



Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Sermet TOKTAŞ¹, Tayfun SERVİ²

¹ Adıyaman Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Adıyaman, Türkiye

² Adıyaman Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Adıyaman, Türkiye

Öz

Orijinal Makale

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını çeşitli demografik değişkenler ve spor tecrübesi yılı açısından incelemeyi ve bu değişkenlerin yordayıcı rollerini belirlemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modelinde yürütülen çalışmanın örneklemini, iki devlet üniversitesinde öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemiyle seçilen 179 öğrenci (82 kadın, 97 erkek) oluşturmuştur. Veriler Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYAİTÖ-KF) aracılığıyla toplanmış; bağımsız örneklem t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu doğrusal regresyon analizi ile çözümlenmiştir. Analiz sonuçları; kadın öğrencilerin ve algılanan ekonomik durumu yeterli olanların yardım alma tutumlarının anlamlı düzeyde daha olumlu olduğunu göstermiştir ($p < .001$). Bölüm, sınıf düzeyi, akademik başarı ve konaklama değişkenlerine göre ise anlamlı farklılık saptanmamıştır. Çoklu regresyon analizi; cinsiyet, ekonomik durum ve spor tecrübesi yılının tutumun anlamlı yordayıcıları olduğunu ve toplam varyansın %27,6'sını açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca spor tecrübesi yılı arttıkça psikolojik yardım alma tutumunun anlamlı düzeyde azaldığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, özellikle spor deneyimi arttıkça yardım arama eğiliminin zayıfladığına işaret etmekte olup, üniversitelerde ruh sağlığı farkındalığını artıracak çalışmaların yaygınlaştırılması ve psikolojik destek hizmetlerinin görünürlüğünün güçlendirilmesi önerilmektedir.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 02.03.2026

Kabul Tarihi: 05.08.2026

Online Yayın Tarihi: 03.09.2026

Anahtar kelimeler: Spor bilimleri, Psikolojik yardım arama, Yardım arama tutumu, Ruh sağlığı okuryazarlığı, Sporcu kimliği, Üniversite öğrencileri.

Examination of Faculty of Sport Sciences Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help in Terms of Demographic Variables

Abstract

This study aimed to examine the attitudes of Faculty of Sport Sciences students toward seeking psychological help in terms of various demographic variables and years of sports experience, as well as to determine the predictive roles of these variables. Conducted using a correlational survey model, the sample comprised 179 students (82 females, 97 males) from two public universities, selected via convenience sampling. Data were collected using a Personal Information Form and the Attitudes Toward Seeking Psychological Help Scale-Short Form (ATSPH-SF), and analyzed using independent samples t-tests, one-way ANOVA, and multiple linear regression. The results showed that female students and those with a perceived sufficient economic status had significantly more positive attitudes toward seeking psychological help ($p < .001$). No significant differences were found regarding department, grade level, academic achievement, or accommodation status. Multiple regression analysis revealed that gender, economic status, and years of sports experience were significant predictors of help-seeking attitudes, explaining 27.6% of the total variance. Furthermore, help-seeking attitudes significantly decreased as years of sports experience increased. These findings suggest that mental health awareness initiatives should be expanded and psychological support services made more visible across university campuses.

Original Article

Article Info

Received: 02.03.2026

Accepted: 05.08.2026

Online Published: 03.09.2026

Sorumlu Yazar: Sermet TOKTAŞ

E-mail: stoktas@adiyaman.edu.tr

Keywords: Sport sciences, Seeking psychological help, Help-seeking attitudes, Mental health literacy, Athlete identity, University students.

GİRİŞ

Günümüzde spor performansı yalnızca fiziksel kapasite, teknik beceri ve taktik yeterlilik ile açıklanmamakta; sporcuların psikolojik sağlamlıkları, duygusal düzenleme becerileri ve zihinsel iyi oluş düzeyleri de performansın önemli belirleyicileri arasında kabul edilmektedir. Özellikle son yıllarda spor psikolojisi alanında gerçekleştirilen çalışmalar, optimal performansın sürdürülebilmesi için psikolojik sağlığın korunmasının en az fiziksel hazırlık kadar önemli olduğunu ortaya koymaktadır (Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2012). Sporcuların yaşadıkları psikolojik güçlüklerle etkili biçimde baş edebilmeleri, yalnızca performansın sürdürülmesi açısından değil, aynı zamanda yaşam kalitesinin artırılması ve ruh sağlığının korunması açısından da önem taşımaktadır.

Psikolojik sorunların erken dönemde fark edilmesi ve destek yoluyla ele alınması, bireylerin yaşam kalitesini artırmakta ve psikolojik güçlüklerle daha etkili baş etmelerini sağlamaktadır. Buna rağmen birçok bireyin ihtiyaç duymasına karşın psikolojik yardım almaktan kaçındığı bilinmektedir. Bu durumun açıklanmasında en sık kullanılan kavramlardan biri psikolojik yardım alma tutumudur. Psikolojik yardım alma tutumu, bireyin psikolojik bir sorun yaşadığında psikolog, psikolojik danışman veya psikiyatrist gibi ruh sağlığı uzmanlarından destek almaya yönelik olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini ifade etmektedir (Topkaya, 2011). Araştırmalar, bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarının önemli ölçüde sahip oldukları tutumlardan etkilendiğini göstermektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Psikolojik yardım alma davranışını etkileyen önemli faktörlerden biri ruh sağlığı okuryazarlığıdır. Ruh sağlığı okuryazarlığı, bireyin ruhsal sorunları tanıma, uygun yardım kaynaklarını bilme ve destek hizmetlerinden yararlanma konusundaki bilgi ve inançlarını kapsamaktadır (Jorm ve ark., 1997). Ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi yüksek bireylerin psikolojik yardım alma davranışına daha olumlu yaklaştıkları ve yardım alma konusunda daha istekli oldukları bildirilmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalar da ruh sağlığı okuryazarlığının yardım arama niyeti ve davranışı üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir (Sampaio ve ark., 2022; Tambling ve ark., 2025; Bu ve ark., 2024).

Psikolojik yardım alma davranışını sınırlayan en önemli engellerden biri ise damgalanmadır (stigma). Damgalanma, bireyin psikolojik yardım araması nedeniyle toplum tarafından olumsuz değerlendirilme korkusunu ifade etmektedir. Vogel, Wade ve Haake (2006), yardım aramaya yönelik öz-damgalamanın destek alma eğilimini önemli ölçüde azalttığını belirtmektedir. Benzer şekilde Vogel, Wade ve Hackler (2007), algılanan toplumsal damgalanmanın yardım alma tutumlarını olumsuz etkilediğini ve bu ilişkinin öz-damgalama aracılığıyla güçlendiğini ortaya koymuştur. Son yıllarda sporcular üzerinde gerçekleştirilen araştırmalar da damgalanma algısının yardım arama davranışını azaltan temel faktörlerden biri olduğunu göstermektedir (Bird ve Earl, 2026; Brown ve ark., 2025).

Spor ortamları psikolojik yardım alma davranışının şekillenmesinde kendine özgü özelliklere sahiptir. Spor kültürü içerisinde yaygın olarak kabul gören güçlü görünme, sorunlarla tek başına mücadele etme ve dayanıklılık gösterme beklentileri, psikolojik destek alma davranışının önünde önemli engeller oluşturabilmektedir (Gulliver ve ark., 2012). Watson (2005), üniversite sporcularının psikolojik yardım alma davranışlarını değerlendirirken

özellikle takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından olumsuz değerlendirilme kaygısının önemli bir rol oynadığını belirtmiştir. Bu durum, spor ortamlarında psikolojik yardım alma davranışının genel üniversite öğrencilerinden farklı dinamiklere sahip olabileceğini göstermektedir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri gelecekte antrenör, beden eğitimi öğretmeni ve spor yöneticisi olarak görev yapacak; sporcuların yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik gelişimlerine de katkıda bulunacak bireylerdir. Bu nedenle söz konusu öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının belirlenmesi önem taşımaktadır. Bununla birlikte mevcut literatürde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını bölüm, cinsiyet, algılanan ekonomik durum, sınıf düzeyi, akademik başarı, konaklama durumu ve spor tecrübesi yılı gibi demografik değişkenler bağlamında birlikte inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle spor tecrübesi yılının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini değerlendiren çalışmaların yetersiz olması, bu alanda yeni araştırmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını cinsiyet, bölüm, algılanan ekonomik durum, sınıf düzeyi, akademik başarı, konaklama durumu ve spor tecrübesi yılı değişkenleri açısından incelemek ve bu değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumunu yordama gücünü belirlemektir. Ayrıca araştırma, spor tecrübesi yılının psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki olası etkilerine ilişkin literatüre katkı sağlamayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve yönünü belirlemeyi amaçlayan araştırma desenlerinden biridir (Büyüköztürk ve ark., 2020). Bu kapsamda öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları ile cinsiyet, bölüm, algılanan ekonomik durum, sınıf düzeyi, akademik başarı, konaklama durumu ve spor tecrübesi yılı değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Adıyaman Üniversitesi ve Gümüşhane Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemi ile amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme tekniğinin birlikte kullanılmasıyla belirlenen ve gönüllülük esasına göre araştırmaya katılan toplam 179 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcıların 82'si (%45.8) kadın, 97'si (%54.2) erkektir. Katılımcıların büyük çoğunluğu Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim görmekte olup, farklı sınıf düzeylerinden öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir.

Örneklem büyüklüğünün yeterliliğini değerlendirmek amacıyla G*Power 3.1 programı kullanılarak post-hoc güç analizi gerçekleştirilmiştir (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007). Analiz sonucunda $\alpha = .05$ anlamlılık düzeyi ve $f^2 = .38$ etki büyüklüğü temel alındığında araştırmanın istatistiksel gücünün $(1-\beta)$.99 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç, örneklemin gerçekleştirilen analizler açısından yeterli güce sahip olduğunu göstermektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYAİTÖ-KF) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, akademik başarı düzeyi, algılanan ekonomik durum, konaklama durumu ve spor tecrübesi yılına ilişkin bilgiler yer almaktadır.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu

Katılımcıların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını belirlemek amacıyla Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Topkaya (2011) tarafından yapılan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek 10 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Öçekten alınan yüksek puanlar psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumu göstermektedir. Topkaya (2011) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .84 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .83 olarak bulunmuş ve ölçeğin yeterli düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri etik kurul onayının alınmasının ardından gönüllülük esasına göre toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı belirtilmiş ve bilgilendirilmiş gönüllü onamları alınmıştır. Veri toplama süreci boyunca araştırma ve yayın etiği ilkelerine bağlı kalınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verileri IBM SPSS Statistics 28 (IBM Corp, 2021) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Öncelikle katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Parametrik analizlere geçilmeden önce verilerin normallik varsayımı incelenmiştir. Bu amaçla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayılarının ± 1.5 aralığında olduğu görülmüş ve parametrik test varsayımının sağlandığı kabul edilmiştir.

İki grup arasındaki karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t-testi, üç ve daha fazla grup arasındaki karşılaştırmalarda tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. ANOVA

sonucunda anlamlı farklılık belirlenen değişkenlerde farkın kaynağını belirlemek amacıyla Scheffe post-hoc testi kullanılmıştır.

Psikolojik yardım alma tutumunu yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Regresyon modelinin uygunluğu R^2 ve düzeltilmiş R^2 değerleri ile değerlendirilmiş; çoklu doğrusal bağlantı problemi VIF ve Tolerance değerleri aracılığıyla kontrol edilmiştir. Ayrıca hata terimlerinin bağımsızlığı Durbin–Watson katsayısı ile incelenmiştir.

Etik Kurul Onayı

Araştırma için Adıyaman Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu’ndan gerekli etik kurul onayı alınmıştır (Karar No: 182; Tarih: 22.07.2025). Araştırmaya katılan tüm bireylerden bilgilendirilmiş gönüllü onam alınmış ve veriler yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular sunulmuştur. Öncelikle demografik değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler verilmiş, ardından psikolojik yardım alma tutum puanlarının bağımsız değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Son olarak psikolojik yardım alma tutumunu yordayan değişkenlere ilişkin regresyon analizi sonuçları raporlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya toplam 179 öğrencinin katıldığı görülmektedir. Katılımcıların 82’si (%45.8) kadın, 97’si (%54.2) erkektir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu Antrenörlük Eğitimi Bölümünde öğrenim görmekte olup katılımcıların önemli bir kısmı ekonomik durumunu “kısmen yeterli” olarak değerlendirmiştir. Ayrıca öğrencilerin büyük bölümünün üç yıl ve üzeri spor tecrübesine sahip olduğu belirlenmiştir. Konaklama durumu değişkenine göre dağılımın dengeli olduğu görülmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin dağılımlar

Değişken	Kategori	n	%
Cinsiyet	Kadın	82	45.8
	Erkek	97	54.2
Bölüm	Öğretmenlik	34	19
	Antrenörlük	145	81
Sınıf	I. Sınıf	43	24.0
	II. Sınıf	42	23.5
	III. Sınıf	52	29.1
	IV. Sınıf	42	23.5
	<2.00	14	7.8
GNO	2.00 – 2.99	103	57.5
	≥ 3.00	62	34.6
Algılanan ekonomik durum	Yetersiz	27	15.1
	Kısmen Yeterli	93	52.0
	Yeterli	59	33.0
Konaklama durumu	Ailemle	64	35.8
	Yurtta	59	33.0
	Tek veya Arkadaşlarımla Evde	56	31.3

Spor tecrübesi yılı	3 yıldan az	34	19.0
	3-7 yıl	73	40.8
	7 yıl ve üzeri	72	40.2

Katılımcıların psikolojik yardım alma tutum puanlarının cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım alma tutum puanlarının karşılaştırılması

Grup	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Kadın	82	15.59	4.60	5.12	177	< .001
Erkek	97	12.26	4.12			

* $p < .05$

Tablo 2’ye göre kadın öğrencilerin psikolojik yardım alma tutum puanları erkek öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur, $t(177) = 5.12$, $p < .001$. Hesaplanan etki büyüklüğü (Cohen’s $d = .76$) orta-yüksek düzeyde etkiye işaret etmektedir.

Katılımcıların bölüm değişkenine göre psikolojik yardım alma tutumlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Bölüm değişkenine göre psikolojik yardım alma tutum puanlarının karşılaştırılması

Bölüm	n	$\bar{X}$	SS	t	sd	p
Öğretmenlik	34	14.52	4.78	1.04	177	.302
Antrenörlük	145	13.61	4.61			

* $p < .05$

Tablo 3 incelendiğinde; öğretmenlik ($\bar{X} = 14.52$) ve antrenörlük ($\bar{X} = 13.61$) bölümleri arasında psikolojik yardım alma tutum puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır [$t(177) = 1.04$; $p = .302$]. Katılımcıların sınıf düzeyi, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, konaklama durumu ve spor tecrübesi değişkenlerine göre psikolojik yardım alma tutumu puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4’te sunulmuştur.

Tablo 4. Katılımcıların sınıf düzeyi, akademik başarı, algılanan ekonomik durum, konaklama durumu ve spor tecrübesi yılı değişkenlerine göre psikolojik yardım alma tutumu puanlarının karşılaştırılması

Değişken	Kategori	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark (Scheffe)
Sınıf	I	43	12.86	4.70	1.15	0.332	-----
	II	42	13.69	5.25			
	III	52	13.88	4.21			
	IV	42	14.71	4.43			
GNO	<2.00	14	14.43	4.16	0.31	0.737	-----
	2.00-2.99	103	13.57	4.91			
	≥ 3.00	62	14.00	4.33			
Algılanan ekonomik durum	Yetersiz ¹	27	11.85	4.67	9.25	< .001	3 > 1, 2
	Kısmen Yeterli ²	93	13.12	4.57			
	Yeterli ³	59	15.73	4.13			
Konaklama durumu	Ailemle	64	13.33	4.43	0.61	0.545	-----
	Yurtta	59	14.25	5.02			
	Öğrenci Evinde	56	13.82	4.50			
Spor	3 yıldan az ¹	34	15.32	4.14	8.04	< .001	1, 2 > 3

tecrübesi	3-7 yıl ²	73	14.66	4.50
yılı	7 yıl ve üzeri ³	72	12.18	4.58

* $p < .05$

Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin sınıf düzeyleri [$F(3, 175) = 1.15, p > .05$], Akademik başarı [$F(2, 176) = .31, p = .737$] ve konaklama durumu [$F(2, 176) = .61, p = .545$] değişkenlerine göre psikolojik yardım alma tutum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın, katılımcıların algılanan ekonomik durumlarına göre psikolojik yardım alma tutum puanları arasında anlamlı bir fark saptanmıştır [$F(2, 176) = 9.25, p < .001$]. Farkın kaynağını belirlemek üzere yapılan Scheffe post-hoc testi sonucunda; algılanan ekonomik durumlarını "Yeterli (3)" olarak algılayan öğrencilerin tutum puanlarının, "Yetersiz (1)" ve "Kısmen Yeterli (2)" olarak algılayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde katılımcıların spor tecrübesi yılı değişkeni ile psikolojik yardım alma tutum puanları arasında da istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır [$F(2, 176) = 8.04, p < .001$]. Scheffe post-hoc testi sonucunda spor tecrübesi 7 yıl ve üzeri (3) olan öğrencilerin tutum puanlarının ($\bar{X} = 12.18$), spor tecrübesi 3 yıldan az (1) ve 3-7 yıl (2) olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır.

Çalışma kapsamında incelenen demografik değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumunu yordama düzeyini belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Psikolojik yardım alma tutumunu öngören çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	Tolerance	VIF
Sabit (Constant)	19.25	2.80	—	6.86	< .001	—	—
Cinsiyet	-3.25	0.61	-0.34	-5.30	< .001	0.97	1.02
Algılanan ekonomik durum	1.79	0.46	0.26	3.89	< .001	0.95	1.05
Spor tecrübesi yılı	-1.29	0.42	-0.20	-3.10	0.012	0.95	1.05
Bölüm	-1.02	0.78	-0.08	-1.31	0.191	0.97	1.02
Sınıf	.24	0.28	0.06	0.87	0.382	0.96	1.04
GNO	-.34	0.51	-0.04	-0.66	0.510	0.97	1.02
Konaklama durumu	.25	0.37	0.04	0.69	0.492	0.98	1.02

* $R = 0.526, R^2 = .276, \text{Adjusted } R^2 = .247, F(7, 171) = 9.336, p < .001, D-W = 1.785, f^2 = .38$

Tablo 5 incelendiğinde, kurulan regresyon modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir [$F(7, 171) = 9.336, p < .001$]. Model, psikolojik yardım alma tutumu puanlarındaki toplam varyansın %27.6'sını açıklamaktadır ($R^2 = .276$; Düzeltilmiş $R^2 = .247$). Analiz varsayımlarının karşılandığı görülmüştür. Durbin-Watson katsayısının 1.785 olması modelde otokorelasyon sorunu bulunmadığını; VIF (1.02–1.05) ve tolerance (.95–.98) değerleri ise değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığını göstermektedir.

Regresyon katsayıları incelendiğinde cinsiyet ($\beta = -.34, p < .001$), algılanan ekonomik durum ($\beta = .26, p < .001$) ve spor tecrübesi yılı ($\beta = -.20, p = .012$) değişkenlerinin psikolojik yardım alma tutumunun anlamlı yordayıcıları olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni analizde 1 =

Kadın, 2 = Erkek şeklinde kodlanmıştır. Buna göre cinsiyet değişkeninin negatif katsayısı, kod değeri arttıkça (Kadın'dan Erkek'e doğru) yardım alma tutumunun azaldığını göstermektedir. Bu bulgu, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu bir tutuma sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Algılanan ekonomik durum değişkenindeki artışın (daha yüksek ekonomik yeterlilik algısı) yardım alma tutumunu pozitif yönde yordadığı; buna karşılık spor tecrübesi yılı arttıkça yardım alma tutumunun anlamlı biçimde azaldığı görülmektedir. Modelde en güçlü yordayıcının cinsiyet olduğu dikkat çekmektedir. Cohen'in (1988) ölçütlerine göre modelin etki büyüklüğü ($f^2 = .38$) büyük düzeydedir. Bu sonuçlar, kadın cinsiyetine sahip olmanın ve algılanan ekonomik durumun yüksek olmasının psikolojik yardım alma tutumunu artırdığını; spor tecrübesi yılının artmasının ise bu tutumu azaltıcı yönde etkilediğini göstermektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmiş ve psikolojik yardım alma tutumunu yordayan faktörler belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, cinsiyet, algılanan ekonomik durum ve spor tecrübesi yılının psikolojik yardım alma tutumunun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermiştir. Buna karşılık bölüm, sınıf düzeyi, akademik başarı ve konaklama durumunun psikolojik yardım alma tutumu üzerinde anlamlı bir etkisinin bulunmadığı belirlenmiştir.

Araştırmanın ilk önemli bulgusu, kadın öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının erkek öğrencilere göre daha olumlu olmasıdır. Bu sonuç, psikolojik yardım alma davranışlarında cinsiyet farklılıklarını ortaya koyan önceki çalışmalarla paralellik göstermektedir. Alan yazında kadınların duygusal destek arama ve psikolojik sorunlarını ifade etme konusunda erkeklere göre daha istekli oldukları belirtilmektedir. Buna karşılık erkeklerin toplumsal cinsiyet rolleri ve bağımsızlık beklentileri nedeniyle yardım alma konusunda daha çekingen davranabildikleri ifade edilmektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Watson, 2005). Mevcut araştırmada cinsiyet değişkeninin regresyon modelindeki en güçlü yordayıcı olması, spor bilimleri öğrencilerine yönelik ruh sağlığı farkındalık çalışmalarında erkek öğrencilerin özel olarak ele alınmasının yararlı olabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, algılanan ekonomik durumu yeterli olan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha yüksek olmasıdır. Bu bulgu, ekonomik kaynakların psikolojik destek hizmetlerine erişim üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Yardım hizmetlerine ulaşım olanakları, danışmanlık hizmetlerinin maliyeti ve yardım kaynakları hakkında bilgi sahibi olma düzeyi gibi faktörler ekonomik durum ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi açıklayabilir. Her ne kadar üniversitelerde ücretsiz psikolojik danışmanlık hizmetleri sunulsa da öğrencilerin bu hizmetlerden haberdar olmamaları veya hizmetlere erişimde çeşitli engeller yaşamaları yardım alma davranışlarını etkileyebilmektedir.

Araştırmanın en dikkat çekici bulgusu ise spor tecrübesi yılı arttıkça psikolojik yardım alma tutumunun azalmasıdır. Spor tecrübesi yılı yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha düşük olması, spor ortamlarının kendine özgü kültürel yapısıyla ilişkili olabilir. Gulliver, Griffiths ve Christensen (2012), sporcuların yardım arama davranışlarını

sınırlandıran faktörler arasında güçlü görünme baskısı, performans kaygıları ve çevresel beklentilerin önemli rol oynadığını belirtmektedir. Benzer şekilde Watson (2005), sporcuların psikolojik yardım alma konusunda takım arkadaşları ve antrenörleri tarafından olumsuz değerlendirilebilecekleri kaygısı taşıyabildiklerini ifade etmektedir. Bu nedenle spor tecrübesi yılı arttıkça bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarına ilişkin tutumlarının farklılaşabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada bölüm, sınıf düzeyi, akademik başarı ve konaklama durumu değişkenleri açısından anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu durum, psikolojik yardım alma tutumlarının yalnızca demografik özelliklerle açıklanamayacağını göstermektedir. Yardım alma davranışının bireysel inançlar, ruh sağlığı okuryazarlığı, damgalanma algısı, sosyal destek düzeyi ve geçmiş yardım alma deneyimleri gibi çok sayıda faktörden etkilenebileceği bilinmektedir (Jorm ve ark., 1997; Vogel, Wade ve Haake, 2006). Araştırmada bu değişkenlerin ölçülmemiş olması, gelecekteki çalışmalar için önemli bir araştırma alanı oluşturmaktadır.

Regresyon analizi sonuçları, araştırmada ele alınan değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumundaki toplam varyansın %27.6'sını açıkladığını göstermiştir. Bu bulgu, psikolojik yardım alma tutumunun çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ve yalnızca demografik değişkenlerle açıklanamayacağını göstermektedir. Dolayısıyla ruh sağlığı okuryazarlığı, damgalanma algısı, sosyal destek ve geçmiş psikolojik yardım deneyimleri gibi psikolojik ve sosyal değişkenlerin de bu süreçte önemli rol oynayabileceği söylenebilir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. İlk olarak araştırma yalnızca iki devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle elde edilen sonuçların farklı üniversitelere veya farklı öğrenci gruplarına genellenmesinde dikkatli olunmalıdır. Ayrıca örneklem grubunun büyük çoğunluğunun (%81) antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinden oluşması araştırmanın bir diğer kısıtlılığıdır. İkinci olarak veriler öz-bildirim ölçekleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum katılımcıların sosyal beğenirlik eğilimlerinden etkilenmiş olabileceği anlamına gelmektedir. Ayrıca, araştırmada kullanılan ölçeğin spor bilimleri popülasyonuna yönelik özgün bir yapı geçerliliği analizinin (DFA) yapılmamış olması ve değerlendirmenin iç tutarlılık katsayısı üzerinden yürütülmesi araştırmanın bir diğer metodolojik sınırlılığıdır. Üçüncü olarak araştırma kesitsel bir yapıya sahip olduğundan değişkenler arasında nedensel ilişkiler kurmak mümkün değildir.

Sonuç olarak bu araştırma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının cinsiyet, algılanan ekonomik durum ve spor tecrübesi yılı tarafından anlamlı biçimde etkilendiğini göstermektedir. Kadın öğrenciler ve algılanan ekonomik durumu yeterli olan bireyler psikolojik yardım almaya daha olumlu yaklaşırken, spor tecrübesi yılı arttıkça psikolojik yardım alma tutumu azalmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda üniversitelerde ruh sağlığı farkındalığını artırmaya yönelik eğitim programlarının yaygınlaştırılması, psikolojik danışmanlık hizmetlerinin görünürlüğünün artırılması ve özellikle erkek öğrenciler ile yüksek spor tecrübesine sahip bireylere yönelik destekleyici çalışmaların geliştirilmesi önerilmektedir.

Öneriler

1. Spor Bilimleri Fakültelerinde ruh sağlığı okuryazarlığını geliştirmeye yönelik seminer ve eğitim programları düzenlenmelidir.
2. Üniversite psikolojik danışmanlık merkezlerinin tanıtımı artırılmalı ve öğrencilerin bu hizmetlere erişimi kolaylaştırılmalıdır.
3. Erkek öğrencilerde psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumları azaltmaya yönelik farkındalık çalışmaları yürütülmelidir.
4. Sporculara yönelik psikolojik destek hizmetleri spor ortamlarının doğal bir parçası haline getirilmelidir.
5. Gelecek araştırmalarda damgalanma algısı, ruh sağlığı okuryazarlığı, sosyal destek ve sporcu kimliği gibi değişkenler de modele dahil edilmelidir.
6. Farklı üniversitelerde ve daha geniş örneklemlemlerle yürütülecek çalışmalarla mevcut bulguların doğrulanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Bird, M. D. & Earl, S. R. (2026). The Influence of Stigma and Resilience on Attitudes Toward Mental Health Help-Seeking in Athletes From the United Kingdom. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 20(1), 105–121. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2025-0062>
- Brown, K. R., Quinton, M. L., Tidmarsh, G. & Cumming, J. (2025). Athletes' access to, attitudes towards, and experiences of help-seeking for mental health: A scoping review. *BMJ Open*, 15(8), e097492. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-097492>
- Bu D, Zhang C-Q, Liang W, Han Z, Yi N, Su N & Huang Z (2024) Mental health literacy and help-seeking intention among Chinese elite athletes: the mediating roles of stigma and social support. *Front. Psychol.* 15:1332343. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1332343
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175–191. <https://doi.org/10.3758/BF03193146>
- Fischer, E. H. & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368–373. <https://doi.org/10.1037/t05375-000>
- Gulliver, A., Griffiths, K. M. & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12, 157. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- IBM Corp. (2021). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0*. IBM Corp.
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B. & Pollitt, P. (1997). Mental health literacy: A survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182–186. <https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x>
- Sampaio, F., Gonçalves, P. & Sequeira, C. (2022). Mental Health Literacy: It Is Now Time to Put Knowledge into Practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7030. <https://doi.org/10.3390/ijerph19127030>
- Tambling, R. R. & D'Aniello, C. (2025). Mental health literacy and relational health literacy among college students. *Journal of American College Health*, 73(2), 635–643. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2228428>
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi* (Doktora tezi). Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Watson, J.C. (2005). College Student-Athletes' Attitudes Toward Help-Seeking Behavior and Expectations of Counseling Services. *Journal of College Student Development* 46(4), 442–449. <https://dx.doi.org/10.1353/csd.2005.0044>.