

# ***Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi: Mardin İli Örneği***

**Pelin ŞİMŞEK**

## **Özet**

Bu çalışmanın amacı, Mardin İli Merkez İlçesi'nde yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile psikolojik yardım alma niyeti, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve tedavi korkusu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma örneklemini, Mardin İli'nin Merkez İlçesi'nde ikamet etmekte olan 100 kadın, 105 erkek olmak üzere toplam 205 yetişkin oluşturmaktadır. Bu çalışmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği", "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Niyet Envanteri" ve "Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği" olmak üzere toplam dört ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 21.0 ile çözümlenmiştir. Araştırmanın sonucunda; araştırmaya katılanların psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma niyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Buna göre; psikolojik yardım alma niyeti arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum da artmaktadır. Tedavi korkusu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma niyetini pozitif yönde etkilemektedir. Psikolojik yardım alma niyeti ve psikoterapi hakkındaki düşünceler yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum cinsiyete ve eğitime göre farklılık göstermezken yaşa göre farklılık göstermektedir ve yaş arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum artmaktadır.

---

\*Psk. Pelin ŞİMŞEK, Mardin Devlet Hastanesi, Tel: 0482 212 10 48, e-mail: pskpelinsimsek@hotmail.com.

**Anahtar Kelimeler:** *Psikolojik yardım arama tutumu, psikolojik yardım arama niyeti, yetişkin, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, tedavi korkusu.*

## **Examination of seeking psychological help attitudes of the adults: Example of Mardin examination**

### **Abstract**

The aim of this study is examining the attitudes of the adults living in the central district in Mardin toward seeking psychological help and examining the relationship between the variables that are the intention of seeking psychological help, age, gender, education level, fear of treatment. Research sample is formed by 205 adults including 100 women and 105 men residing in the central district in Mardin province. In this study four measuring tool which are “Personal Information Form”, “Psychological Help Attitude Scale”, “Intention Inventory Related To Psychological Help” and “Thoughts Scale About Psychotherapy”. Data obtained in this study were analyzed by 21.0 Statistical Package for Social Sciences Program (SPSS). At the end of this research, the intention of seeking psychological help, attitudes toward seeking psychological help and thoughts about psychotherapy of those surveyed are found to be intermediate level. There is a positive relationship between the attitude of seeking psychological help and the intention of seeking psychological help. According to this; the intention of seeking psychological help increases and at the same time, attitudes toward seeking psychological help increase, too. There is not any relationship between the treatment fear and the attitude of seeking psychological help. Attitudes toward seeking psychological help affect the intention of seeking psychological help positively. The intention of seeking psychological help and thoughts about psychotherapy show differences according to age and gender. While the attitudes toward seeking psychological help do not vary by gender and education, they vary according to age and while the age is increasing, attitudes toward seeking psychological help are increasing, too.

**Keywords:** Psychological help seeking attitude, intentions to seek psychological help, adult, gender, age, education level, fear of treatment.

## Giriş

İnsanların hayatları boyunca zorluklarla karşılaşması kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanlar, karşılaştıkları bu zorlukları çözebilmek için bazen kendi kendilerine yetebilmektedir; ancak bazen de, kendilerine yetemedikleri durumlarda, başka insanlardan yardım isterler. Bu yardım kimi zaman ebeveyn, arkadaş, öğretmen gibi kişinin yakın çevresinde bulunan kaynaklardan, kimi zaman da bir profesyonel çevreden gelebilir (Kalkan ve Odacı, 2005).

Yardım arama davranışı; kişiyi, problemi ve yardım alınacak kaynağı kapsayan çok boyutlu bir davranış örüntüsüdür. İnsanların yardım arama davranışlarına etki eden pek çok faktörden bir tanesi ve belki de en önemli olanı yardım arama tutumlarıdır (Özbay ve ark., 2011).

İnsanların yaşadıkları olaylar karşısında başa çıkamayıp zorluk çektiği durumlarda ya da ruh sağlıklarının bozulmaya başladığını anladıkları durumlarda, bir uzmandan yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları bu yardımı alıp almayacağına karar vermelerinde etkili olabilmektedir (Türküm, 2001).

Çevremize baktığımızda insanların çoğunlukla kendilerini iyi hissettiğini ifade ettiklerini, bir uzmandan yardım almadıklarını, herhangi bir problem yaşadıklarında eş, arkadaş ya da yakın çevresi ile içinde buldukları durumu paylaşarak ya da spor yaparak rahatlama çabalarını görmekteyiz. Eğitim seviyesi yüksek olanlar, maddi imkanları diğerlerine göre daha iyi olanlar, aile içinde ya da yakın çevresinde psikolojik yardım alanlar, yaşadıkları problemleri çevresiyle rahatlıkla paylaşabilenler, çözüme kavuşmayan sorunlar yaşadıklarında uzman birinden yardım alma ihtiyacı hisseden ve bu durumla tek başına başa çıkamayacağını kabul edenlerde profesyonel yardım alma eğilimi diğerlerine göre çok daha yüksektir. (Arslantaş ve ark., 2011).

Psikolojik yardım arama davranışı, içinden çıkılamayan problemin çözüme kavuşması, yaşanan problemi ilgilendiren uzman ruh sağlığı

birimlerine geç kalınmadan ulaşılarak zamanında müdahale edilmesi bakımından önemlidir. İnsanların ihtiyaç duyduklarında psikolojik yardım almak için bir uzmana danışması, danışma sürecine karar vermesine engel olan faktörlerin araştırılması ve kişiyi engelleyen sebepleri varsa bunların ortaya çıkarılıp ortadan kaldırılması ile sağlanabilir. Tüm bu sebepler nedeniyle psikolojik yardım arama davranışının ve bu davranışı etkileyen faktörlerin araştırılması önemlidir (Bicil, 2012).

Bu noktadan hareketle; araştırmada, Mardin’de yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının psikolojik yardıma ilişkin niyetlerine, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim düzeylerine ve tedavi korkularına göre değişip değişmediğinin incelenmesi amaçlanmıştır.

## **Yöntem**

### **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubunu Mardin İli’ nin Merkez İlçesi’nde ikamet eden, rastlantısal olarak seçilmiş 18-65 yaş arası 100 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 205 yetişkin oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

Araştırmaya katılan yetişkinlerin; psikolojik yardıma ilişkin niyetleri “Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE)”, psikolojik yardıma ilişkin tutumları “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF)”, tedavi korkuları “Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği (PHDÖ) ve diğer demografik bilgiler ise “Kişisel Bilgi Formu” ile ölçülmüştür.

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Form:** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Form, özgün şekilde oluşturulan 29 maddeden oluşan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği’ nin (Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale, Fischer & Turner, 1970) kısaltma yapılarak oluşturulmuş halidir. Özgün ölçek baz alınarak oluşturulmuş bu

form toplamda 10 maddedir (Topkaya, 2011).

**Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri:** Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE), Topkaya' nın çalışmalarıyla oluşturulmuştur. Ölçeği oluşturmak için literatür taranmış, tarama sonucunda psikolojik yardım alma niyetinin, psikolojik destek verilmesi ile danışanlara yardım edilebilecek problemler aracılığı sayesinde tespit edilebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Topkaya, 2011). Böylelikle, kişilerin karşı karşıya gelebilecekleri ve psikolojik destek ihtiyacı hissedecekleri muhtemel problemlerin neleri içereceğine dair literatür taraması yapılmış, envanterin madde sayısı 12 olarak belirlenmiştir (Topkaya, 2011).

**Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği:** Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği (PHDÖ) (Kushner & Sher, 1989), insanların psikolojik destek almaya karar verdikleri zaman içinde buldukları korkuyu ölçebilmek için oluşturulmuş bir ölçme metodudur. Bu ölçek, her biri 7 madde olmak üzere *terapist tepkisi* (terapist tarafından danışana verilecek tepkiyle ilişkili korku) ve *imaj problemi* (psikolojik destek alan danışanın dışarıdan olumsuz algılanmasında dair korku), 5 madde olmak üzere *zorlanma problemi* (görüşmeler esnasında düşünmekten ve yapmaktan kaçındığı şeyleri sergilemek adına zora koşulmak) alt ölçekleri ile toplamda 3 alt ölçek ve 19 maddeden oluşur.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların demografik bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile elde edilmiştir. Kişisel Bilgi Formu’ nda cinsiyet, yaş, ailenin aylık ortalama geliri, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kişinin eğitim düzeyi, daha önce kendisi için psikolojik yardım alıp almadığı, aldysa kimden aldığı, psikolojik yardım alan birini tanıyıp tanımadığı ve eğer tanıyorsa psikolojik yardımın bu kişiye ne düzeyde yardımcı olduğu ile ilgili sorular bulunmaktadır.

## İşlem

Verilerin analizi Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS)

21.0 ile yapılmış ve %95 güven düzeyinde çalışılmıştır. Analizlerde uygun test seçimi normallik testi sonucuna göre belirlenmiştir. Yapılan Shapiro-Wilk normallik testi sonucu ölçek puanlarının normal göstermediği belirlenmiş ve bu sebeple analizlerde parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Çalışmada ölçek puanlarının birbiri ile ilişkisi korelasyon testi, birbirine etkisi ise regresyon testi ile analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumu ise 2 gruplu değişkenler için Mann Whitney, 3 ve daha fazla gruplu değişkenler için Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir.

### **Bulgular**

Bu bölümde toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulguların açıklamasına yer verilmiştir.

***Tablo 1: Kişisel bilgiler***

		<b>n</b>	<b>%</b>
Yaş	24 yaş ve altı	60	29,3
	25-30 yaş	45	22,0
	31-35 yaş	35	17,1
	36-40 yaş	28	13,7
	41-45 yaş	20	9,8
	46 yaş ve üstü	17	8,3
Cinsiyet	Kadın	100	48,8
	Erkek	105	51,2

Eğitim	Okuryazar	1	,5
	İlkokul mezunu	5	2,4
	Ortaokul mezunu	13	6,3
	Lise mezunu	80	39,0
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	22,4
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	23,9
	Yüksek lisans ve üzeri	11	5,4

Tablo 1’ de verilen analiz sonuçlarına göre; katılımcılardan 24 yaş ve altındakilerin oranı %29,3; 25-30 yaşındakilerin %22,0; 31-35 yaşındakilerin %17,1; 36-40 yaşındakilerin %13,7; 41-45 yaşındakilerin %9,8; 46 yaş ve üstündekilerin oranı ise %8,3’tür. Katılımcılardan %48,8’i kadın iken %51,2’si erkektir. Katılımcılardan okuryazar olanların oranı %0,5; ilkokul mezunlarının %2,4; ortaokul mezunlarının %6,3; lise mezunlarının %39,0; ön lisans mezunlarının %22,4; lisans mezunlarının %23,9; yüksek lisans ve üzeri mezunlarının oranı ise %5,4’tür.

**Tablo 2: Ölçeklerin normallik testleri**

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	s.d.	p
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	,972	205	,000*
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	,929	205	,000*
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	,973	205	,001*

\*p<0,05

Tablo 2’ de bahsedilen ölçek puanları için yapılan normallik testi sonuçlarına göre Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği puanlarının karşılaştırma analizlerinde normal dağılım göstermemeleri nedeniyle karşılaştırma analizlerinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

### **Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Tedavi Korkusu Değişkenlerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi:**

*Tablo 3: Ölçeklerin ilişki analizleri*

		Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	<i>r</i>	1	,336**	-,018
	<i>p</i>		,000	,795
	<i>n</i>	205	205	205
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	<i>r</i>		1	,017
	<i>p</i>			,813
	<i>n</i>		205	205
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	<i>r</i>			1
	<i>p</i>			
	<i>n</i>			205

\*\* $p < 0,01$

Yapılan korelasyon analizi sonucunda; Psikolojik Yardım Alma Niyeti ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $r = ,336$  ;  $p < 0,05$ ). Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum arasında bir ilişki bulunmadığı ( $p > 0,05$ ) Tablo 3’ te görülmektedir.

**Tablo 4:** Modellerinin regresyon katsayısı ve istatistikleri

		Değişkenler	F	p	B	s.s.	$\beta$	t	p	R <sup>2</sup>
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Model 1	Sabit	37,28	,000*	12,863	2,793		4,606	,000*	0,155
		Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum			,664	,109	,394	6,106	,000*	
	Model 2	Sabit	18,80	,000*	13,858	3,184		4,352	,000*	0,157
		Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum			,661	,109	,392	6,063	,000*	
		Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler			-,019	,030	-,042	-,653	,514	

\*p&lt;0,05

Model 1’de Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Psikolojik Yardım Alma Niyetini etkileme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4’ te verilmiştir. Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Modelde katsayı incelendiğinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Psikolojik Yardım Alma Niyetini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir ( $\beta=,394$ ;  $p<0,05$ ). Psikolojik Yardım Alma Niyetindeki değişimin %15’i Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum tarafından açıklanmaktadır.

Model 2’de Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikoterapi Hakkındaki Düşüncelerin Psikolojik Yardım Alma Niyetini etkileme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4’ te verilmiştir. Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Modelde katsayı incelendiğinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun psikolojik yardım alma niyetini olumlu yönde etkilediği ( $\beta=,392$ ;  $p<0,05$ ); Psikoterapi Hakkındaki Düşüncelerin ise etkilemediği ( $p>0,05$ ) belirlenmiştir. Psikolojik Yardım Alma Niyetindeki değişimin %16'sı Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum tarafından açıklanmaktadır.

### **Yaş Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi**

Tablo 5' te görüldüğü gibi; yaşı farklı olan gruplar için yapılan Kruskal Wallis Testi' ne göre; yaş grupları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre 41-45 yaşındakilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanları daha yüksektir. Yaş grupları ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Psikoterapi Hakkında Düşünceler puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 5:** *Yaş gruplarının ölçekler ile karşılaştırılması*

Yaş		n	Sıra ort.	X2	p
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	24 yaş ve altı	60	105,06	0,240	,999
	25-30 yaş	45	100,98		
	31-35 yaş	35	104,23		
	36-40 yaş	28	99,91		
	41-45 yaş	20	104,65		
	46 yaş ve üstü	17	101,71		

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	24 yaş ve altı	60	95,58	11,846	,037*
	25-30 yaş	45	83,40		
	31-35 yaş	35	114,27		
	36-40 yaş	28	117,98		
	41-45 yaş	20	124,98		
	46 yaş ve üstü	17	107,35		
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	24 yaş ve altı	60	107,90	4,821	,438
	25-30 yaş	45	111,09		
	31-35 yaş	35	102,44		
	36-40 yaş	28	82,02		
	41-45 yaş	20	103,55		
	46 yaş ve üstü	17	99,35		

\*p&lt;0,05

## Cinsiyet Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi

**Tablo 6:** Cinsiyet gruplarının ölçekler ile karşılaştırılması

Cinsiyet		n	Sıra Ort.	U	p
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Kadın	100	107,19	4831,5	,324
	Erkek	105	99,01		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	Kadın	100	100,43	4993,0	,543
	Erkek	105	105,45		
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	Kadın	100	110,72	4478,5	,069
	Erkek	105	95,65		

Cinsiyeti farklı olan gruplar için yapılan Mann Whitney Testi' ne göre; cinsiyet grupları ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikoterapi Hakkında Düşünceler puanları arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmadığı ( $p>0,05$ ) Tablo 6' da görülmektedir.

## Eğitim Durumu Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi

**Tablo 7:** Eğitim durumu gruplarının ölçekler ile karşılaştırılması

Eğitim		n	Sıra Ort.	X2	p
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	İlköğretim mezunu	19	97,68	4,985	,289
	Lise mezunu	80	110,31		
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	87,55		
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	104,99		
	Yüksek lisans ve üzeri	11	114,77		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	İlköğretim mezunu	19	128,76	6,024	,197
	Lise mezunu	80	105,54		
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	92,34		
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	102,35		
	Yüksek lisans ve üzeri	11	87,55		
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	İlköğretim mezunu	19	113,87	12,757	,013*
	Lise mezunu	80	116,50		
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	82,95		
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	91,69		
	Yüksek lisans ve üzeri	11	120,27		

\*p<0,05

Eğitim durumu farklı olan gruplar için yapılan Kruskal Wallis Testi' ne göre; eğitim durum grupları ile Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. Tablo 7' ye göre; yüksek lisans ve üstü mezunların Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler puanı daha yüksektir. Eğitim durum grupları ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanları arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

### **Tartışma ve Sonuç**

Yapılan bu araştırmada; yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, tedavi korkusu ve psikolojik yardım alma niyeti değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstereceği hipotezleri savunulmuştu. Ancak elde edilen bulgular sonucunda tedavi korkusu, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine bağlı olarak yardım alma tutumunun değişiklik gösterdiği hipotezleri çürütülmüştür. Yaş değişkeni ve psikolojik yardım alma niyetine bağlı olarak yardım alma tutumunun anlamlı bir farklılık göstereceği hipotezleri ise doğrulanmıştır.

Araştırmanın *cinsiyet* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım alma tutumları açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık bulunamamıştır. Wyatt (2006), Chang (2007), Thao (2004), Ang, Lim ve Tan (2004), Komiya, Good ve Sherrod (2000), Keklik (2009) tarafından yapılan çalışmalara bakıldığında genellikle erkeklerin kadınlara oranla yardım arama davranışının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zhang ve Dixon (2003), Arslantaş (2003), Annaberdiyev (2006) tarafından yapılan çalışmalarda ise cinsiyetin, yardım alma tutumunda, yordayıcı olmadığı sonucuna rastlanmıştır.

Araştırmanın *yaş* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır. Özellikle 31-45 yaş arası yetişkinlerin yardım alma tutumlarının diğer yaşlara oranla çok daha olumlu olduğu yönünde sonuca ulaşılmıştır. Literatür tarandığında Deane

ve Chamberlain (1994), Oliver, Pearson, Coe ve Gunnell (2005), Shin, Berkson ve Crittenden (2000), Thao (2004) tarafından yapılan araştırmalar gösteriyor ki, yaşa bağlı olarak psikolojik yardım alma tutumu değişiklik göstermektedir;

Araştırmanın *eğitim düzeyleri* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; eğitim düzeyleri arasında psikolojik yardım alma tutumları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Literatür tarandığında ise, Khoie (1999), Shin, Berkson ve Crittenden (2000), Komiya, Good ve Sherrod (2000) tarafından yapılan araştırmalarda eğitim düzeyi arttıkça psikolojik yardım alma tutumunun pozitif yönde etkilendiği görülmektedir. Araştırmanın hipotezini destekleyen Thao' nun (2004) çalışmasında da eğitim seviyesinin psikolojik yardım alma tutumuna etki etmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın *psikolojik yardım alma niyeti* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım almaya yönelik niyete göre yardım alma tutumunun farklılık gösterdiği, psikolojik yardım alma niyetinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında; Goddard (2002), Codd ve Cohen (2003), Vogel ve Wei (2005), Christopher, Skillman, Kirkhart ve D'Souza (2006), Bathje ve Pryor (2011), Harewood (2009) tarafından yapılan araştırmalarda da benzer bulgulara rastlanmıştır.

Araştırmanın *tedavi korkusu* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım arama tutumu ile tedavi korkusu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın aksine literatürdeki Kushner ve Sher (1989), Deane ve Chamberlain (1994), Deane ve Todd (1996), Carlson (2001), Zartaloudi ve Madianos (2010) tarafından yapılan araştırmalarda, tedavi korkusunun artmasıyla psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz yönde davranış sergilenmesine neden olduğu görülmektedir. Yapılan bu araştırmada; psikolojik yardım alma tutumunun tedavi korkusu, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılıklar

göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılmış benzer diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında farklı sonuçlara ulaşılmamasının sebebi olarak, araştırma yapılan bölgenin etnik yapısına ve sosyal etmenlere bağlı olarak farklılık göstermiş olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın yapıldığı dönemde Güneydoğu Anadolu Bölgesi' nin yaşamış olduğu olaylar gözden geçirildiğinde terör bölgesi konumunda olduğu söylenebilir. Sokağa çıkma yasakları – zorunlu göçler, güvenlik güçleri araçları (kirpi, helikopter, tank...vs.), bombalı saldırıya maruz kalmış lojmanlar, El Yapımı Patlayıcı ile patlatılmış yollar, personel servislerine düzenlenen saldırılar, şehit cenazeleri, ambulans siren sesleri, cenaze konvoy sesleri, şehit cenazesi törenleri, lojmanlar önündeki güvenlik önlemleri (beton bloklar, beş gözlü engeller...vs.), okullara yapılan saldırılar göz önüne alındığında cinsiyet - tedavi korkusu - eğitim düzeyine bakılmaksızın herkesin psikolojik yardım alma tutumu sergilemesi kaçınılmaz son olarak görülmektedir.

Terör olaylarının olmadığı, hayatın normal rutinde devam ettiği varsayılacak olursa Mardin' de yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım alma ihtiyacı hissedip hissetmeyeceği sorgulanması gereken bir sorudur. Şehrin yapısı incelendiğinde psikolojik danışmanlık merkezi ya da herhangi bir psikiyatristin özel bir kliniği olmadığı görülmektedir. Özel hastanelerde de psikolog ya da psikiyatrist bulunmamaktadır. Sadece devlet hastanelerinde hem psikiyatrist hem de psikolog bulunmaktadır. Bu noktadan hareketle bu şehirde yaşayan insanların sorunlarıyla nasıl başa çıktığı sorusu gündeme gelmektedir.

Mardin' in etnik yapısı incelendiğinde, genellikle kalabalık aileler göze çarpmaktadır. Çekirdek aile en az altı kişiden oluşmakta, aynı zamanda aile büyükleriyle aynı evde yaşadığı için bu sayı daha da çoğalmaktadır. Aynı zamanda eski yapılar birkaç tane evin aynı avluya bakması şeklinde mimariye sahip olduğu için komşuluk ilişkilerinin ileri düzeyde olması, sorunların paylaşılarak kaygının azaltılmasına kolaylık sağlamaktadır.

Bu noktada sosyal desteğin stresi azaltmada önemli bir rol oynadığı,

hatta stresin ortaya çıkmasına bile engel olduğu söylenebilir. Sosyal desteği fazla olan kişiler, terör olayları gibi travmatik bir olay yaşadıklarında dahi, durumla daha kolay başa çıkabilmektedirler. Sosyal desteğin olumsuz olaylarda, kriz durumlarında ve zorlu yaşantılarda ruh sağlığını koruyucu bir role sahip olduğunu söylenebilir (Gökler, 2007).

Mardin'in çok kültürlü bir şehir olması nedeniyle farklı gelenek ve dini görevlerin yerine getirilmesi konusundaki çeşitlilik, bu kentte yaşayanların inanç sistemleri doğrultusundaki ritüellerini yerine getirmeleri konusunda duyarlı bir tutum sergilemelerini sağlamaktadır. Türbe ziyaretleri, ayinler ve günah çıkarma...vb. gibi sergilenen davranışlar psikolojik destek alma ihtiyacından önce akla gelmektedir.

İnsanlar yaşadıkları olumsuz olaylar ya da kriz durumlarında farklı yollarla baş etme stratejileri sergilerler. Ruhsal sağlıklarını dengede tutmak için kimi dua eder, kimi bir yakınıyla paylaşımında bulunur, kimi fiziksel aktivitelere yönelir. İnanç yolu, insanların baş etme stratejilerinin başında gelmektedir. İnsan çevresinde gelişen olayları ve kendisini etkileyen durumları anlamlandırmada bir noktadan sonra yetersiz hissedebilmektedir. Böyle durumlarda kişi yaşadığı stres ve gerilimi hafifletmek amacıyla şimdiye kadar kullanılmakta olan veya kişinin kendisinin ortaya çıkardığı bir takım inanç kanallarına başvurabilmektedirler (Ürkmez, 2001).

Bölgede rastlanan bir başka rahatlama biçimi ise 'şeyhler' dir. Şeyhler; Arap kültüründe üst düzey makama sahip kişilere verilen unvandır. Aşiretin başındaki kişi olarak da düşünülebilir. Çok fazla ve farklı aşiret yapısı söz konusu olan şehirde insanlar herhangi bir problemle karşılaştıklarında bahsi geçen şeyhlere gitmektedirler. Bu bölgede şeyhler toplum otoritesini temsil ettiklerinden, bir otorite tarafından kabul görme ve/veya onay ihtiyacını bu yolla gidermektedirler.

Eğitim seviyesi anlamında hala eksiklikler yaşandığı, özellikle orta yaş ve üzeri kişilerin zamanında okula gönderilmemesinden

kaynaklı bilgi eksikliği yaşandığı göz önüne alınırsa, bu kişilerin hali hazırda psikolojik yardım alma kavramıyla tanışıklığı olmadığı için, herhangi bir problem yaşadığında yardım alması gerektiğini bilmediğinden sorunu kendi kendine çözmeye çalıştığı ya da en yakın çevresiyle paylaştığı düşünülmektedir.

İnsanlar çevrelerinde psikolojik yardım alan kişilere çok fazla rastlamadıkları ve bu kavramın tam olarak neyi kastettiğini bilmedikleri için, toplumda genel bir kanı olan ‘psikoloğa / psikiyatriste giden delidir’ damgalanmasından da korktukları için ihtiyaçlarının farkında olsalar da, hatta destek almak isteseler de bu damgalanma korkusu yüzünden isteklerini dile getirememekte, gerekli adımları atamamakta oldukları varsayılmaktadır. Aynı zamanda psikolojik yardım alsa bile, yardım alacağı kişiye anlatacaklarının gerçekten aralarında kalıp kalmayacağı (gizlilik ilkesi), anlattıklarının karşısındaki kişi tarafından saçma ve gülünç bulunabileceği ya da anlaşılamayacağı düşünceleriyle de profesyonel destek almak isteseler de benzeri kaygılar nedeniyle gitmekten vazgeçtikleri de düşünülebilir.

Hastanelerde psikolog ve psikiyatriste başvuran hasta popülasyonu incelendiğinde; yardım almaya ihtiyaç duyan insanların başvurularından ziyade, engelli raporu alarak bakıcı maaşı alabilmek ya da zeka geriliği olan çocuklarını normal okullara gidemediği için rehabilitasyon merkezlerinde eğitim almasını sağlayabilmek amaçlı başvurular söz konusu olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırma neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- ✓ Araştırmaya katılanların psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri orta düzeydedir.
- ✓ Psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma niyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Buna göre; psikolojik yardım alma niyeti arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum da artmaktadır. Tedavi korkusu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında ise herhangi bir

ilişki bulunmamaktadır.

- ✓ Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma niyetini pozitif yönde etkilemekte ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumdaki 1 puanlık artış psikolojik yardım alma niyetinde 12,9 puanlık artış sağlamaktadır.
- ✓ Psikolojik yardım alma niyeti ve psikoterapi hakkındaki düşünceler yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- ✓ Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum cinsiyete ve eğitime göre farklılık göstermezken yaşa göre farklılık göstermektedir ve yaş arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum artmaktadır.

Sonuçlar Mardin İli'nin koşulları içinde tartışılmış olup, bu koşullar kapsamında benzer bölge illerinde de model çalışmalara öncülük edeceği düşünülmektedir.

### **Kaynaklar**

- [1] Ang, R. P., Lim, K. M., ve Tan, A. G. (2004). Effects Of Gender And Sex Role Orientation On Help-Seeking Attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.
- [2] Annaberdiyev, D. (2006). Türkiye'de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- [3] Arslantaş, H. (2003). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- [4] Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, Sayı 12(1), s. 17-23.
- [5] Bathje, G. J., ve Pryor, J. B. (2011). The Relationships Of Public And Self-Stigma To Seeking Mental Health Services. *Journal Of Mental Health Counseling*, 33(2), 161- 176.
- [6] Bicil, B. (2012). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama

Niyetlerinin İncelenmesi: İzmir İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

[7] Carlson, J. M. (2001). Two casual models of white male psychological help-seeking attitudes and preferences for psychotherapy. Yayınlanmamıs doktora tezi, Pennsylvania Üniversitesi, Pennsylvania.

[8] Chang, H. (2007). Psychological Distress And Help-Seeking Among Taiwanese College Students: Role Of Gender And Student Status. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.

[9] Christopher, M. S., Skillman, G. D., Kirkhart, M. W., D'souza, J. B. (2006). The Effect Of Normative And Behavioral Persuasion On Help Seeking İn Thai And American College Students. *Journal Of Multicultural Counseling And Development*, 34, P. 80-93.

[10] Codd, R. T. & Cohen, B. N. (2003). Predicting College Student İntention To Seek Help For Alcohol Abuse. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 22(2), 168-191.

[11] Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207–217.

[12] 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, 45–59.

[13] Fischer, E. H. ve Turner, J. L. (1970). Development And Research Utility Of An Attitude Scale. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 35, S. 79-90.

[14] Goddard, E. (2002). Using The Theory Of Reasoned Action To Predict Undergraduate And Graduate Student Help-Seeking İntentions: The Effects Of Attitudes, Subjective Norms, Referral Of Others, And Gender. Yayınlanmamıs Doktora Tezi, Kansas Üniversitesi, Kansas.

[15] Gökler, I. (2007). “Çocuk ve Ergenler için Sosyal Destek Deęerlendirme Ölçeği Türkçe Formunun Uyarlama Çalışması: Faktör Yapısı, Geçerlik ve Güvenirlięi”, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), s. 90-99.

[16] Harewood, J. E. (2009). Social And Personal Determinants

Of Help-Seeking Intentions Among Black College Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, New York Eyalet Üniversitesi, New York.

[17] Kalkan, M., Odacı, H. (2005). “Cinsiyet Ve Cinsiyet Rolünün Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarla İlişkisi”, Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, Cilt 3, Sayı 23, s. 57-64.

[18] Keklik, İ. (2009). Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Comparative Study Of Turkish And American Graduate Students. Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal Of Educational Research, 37, 159-173.

[19] Khoie, K. (2002). Predictors Of Attitudes Of Iranian Males Toward Seeking Psychological Help. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uluslar Arası Alliant Üniversitesi, Los Angeles.

[20] Komiya, N., Good, G. ve Sherrod, N. (2000). Emotional Openness As A Predictor Of College Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help. Journal Of Counseling Psychology, 47(1), 138-143.

[21] Kushner, M. G. & Sher, K. J. (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. Professional Psychology: Research and Practice, 20, 251-257.

[22] Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N. ve Gunnell, D. (2005). Help-Seeking Behaviour İn Men And Women With Common Mental Health Problems: Cross-Sectional Study. The British Journal Of Psychiatry, 186, 297-301.

[23] Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rollerini ve Kendini Saklama Düzeyleri, Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi, Cilt: 1, Sayı 4, s. 59-71..

[24] Shin, J. Y., Berkson, G. ve Crittenden, K. (2000). Informal And Professional Support For Solving Psychological Problems Among Korean- Speaking Immigrants. Journal Of Multicultural Counseling And Development, 28, 144-160.

[25] Thao, D. D. (2004). Gender And Acculturation As Predictors Of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uluslar Arası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu,

Fresno.

[26] Topkaya, N. (2011). Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk Ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

[27] Türküm, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 1(2), s. 1-16.

[28] Ürkmez, N. (2001). “Acil Durumlara Müdahale ve Baş etme Kaynakları”, Yöret Postası, Sayı 16.

[29] Wyatt, C. A. (2006). Welfare Status, Gender, And The Utilization Of Marital Counseling Services. Ms Thesis. Utah State University, Logan, Utah.

[30] Vogel, D. L. ve Wei, M. (2005). Adult Attachment And Help-Seeking İntent: The Mediating Roles Of Psychological Distress And Perceived Social Support. Journal Of Counseling Psychology, 52(3), 347–357.

[31] Zartaloudi, A., & Madianos, MG. (2010). Mental health treatment fearfulness and help seeking [Ozet]. Issues Mental Health Nursing, 31(10), 662-669.

[32] Zhang, N. ve Dixon, D. N. (2003). Acculturation And Attitudes Of Asian İnternational Students Toward Seeking Psychological Help. Journal Of Multicultural Counseling And Development, 31, Pp. 205-222.