



YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLARI YORDAYAN DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ: PSİKOLOJİK BELİRTİLER, İÇGÖRÜ, DAMGALANMA VE DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER

EXAMINATION OF VARIABLES PREDICTING ATTITUDES TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP IN ADULTS: PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS, INSIGHT, STIGMA AND DEMOGRAPHIC VARIABLES

 Sait KAHRAMAN¹

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Topkapı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, saitkahraman@topkapi.edu.tr

Geliş Tarihi / Date Applied
23.04.2024

Kabul Tarihi / Date Accepted
26.06.2024

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumları üzerinde etkili olan değişkenlerin incelenmesidir. Bu doğrultuda bireyin kendini damgalama düzeyinin, bireyin psikolojik belirtilerinin ve içgörüsünün psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkisi ve yordayıcı etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca yetişkin bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim durumu, daha önce psikolojik yardım almış olma gibi özelliklere göre farklılaşma durumlarının analiz edilmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini 457 kadın ve 449 erkek olmak üzere toplamda 906 yetişkin birey oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği Kısa Formu, Kısa Semptom Envanteri, İçgörü Ölçeği ve Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği kullanılmıştır. Verileri analiz etmek için SPSS 27 yazılım programı kullanılmıştır. Analiz yöntemleri olarak Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t-testi ve ANOVA testleri ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir: Kendini damgalama ve psikolojik belirtiler arttıkça psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum azalmaktadır. İçgörü arttıkça psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum artmaktadır. Kendini damgalama, içgörü ve olumsuz benlik algısı psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Son olarak cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim durumu ve daha önce psikolojik destek almış olma durumlarına göre psikolojik yardım arama tutumları anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Yardım Arama Tutumu, Kendini Damgalama, Psikolojik Belirti, İçgörü

ABSTRACT

This study aims to examine the variables that influence the attitudes of adults toward seeking professional psychological help. Specifically, it investigates the relationship and predictive effects of an individual's level of self-stigma, psychological symptoms, and insight on attitudes toward seeking psychological help. Additionally, the study analyzes how these attitudes vary according to characteristics such as gender, age, economic status, education level, and previous experiences of receiving psychological help. The sample consists of 906 adults, including 457 women and 449 men. Data collection tools include the Personal Information Form, the Short Form of the Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale, the Brief Symptom Inventory, the Insight Scale, and the Self-Stigma of Seeking Help Scale. The data were analyzed using the SPSS 27 software program. Analysis methods include Pearson Correlation Analysis, Independent Groups t-test, ANOVA tests, and Multiple Linear Regression Analysis. The findings can be summarized as follows: As self-stigma and psychological symptoms increase, positive attitudes toward seeking psychological help decrease. Conversely, as insight increases, positive attitudes toward seeking psychological help also increase. Self-stigma, insight, and negative self-perception significantly predict attitudes toward seeking psychological help. Finally, attitudes toward seeking psychological help vary significantly according to gender, age, economic status, education level, and previous experiences of receiving psychological support.

Keywords: Attitudes Toward Seeking Psychological Help, Self-Stigma, Psychological Symptoms, Insight

1. GİRİŞ

İnsanları hayat boyu normal bir seyirde yaşamlarını sürdürürken zaman zaman zorlayıcı deneyimlerle karşılaşmaktadırlar. Bu zorlayıcı deneyimler karşısında insanlar bazen kendi kendilerine yetebilirken zaman zaman bu tür zorlayıcı deneyimler karşısında başkalarının kendilerine yardım etmesine gereksinim duyarlar (Fry vd., 2013). Bu tür süreçlerde yardım için var olan mesleklerin tümü ortak amaç olarak insan hayatını geliştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlamaktadır (Yeşilyaprak, 2009). Birey yardım alma sürecinde bazı aşamalardan geçmektedir. Bu aşamalar; probleme ilişkin farkındalık, desteğe ihtiyacı olduğunu belirtme, ulaşılabilecek yardım kaynaklarının tespit edilmesi ve sunulacak yardımı kabul basamakları olarak sıralanır (Rickwood vd., 2005). Psikolojik yardım süreci de bireyin ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi açısından insanların yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Zira karşılaşılan zorlayıcı deneyimler arasında ruhsal stres yaratıcı problem yer almaktadır. Psikolojik yardım süreci yardıma ihtiyaç duyan bireylerin hayatlarını anlamlandırmalarına katkı sunan ve zorlayıcı deneyimlerin üstesinden gelmeyi kolaylaştıran bir süreçtir. Bu sürecin ilk adımı bireyin bu ihtiyacına dair farkındalık kazanması ile başlar. Bu yüzden psikolojik yardım sürecinde bireyin içgörüsünün önemli bir yeri vardır (Yıldırım, 2013). Farkındalık yardım arama tutumu üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olsa da tek başına yeterli olması mümkün olmamaktadır. İnsanlar için çoğu zaman psikolojik yardıma başvurmak yaşam içerisinde başarısızlık anlamına gelebildiği için yardım arama eğilimi azalabilmektedir (Carnevale, 2001).

Alanyazında 1970 yıllarından itibaren psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve davranışları açıklamaya yönelik araştırmalar yapılmaya başlandığı görülmektedir (Mackenzie vd., 2004). Fischer ve Turner (1970) yardım aramaya yönelik davranışları, normal yaşam işlevlerine yönelik tehdit ya da problem oluşturan etmenlere karşı bireyin tekrar denge durumunu sağlamak için sahip olduğu öz kaynakların yeterli olmadığını düşünerek dış kaynaklara yönelmesi olarak kavramsallaştırmıştır. Yardım arama, genellikle diğer dış kaynaklardan aktif olarak alınan yardım arama davranışını ifade etmek için kullanılmıştır. Diğer insanlara bağlı olan bir başa çıkma biçimi olarak ele alınabilecek yardım arama davranışı, genellikle sosyal ilişkilere ve kişilerarası becerilere dayanmaktadır. Bundan dolayı yardım arama davranışı; bir soruna veya olumsuz yaşantıya karşılık olarak anlayış, öneri, bilgi, tedavi ve destek alma yolu ile diğer insanlarla iletişim kurmakla bağlantılı halde olmaktadır (Rickwood vd., 2005). Kişisel düzeyde, yaş ve cinsiyet gibi sosyo-demografik özellikler, hastalığa genetik yatkınlık gibi biyolojik faktörler ile bilgi, inanç ve tutumlar gibi soyut faktörler yardım arama davranışını etkileyebilmektedir (Boutin-Foster vd., 2013).

Psikolojik yardım arama süreci; yardım arayan kişiyi, yaşanan sorunu ve yardım kaynaklarını içeren çok boyutlu bir davranış örüntüsü olarak ele alınmaktadır. Bu davranış örüntüsü üzerinde etki yaratan en önemli faktör ise bireyin yardım arama tutumu olmaktadır. Yardıma ihtiyaç duyan kişinin nasıl bir tutuma sahip olduğu ne tür bir yardım isteyeceğini ve nereden yardım alacağına etki etmektedir. Erken dönem çocukluk ve gençlik zamanlarından itibaren oluşan bu tutum yetişkinlik sürecine dek şekillenebilmektedir. Bunlarla beraber bireyin içinde yaşadığı toplum ve bu toplumun psikolojik yardım sürecine ve psikolojik problemlere dair algısı da yardım arama tutumu üzerinde belirleyici bir rol oynayabilmektedir (Güç, 2015). Toplumun psikolojik yardım aramaya dair yargılayıcı yaklaşımı ve damgalaması bireyin yardım arama sürecinin gecikmesine yol açar. Buna karşın psikolojik problemlerin varlığı durumunda erken başvurunun olması hem problemin tedavi edilmesi hem de daha kritik noktalara ulaşmasına engel olunması açısından önem taşımaktadır (Özbay vd., 2017). Bu açıdan bakıldığında

psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenlerin belirlenmesi önemli hale gelmektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik sorun ya da belirti yaşamakta olan insanların çevresinden aldığı sosyal desteğin yanında profesyonel bir psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunun farkında varması ve bu yardıma başvurması üzerinde birçok faktör etki yaratmaktadır. Söz konusu faktörler; cinsiyet (Türküm, 2000; Serim, 2011), daha önce psikolojik yardım almış olma (Deane ve Todd, 1996), yaş (Meydan ve Lüleci, 2013), algılanan sosyal destek (Pisani vd., 2012), eğitim seviyesi (Arslantaş, 2000), psikolojik problemlerin türü ve şiddeti (Deane ve Chamberlain, 1994), hizmete dair bilgi ve ulaşılabilirlik durumu (Wilson ve Deane, 2001), vb. olarak sıralanan değişkenlerdir. Gene benzer şekilde yapılan çalışmalarda; kadınların erkeklere oranla daha yüksek düzeyde olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip olduğu (Erkan vd., 2012); bireylerin yaşlarının psikolojik yardım arama tutumları ile bağlantılı olduğu ve yaşın artmasının olumlu tutum gelişimine katkı sunduğu (Erkan vd., 2012); öncesinde psikolojik yardım aramış olan bireylerin almamış olanlara oranla olumlu tutumlarının daha yüksek olduğu (Sezer ve Gülleroğlu, 2016); benzer şekilde ailesinde daha önce psikolojik yardım almış bireylerin olmasının olumlu tutumu pekiştirdiği (Rougier, 2011); sosyoekonomik düzeylerin yardım arama tutumunu yordadığı (Özbay vd., 2011); çevreden algılanan sosyal destek algısının yüksek olmasının yardım arama tutumunun olumlu olması üzerinde etkili olduğu (Koydemir-Özden, 2010), sorun türünün duygusal problemler olmasının yardım arama tutumunu olumlu yönde etkileme düzeyi en yüksek sorun olduğu; ekonomik sorunların ise en düşük etkiye sahip olduğu (Topkaya ve Meydan, 2013), kişilik bozukluklarının, duygusal sorunların, madde kötüye kullanım bozukluklarının bireyin yardım aramaya ilişkin yüksek düzey gönüllülük geliştirmesine; buna karşın akademik sorunların, ekonomik sorunların, cinsel problemlerin ve arkadaşlık problemlerinin psikolojik yardım arama tutumunu daha düşük düzeyde yordadığına ilişkin sonuçların tespit edildiği görülmektedir (Erkan vd., 2012).

Profesyonel psikolojik yardım alma sürecinde kaçınma ve kaçınmanın sebepleri, üzerinde durulması gereken kritik bir noktadır (Oledipo & Oyenuga, 2013). Profesyonel psikolojik yardım alma sürecinde kaçınma durumu farklı sebeplerden kaynaklanabilmektedir. Bu sebepleri açıklamaya dair yaklaşımlardan biri kaçınma/yaklaşma çatışması olarak açıklanmaktadır. Kaçınma/yaklaşma yaklaşımına göre bireyin sorunu tanıması ve sorunun düzeyini azaltmaya ilişkin arzusunun olması yaklaşma faktörünü oluşturur ve kişinin psikolojik yardıma başvurma ihtimalini arttırmaktadır (Oledipo & Oyenuga, 2013). Diğer yandan bireyin ruhsal olarak hasta diye yargılanmaya ilişkin kaygılarının varlığı kaçınma faktörünü oluşturur ve bireyin psikolojik yardıma başvurma ihtimalini azaltır. Ayrıca karar verme süreci uzadıkça kaçınma faktörünün daha baskın hale geleceği düşünülmüştür (Yalçın, 2016). Bireyin kaçınma örüntüsünün güçlenmesi yardım arama seçiminden vazgeçmesine yol açmaktadır. Fakat bu durum psikolojik problemlere ilişkin zorlanmanın artmasına ve büyüyerek daha önemli yaşamsal sıkıntıların gelişmesine neden olabilmektedir. Böylelikle sorun döngüsünün içinde kalan birey işlevselliğini kaybedebilmekte ve kişisel potansiyelinden faydalanamamaktadır (Kırımlı, 2007). Bu sebeplerden ötürü insanların problemleri baş edilemeyecek düzeylere gelmeden psikolojik yardım arama tutumu konusunda olumlu bir eğilim geliştirmeleri ve bu olumlu eğilimi engelleyen unsurları belirleyerek devamlılık kazanması önemli hale gelmektedir.

Bireylerin psikolojik yardım arama konusunda yaşadığı önemli sorunlardan biri kendini damgalanmaya ilişkin kaygıdır. Damgalanma kaygısı, psikolojik problemlerinden dolayı destek alan bireylerin sosyal çevrelerinde gördükleri kabulün azalabileceği düşünceleri ile ilgilidir (Corrigan, 2004). Kendini damgalama, toplum tarafından psikolojik yardım arayan kişiye yönelik

damgalamayı kişinin kendisine yapması/içselleştirmesi kendini damgalama olarak tanımlanır ve bu durum, kişinin yardım arayışında bulunmasının önüne geçmektedir (Vogel ve Wade, 2009). Vogel, Bitman, Hammer ve Wade (2013), çalışmalarında toplumun kişinin üzerinde yarattığı damgalama tehdidi ile kişinin kendini damgalaması arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre toplumsal damgalama kişinin kendini damgalamasına sebep olmaktadır. Link (1987); kendini damgalamanın psikolojik rahatsızlıklarla ilgili kültürel imgelerle ilişkili olduğunu ve çocukluk dönemlerinden itibaren geliştiğini vurgulamıştır. Kendini damgalama süreci sadece psikolojik problemlere sahip olma sürecinde değil, aynı zamanda bu rahatsızlıklara ilişkin yardım arama çabası söz konusu olduğunda da ortaya çıkabilmektedir (Vogel, Wester ve Larson, 2007). Topkaya (2014) ülkemizde yapmış olduğu çalışmasında; psikolojik yardım arama niyeti ile toplumsal damgalanma algısı arasında negatif ilişki olduğunu tespit etmiştir. Bu noktada kendini damgalama gibi psikolojik yardım arama konusunda kaçınmaya yol açabilecek unsurların belirlenmesi önleme ve müdahale açısından önemli olmaktadır. Bu görüş literatür tarafından desteklendiği görülmektedir. İlgili literatüre göre kendini damgalama psikolojik yardım almaya yönelik tutum üzerinde etkili bir unsur olarak görülmektedir (Lannin vd., 2016; Tucker vd., 2013; Brenner vd., 2018; İskenderoğlu, 2021; Jennings vd., 2015). Kişinin psikolojik yardım talebinde bulunması nedeniyle sosyal çevrenin olumsuz görüşlerini içselleştirmesi, değersizlik hissi ve reddedilme algısına sahip olması psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama olarak adlandırılmaktadır (Schomerus ve Angermeyer, 2008). Psikolojik yardım arama tutumu ve kendini damgalama arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların bulguları incelendiğinde, kendini damgalama arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun azalma gösterdiği anlaşılmaktadır görülmektedir (Pfeiffer ve Albon, 2022; Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Güç, 2015; Lannin ve diğ., 2016; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Topkaya, 2014). Diğer bir ifadeyle psikolojik yardım arama tutumlarına dair olumlu tutum ile bireyin psikolojik yardım aramaya dair kendini damgalama düzeyi arasındaki ilişkinin negatif olduğu anlaşılmaktadır.

Psikolojik belirtilerin şiddeti ve türleri psikolojik yardım arama tutumları açısından odaklanılması gereken bir diğer değişkendir. Psikolojik belirti, rahatsızlıkların ilgili tanımlarının yapılması, teşhis edilmesi ve psikolojik işlevsellik konularında ele alınan göstergeler olarak tanımlanmıştır (Tuğlacı, 2002). Psikolojik belirtilerden olan kaygı; birey üzerinde stres yaratan durumların insanda yaratmış olduğu olumsuzluklardan kaynaklanan korku, tedirginlik, tasa, kuşku vb. olumsuz duygular ve gözlemlenebilen reaksiyonlar olarak tanımlanır. Bireyin endişe hissetmesi neticesinde merkezi sinir sisteminin uyarılması, kalp atış hızının artması, nabızın hızının artması ve el terlemeleri gibi fiziksel reaksiyonlar görülebilmektedir. Görülen tepkilerin şiddeti bireyin içinde bulunduğu endişe verici durumun tehdit edici olarak algılama düzeyine göre değişkenlik göstermektedir (Bayraktar, Tekin, Eroğlu ve Cicioğlu, 2010). Diğer bir psikolojik belirti olan depresyon, bireyin yaşama heyecanı ve istediğin azalmış olduğu, ıstırap ve hüznün içinde olduğu, karamasarlık ve kötülükle ilgili düşüncelerin arttığı, geçmişe dair pişmalıkların yoğunlaştığı, kendini suçlamaya ilişkin düşünce ve duyguların ortaya çıktığı, kendine zarar verme düşüncesi ve isteğinin belirlediği, cinsel işlev bozukluklarının ya da isteksizliğin, iştah kaybının, uykusuzluk gibi bedensel reaksiyonların birlikte görüldüğü belirti grubu olarak açıklanmıştır (Yıldız ve Yıldız, 2009). Olumsuz benlik, kendini kabullenme ile ilgili soru işaretlerinin fazla olduğu bir tablo olarak değerlendirilmektedir. Olumsuz benlik özellikleri taşıyan bireyler fiziksel ya da zihinsel özellikleri ile aşırı düzeyde uğraşır ve olduğu gibi kabullenmekte zorluk yaşarlar. Fiziksel özelliklerini beğenmedikleri için estetik operasyon gibi düzeltme girişimlerinde bulunma ve ya bu konu ile ilgili devamlı bir uğraş halinde olma olumsuz

benlik yapılanmasının karakteristik özellikleri arasında yer almaktadır (Çankaya, 2009). Saldırganlık ve öfke kavramları zaman zaman birbirinin yerine kullanılsa da farklı süreçleri içermektedir. Bu noktada saldırganlık öfkenin davranışa yansımaları olarak ele alınmaktadır. Öfke kişinin herhangi bir duruma ya da kişiye karşı hissettiği hınç iken; saldırganlık bu duruma ya da kişiye karşı eyleme geçme olarak ifade edilmektedir (İncecik, Kurdak, Özcan, Akpınar, Saatçi ve Bozdemir, 2009).

Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik yapılanması, somatizasyon gibi farklı duygusal ve düşünsel dinamikleri barındıran ve bireyleri farklı yön ve düzeylerde etkileyebilen psikolojik belirtilerin de psikolojik yardım arama tutumu üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Oladipo ve Oyenuga (2013) benlik saygısının, kişilik özelliklerinin ve psikolojik belirtilerin psikolojik yardım arama tutumunu yordadığını belirtmektedir. Lane ve Addis (2005) bu problemlerin erkekler ve kadınlara üzerinde farklı etkilerine bağlı olarak kadın ve erkekler arasında da psikolojik yardım arama tutumlarının farklılaştığını bildirmektedir. Cinsiyet rollerinin de etkisiyle erkeklerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha olumsuz olacağı saptanmıştır (Berger vd., 2005). Problemlerin erkeksi ya da kadınsı olarak algılanmasının ve toplumsal yaşamın içerisinde de bunun bu yönde pekiştiriliyor olmasının psikolojik yardım aramaya açık olma anlamında farklılık yarattığı değerlendirilmiştir (Öngen ve Aytaç, 2013). Lee (1999), psikolojik yardım arama davranışlarının bireyin psikolojik belirtileri ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Buna göre bireyde var olan psikolojik belirtinin niteliği ve şiddeti yardım arama davranışlarına ilişkin eğilimleri etkilemektedir. Örneğin kaygı bozukluklarına sahip bir bireyin psikolojik yardım süreci ile ilişkili de kaygılanabilecek olmasının yardım arama eğilimini azaltacağı düşünülmektedir. Bundan dolayı psikolojik hastalıkların ortaya çıkardığı işlevsellik sorunlarının bireyi yardım arama motivasyonu açısından nasıl etkileyeceğinin belirlenmesi önemli hale gelmektedir (Rickwood vd., 2005). Bireyin mevcut ruhsal sorunlarına bağlı olarak zorlukların üstesinden ne şekilde gelmeye çalışacakları ve ne tür baş etme becerileri geliştireceği şekillenebilmektedir (Nicholas vd., 2004). Rickword vd. (2005) zorlayıcı yaşam deneyimleri ve stres karşısında çözüme ulaşabilmek için yardım edebilecek doğru kaynakları bulabilecek iletişime geçebilmeye vurgu yapmaktadır. Bu doğrultuda bireyin yardım ararken bu iletişim becerilerini gösterebileceği psikolojik dinamiklere sahip olmasının önemli hale geldiği ifade edilmektedir.

İçgörü bireyin problemlerini ve iç dünyasını tanıma ve anlama kapasitesi olarak açıklanmaktadır. İçgörü kavramı; bireyin bir şeyi görebilme becerisi, ruhsal anlayış ve ya görüş, kendilik bilgisi, psikolojik çözümleri görme kapasitesi, bireyin kendini başkalarının gördüğü gibi görmesi ve ya ruhsal hastalığının olduğunu bilmesi olarak ele alınmaktadır (Aslan ve Altınöz, 2010). Literatür incelendiğinde içgörü ile psikolojik yardım arama tutumlarını araştıran çalışmaların kısıtlı olduğu görülmektedir. Bununla beraber içgörü ile benzer niteliğe sahip olan ruh sağlığına ilişkin farkındalık ile psikolojik yardım arama tutumunu inceleyen araştırmalarda ruh sağlığı farkındalığı yüksek olan kişilerin; yardım alma arzusunun (Smith ve Shochet, 2011), yardım alma davranışlarının (Almanasef, 2021), empati düzeylerinin (Furnham ve Sjkqvist, 2017), psikolojik sıkıntıları ile baş etme becerilerinin (Pehlivan vd., 2020), öz şefkat düzeylerinin (Gorczyński ve Sims-Schouten, 2022) daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bunlarla beraber içgörüsü yüksek olan bireylerin psikolojik rahatsızlıklarının farkına varmalarının ve doğru yardım kaynaklarının bulunmasını da olumlu etkilediği bildirilmektedir (Jorm vd., 2006). Jorm vd., (2006), ruh sağlığına ilişkin bilgileri daha düşük olan bireylerin psikolojik hastalıklara ilişkin belirtileri fark etmede ve yardım kaynaklarına ulaşma konusunda

zorlandıkları, uygun olmayan yardım kaynaklarına başvurduklarını vurgulamıştır. Bu bireylerin yardım alma davranışını erteledikleri (Tay vd., 2018) veya psikolojik yardım alma davranışı göstermedikleri belirtilmektedir (Rüsch vd., 2011). Özetle bireyin içgörüsünün yükselmesi iç dünyasını ve iç dünyasında gelişebilen sorunların fark edilmesini sağladığı için bireyin sorunu tanıma ve sorunu çözebilme davranışlarının artmasını sağlayabilmektedir. Görüldüğü üzere alanyazın bu araştırma değişkenleri olan kendini damgalama, psikolojik belirtiler ve içgörü değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkili olabileceğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede bu araştırma psikolojik yardım arama tutumlarını kapsamlı bir şekilde açıklayan değişkenleri ele almaktadır.

1.1. Araştırmanın amacı ve önemi

Araştırmanın amacı yetişkin bireylerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumları üzerinde etkili olan değişkenlerin incelenmesidir. Bu doğrultuda psikolojik yardım arama dair bireyin kendini damgalama düzeyinin, bireyin psikolojik belirtilerinin ve içgörüsünün psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkisi ve yordayıcı etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca yetişkin bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının yaş, cinsiyet, ekonomik durum, eğitim durumu, daha önce psikolojik yardım almış olma vb. sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşma durumlarının analiz edilmesi hedeflenmiştir. Günümüz dünyasında insanların çok fazla uyarıcı ile iç içe olmasının ve yaşam koşullarının hızlı değişimi ile beraber psikolojik yardım ihtiyacının arttığı düşünülmektedir. Kaçınılmaz olarak hayat içerisinde deneyimlenen zorlu yaşam olaylarına karşı insanların maruz kaldıkları psikolojik problemlerin iyileştirilmesi gerek toplumsal gerekse bireysel sağlık açısından önemlidir. Bu doğrultuda ruh sağlığını korumanın ve bozulduğu senaryolarda iyileşmenin gerçekleşebilmesi için psikolojik yardım arama tutumlarının olumlu yönde gelişmesinin kritik olacağı söylenebilir. Psikolojik yardım arama tutumlarının olumlu gelişiminin artması ve kaçınmaya sebep olabilecek değişkenlerin belirlenmesi önemli hale gelmektedir. Bu araştırma kapsamlı biçimde psikolojik yardım arama tutumlarını ilişkili değişkenlerle beraber ortaya koyuyor olması açısından literatür açısından değerli bir çalışma olmaktadır. Ayrıca literatür incelendiğinde psikolojik yardım arama davranışları ile kendini damgalama ilişkisini inceleyen bazı çalışmalar mevcut olsa da özellikle psikolojik belirtiler ve içgörü değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumu ile olan ilişkisini inceleyen çalışma sayısının çok kısıtlı olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bu araştırma psikolojik yardım arama tutumlarını hem bu değişkenler hem de etkili olabileceği literatürde açıklanan diğer değişkenler olan sosyo-demografik özellikler açısından kapsamlı bir şekilde araştırıyor olması açısından literatüre önemli bir katkı niteliğindedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın modeli ve örnekleme

Nicel bir araştırma olan bu çalışma, ilişkisel tarama deseninde hazırlanan betimsel ve korelatif bir çalışmadır. İki ve ya daha fazla değişkenin birlikte değişimlerini, değişim düzeylerini ve değişim yönlerini inceleyen çalışmalar ilişkisel tarama çalışmalarıdır (Karasar, 2012). Bu çerçevede çalışmamız tek gruplu – son ölçümlü araştırma deseninde hazırlanan ilişkisel tarama modelini esas alan bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini 457 kadın ve 449 erkek olmak üzere toplamda 906 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırma verileri çalışmanın ölçek setinin çevrimiçi ortamlarda çalışma grubu ile paylaşılması yoluyla çevrimiçi yöntemlerle toplanmıştır. Örneklem grubu çalışma verilerinin toplandığı süreçte en az 18 yaşında olan yetişkin bireylerden oluşmaktadır. Araştırma örneklemine ilişkin detaylı demografik özellikler Tablo 1' de sunulmuştur.

2.2. Veri toplama araçları

2.2.1. Kişisel bilgi formu

Araştırma kapsamında katılımcıların kişisel bilgilerini araştırmacının hazırlamış olduğu kullanılmıştır. Kullanılan bu formda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, eğitim durumları vb. kişisel bilgilerine dair sorular bulunmaktadır.

2.2.2. Psikolojik yardım almaya karşı tutum ölçeği-Kısa formu

Bu ölçeğin orijinali Ficher ve Turner (1970) tarafından geliştirilmiş olan, 30 maddeli ve bireyin psikolojik yardım arama tutumlarını incelemektedir. Ölçeğin ülkemizde uyarlama çalışmasını Türküm (1997), ölçeği revizyondan geçirerek yapmıştır. Yapılan revizyonla beraber ölçek 18 maddeden oluşan beşli likert tipinde bir ölçek olarak uyarlanmıştır. Psikolojik yardım almaya karşı tutum ölçeği olumlu tutum ve olumsuz tutum olarak iki faktörlü analiz edilmektedir. Alınan puan yükseldikçe psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun olumlu olma düzeyi arttığı belirtilmiştir. Ölçeğe ait Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır (Türküm, 1997).

2.2.3. İçgörü ölçeği

İçgörü ölçeği, bireylerin içgörü düzeylerini belirleme amacı ile Akdoğan ve Türküm (2018) tarafından geliştirilen ve 20 madde ile üç alt boyuttan oluşan bir ölçektir. Beşli likert tipinde hazırlanmış olan içgörü ölçeğinin kendini kabul, bütüncül bakma ve kendini anlama alt boyutları bulunmaktadır. Ayrıca ölçeğin toplam puanı üzerinden değerlendirme yapılabilmektedir. Bu araştırmada ölçeğe ilişkin toplam puan üzerinden analizler yapılmıştır. Alınabilecek en düşük puan 20 ve en yüksek puan 100' dür. Alınan puan yükseldikçe içgörü düzeyinin yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısının .84 olduğu tespit edilmiştir. Alt boyutlar için ise .70 ile .80 arasındadır.

2.2.4. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği

Ölçeğin orijinali beşli likert tipinde hazırlanmış olan 10 maddeli ve tek faktörlü bir yapıya sahip olan bir ölçektir. Kendini damgalama ölçeğini Vogel ve diğerleri (2006) geliştirmiştir. Ölçekten alınabilecek puanlar 10-50 arasında değişmektedir. Orijinal çalışmada güvenilirlik katsayısı .91 olarak belirlenmiştir. Türkçe' ye uyarlama çalışmalarını Topkaya (2011) yapmıştır. Türkçe formunda da puanlama değerleri orijinal çalışma ile paralel doğrultudadır. Ölçekten puan yükseldikçe bireyin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Kendini damgalama ölçeğinin Türkçe formunda Cronbach alfa katsayısı .71 olarak belirlenmiştir (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013).

2.2.5. Kısa semptom envanteri

Derogatis (1977) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik belirti tarama listesi SCL-90-R'nin 53 maddelik kısa formu olarak geliştirilmiş olan Kısa Semptom Envanteri Derogatis (1978) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Kısa semptom envanterinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Şahin ve Durak (1994) üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları bir çalışma aracılığıyla yapmışlardır. Uyarlama çalışmasında depresyon, anksiyete, hostilite, olumsuz benlik ve somatizasyon olmak üzere 5 alt boyutu içermektedir. Ölçek 0-4 arasında puanlanmaktadır. Alınan puanların yükselmesi ilgili alt boyutla ilgili yaşana psikolojik sıkıntının yükseldiğini ifade etmektedir. Ölçeğe ilişkin Cronbach alfa katsayıları alt boyutlar için .93 ile .86 arasında, toplam puan için ise .97 olarak hesaplanmıştır. (Anksiyete $\alpha = .91$, Depresyon $\alpha = .93$, Olumsuz benlik $\alpha = .92$, Somatizasyon $\alpha = .86$ ve Hostilite $\alpha = .88$). (Şahin, Durak ve Uğurtaş, 2002).

2.3. Veri analizi

Bu çalışmada verileri analiz etmek için SPSS 27 yazılım programı kullanılmıştır. Öncelikle araştırma ölçeklerinin güvenilirlik katsayıları değerlendirilerek bu değerlerin .70' ten yüksek olduğu saptanmıştır. Sonrasında ölçeklerin puan dağılımlarının normalliği incelenmiş ve çarpıklık-basıklık değerlerinin George ve Mallery (2010) tarafından önerilmiş olan -2 ile +2 aralığında olduğu tespit edilmiştir. Çalışma ölçeklerinden alından puanlar arası ilişkinin yönünün ve düzeyinin ölçümü Pearson Korelasyon analiz yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Değişkenlerin demografik değişkenlerinin farklılaşma durumları ANOVA testi ve Bağımsız Gruplar t-testi testleri kullanılarak analizler yapılmıştır. Araştırma değişkenlerinin psikolojik yardım aradım tutumları üzerindeki yordayıcılık analizinin gerçekleştirilmesi için Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Yapılan tüm analizlerde p değeri .05 anlam düzeyi ve %95 güven aralığı referans alınmıştır.

Tablo 1. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İçgörü Ölçeğinin ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeğine Ait Cronbach Alfa Katsayıları ve Çarpıklık-Basıklık Katsayı Değerleri

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Cronbach Alpha (α)</i>
Kısa Semptom Envanteri	1.36	1.21	0.97
Anksiyete	1.41	1.26	0.86
Depresyon	0.26	0.97	0.92
Olumsuz Benlik	1.55	1.33	0.90
Somatizasyon	1.70	1.44	0.82
Hostilite	1.09	1.08	0.76
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	1.47	1.30	0.94
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	0.67	1.26	0.90
İçgörü Ölçeği	0.76	0.99	0.90

3. BULGULAR

Tablo 2. Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	457	50.4
	Erkek	449	49.6
Yaşınız	18-30	351	38.7
	31-45	276	30.5
	45-60	203	22.4
	61 ve üstü	76	8.4
Medeni Durum	Bekar	417	46.0
	Evli	394	43.5
	Boşanmış	24	2.6
	Birlikte yaşıyor	71	7.8
Eğitim Seviyesi	İlköğretim ve altı	61	6.7
	Lise	69	7.6
	Üniversite	470	51.9
	Yüksek Lisans	257	28.4
	Doktora	49	5.4
Çalışma Durumu	Hayır	198	21.9
	Evet	708	78.1
Aile Ekonomik Durum	11.000 – 20.000	372	41.1
	20.001 – 30.000	359	39.6
	30.001– 60.000	112	12.4
	60.000 ve üstü	63	7.0
Psikolojik Destek	Evet	148	16.3
	Hayır	758	83.7
Şu an Bir Psikiyatrik Rahatsızlık Nedeniyle İlaç Kullanıyor Musunuz	Evet	107	11.8
	Hayır	799	88.2
	Toplam	906	100.0

Yukarıdaki bulguların sonuçları incelendiğinde, çalışma grubunun %49,6'sı erkek, %50,4'ü kadındır. %38,7'si 18-30, %30,5'i 31-45, %22,4'ü 45-60 yaş aralığında, %8,4'ü 61 ve üzeri yaştadır. %46'sı bekar, %43,5'i evli, %2,6'sı boşanmış, %7,8'i birlikte yaşıyor. %6,7'si ilköğretim ve altı, %7,6'sı lise, %51,9'u üniversite, %28,4'ü yüksek lisans, %5,4'ü doktora seviyesindedir. %21,9'u çalışmıyor, %78,1'i çalışıyor. %41,1'inin ailesinin ekonomik durumu 11.000 – 20.000, %39,6'sının 20.001 – 30.000, %12,4'ünün 30.001– 60.000 arasında, %7'sinin

60.000 ve üstündedir. %16,3'ü psikolojik destek alıyor, %83,7'si almıyordu. %11,8'i şu an bir psikiyatrik rahatsızlık nedeniyle ilaç kullanıyor, %88,2'si kullanmıyordu.

Tablo 3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İçgörü Ölçeğinin ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Değerler

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	\bar{X}	<i>SS</i>
Kısa Semptom Envanteri	906	0	3	0.92	0.68
Anksiyete	906	0	4	0.85	0.69
Depresyon	906	0	4	1.20	0.93
Olumsuz Benlik	906	0	4	0.88	0.82
Somatizasyon	906	0	3	0.69	0.68
Hostilite	906	0	4	0.99	0.72
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	906	18	85	31.02	13.11
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	906	10	44	17.62	8.06
İçgörü Ölçeği	906	20	95	40.73	14.65

Tablo 4. İçgörü Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişkenler	Kadın(n=457)		Erkek(n=449)		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>P</i>
	\bar{X}	<i>SS</i>	\bar{X}	<i>SS</i>			
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	32.49	13.59	29.51	12.43	3.44	904	0.001**
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	16.88	7.32	18.39	8.69	-2.83	873.452	0.005**
İçgörü Ölçeği	42.07	15.08	39.37	14.08	2.78	904	0.006**

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 4' te yer alan sonuçlara göre Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeğinden ($t(904)=3.44$, $p < .01$) alınan puanlar açısından kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeğinden ($t(873.452)=-2.83$, $p < .01$) alınan puanlara göre erkeklerin kadınlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. İçgörü Ölçeğinden ($t(904)=2.78$, $p < .01$) alınan puanlara göre kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 5. İçgörü Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek Puanlarının Çalışma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişkenler	Hayır(n=198)		Evet(n=708)		t	df	P
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	30.23	11.70	31.24	13.47	-1.04	356.642	0.300
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	17.51	7.05	17.66	8.33	-0.26	365.317	0.797
İçgörü Ölçeği	39.94	12.26	40.95	15.25	-0.97	384.381	0.335

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 5' te yer alan sonuçlara göre ölçek puanlarının çalışma durumunda göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği anlaşılmaktadır ($p > .05$).

Tablo 6. İçgörü Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek Puanlarının Psikolojik Destek Alma Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişkenler	Evet(n=148)		Hayır(n=758)		t	df	P
	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS			
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	35.01	15.35	30.24	12.48	3.56	186.800	<.001***
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	15.68	6.16	18.00	8.33	-3.95	264.221	<.001***
İçgörü Ölçeği	43.49	15.72	40.19	14.37	2.52	904	0.012*

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Tablo 6' da yer analiz sonuçlarında göre Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeğinden alınan puanlara göre ($t(186.800)=3.56$, $p < .001$) psikolojik destek almış olanların almamış olanlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeğinden alınan puanlara göre ($t(264.221)=-3.95$, $p < .001$) psikolojik destek almamış olanların puanlarının almamış olanlara oranla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları anlaşılmaktadır. İçgörü Ölçeğinden alınan puanlara göre ($t(904)=2.52$, $p < .05$) psikolojik destek almış olanların almamış olanlara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmüştür.

Tablo 7. İçgörü Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek Puanlarının Yaş Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişkenler	Yaş										Post-Hoc		
	18-30 yaş ¹ (n=351)	31-45 yaş ² (n=276)	45-60 yaş ³ (n=203)	61 yaş ve üstü ⁴ (n=76)	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS		\bar{X}	SS
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	33.28	14.26	30.87	14.33	29.66	9.12	24.71	8.79	10.42	<.001***	1>3,4 2>4		
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	17.52	8.25	17.53	7.23	17.14	7.47	19.78	10.94	2.09	0.099			
İçgörü Ölçeği	41.66	14.75	40.29	14.25	40.10	14.35	39.71	16.34	0.81	0.490			

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 7' de göre yer alan sonuçlara göre Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, İçgörü Ölçeği puanlarının anlamlı farklılık göstermediği görülmektedir ($p>.05$). Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği ($F(3.902)=10.42$, $p<.001$) puanlarına göre (Games-Howell) ise 45-60 ve 61 ve üzeri yaş aralığında olan bireylerin aldıkları puanların 18-30 yaş aralığında olan bireylere oranla daha düşük puan aldıkları saptanmıştır. 61 ve üzeri yaş aralığında olan bireylerinde 31-45 yaş aralığında olan bireylere oranla daha düşük puan aldıkları anlaşılmaktadır.

Tablo 8. İçgörü Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek Puanlarının Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Seviyesi										Post-Hoc					
	İlköğretim ve altı ¹ (n=61)	Lise ² (n=69)	Üniversite ³ (n=470)	Yüksek Lisans ⁴ (n=257)	Doktora ⁵ (n=49)	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}		SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	26.54	10.79	28.90	9.53	29.89	11.25	33.83	15.80	35.57	16.99	7.76	<.001**	4>1,2, 3 5>1			

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	21.1	11.3	18.4	8.45	17.7	8.01	16.6	7.12	16.3	6.43	4.43	0.001**	1>4,5
İçgörü Ölçeği	35.1	11.3	36.1	10.4	40.5	14.0	42.8	16.4	45.4	15.4	6.74	<.001**	4,5>1
	3	7	3		3		4		1			*	3,4,5>2

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 8' de yer alan sonuçlar incelendiğinde, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeğinden ($F(4.901)=7.76$, $p<.001$) alınan puanlara (Games-Howell) göre yüksek lisans seviyesinde olanların ilköğretim ve altı, lise ve üniversite seviyesinde olanlara daha yüksek; doktora seviyesinde olanların ilköğretim ve altı seviyesinde olanlara oranla daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeğinden ($F(4.901)=4.43$, $p<.001$) alınan puanlara (Games-Howell) göre ilköğretim ve altı seviyesinde olanların yüksek lisans ve doktora seviyesinde olanlara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir. İçgörü Ölçeğinden ($F(4.901)=6.74$, $p<.001$) alınan puanlara (Games-Howell) göre üniversite, yüksek lisans ve doktora seviyesinde olanların ilköğretim ve altı seviyesinde olanlara oranla daha yüksek puan aldıkları, üniversite, yüksek lisans ve doktora seviyesinde olanların lise seviyesinde olanlara oranla daha yüksek puan aldıkları görülmektedir.

Tablo 9. İçgörü Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek Puanlarının Aile Ekonomik Durumuna Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Bağımlı Değişkenler	Aile Ekonomik Durum											
	11.000 - 20.000 TL ¹ (n=372)		20.001 - 30.000 TL ² (n=359)		30.001 - 60.000 TL ³ (n=112)		60.000 TL ve üstü ⁴ (n=63)		F(3,902)		p	Post Hoc
Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	\bar{X}	SS	6.41		<.001***	4>1
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	18.64	8.84	17.38	7.45	16.77	7.60	14.51	6.29	5.73		<.001***	1,2>4
İçgörü Ölçeği	38.99	12.75	39.84	12.97	42.88	17.92	52.25	21.11	19.03		<.001***	4>1,2,3

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Tablo 9' da yer alan sonuçlar incelendiğinde, Psikolojik Yardım Arama Tutumları ($F(3.902)=6.41$, $p<.001$) puanlarına (Games-Howell) göre aile ekonomik durumu 60.000 TL ve üstünde olanların aldığı puanların 11.000 - 20.000 TL aralığında olanlara oranla daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ($F(3.902)=5.73$, $p<.001$)

puanlarına (Games-Howell) göre aile ekonomik durumu 11.000 – 20.000 ve 20.001 – 30.000 TL aralığında olanların aldığı puanlar 60.000 TL ve üstünde olanlara oranla daha yüksektir. İçgörü Ölçeği ($F(3.902)=16.84, p<.001$) puanlarına (Games-Howell) göre aile ekonomik durumu 60.000 TL ve üstünde olanların aldığı puanlar 11.000 – 20.000, 20.001 – 30.000 ve 30.001-60.000 TL aralığında olanlara oranla daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Tablo 10. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, İçgörü Ölçeği ve Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçekleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1- Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği	--								
2- Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	-.34**	--							
3- İçgörü Ölçeği	.28**	-.23**	--						
4-Kısa Semptom Envanteri	-.15**	.29**	-.20**	--					
5-Anksiyete	0.05	.21**	-.16**	.87**	--				
6-Depresyon	-.21**	.35**	-.23**	.92**	.74**	--			
7-Olumsuz Benlik	-.21**	.30**	-.20**	.93**	.77**	.84**	--		
8-Somatizasyon	-.16**	.21**	-.15**	.88**	.71**	.79**	.77**	--	
9-Hostilite	-.11**	.18**	-.13**	.84**	.67**	.69**	.74**	.67**	--

** $p<0.01$, * $p<0.05$ Test: Pearson Korelasyon Testi

Tablo 10 incelendiğinde korelasyon analizlerine göre şu sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir: Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçek ($r=-.27, p<0.01$) puanları arasındaki ilişkinin negatif ve orta düzey, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile İçgörü Ölçeği ($r=.28, p<0.01$) puanları arasındaki ilişkinin pozitif ve düşük düzey, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile Kısa Semptom Envanteri puanları ($r=-.15, p<0.01$) arasındaki ilişkinin negatif ve düşük düzey, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile Depresyon puanları ($r=-.21, p<0.01$) arasındaki ilişkinin negatif ve düşük düzey, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile Olumsuz Benlik puanları ($r=-.21, p<0.01$) arasındaki ilişkinin negatif ve düşük düzey, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile Somatizasyon puanları ($r=-.16, p<0.01$) arasındaki ilişkinin negatif ve düşük düzey, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçek puanları ile Hostilite puanları ($r=-.11, p<0.01$) arasındaki ilişkinin negatif ve düşük düzey olduğu anlaşılmaktadır. Ek olarak Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçek puanları ile İçgörü Ölçeği puanları ($r=-.23, p<0.01$) ve Kısa Semptom Envanteri alt ölçekleri arasında pozitif ve orta-düşük düzey korelasyonlar olduğu görülmektedir. Buan göre Psikolojik

yardım arama ile Anksiyete ($r=.21$, $p<0.01$), Depresyon ($r=.35$, $p<0.01$), Olumsuz Benlik ($r=.30$, $p<0.01$), Hostilite ($r=.18$, $p<0.01$) ve Somatizasyon ($r=.21$, $p<0.01$) arasında orta düzey pozitif ilişki saptanmıştır.. Ayrıca Kısa Semptom Envanteri puanları ile İçgörü Ölçeği puanları arasında negatif ve düşük düzey korelasyon bulunduğu anlaşılmaktadır. ($r=-.20$, $p<0.01$). Değişkenler arasındaki pozitif ilişki değişkenlerin birlikte arttığını ve ya birlikte azaldıklarını; negatif ilişki ise bir değişken artarken diğerinin azaldığını ifade etmektedir.

Tablo 11' de araştırmanın bağımsız değişkenleri olan psikolojik belirtiler (Kısa Semptom Envanteri), kendini damgalama (Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği) ve içgörü (İçgörü Ölçeği) değişkenlerinin bağımlı değişken olarak ele alınan psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki yordayıcı etkisinin incelendiği Çoklu Doğrusal Regresyon Analizine yer verilmiştir. Kısa Semptom Envanteri alt ölçeği olan anksiyetenin doğrusallık varsayımını karşılayamamasından dolayı regresyon analizine dahil edilmemiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri analize forward yöntemi kullanılarak bağımsız değişkeni en çok yordayan değişkenden en az yordayan değişkene doğru sıralanarak dahil edilmiştir.

Tablo 11. Psikolojik Belirtiler, İçgörü ve Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalamanın Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutumunu Yordamasına Dair Regresyon Analizi

	%95 GA						
Değişkenler	B	SH	β	t	p	Alt Sınır	Üst Sınır
Sabit	32.10	1.75		18.36	<.001***	28.67	35.54
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği	-0.43	0.05	-0.26	-7.91	<.001***	-0.53	-0.32
İçgörü Ölçeği	0.18	0.03	0.20	6.20	<.001***	0.12	0.23
Depresyon	0.23	0.89	0.02	0.26	0.793	-1.51	1.98
Olumsuz Benlik	-2.25	1.00	-0.14	-2.25	0.025*	-4.21	-0.29
Somatizasyon	-0.39	1.03	-0.02	-0.38	0.707	-2.40	1.63
Hostilite	1.22	0.85	0.07	1.43	0.154	-0.46	2.90
$R=.41$ $R^2=.16$ $F_{(6,899)}=29.57$ $p<.001$ ***							

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$; Not, GA: Güven Aralığı

Tablo 5' te yer alan regresyon analizi incelendiğinde, depresyon, somatizasyon, hostilite bağımsız değişkenlerinin psikolojik yardım almaya karşı tutum değişkeni üzerinde yordayıcılığı bulunmazken, psikolojik yardım aramada kendini damgalama, içgörü ve olumsuz benlik bağımsız değişkeni psikolojik yardım almaya karşı tutumu yordamaktadır. R^2 değeri .16 olup, yordayıcıların sonuç değişkenindeki varyansın %16'sını açıkladığını gözlemlenmiştir ($F(6,899)=29.57$, $p<.001$). Bulguların sonucu olarak, psikolojik yardım aramada kendini

damgalama bağımsız değişkenin psikolojik yardım almaya karşı tutumu negatif yönde yordadığını ($\beta=-.26$ $p<.001$), psikolojik yardım aramada içgörü bağımsız değişkenin psikolojik yardım almaya karşı tutumu pozitif yönde yordadığını ($\beta=.20$ $p<.001$), olumsuz benlik bağımsız değişkenin psikolojik yardım almaya karşı tutumu negatif yönde yordadığını ($\beta=-.14$ $p<.05$) göstermektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada yetişkin bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsam kendini damgalama, psikolojik belirtiler, içgörü düzeyi ve demografik özellikler açısından psikolojik yardım arama tutumu incelenmiştir. Araştırma elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile profesyonel psikolojik yardım almaya karşı tutumlar değişkenleri arasında orta düzey negatif ilişki bulunmaktadır. Ayrıca yapılan regresyon analizi neticesinde kendini damgalama değişkeninin psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı düzeyde negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Sonuçlar bireyin kendilerini psikolojik yardım arama konusunda damgalamalarının yardım arama eğilimlerini olumsuz etkilediğini göstermektedir. Bu bulguların literatür ile uyumlu olduğu görülmüştür. Topkaya (2014), Güç (2015), Gürsoy ve Gizir (2018), Brenner vd. (2018), Tucker vd., (2013) çalışmalarında bireyin psikolojik yardımla ilgili kendini damgalama düzeyinin psikolojik yardım arama tutumunu yordadığına ilişkin sonuçlar elde etmişlerdir. Hem bu araştırmanın hem de yukarıda belirtilen araştırmaların sonuçları kendini damgalama düzeyinin artmasının psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumu azalttığını göstermektedir. Kendini damgalamanın kişinin psikolojik yardım alması durumunda çevresi tarafından yapılan olumsuz görüşleri içselleştirmesi (Vogel vd., 2006) ve yetersizlik algısına kapıldığı (Corrigan vd., 2009) düşünüldüğünde kişi psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar geliştirebilir. Bu durumun aksine, kendini damgalama düzeyi daha düşük olan kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları daha yüksek düzeyde olmaktadır. Kendini damgalama düzeyi daha düşük olan kişilerin psikolojik rahatsızlık yaşamaları durumunda psikolojik yardım almaya daha olumlu baktığı, olumsuz görüşlerinin daha sınırlı olduğu ve yardım alması durumunda yetersizlik algısını daha düşük düzeylerde taşıdıkları düşünülmektedir.

Çalışma sonuçlarına göre yetişkin bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya karşı tutumları ile içgörü düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Bireylerin içgörü düzeyleri yükseldikçe psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumları artmaktadır. Ayrıca yordayıcı etkinin incelendiği regresyon analizlerine göre de içgörü düzeyinin psikolojik yardım arama tutumları üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi bulunmaktadır. İlgili alanyazında içgörü ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Benzer değişkenlerle yapılan çalışmalarda da bu çalışma bulguları ile uyumlu sonuçların elde edildiği görülmektedir. Berger vd. (2005) ruh sağlığı ile ilişkili içgörünün, damgalanma korkusunun ve utancın psikolojik yardım arama tutumunu etkilediğini bildirmiştir. Beşiroğlu ve diğerlerinin (2004) psikiyatrik bir hasta grubuyla yaptığı çalışmada içgörü düzeyleri düşük olan bireylerin yardım arama davranışlarının daha düşük düzeyde kaldığına dair sonuçlar elde edilmiştir. İçgörü ile aynı paralelde değerlendirilebilecek olan psikolojik farkındalık, bireyin kendi psikolojik durumları ve süreçleri ile temas halinde olma, bunlar üzerinde düşünme konusundaki ilgi ve yeteneği olarak ifade edilmektedir (Nylicek ve Denellot, 2009). Psikolojik farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin duygu, düşünce ve davranışlarının altında yatan sebepleri üst düzey sorgulamaya yönelik duygusal ve zihinsel

yatkınlıkları, yaşadıkları problemleri daha hızlı fark etmelerini sağlayabilecektir. Bu fark etme sürecinin de psikolojik yardım aramanın ilk aşaması olduğu belirtilmektedir (Rickwood vd., 2005). Ruhsal bozukluklara ilişkin işaretler ile duygu, düşünce ve davranışlara dair farkındalık profesyonel yardım arama üzerinde aracı bir role sahip olmaktadır (Belloch vd., 2008). Saunders (1993) çeşitli psikolojik hastalıklardan dolayı psikoterapi alan hastalarla yaptığı çalışmada yardım arama sürecinde problemin farkına varmayı sağlayan içgörünün en önemli adımlardan biri olduğunu vurgulamıştır. Koçoğlu (2017) bireylerin içgörü düzeylerinin yetersiz sebebiyle psikopatolojileri normalleştirildiklerini ifade etmiştir. Görüldüğü gibi literatürde bu çalışma hipotezini destekler nitelikte sonuçların yer aldığı ve içgörünün psikolojik yardım aramada önemli bir yordayıcı olduğu anlaşılmaktadır.

Araştırma amaçları çerçevesinde yetişkin bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının psikolojik belirtileri olan ilişkisi incelenmiş olup psikolojik yardım arama tutumlarının depresyon, psikolojik belirti toplam puanı, hostilete, somatizasyon ve olumsuz benlik ile düşük düzeyde negatif ilişki gösterdikleri tespit edilmiştir. Araştırma sonuçları bireylerin psikolojik sıkıntı yaşama düzeyleri arttıkça psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuzlaştığını göstermektedir. Yıldız ve Sarıçam (2024)' in araştırma bulgusuna göre depresyon, anksiyete ve stres düzeyi yükseldikçe olumlu psikolojik yardım arama tutumları azalma göstermektedir. Bu araştırmadan farklı olarak Chen vd. (2020) psikolojik hastalık ile psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum arası ilişkinin anlamlı olmadığını, ancak aynı çalışmada depresyon okuryazarlığı olarak ifade edilen yani kişilerin depresyonda olduklarını anladıklarında ya da fark ettiklerinde psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Karadağ (2019) öğretmenlerle yapmış olduğu çalışmada psikolojik belirtiler ile psikolojik yardım aramanın olumlu tutumu arasında negatif ilişki tespit etmiştir. Söz konusu araştırmada da yapılan regresyon analizlerine göre ise yalnızca olumsuz benlik değişkeninin psikolojik yardım arama üzerinde yordayıcı etkisinin olduğunu, diğer değişkenlerin ise yordayıcı etkisinin bulunmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Sonuç olarak bireylerin benliklerine ilişkin olumsuz algılarının psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuz yönde etkilenmesi üzerinde rol oynamaktadır. Literatür incelendiğinde bu sonucun destekleyici sonuçların mevcut olduğu görülmektedir (Verhaeghe ve Bracke, 2014; Çakar ve İkiz, 2016; Shalaby vd., 2014). Sezer ve Gülleroğlu (2016) çalışmalarında benlik saygısı, kendini damgalama ve cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumu üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı olduğunu tespit etmişlerdir. Fisher vd., (1982) bireyin benlik saygısının düşük olmasına bağlı olarak kendi eksiklerini kabul etmekte zorlandıkları ve buna bağlı olarak destek aramaktan kaçındığını ifade etmiştir. Seamon (2003), benzer şekilde olumsuz benlik yapılanmasının bireyin kendini açma davranışları konusunda isteksizleşmesine sebep olduğunu belirtmiştir. Ichiyama vd., (1993), kendini gizleme yönelimi olan kişilerin aynı zamanda yüksek düzeyde olumsuz öz-değerlendirmeye sahip olduklarını gözlemlemiştir. Bu durum da kişinin benlik saygısını tehdit eden bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Düşük benlik saygısına sahip bireyler, olumsuz benlik algıları, kendilerini değiştirmek için çaba gösterme konusunda isteksizlik ve özgüven eksikliği ile karakterize edilirler (Gençöz ve Öncül, 2012). Bu durum değerlendirildiğinde, düşük öz değer ve öz saygıya sahip bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumsuz bir tutum sergilemeleri anlaşılır bir sonuç olmaktadır (Yelpaze, 2016).

Araştırma değişkenleri ile beraber sosyo-demografik özellikler açısından da psikolojik yardım arama tutumları incelenmiştir. Cinsiyete göre yapılan analiz sonuçlarına göre kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu

belirlenmiştir. Bu sonuca göre kadınların psikolojik yardım arama konusunda daha istekli oldukları ifade edilebilir. Kaya (2015) yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada kadınların profesyonel yardım aramaya yönelik olumlu tutumlarının daha yüksek olduğunu ifade etmiştir. Alluhaibi ve Awadalla (2022) yetişkinler üzerinde yaptıkları incelemede psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puanlarının cinsiyete göre değişmediğini saptamıştır. Türküm (2005), yapmış olduğu araştırmada erkek ve kadınların yardım aramaya yönelik tutumlarında kadınlar lehine farklılık gösterdiğini bulmuştur. Benzer şekilde Köksal (2018), yapmış oldukları araştırmalarda erkeklerin yardım arama olasılığının kadınlara göre önemli ölçüde düşük olduğunu bulmuştur. Türküm'e (2005) göre erkeklerin psikolojik yardım alma konusunda kadınlardan daha olumsuz tutumlar sergilemesinin sebebi, kadınların duygu ve ihtiyaçlarını ortaya koyması daha kolay olurken, erkekler duygularını daha çok gizleme eğilimindedir.

Daha önce psikolojik yardım almış olma durumuna göre bakıldığında psikolojik yardım almış olma deneyimine sahip olan bireylerin deneyimi bulunmayanlara göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Türküm (2005), Sezer ve Gülleroğlu (2016), Atılğan (2022), Vogel vd., (2007) çalışmalarında bu çalışma sonuçlarına benzer olarak daha psikolojik yardım deneyimi olan bireylerin yardım aramaya ilişkin tutumların daha olumlu olduğuna dair sonuçlara ulaşmışlardır. Daha önce profesyonel destek almış bireylerin, psikolojik desteği anlamaları ve daha az yanlış inançlara sahip olmaları nedeniyle tutumlarının daha olumlu olmaları beklenir (Kakhnovets, 2011). Masuda ve diğerlerine (2005) göre bireylerin daha önce profesyonel yardım almış olmaları, destek ihtiyaçlarını daha kolay fark etmelerini ve ruh sağlığı alanında çalışanlara daha yüksek bir güven duymalarını sağlayabilmektedir.

Yaş değişkenine göre psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlara göre yaş arttıkça psikolojik yardım arama tutumlarına dair olumlu eğilimin azaldığı sonuçları elde edilmiştir. Buna göre 18-30 ve 31-45 yaş aralığında olan bireylerin 45-60 arası ve 61 üzeri yaş aralığında olan bireylere oranla olumlu tutumlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu sonuçla ilgili literatür bulgularında farklı sonuçların yer aldığı görülmektedir. Mutlu (2020), Barney vd., (2006) ve Deane ve Chamberlain (1994) araştırmalarında bu çalışma bulgularına benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Diğer yandan Koydemir vd., (2010), Oiver vd., (2005), Mackenzie vd., (2006) çalışmalarında yaş arttıkça psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğunda dair bulgulara ulaşmışlardır. Bu çalışmada daha genç bireylerin daha olumlu tutuma sahip olmalarının içinde yaşadığımız toplumsal özelliklere göre yaşı daha büyük olan bireylerin geleneksel yaklaşımlarına bağlı olarak psikolojik yardıma başvurma eğilimlerinin daha az olması ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Psikolojik yardım ile ilgili metodların hızla gelişiyor olmasının ve bu yöntemlerin gençlerin daha çok kullandığı sosyal medya ve internet gibi ortamlarda giderek yaygınlaşıyor olmasının gençlerin daha çok bilgi ile karşılaştıkları için daha olumlu bir tutum geliştirmiş olmasını mümkün kılabilir.

Psikolojik yardım arama tutumlarının eğitim durumuna göre incelenmesine ilişkin sonuçlara göre yüksek lisans ve doktora seviyesine sahip bireylerin daha alt seviye eğitim düzeyleri olan ilköğretim, ortaöğretim gibi eğitim düzeyine sahip bireylere oranla yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Buna göre eğitim düzeyi arttıkça psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum daha olumlu hale gelmektedir. Koydemir vd., (2010), Arslantaş vd., (2011) ve Teke (2017) çalışmalarında bu sonuçları destekleyen bulgulara ulaşmışlardır. Bu çalışmaların sonuçlarının bizim araştırmamızla uyumlu olduğu söylenebilir. Şimşek (2016) farklı olarak eğitim durumunun psikolojik yardım arama tutumunu etkilemediğine ilişkin sonuçlar elde

etmiştir. Farklı araştırma sonuçlarının örneklem gruplarının farklılığı ile ilgili olduğu söylenebilir. Eğitim düzeyinin artmasının bireylerin bilgiye ve farkındalığa erişimini kolaylaştırabileceği düşünüldüğünde eğitim düzeyinin artmasının psikolojik yardım arama tutumunu olumlu hale getirebileceği düşünülmektedir.

Son olarak aile gelir durumuna göre psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlara göre aile ekonomik durumu 60.000 TL ve üstünde olanların aldığı puanların 11.000 – 20.000 TL aralığında olanlara oranla psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Geliri daha yüksek olan grubun olumlu tutumları daha yüksek çıkmıştır. Özbay vd. (2011) bu çalışma sonuçları ile uyumlu olarak yüksek ekonomik duruma sahip bireylerin düşük ve orta olanlara oranla daha yüksek düzeyde olumlu tutum eğiliminde oldukları sonucunu elde etmişlerdir. Yine aynı doğrultuda Altıntaşer (2014) araştırmasında aile ekonomik durumu yüksek olan bireylerin psikolojik yardıma gereksinimlerinin ve olumlu tutumlarının bir arada daha yüksek olduğuna dair bulgular elde etmiştir.

Bu çalışma psikolojik yardım arama tutumlarını kapsamlı bir biçimde açıklamayı amaçlamıştır. Bu çerçevede literatürde ilişkili olabileceğine dair fikirlere uygun değişkenler olan içgörü, kendini damgalama, psikolojik belirtiler ve demografik değişkenlerin dahil edildiği bir çalışma yapılmıştır. Araştırma neticesinde elde edilen sonuçlara göre kendini damgalama düzeyi azaldıkça psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumun arttığı görülmüştür. Bireylerin içgörü düzeyleri düştükçe ve psikolojik belirti düzeyleri yükseldikçe psikolojik yardım aramaya dair olumlu tutumun azaldığı belirlenmiştir. Yapılan regresyon analizlerine göre de kendini damgalama, içgörü ve kısa semptom envanteri alt boyutu olan olumsuz benlik düzeylerinin psikolojik yardım arama tutumlarını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Buna göre kendini damgalama olasılıkları yüksek olan, içgörülerini düşük olan ve olumsuz benlik düzeyleri yüksek olan bireylerin psikolojik yardım arama tutumları olumsuz etkilenmektedir. Son olarak yukarıda da tartışıldığı gibi demografik değişkenler olan cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir durumu ve daha önce psikolojik yardım almış olma durumuna göre psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı düzeylerde farklılıklar gösterdiği görülmüştür. Bu çalışma süresince yapılan araştırmalarda literatürde psikolojik yardım arama tutumlarını farklı psikolojik değişkenlerle birlikte inceleyen çalışmaların az sayıda olduğu gözlenmiştir. Zorlu yaşam koşullarında zama zaman çok önemli bir ihtiyaç olabilen psikolojik yardım arama tutumlarının daha farklı psikolojik değişkenlerle ve farklı örneklerle birlikte araştırılan çalışmaların artırılmasının gerek literatüre gerekse topluma önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Akdoğan, R. & Türküm, A. S. (2018) Insight scale for nonclinical university students: validity and reliability analysis. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51(4), 250-262,
- Alluhaibi, B.A., & Awadalla, A. W. (2022). Attitudes and stigma toward seeking psychological help among Saudi Adults. *BMC Psychology*, 10, 216.
- Almanasef, M. (2021). Mental health literacy and help-seeking behaviours among undergraduate pharmacy students in Abha, Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 2021(14), 1281-1286.

- Altıntaşer, P. (2014). *Türk toplumunda psikolojik yardım alma davranışının sosyolojik analizi: İzmir örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslantaş, H. (2000). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- Aslan, S., & Altınöz, A. (2010). İçgörü kavramı ve şizofreni. *RCHP*, 4(1-2), 23-32.
- Atılğan, H. A. (2022). *Psikopatolojiye ilişkin inançlar ile psikolojik yardıma ilişkin tutum arasındaki ilişkide içsel utanç, dışsal utanç ve toplulukçuluğun rolü*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Australian, New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 51-54.
- Bayraktar, G., Tekin, M., Eroğlu, H. ve Cicioğlu, İ. (2010). Uluslararası ve milli güreş hakemlerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(4), 22-31.
- Belloch, A., Valle, G., Morillo, C., Carrio, C. & Cabedo, E. (2009). To seek advice or not to seek advice about the problem: the help-seeking dilemma for obsessive compulsive disorder. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 44 (4), 257-264.
- Berger, J. M., Levant, R., Mcmillan, K. K., Kelleher, W. & Sellers, A. (2005). Impact of gender role conflict, traditional masculinity ideology, alexithymia, and age on men's attitudes toward psychological help seeking. *Psychology Of Men, Masculinity*, 6(1), 73-78.
- Beşiroğlu, L., Çilli, A. S. & Aşk, R. (2004). The predictors of health care seeking behavior in obsessive-compulsive disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 45 (2), 99-108.
- Boutin-Foster, C., Scott, E., Melendez, J., Rodriguez, A., Ramos, R., Kanna, B., & Michelen, W. (2013). Ethical considerations for conducting health disparities research in community health centers: a social-ecological perspective. *American Journal of Public Health*, 103(12), 2179- 2184.
- Brenner, R. E., Engel, K. E., Vogel, D. L., Tucker, J. R., Yamawaki, N., & Lannin, D. G. (2018). Intersecting cultural identities and help-seeking attitudes: The role of religious commitment, gender, and self-stigma of seeking help. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(6), 578-587.
- Carnevale, P. J. (2001). *Danışmanlık incileri*. İstanbul: Anahtar Kitaplar.
- Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J., & Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11, Article 417.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health?. *Journal of American Psychologist*, 59, 614-625.
- Corrigan, P. W., Larson, J. E., & Rüşch, N. (2009). Self-stigma and the “why try” effect: Impact on life goals and evidence-based practices. *World Psychiatry*, 8(2), 75-81.
- Çakar, F. S. & İkiz, F. E. (2016). The Effect Of Psychological Well-Being, Psychological Help-Seeking Attitudes And Self-Esteem On Psychological Counselor Candidates' Psychological Symptoms Psikolojik İyi Oluş, Yardım Arama Tutumu ve Benlik Saygısının Psikolojik

- Danışman Adaylarının Psikolojik Belirtilerine Etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çankaya, H. (2009). Olumlu benlik tasarımı. *Psikoloji, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 6(9), 13-14.
- Deane, F. P. & Todd, D. M. (1996). Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10(4).
- Deane, K.P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207-218.
- 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.
- Fry, A. D., Messinger, A., Rickert, VI., O'Connor, MK., Palmetto, N., Lessel, H. & Davidson, L. (2014). Adolescent relationship violence: help-seeking and help-giving behaviour among peers. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*. 91(2): 320-334.
- Furnham, A., & Sjøkvist, P. (2017). Empathy and mental health literacy. *HLRP: Health Literacy Research and Practice*, 1(2), 31-40.
- Gençöz, T. & Öncül, Ö. (2012). Examination of personality characteristics in a turkish sample: development of basic personality traits inventory. *The Journal Of General Psychology*, 139(3), 194-216.
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gorczyński, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students: A cross sectional study. *Journal of American College Health*, 1-4.
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gürsoy, O. & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49). 137-155.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 424-431.
- İncecik, Y., Kurdak H., Özcan S., Akpınar E., Saatçi E. & Bozdemir N. (2009). Eş şiddeti ve aile hekimliği. *Turkish Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 3(1), 1-8.
- İskenderoğlu, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Jennings, K. S., Cheung, J. H., Britt, T. W., Goguen, K. N., Jeffirs, S. M., Peasley, A. L., & Lee, A. C. (2015). How are perceived stigma, self-stigma, and self-reliance related to treatment-seeking? A three-path model. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 109-116.
- Jorm, A. F., Barney, L. J., Christensen, H., Highet, N. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2006). Research on mental health literacy: What we know and what we still need to know. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3-5.

- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal Of Counseling, Development*, 89(1), 11-19.
- 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.
- Karadağ, C. (2019). *İlkokul öğretmenlerinin depresyon düzeyleri ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Bilim Kitap Kirtasiye Yayınevi.
- Kaya, Ç. (2015). Attitude towards seeking professional psychological help in a sample of preservice teachers. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 4(1), 224-234.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koçoğlu, F. (2017). *Obsesif kompulsif bozuklukta psikolojik yardım arama tutumlarıyla ilişkili faktörlerin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- 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.
- 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.
- Köksal, E. Ç. (2018). Attitudes towards psychological help-seeking among preservice primary school teachers. *Elementary Education Online*, 17(4).
- Lane, J. M., & Addis, M. E. (2005). Male gender role conflict and patterns of help seeking in Costa Rica and the United States. *Psychology of Men & Masculinity*, 6(3), 155-168.
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T., & Heath, P. J. (2016). Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information?. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 351-358.
- Lee, F. (1999). Verbal strategies for seeking help in organizations. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (7), 1472-1496
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: the influence of help-seeking attitudes. *Aging And Mental Health*, 10(6), 574-582.
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L., & Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410-2433.
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp, K. L., Howells, G. N., & Clay, C. (2005). United States and Japanese college students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal Of Psychology*, 40(5), 303-313.
- Meydan, B. & Lülecı, 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.
- Mutlu, İ. (2020). *Türkiye'deki yetişkinlerde yardım arama tutumları ile narsistik özellikler arasındaki ilişkinin anlaşılması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian eJournal for the Advancement of Mental Health (AeJAMH)*, 3(1), 1-8.

- Nyklíček, I., Poot, J. C., & van Opstal, J. (2010). Psychological mindedness in relation to personality and coping in a sample of young adult psychiatric patients. *Journal of clinical psychology*, 66(1), 34-45.
- Oladipo, S. E., & Oyenuga, T. O. (2013). Psycho-demographic predictors of psychological help-seeking behaviour of undergraduates. *International Journal of Development and Sustainability*, 2(2), 697-703.
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *The British Journal Of Psychiatry*, 186(4), 297-301.
- Öngen, B., & Aytaç, S. (2013). Üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumları ve yaşam değerleri ilişkisi. *Sosyoloji Konferansları*, 48(2), 1-18.
- 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*, 1 (4), 59-71.
- Pehlivan, Ş., Tokur Kesgin, M., & Uymaz, P. (2020). Psychological distress and mental health literacy in university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1433-1441.
- Pfeiffer, S., & In-Albon, T. (2022). Gender specificity of self-stigma, public stigma, and help-seeking sources of mental disorders in youths. *Stigma and Health*, 8(1), 124-132.
- Pisani, A., Schmelk, K., Gunzler, D., Petrova, M., Goldston, D., Tu, X. & Wyman, P. (2012). Associations between suicidal high school students' help-seeking and their attitudes and perceptions of social environment. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 1312-1324.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's helpseeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Rougier, C. (2011). Cultural values, religiosity and spirituality as predictors of professional psychological help-seeking behavior of black adults in the United States. *Unpublished Doctoral Dissertation*. Columbia University, ABD.
- Rüsch, N., Evans-Lacko, S. E., Henderson, C., Flach, C., & Thornicroft, G. (2011). Knowledge and attitudes as predictors of intentions to seek help for and disclose a mental illness. *Psychiatric Services*, 62(6), 675-678.
- Saunders, S. M. (1993) Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy*, 30, 554-564.
- Seamon, C. M. (2003). Self-Esteem, Sex Differences, And Self-Disclosure: A Study Of The Closeness Of Relationships. *All Volumes (2001-2008)*. 99.
- Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K., & Jimba, M. (2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 519-528.
- 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), 75-93.
- Shalaby, M.H., Sabra, A.I., & Mohamed, S.A.E. (2014). The Role Of Internalized Stigma On Self Esteem And Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Among Psychiatric Patients. *International Journal Of Current Research*, 6(11), 10162-10169.

- Smith, C. L., & Shochet, I. M. (2011). The impact of mental health literacy on help-seeking intentions: Results of a pilot study with first year psychology students. *International Journal of Mental Health Promotion, 13*(2), 14-20.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 44-56.
- Şahin, N.H., Durak-Batıgün, A. & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi, 13*(2), 125-135.
- Şimşek, P. (2016). *Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi: Mardin ili örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of Psychiatric Nursing, 32*(5), 757-763.
- Teke, G. (2017). *Hemşirelerin psikolojik yardım arama davranışları içselleştirilmiş damgalama ve benlik saygısının belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- 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.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N. (2014). Gender, self-stigma, and public stigma in predicting attitudes toward psychological help-seeking. *Educational Sciences: Theory and Practice, 14*(2), 480-487.
- 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.
- Tucker, J. R., Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Maier, E. J. (2013). Disentangling self-stigma: Are mental illness and help-seeking self-stigmas different?. *Journal of Counseling Psychology, 60*(4), 520-531.
- Tuğlacı, P. (2002). *Tıp sözlüğü* (9. Baskı). İstanbul: Türkmen Kitabevi
- 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. (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.
- Türküm, AS. (1997). *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi Sözel Bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Verhaeghe, M. & Bracke, P. (2014). Ward features affecting stigma experiences in contemporary psychiatric hospitals: A multilevel study. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology, 43*, 418-428.
- 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.

- Wilson, C. J. & Deane, F. B. (2001). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345-364.
- Yalçın, İ. (2016). Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusu ve algılanan sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 41 (183), 339-349.
- Yelpaze, I. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yeşilyaprak, B. (2009). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik alanının geleceği: Yeni açılımlar ve öngörüler. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 42(1), 193-213.
- Yıldırım, T. (2013). A process of short-term dynamics oriented and individual counseling: A case of stuttering. *International Journal of Psychology and Counselling*, 5 (6),104-113.
- Yıldız, GG. & Sarıçam, H. (2024). Öğretmenlerin depresyon, anksiyete, stres düzeyleri ve psikolojik yardım alma tutumları. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi (MREFD)*, 6(1), 1-23.
- Yıldız, S. ve Yıldız, S. (2009). Bullying ve depresyon arasındaki ilişki: Kars ilindeki sağlık çalışanlarında bir araştırma. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(15), 133-150.

* * * * *

Çıkar Çatışması Beyanı: Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluşun finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzni: Bu araştırma İstanbul Topkapı Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Komisyonundan 15.12.2023 tarihli ve E-49846378-302.14.1-2300015297 sayılı etik kurul onayı alınarak yapılmıştır.

Katkı Oranı Beyanı: Makale tek yazar tarafından hazırlanmıştır.