 öğretim yılı bahar yarıyılında Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Resim-iş Eğitimi, Sınıf Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği ve Türkçe Öğretmenliği lisans programlarında eğitim görmekte olan 278 öğrencidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin 182'si (% 65) kadın, 96'sı (% 35) ise erkektir. Öğrencilerin % 30'u birinci sınıf, % 21'i ikinci sınıf, % 22'si üçüncü sınıf ve % 27'si dördüncü sınıfa devam etmektedir. Öğrencilerden % 75'i psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmadıklarını, % 25'i ise sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların belirlenmesinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi (convenience sampling) kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-R (PYTÖ-R) Türküm (2001) tarafından geliştirilen Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (Türküm, 1997) revize edilerek oluşturulmuştur. Bu araştırmada, PYTÖ-R, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktör analizi sonuçları 18 maddenin iki alt boyuttan oluştuğunu göstermektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren birinci faktör 12 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren ikinci faktör ise 6 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı .77'dir. Ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlılık katsayısı .90, test tekrar test güvenilirliği ise .77'dir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha güvenilirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Ölçek 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten alınabilecek puan 18-90 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

UCLA yalnızlık ölçeği

Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerini ölçmeyi amaçlayan UCLA Yalnızlık Ölçeği Russell, Peplau ve Cutrona (1980) tarafından geliştirilmiş ve Demir (1989) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 20 maddeden oluşmaktadır ve dört noktalı bir derecelendirmeden (1-Hiç yaşamam, 2-Nadiren yaşarım, 3-Bazen yaşarım, 4-Sık sık yaşarım) yararlanılarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan ise 80'dir. Elde edilen yüksek puan, bireyin yalnızlık düzeyinin yüksek olduğunu;

düşük puan, bireyin yalnızlık düzeyinin düşük olduğunu belirtmektedir. Güvenirlik çalışmaları sonucunda, ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .96, test-tekrar-test güvenirlik katsayısı ise .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .86 bulunmuştur.

Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği

Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilen ve Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) kullanılmıştır. On iki maddeden oluşan ölçek "Kesinlikle hayır" ile "Kesinlikle evet" arasında değişen yedi noktalı bir derecelendirmeden yararlanılarak puanlanmaktadır. Ölçek aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden algılanan sosyal destek olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Elde edilen yüksek puan, bireyin algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olduğunu; düşük puan, algılanan sosyal destek düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .89, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .65 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin Cronbach alpha katsayıları ise aile için .85, arkadaşlar için .88, özel kişi için .92'dir. Ölçeğin bu çalışmadaki Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .88'dir.

Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ve katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim gördükleri lisans programı ve daha önce psikolojik yardım alıp almadıklarına ilişkin bilgilerini elde etmek amacıyla kullanılmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları katılımcılara araştırmacılar tarafından gruplar halinde uygulanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara araştırmanın amacına ilişkin bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçları ile elde edilen veriler, SPSS 18 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde betimsel istatistikler ile Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır. Bulguların yorumlanmasında .05 anlamlılık düzeyi ölçüt alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle değişkenlere ilişkin betimleyici istatistikler sunulmuş ve ardından değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra ise, eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordamadaki rolü araştırılmıştır. Araştırmada ele alınan değişkenlerden elde edilen puanlara ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.
Değişkenlerden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimleyici İstatistikler.

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	278	48	90	70.96	8.92
Algılanan Sosyal Destek	278	34	84	69.78	11.09
Yalnızlık	278	20	55	31.20	7.71

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Puanları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, algılanan sosyal destek ve yalnızlık puanları arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği ile incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiler Tablo 2’de görülmektedir.

Tablo 2.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık Puanları Arasındaki İlişkiler.

	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	Algılanan Sosyal Destek	Yalnızlık
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	1	.318**	-.369**
Algılanan Sosyal Destek		1	-.581**
Yalnızlık			1

**p<.001

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile algılanan sosyal destek ($r=.318$; $p<.001$) arasında pozitif yönde; psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile yalnızlık ($r=-.369$; $p<.001$) arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Buna göre, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutuma sahip olan öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissettikleri ve algıladıkları sosyal destek düzeyinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Algılanan sosyal destek ve yalnızlık arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ($r=-.581$; $p<.001$). Korelasyon sonuçları kuramsal olarak beklenen yöndedir ve anlamlı sonuçlar vermiştir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi ile İlgili Bulgular

Verilerin analizine geçilmeden önce çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin normallik, oto-korelasyon, doğrusallık ve çoklu doğrusal bağlantı varsayımları test edilmiştir. İlk olarak, PYTÖ-R’den elde edilen puanların normal dağılımı sağlayıp sağlamadığını belirlemek amacıyla incelenen basıklık ve çarpıklık katsayıları sırasıyla $-.109$ ve $-.314$ olarak hesaplanmış ve bu değerler sifıra yakın olduğundan dağılımın normal olduğu sonucuna varılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Doğrusallık ve çoklu doğrusal bağlantı varsayımının test edilmesi amacıyla ise Tolerans ve VIF değerleri incelenmiş ve Tablo 3’te görüldüğü gibi Tolerance değerlerinde $.10$ ’dan küçük ve VIF değerlerinde 10 ’dan büyük değerler gözlenmemiştir (Field, 2005). Oto-korelasyon varsayımını test etmek amacıyla hesaplanan Durbin-Watson değeri 1.89 bulunmuştur. Durbin-Watson Kritik Değerler Tablosu’na göre bu değer bağımsız değişkenler arasında oto-korelasyon olmadığını göstermektedir (Alpar, 1997). Özetle, yapılan ön analizler çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin varsayımlarının karşılandığını göstermiştir.

Tablo 3.

Değişkenlere İlişkin Tolerans ve VIF Değerleri.

	Tolerans	VIF
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	.992	1.008
Algılanan Sosyal Destek	.658	1.521
Yalnızlık	.660	1.516

Eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri, algılanan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordama düzeyini incelemek için gerçekleştirilen çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinde, önceki psikolojik yardım alma deneyimi değişkeni tek başına birinci düzeyde analize sokularak sabit tutulmuştur. Algılanan sosyal destek düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını

yordama düzeyini belirlemek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon yöntemi ile regresyon analizine devam edilmiştir. Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının yordanmasına ilişkin çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4.

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Yordanmasına Ait Çoklu Doğrusal Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.

Değişken	R	R ²	R ² Değişim	B	Std. Hata	Beta	T	p	İkili r	Kısmi r
Sabit				70.322	.615		114.388	.000		
Önceki Psikolojik Yardım	.123	.015	.015	2.521	1.225	.123	2.058	.041	.123	.123
Alma Deneyimi				83.572	2.093		39.930	.000		
Önceki Psikolojik Yardım				2.366	1.141	.115	2.074	.039	.123	.124
Alma Deneyimi										
Yalnızlık	.386	.149	.134	-.423	.064	-.366	-6.582	.000	-.369	-.369
Sabit				70.325	5.660		12.426	.000		
Önceki Psikolojik Yardım				2.618	1.135	.128	2.307	.022	.123	.138
Alma Deneyimi										
Yalnızlık				-.308	.078	-.267	-3.932	.000	-.369	-.231
Algılanan Sosyal Destek	.410	.168	.019	.137	0.55	.171	2.515	.012	.318	.150

p < .05

Tablo 4 incelendiğinde, çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında analize sabit değişken olarak giren önceki psikolojik yardım alma deneyimi değişkeninin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir [R= .12, R²= .015, F(1, 276) = 4.22, p<.05]. Önceki psikolojik yardım alma deneyimi değişkeni toplam varyansın % 1.5'ini açıklamıştır. Bu açıklama düzeyi düşük düzeyde bir açıklama oranı olarak nitelendirilmektedir (Leech, Barret ve Morgan, 2008). Regresyon analizinin ikinci aşamasında yalnızlık düzeyinin öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür [R= .39, R²= .15, F(1, 275) = 43.32, p<.05]. Yalnızlık düzeyi tek başına varyansın %13.4'ünü açıklamıştır. Bu açıklama düzeyinin orta düzeyde olduğu söylenebilir (Leech ve diğ., 2008). Regresyon eşitliğine üçüncü aşamada giren algılanan sosyal destek düzeyinin de psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [R= .41, R²= .17, F(1, 274) = 6.33, p<.05]. Algılanan sosyal destek düzeyinin açıklanan varyansa %1.9'luk bir katkı yaptığı görülmektedir. Bu açıklama düzeyinin düşük olduğu söylenebilir (Leech ve diğ., 2008).

Sonuç olarak, eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimlerinin, algılanan sosyal destek düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordama düzeyini incelemek için gerçekleştirilen çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizinin sonuçları, bu üç değişkenin de öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir. Regresyon eşitliğine giren önceki psikolojik yardım alma deneyimleri,

algılanan sosyal destek ve yalnızlık değişkenleri toplam varyansın % 16.8'ini açıklamaktadır ve bu orta düzeyde bir açıklama oranına işaret etmektedir (Leech ve diğ., 2008).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, eğitim fakültesi öğrencilerinin önceki psikolojik yardım alma deneyimleri kontrol edilerek algılanan sosyal destek düzeyleri ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordama düzeyi incelenmiştir. Regresyon analizi sonuçları, öğrencilerin yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını anlamlı şekilde yordadığını göstermiştir. Bununla birlikte, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yalnızlık düzeylerinin negatif yönde, algılanan sosyal destek düzeylerinin ise pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Bu araştırmanın öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını pozitif yönde yordamasına ilişkin bulgusu, Türkiye’de bu konuda daha önce yürütülen araştırmaların bulgularını desteklemektedir (Dilek, 2010; Koydemir-Özden, 2010; Çebi, 2009). Bu durum, aileden, arkadaşlardan ve özel kişilerden alınan sosyal desteğin bu araştırmada yer alan katılımcıları psikolojik yardım alma konusunda cesaretlendirdiğini ve katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum geliştirmelerini sağladığını düşündürmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında, günlük yaşamında çevresindeki kişilerden sıklıkla psikolojik destek ve yardım almaya eğilimi olan bireylerin, bir uzmandan profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının da bu eğilimlerinden olumlu yönde etkilendiği söylenebilir. Öte yandan, yurt dışı alanyazınında bu konuda yürütülen araştırmaların bulguları, üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Miville ve Constantine, 2006; Vogel ve Wester, 2003; Cepeda-Benito ve Short, 1998; Kelly ve Achter, 1995). Bu konuda yapılan araştırmalar (Rickwood, Deane ve Wilson, 2007; Rickwood ve diğ., 2005) bireylerin sorunlarıyla baş etmek için öncelikle sosyal çevrelerindeki kişilere başvurduklarını; ancak yeterli yardımı alamadıklarını düşündükleri takdirde profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklara yöneldiklerini göstermektedir (Cramer, 1999). Bir başka deyişle, bu durum yurt dışında gerçekleştirilen araştırmalara katılan ve aile, arkadaş ve/veya özel kişilerden yardım alan bireylerin bu yardımı yeterli görmeleri durumunda profesyonel psikolojik yardım veren uzmanlara başvurma gereği duymadıklarını düşündürmektedir. Oysaki Türkiye’de sosyal çevresinden psikolojik yardım almaya alışkın olan bireylerin bu yardımı profesyonel psikolojik yardım veren uzmanlardan da almaya eğilimli oldukları görülmektedir. Özetle, yurt dışında ve Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin sosyo-kültürel değişkenlerden etkilendiği söylenebilir. Bu nedenle üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri planlanırken sosyo-kültürel özelliklerinin dikkate alınması gerektiği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu ise öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yalnızlık düzeylerinin negatif yönde yordamasıdır. Ancak, ilgili alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Türkiye’de yalnızlık değişkeninin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki rolü ilk kez bu çalışma ile ele alınmıştır ve yalnızlık değişkeni tek başına toplam varyansın önemli bir kısmını açıklamıştır. Bu nedenle, yalnızlık değişkeninin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerindeki rolünün daha iyi anlaşılabilmesi için ileride yapılacak olan çalışmalarda bu iki değişken arasındaki ilişkinin farklı araştırma desenleri kullanılarak ve farklı örneklem gruplarında incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuç olarak, algılanan sosyal destek düzeylerinin ve yalnızlık düzeylerinin öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordamada kritik faktörler olduğu görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum geliştirebilmeleri için sosyal ağlarını genişletmeye ve sosyal destek kaynaklarını arttırmaya (Dilek, 2010; Koydemir-Özden,

2010; Çebi, 2009) ve yalnızlık düzeylerini azaltmaya (Özdemir ve Tuncay, 2008; Yılmaz ve diğ., 2008; McWhirter, 1990) yönelik çalışmaların yapılması gerektiği belirtilmektedir. Bu bağlamda, öğrencilerin üniversite bünyesinde gerçekleştirilen sosyal aktivitelere yönlendirilmesi, çeşitli ihtiyaç ve ilgilere yönelik kulüp ve topluluk faaliyetlerinin artırılması ve sosyal ilişkileri arttıracak ders dışı faaliyetler düzenlenmesi önerilebilir. Böylece, öğrencilerin sosyal ağlarının genişleyebileceği ve sosyal destek kaynakları artan öğrencilerin profesyonel psikolojik yardıma başvurma eğilimlerinin de artacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin sosyal ilişkilerini arttırmalarına ve yalnızlık düzeylerinin azaltılmasına yardımcı olmak için, isteyen tüm öğrencilerin katılabileceği aile içi iletişim, karşı cinsle ilişkiler, çatışma çözme, kendini ifade etme, duygularını açma, girişkenlik, baş etme etme becerileri ve iletişim becerileri gibi konularda üniversite bünyesinde düzenlenecek konferans, seminer ve psiko-eğitim gruplarının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Bunlara ek olarak, bu araştırmada sabit değişken olarak analize giren önceki psikolojik yardım alma deneyimi değişkeninin toplam varyansa katkı yaptığı düşünüldüğünde, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlarının geliştirilebilmesi için psikolojik yardım alma deneyimlerinin artırılması gerektiği düşünülmektedir. Çünkü alanyazın, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım alma eğilimlerinin arttığını ve ihtiyaç duyduklarında profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklara daha sık başvurduklarını göstermektedir (Çebi, 2009; Vogel ve diğ., 2006; Türküm, 2000; 2005; Vogel ve diğ., 2005;). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları olduğunda profesyonel psikolojik yardım alabilmelerinin kolaylaştırılması amacıyla, üniversitenin psikolojik yardım hizmetlerinin ulaşılabilirliğinin artırılmasının, üniversitenin psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin olanaklarının ve psikolojik danışma sürecinin faydalarının yazılı ve görsel materyaller kullanılarak tanıtılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın sınırlılıklarından biri, yalnızca bir üniversitenin eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Araştırma verilerinin genellenebilirliğinin artırılması amacıyla ileride yürütülecek araştırmalarda farklı üniversitelerin farklı fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerine ulaşılmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bir diğer sınırlılığı, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordamada yalnızca önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek düzeyi ve yalnızlık düzeyi değişkenlerinin araştırılmış olması olarak görülmektedir. Bundan sonra yürütülecek araştırmalarda psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordamada farklı değişkenlerin rollerinin araştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, bu araştırmanın verileri kendini ifade etmeye dayalı ölçme araçları kullanılarak elde edilmiştir. Bu durumun, bulguların yorumlanmasında sosyal arzu edilirlilik hatalarına neden olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak, bu araştırma ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını inceleyen araştırmaların pek çoğu ilişkisel model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İleride bu konuda yapılacak araştırmaların farklı araştırma desenleri kullanılarak yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Alpar, R. (1997). *Uygulamalı çok değişkenli istatistiksel yöntemlere giriş-I*. Ankara: Bağırman 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* (1), 58-64.
- Cotterell, J. (2007). *Social networks in youth and adolescence*. New York: Routledge.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology, 46* (3), 381-387.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 6* (3), 415-431.

- Demir, A. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Turkish Journal of Psychology*, 7 (24), 4-18.
- Demir, A. ve Koydemir, S. (2005). *ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, A. ve Tarhan, N. (2001). Loneliness and social dissatisfaction in Turkish adolescents. *The Journal of Psychology*, 135 (1), 113-123.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 73-88.
- Güneri-Yerin, O., Aydın, G. ve Skovholt, T. (2003). Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey. *International Journal for Advancement of Counseling*, 25 (1), 53-63.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton & Company.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, S. (2012a). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 94-107.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, S. (2012b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12 (1), 25-42.
- Field, A. (2005). *Discovering statistics using SPSS* (2nd Ed.). London: Sage.
- Fischer, E. H. ve Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2005). *How to design and evaluate research in education* (6th Ed.). Boston: McGraw Hill.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. K., Şar, A. H. Ersanlı, E., Kaya, S. N. ve Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 27-39.
- Kelly, A. E. ve Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (1), 40-46.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(1), 167-181.
- Koydemir-Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39 (3), 44-60.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D. ve Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for Advancement of Counseling*, 32 (4), 274-289.
- Kushner, M. G. ve Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20 (3), 196-203.
- Leech, N.L., Barret, K.C. ve Morgan, G.A. (2008). *SPSS for intermediate statistics: Uses and interpretation*. New York: Lawrence Erlbaum.

- McWhirter, B. T. (1990). Loneliness: A review of current literature, with implications for counseling and research. *Journal of Counseling & Development, 68* (4), 417-422.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J. ve Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies, 5* (1), 69-84.
- Miville, M. L. ve Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 12* (3), 420-432.
- Öksüz, Y. (2005). Duyguların açılması eğitiminin üniversitesi öğrencilerinin yalnızlık düzeylerine etkisi. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi, 6* (2), 185-195.
- Özdemir, U. ve Tuncay, T. (2008). Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2* (29), 1-6.
- Özgüven, İ. E. (1989, Kasım). Üniversite öğrencilerinin uyum sorunları ve baş etme yolları. I. Üniversite Gençliğinde Uyum Sorunları Sempozyumu'nda sözel bildiri olarak sunuldu, Bilkent Üniversitesi, Ankara.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*, 5-13.
- Öztürk, H., Sevindik, F. N. ve Yaman, S. Ç. (2006). Öğrencilerde yalnızlık ve sosyal destek ile bunlara etki eden faktörlerin incelenmesi. *Firat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 16* (1), 383-394.
- Pamukçu, B. ve Meydan, B. (2010). The role of empathic tendency and perceived social support in predicting loneliness levels of college students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 905-909.
- Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations, 39*, 336-340.
- Rickwood, D. J., Deane, F. P. ve Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia, 187* (7), 35-39.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for Advancement of Mental Health, 12.01.2013 tarihinde* <http://www.auseinet.com/journal/vol4iss3suppl/rickwood>. adresinden alınmıştır.
- Russell, D., Peplau, L. A. ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evident. *Journal of Personality and Social Psychology, 39* (3), 472-480.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5th Ed.). New York: Harper Collins College Publishers.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem alanları, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3* (1), 25-37.
- Türküm, A. S. (1997). *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10* (2), 205-220.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Ege Üniversitesi öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*, 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.

- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 53* (3), 325–337.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50* (3), 351-361.
- 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.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi, 18* (2), 71-79.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment, 52* (1), 30-41.