

Self-Stigma, Social Stigma, and Self-Disclosure as Predictors of University Students' Attitudes to Seeking Psychological Help

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordayıcıları Olarak Kendini Damgalama, Sosyal Damgalanma ve Kendini Açma

Ercan ARAS¹



İğdir Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü, İğdir, Türkiye



ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationship between university students' attitudes towards psychological help-seeking, self-stigma, social stigma, and self-disclosure. The study employed a correlation survey method and utilized the convenience sampling method. The research was conducted with 357 university students (270 female, 87 male) aged between 18 and 51. The data were collected online. Data collection tools in the study included a personal information form, an attitude scale for psychological help-seeking, a self-stigmatization scale in psychological help-seeking, a social stigma scale due to psychological help-seeking, and a self-disclosure scale. Multiple linear regression analysis was used in data analysis. According to the results of the research, it was revealed that the factors of self-stigma, social stigma, and self-disclosure predict the attitude of seeking psychological help. The research findings were discussed in the light of the literature, and suggestions were presented.

Keywords: University students, Psychological help-seeking, self-stigma, social stigma, self-disclosure

ÖZ

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumunun kendini damgalama, sosyal damgalanma ve kendini açma ile ilişkisi incelenmiştir. İlişkisel tarama yöntemi kullanılan araştırmada, uygunluk örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma, yaşları 18 ile 51 arasında değişen, 270 (kız) ve 87 (erkek) 357 üniversite öğrencisi ile yürütülmüştür. Veriler çevirim içi yolla toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYAİTÖ), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ), Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSÖ), Kendini Açma Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Sonuç olarak kendini damgalama, sosyal damgalanma ve kendini açma faktörlerinin psikolojik yardım alma tutumunu yordadığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları alan yazın ışığında tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, psikolojik yardım alma tutumu, kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma

Geliş Tarihi/Received 23.05.2023

Kabul Tarihi/Accepted 10.10.2023

Yayın Tarihi/Publication Date 29.04.2024

Sorumlu Yazar/Corresponding author:
Ercan ARAS

E-mail: ercanaras0104@gmail.com

Cite this article: Aras, E. (2024). Self-stigma, social stigma, and self-disclosure as predictors of university students' attitudes to seeking psychological help. *Journal of Psychometric Research*, 2(1), 1-7.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Giriş

Üniversite eğitimi, öğrencilerin birçok sorunla karşılaştığı bir dönemdir. Bu dönemde, başta gelişimsel sorunlar olmak üzere kimlik sorunları, ailevi sorunlar, ekonomik sorunlar, akademik sorunlar, barınma ve uyum sorunları yaşanmaktadır. Aynı zamanda sosyal, mesleki ve bireysel sorunlar da ortaya çıkabilmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013). Üniversite öğrencilerinin bu dönemde sorunları ile baş etmede güçlük çekmektedir (Erkan vd., 2012). Üniversite öğrencileri sorunlarını tek başına çözmede yetersiz kalmakta ve çözüm için psikolojik yardım alma kaynaklarına başvurmaktadır. Nitekim, Koydemir ve diğerleri (2010), yaptığı çalışmada öğrencilerin herhangi bir sorun karşısında profesyonel olmayan yardım kaynaklarına başvurduğunu belirtmiştir. Bir diğer çalışmada, öğrencilerin aile ve arkadaşlarından psikolojik yardım aldıkları görülmektedir (Erkan vd., 2012). Alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin birçok sorun yaşamalarına rağmen psikolojik yardım alma davranışlarının yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir (Stallman ve Shochet, 2009). Üniversite öğrencileri psikolojik yardım almaktan kaçınmakta, herhangi bir ruhsal sorunla karşılaştığında daha çok arkadaş ve aile bireylerine başvurmaktadır (Vogel vd., 2007). Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım kaynaklarından yeterli düzeyde destek almadığı, profesyonel olmayan yardım kaynaklarına daha çok yöneldiği söylenebilir.

Psikolojik yardım almayı etkileyen, birçok faktör bulunmaktadır. Psikolojik yardım almayı etkileyen önemli faktörlerden biri sosyal damgalanma faktörüdür. Sosyal damgalanma (SDA), bireyin toplum tarafından problemlili, istenmeyen ve toplumda kabul edilemez biri olarak algılanmasıdır (Vogel vd., 2009). Sosyal damgalanma bireyin çevresi tarafından dışlanacağı, saygınlığını kaybedeceği düşüncelerini içermektedir. Sosyal damgalanma bireyin psikolojik yardım almasını olumsuz etkilemektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda, psikolojik yardım almayı engelleyen en önemli faktörün sosyal damgalanma olduğu ortaya çıkmıştır. Sosyal damgalanma düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almaktan kaçındığı ve profesyonel psikolojik yardım almaya yönelmediği belirtilmektedir (Brown vd., 2010; Komiya vd., 2000; Miville ve Constantine, 2007;). Psikolojik yardım almayı etkileyen bir diğer faktör kendini damgalama (KDA), bireyin psikolojik yardım alma nedeniyle kendisi hakkında olumsuz düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Vogel vd., 2009). Yapılan çalışmalarda kendini damgalayan bireylerin psikolojik yardım almaktan kaçındığı ya da psikolojik yardım almayı daha az tercih ettiği söylenebilir.

Psikolojik yardım alma davranışı, psikolojik yardım alma tutumu faktöründen olumsuz etkilenmektedir (Çolak, 2018; Vergili, 2017). Psikolojik yardım alma tutumu (PSYAT) ile ilişkili olan diğer bir faktör ise kendini açmadır. Kendini açma (KAC) duyguların, düşüncelerin ve kendine ait yaşantıların başkalarına iletilmesidir (Buhrmester vd., 1988). Kendini açma, psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen psikolojik bir faktördür (Nam vd., 2013). Yapılan çalışmalarda kendini açma düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sorunları ile ilgili daha fazla destek aldığı belirtilmektedir (Vogel vd., 2005). Benzer şekilde kendini açma ile psikolojik yardım alma tutumu arasında bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır (Greenidge ve Daire, 2010; Özbay vd., 2011). Bu durum, kendini açan, ifade eden bireylerin psikolojik yardım alma davranışında bulunduğunu göstermektedir. Alan yazında, psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili olan birçok değişken olduğu görülmektedir. Bu araştırmada sosyal damgalanma, kendini damgalama ve kendini açma değişkenlerinin psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkisi birlikte ele alınmaktadır. Alan yazında sosyal damgalanma, kendini damgalama ve kendini açmanın psikolojik yardım alma tutumuna etkisini birlikte ele alan bir çalışmanın olmaması literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca damgalama faktörünü azaltmaya yönelik deneysel çalışmalarda araştırmacı ve uygulayıcılara önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili olan değişkenlerin belirlenmesi ile öğrencilerin psikolojik yardım alma hizmetlerine ulaşmaları ve rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinden daha fazla yararlanmaları sağlanabilir. Bu araştırmada sosyal damgalanma, kendini açma ve kendini damgalama değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordayıp yordamadıkları incelenmiştir. Bu amaçla araştırmada kapsamında aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Kendini damgalama psikolojik yardım tutumunu anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?
2. Sosyal damgalanma psikolojik yardım tutumunu anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?
3. Kendini açma psikolojik yardım tutumunu anlamlı bir düzeyde yordamakta mıdır?

Yöntem

Bu çalışma ilişkisel tarama modeli ile yapılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirleyen ve bu değişkenler arasında sebep-sonuç ilişkisi ortaya koyan bir yaklaşımdır (Büyüköztürk, 2015).

Araştırma Grubu

Bu araştırma 2022-2023 yılı bahar döneminde İğdir Üniversitesi'nde öğrenim gören 357 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin yaşları 18 ile 51 arasında değişmektedir. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı incelendiğinde, kızların oranının %74.9, erkeklerin oranının ise %25.1 olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Ölçeği 10 madde ve tek faktörden oluşmakta olup, Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Topkaya (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekten alınan puan 0 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe, psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olduğu şeklinde yorumlanır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

Bu ölçek Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiş ve beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek puanı 0 ile 50 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin psikolojik yardım almada kendini damgaladığını göstermektedir. Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından Türkçe uyarlama çalışmalarını yapılmış olup, 9 madde ve tek faktörden oluşmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Komiya ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilen, 5 madde ve tek faktörden oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçek puanı 5 ile 20 arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puan alınması, bireyin psikolojik yardım almada sosyal damgalanma düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçek Topkaya (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır.

Kendini Açma Ölçeği

Kendini Açma Ölçeği, Öksüz ve diğerleri (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 16 madde ve niyet, miktar, olumluluk, dürüstlük, kontrol alt boyutlarından oluşmaktadır. Ölçek alt boyutlarından alınan puanların artması, o alt boyuta ilişkin kendini açma düzeyinin yüksek

olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 4-5-6-7-11-12. maddeleri ters puanlanmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .70 olarak hesaplanmıştır.

İşlem

Veri toplamada katılımcıların gönüllü olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmacı tarafından katılımcılara çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Veriler Google Form aracılığıyla çevirim içi yolla toplanmıştır. Veriler iki haftada toplanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada değişkenlerin birbiri ile ilişkisi olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi, kendini açma, psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma tutumu üzerinde etkisi olup olmadığını ortaya koyabilmek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Veri analizleri SPSS 22.00 paket programı ile yapılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi için .05 esas alınmıştır. Normallik varsayımında önemli olan uç değerlerle ilgili bilgiler Mahalanobis uzaklık değerleri dikkate alınarak incelenmiştir. 8 katılımcıya ait bilgiler normal dağılımı etkilediği için veri setine dahil edilmemiştir. Veriler üzerinde aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapıp yapılmayacağına karar verebilmek için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Araştırma Verilerine İlişkin Betimsel İstatistikler ve Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

| Değişkenler | Aritmetik Ortalama | Standart Sapma | Çarpıklık | | Basıklık | |
|------------------------------|--------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | İstatistik S.H | İstatistik S.H | İstatistik S.H | İstatistik S.H |
| Psikolojik Yardım Alma Tutum | 28.36 | 4.78 | -.89 | .13 | .78 | .26 |
| Kendini Açma | 72.74 | 9.59 | .03 | .13 | .14 | .26 |
| Kendini Damgalama | 24.92 | 5.88 | -.04 | .13 | -.34 | .26 |
| Sosyal Damgalanma | 9.52 | 3.71 | .36 | .13 | -.84 | .26 |
| N | 342 | | | | | |

Tablo 1 incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -3 ile +3 aralığında olması, verilerin normallik varsayımını sağladığını gösterir (Akbulut, 2010). Bununla birlikte değişkenler arasında çoklu doğrusal ilişkinin bulunmaması (bknz, Tablo 2) ve hata terimindeki varyansların eşit

olması ($F = 00$, $p = 1.00$) verilerin regresyon analizi için uygun olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2011).

Bulgular

Bu araştırmada psikolojik yardım alma tutumu, kendini açma, kendini damgalama ve sosyal damgalanma arasındaki ilişki incelenmiş, değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kendini Açma, Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanma Arasındaki İlişkiler

| Değişkenler | PSYAT | KDA | SDA | KAC |
|-------------|-------|-------|-------|-------|
| PSYAT | 1 | -.18* | -.16* | .14* |
| KDA | | 1 | .22* | -.21* |
| SDA | | | 1 | -.016 |

Not. PSYAT: Psikolojik Yardım Alma Tutumu, KDA: Kendini Damgalama, SDA: Sosyal Damgalanma, KAC: Kendini Açma. * $p < .05$

Tablo 2’de psikolojik yardım alma tutumu ile kendini açma arasında pozitif yönde düşük düzeyde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu gözlenmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ile kendini damgalama ve sosyal damgalanma arasında negatif yönde düşük düzeyde ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir.

Araştırmanın bu bölümünde kendini açma, kendini damgalama ve sosyal damgalanma ve psikolojik yardım alma tutumuna ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları bulunmaktadır. Analiz sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 3

Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Model | Standard Olmayan Katsayılar | | Standard Katsayılar | | t | p | R ² | F |
|----------|-----------------------------|------|---------------------|--|-------|------|----------------|-------|
| | B | SH | Beta | | | | | |
| 1(Sabit) | 31.90 | 1.11 | | | 28.71 | .000 | .03 | 10.68 |
| KDA | -.14 | .04 | -.18 | | -3.26 | .001 | | |
| 2(Sabit) | 32.90 | 1.18 | | | 27.86 | .000 | .16 | 8.26 |
| KDA | -.12 | .04 | -.15 | | -2.67 | .008 | | |
| SDA | -.17 | .07 | -.13 | | -2.38 | .018 | | |
| 3(Sabit) | 28.53 | 2.47 | | | 11.53 | .000 | .11 | 6.91 |
| KDA | -.10 | .04 | -.12 | | -2.19 | .029 | | |
| SDA | -.17 | .07 | -.13 | | -2.46 | .014 | | |
| KAC | .05 | .02 | .11 | | 2.01 | .045 | | |

Tablo 3 incelendiğinde, aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda kendini damgalama, sosyal damgalanma ve kendini açmanın psikolojik yardım alma tutumu değişkenleri sırayla analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde, 1. analizde kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumunun %3’ünü, 2. analizde sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma tutumunun %16’sını, 3. Analizde kendini açmanın psikolojik yardım alma tutumunun %11’ini açıkladığı görülmektedir.

Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile kendini damgalama, sosyal damgalanma ve kendini açma değişkenlerinin ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, sosyal damgalanma değişkeninin üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumunu yordadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin sosyal damgalanması arttıkça, psikolojik yardım alma tutumunun azaldığı ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, alan yazındaki çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Reynders ve diğerleri (2014) yaptığı çalışmada, sosyal damgalanmanın psikolojik yardım almanın önünde önemli bir engel olduğunu belirtmektedir. Alan yazında sosyal damgalanma faktörünün, psikolojik yardım alma tutumunu yordadığını belirten başka araştırmalar da bulunmaktadır (Brown vd., 2010; Vogel vd., 2009). Bilge ve Çam (2010) göre, bireyin sosyal çevresi tarafından damgalanma riski yükserse psikolojik yardım almaktan kaçınmaktadır. Aynı şekilde Sevim ve Artan, (2019) yaptığı çalışmada erkeklerin sosyal çevrenin baskısıyla kadınlara göre damgalanma düzeylerinin arttığını ve psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz bir şekilde etkilediği söylenebilir. Bireyin psikolojik sorunlarından dolayı, toplum tarafından damgalanma endişesi yaşaması, yardım alma sürecini olumsuz etkilemekte ve bireyi psikolojik yardım almaktan uzaklaştırmaktadır.

Araştırma bulgularına göre, kendini damgalama faktörünün psikolojik yardım alma tutumunu yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu durumda kendini damgalamanın psikolojik yardım alma sürecinin önünde bir engel olduğu söylenebilir. Moses (2009) yaptığı araştırmada, sosyal damgalanma ile kendini damgalamanın birbirini etkilediğini belirtmiştir. Bununla birlikte, kendini damgalamanın psikolojik yardım almayı olumsuz bir şekilde etkilediğini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, kendini damgalama faktörünün psikolojik yardım almayı olumsuz etkilediğini gösteren başka çalışmalar da mevcuttur. Örneğin; Topkaya (2014) yaptığı çalışmada,

bireyin kendini damgalaması, psikolojik yardım almasını zorlaştırmakta ve psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkilemektedir. Başka bir çalışmada ise kendini damgalama düzeyinin artmasıyla psikolojik yardım almanın azaldığı vurgulanmıştır (Wahto vd., 2016). Bu durum, kendini damgalama düzeyinin artmasının psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Benzer şekilde Kakhnovets (2011) çalışmasında, kendini açmanın psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Diğer bir çalışmada ise kendini açmaktan kaçınan bireylerin, psikolojik yardım alma davranışlarının az olduğu vurgulanmıştır (Savi-Çakar ve Kılınç, 2020). Araştırma sonuçları değerlendirildiğinde, kendini açma faktörünün psikolojik yardım almada etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda sosyal damgalanmanın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunu yordadığı ortaya çıkmıştır. Bu çalışmada kendini damgalama ve kendini açma faktörleri psikolojik yardım alma tutumunu yordamakatadır. Bir diğer ifadeyle, kendini damgalama düzeyi arttıkça psikolojik yardım almaktan kaçındıkları ve öğrencilerin kendini açma düzeyi azaldıkça psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olduğu bulunmuştur.

Bu araştırma sosyal damgalanma, kendini damgalama ve kendini açma faktörlerinin psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkini incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma verileri bir üniversite ve bir bölgede öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı kalmıştır. Bu değişkenlerin farklı bölgelerde yer alan ve farklı örneklem grupları üzerinde yapılmasının daha yararlı olacağı söylenebilir. Aynı zamanda nicel araştırma bulgularının nitel bulgularla destekleneceği çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmanın sonuçlarından hareketle, bireylerin kendini açma düzeyini artırma ve kendini damgalama ve sosyal damgalamayı azaltmalarına yönelik deneysel çalışmalara ağırlık verilebilir. Ayrıca bu çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden fazla olduğu dikkate alındığında, farklı araştırmalarda daha fazla erkek öğrencinin katıldığı çalışmalar yürütülebilir.

Bu araştırma sadece bir devlet üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı kalmıştır. Bu araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise erkek öğrencilerin kız öğrencilerden az olmasıdır. Erkek öğrencilerin az olması araştırmanın genellenebilirliği açısından bir sınırlılık oluşturduğu söylenebilir. Sonraki araştırmalarda daha fazla erkek katılımcının olduğu araştırmalar yürütülebilir.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The author declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Akbulut, Y. (2010). *Sosyal bilimlerde SPSS uygulamaları*. İdeal Kültür Yayıncılık.
- Bilge, A., & Çam, O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile mücadele. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71-78.
- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grote, N., Beach, S., Battista, D., & Reynolds, C. F. (2010). Depression stigma, race, and treatment seeking behavior and attitudes. *Journal of Community Psychology*, 38(3), 350-368. <https://doi.org/10.1002/jcop.20368>
- Buhrmester, D., Furman, W., Wittenberg, M. T., & Reis, H. T. (1988). Five domains of interpersonal competence in peer relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(6), 991-1008. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.55.6.991>
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (15. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2015). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (21. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çolak, E. (2018). Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi (Tez No. 490504) [Yüksel lisans tezi, Beykent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes towards seeking professional psychological help: A shorted form and

- considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Greenidge, W. I. L., & 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 of Counselling*, 32(3), 191-201. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9100-6>
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 11-19. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x>
- Kapıkıran, A. A., & Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- 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. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9106-0>
- Miville, M. L., & Constantine, M. G. (2007). Cultural values, counseling stigma, and intentions to seek counseling among Asian American college women. *Counseling and Values*, 52(1), 2-11.
- Moses, T. (2009). Stigma and self-concept among adolescents receiving mental health treatment. *The American journal of orthopsychiatry*, 79(2), 261-274. <https://doi.org/10.1037/a0015696>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0029562>
- Öksüz, E., Mersin, S., & Türker, T. (2017). Kendini Açma Ölçeğinin üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(6), 586-593. <https://doi.org/10.5455/apd.259467>
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., & Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(1), 59-71.
- Reynders, A., Kerkhof, A. J., 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. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(2), 231-239. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0745-4>
- Savi-Çakar, F., & Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 488-508. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.655097>
- Sevim, K., & Artan, T. (2019). Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ve damgalama eğilimi arasındaki ilişki. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 35, 143-156.
- Stallman, H. M., & Shochet, I. (2009). Prevalence of mental health problems in Australian university health services. *Australian Psychologist*, 44(2), 122-127. <https://doi.org/10.1080/00050060902733727>
- Topkaya, N. (2011). Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (Tez No.356258) [Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Topkaya, N. (2014). 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. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1799>
- 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.
- Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna etkisi* (Tez No. 460770). [Yüksel lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Ascherman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301-308.

<https://doi.org/10.1037/a0014903>

- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 53*, 325-337.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development, 85*(4), 410–422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x>
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology, 52*, 459-470.
- Wahto, R. S., Swift, J. K., & Whipple, J. L. (2016). The role of stigma and referral source in predicting college student-athletes' attitudes toward psychological help-seeking. *Journal of Clinical Sport Psychology, 10*(2), 85-98. <https://doi.org/10.1123/JCSP.2015-0025>