



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI

Ayşe GÖK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En İyiyeye ...



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMLARI

PSYCHOLOGICAL HELP SEEKING ATTITUDES OF UNIVERSITY STUDENTS

Ayşe GÖK

Yüksek Lisans Tezi

Ankara, 2019

Kabul ve Onay

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼ne,
AyŒe GÖK'¼n hazırladığı "¼niversite ğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları" baŒlıklı bu alıŒma j¼rimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Psikolojik DanıŒma ve Rehberlik Bilim Dalında Y¼ksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiŒtir.

J¼ri BaŒkanı

Prof. Dr. Œerife IŒIK

J¼ri Üyesi (DanıŒman)

Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

J¼ri Üyesi

Prof. Dr. Tuncay ERGENE

J¼ri Üyesi

Doç. Dr. T¼rkan DOğAN

J¼ri Üyesi

Doç. Dr. İbrahim KEKLİK

Bu tez Hacettepe ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim, ğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri üyeleri tarafından 27 / 05 / 2019 tarihinde uygun gr¼lm¼Œ ve Enstit¼ Yönetim Kurulunca / / tarihinde kabul edilmiŒtir.

Prof. Dr. Ali Ekber ŒAHİN
Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r

Öz

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını cinsiyet, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programına ilişkin farkındalık, kalınan yer, öğrenim görülen programdan memnuniyet derecesi, karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olma, ailede psikolojik sorunları olan bir kişinin varlığı, sosyal destek alma, kendini saklama ve cinsiyet rolleri değişkenleri açısından incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 bahar döneminde orta düzey bir devlet üniversitesinde bir meslek yüksekokulu ve beş fakültede öğrenimine devam eden yaklaşık 20.000 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar, uygun örnekleme yoluyla seçilen 479'u kadın (%67.75) ve 228'i erkek (%32.25) toplamda 707 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, BEM Cinsiyet Rolü Envanteri - Kısa Formu (BCRE-K) ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu (PYTÖ-K) kullanılmıştır. Araştırmada cevap aranan sorular doğrultusunda ortalamalar arası farkları incelenirken verilerin analizinde faktöriyel ANOVA tekniği kullanılmıştır. Cinsiyet rolleriyle psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre cinsiyet, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programına ilişkin farkındalık, öğrenim görülen programdan memnuniyet derecesi, sosyal destek alma, kendini saklama ve cinsiyet rolleri değişkenleri, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olma, kalınan yer ve ailede psikolojik sorunları olan bir kişinin varlığı değişkenleri ile üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar sözcükler: cinsiyet, kadınsı cinsiyet rolü, erkeksi cinsiyet rolü, psikolojik yardım arama tutumu.

Abstract

This study aimed to investigate university students' attitudes towards seeking psychological help in terms of the study variables such as their insight into the Department of Psychological Counseling and Guidance, place of stay, degree of satisfaction with the attended program, presence of a close relationship with the opposite sex, presence of a person with psychological problems in the family, receiving social support, self-concealment and gender roles. The study group consisted of approximately 20.000 students attending a vocational school and five faculties in a public university in the Spring term of the 2017-2018 academic year. A total of 707 students consisting of 477 women (67.75%) and 228 men (32.25%) were selected using the convenience sampling strategy. Personal Information Form, BEM Sex Role Inventory – Short Form (BSRI-S) and Attitudes towards Seeking Psychological Help Scale– Short Form (ATSPHS-S) were used as data collection tools. Factorial ANOVA was used to compare the mean differences of the participants in line with the research questions of this study. The relationship between gender roles and seeking psychological help was investigated by Multiple Regression Analyses. The findings of this study demonstrated that the variables including insight into the Department of Psychological Counseling and Guidance, degree of satisfaction with the attended program, receiving social support, self-concealment, and gender roles significantly predicted university students' attitudes towards seeking psychological help. It was concluded that there was not a strong correlation among presence of a close relationship with the opposite sex, presence of a person with psychological problems in the family, place of stay, and participantts' attitudes towards seeking psychological help.

Keywords: gender, feminine gender role, masculine gender role, attitude towards seeking psychological help.

Teşekkür

Tez süreci boyunca sabır ve ilgili ile her anlamda destekleyen ve cesaretlendiren danışmanım Sayın Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM'a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Tezimle ilgili her ayrıntıyla ilgilenerek ve kaygılı olduğumda verdiği destek vererek bu süreci kolaylaştıran ve anlamlı kılan bir tez danışmanına sahip olduğum için kendimi bu süreçte hep şanslı hissettim.

Tez savunma jürisinde yer alan değerli hocalarım Prof. Dr. Tuncay ERGENE'ye, Prpf. Dr. Şerife IŞIK'a, Doç. Dr. Türkan DOĞAN'a ve Doç. Dr. İbrahim KEKLİK'e tezimin daha iyi olması için verdikleri geribildirim, görüş ve öneriler için teşekkür ederim.

Tezimi kendi tezi gibi sahiplenen tek tek her aşamasıyla özveri ile ilgilenip emek harcayan ve sabırla tüm sorularıma cevap veren değerli çalışma arkadaşım Arş. Gör. Gökay KELDAL'a teşekkür ederim. Her aşamada verdiği destekle ve kendi deyimiyle kavga döğüşle tezimi bitirmemde hakkını ödeyemeyeceğim bir diğer çalışma arkadaşım Arş. Gör. Gürcan ŞEKER'e teşekkür ederim. En stresli olduğum anlardan biri olan savunma sınavı aşamasında yanımda olup desteğini esirgemeyen ve her soruma titizlikle cevap veren Dr. Esin YILMAZ KOĞAR'a, tezi yetiştirme aşamasında hızır gibi yetişip titizlikle saatlerce uğraşıp düzeltmelerime yardım eden Dr. Ahu TANERİ'ye teşekkür ederim. Bir diğer değerli arkadaşım Dr. Nuray KISA'ya da dönütleri ve yardımları için teşekkür ederim. Çeviri aşamasında ve özellikle de kaygılı olduğum anlarda destek olan Arş. Gör. Reyhan ASLAN'a ve Arş. Gör. Zekiye ÖZER'e teşekkür ederim. İki can taşıırken bir de benimle ilgilenen ve hiç yalnız bırakmayan değerli dostum Dr. Tuğba İNAN GÜNAYDIN'a ve Amerika'da olmasına rağmen desteğini ve dostluğunu esirgemeyen Reyyan CAN'a teşekkür ederim. Varlığıyla bana mutluluk kaynağı olan minik dostum Onat'a ve destekleri için annesi Dr. Betül POLAT DEMİR'e teşekkür ederim.

Ve son olarak da hayatımın anlamları olan canım anneme, babama ve kardeşlerim Menekşe, Çilem ve Emrah'a hep yanımda oldukları ve beni her zaman destekledikleri için sonsuz teşekkür ederim.

İçindekiler

Öz.....	ii
Abstract.....	iii
Teşekkür.....	iv
Tablolar Dizini.....	viii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	ix
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	8
Araştırma Problemi.....	10
Sayıtlılar.....	11
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	11
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	13
Psikolojik Yardım Arama Tutumu.....	13
Toplumsal Cinsiyet Rollerini.....	17
Kadını Cinsiyet Rolü.....	18
Erkeksi Cinsiyet Rolü.....	19
İlgili Araştırmalar.....	20
Bölüm 3 Yöntem.....	30
Araştırma Modeli.....	30
Araştırma Grubu.....	30
Veri Toplama Süreci.....	32
Veri Toplama Araçları.....	32
Verilerin Analizi.....	34
Bölüm 4 Bulgular ve Yorumlar.....	36
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	42

Sonuç.....	42
Tartışma.....	43
Öneriler	52
Kaynaklar	55
EK-A. Ölçeklerin Kullanım İzinleri.....	76
EK-B. Gönüllü Katılım Formu	78
EK-C. Örnek Ölçek Maddeleri	79
EK-Ç. Artıkların Saçılım Grafiği.....	82
EK-D: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	83
EK-E: Etik Beyanı.....	84
EK-F: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu	85
EK-G: Thesis Originality Report	86
EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı.....	87

Tablolar Dizini

Tablo 1 <i>Katılımcıların Demografik Bilgileri</i>	31
Tablo 2 <i>Çalışma Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler</i>	36
Tablo 3 <i>Faktöriyel ANOVA Sonuçları</i>	37
Tablo 4 <i>Cinsiyet Rollerine Göre, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarına İlişkin Korelasyon Tablosu</i>	40
Tablo 5 <i>Psikolojik Yardım Arama Tutumunun Yordanmasına İlişkin Sonuçlar</i> .	40

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

BCRE: BEM Cinsiyet Rolü Envanteri

IACS: Uluslararası Psikolojik Danışma Hizmetleri Birliği

PYTÖ: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde araştırmaya ait problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlar ele alınmaktadır.

Problem Durumu

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi 1800'lü yılların sonlarından beri daha da önem arz etmeye başlamıştır. Üniversite Danışmanlık Merkezi Ulusal Araştırması'na göre, son beş yılda önemli psikolojik problemleri olan üniversite öğrencilerinin sayısında önemli oranda artış meydana gelmiştir (Gallagher ve Taylor, 2014). Kritik bir dönem olan ergenliğin ardından gelen üniversite eğitimi, bireyi ciddi gelişimsel ve çevresel faktörlerle karşı karşıya bırakmaktadır (Ercan, 2010). Günümüzde üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı uluslararası bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Stallman, 2010).

Üniversiteye adım atmak ve üniversite eğitimini sürdürmek öğrencilere akademik ve sosyal imkânlar yaratan bir yaşantı olsa da, aynı zamanda stresli bir uyum sürecini de içinde barındırmaktadır. Üniversite eğitimi dönemi diğer yandan da ergenlikle yetişkinlik arasında bir dönüm noktasına rast gelmektedir. Yaşam koşullarının farklılaşması, bir üst eğitim basamağının gerektirdiği çalışma biçimine ayak uydurabilmek, aileden ayrılarak bireysel sorumlulukların yükünü omuzlamaya çalışmak gibi değişiklikler birçok öğrencide psikolojik problemlerin oluşmasında tetikleyici olabilmektedir (Bouteyre, Maurel ve Bernaud, 2007). Üniversite öğrencilerinin temel sorunları kişisel ve duygusal ilişkiler, akademik kaygılar, kariyer planlaması ve internet bağımlılığı gibi alanlarda yoğunlaşmaktadır (Yang, Lin, Zhu ve Liang, 2015). Ayrıca, yeni ortama, şehre, arkadaşlara uyum sağlamak zorunda olmaları da, öğrencileri birçok güçlükle baş başa bırakmaktadır (Özbay, Terzi, Erkan ve Çankaya 2011). Öyle ki öğrencilerin eğitim süreci boyunca kaldıkları ortam dahi ruh sağlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yurtda kalan öğrenciler, evde kalan öğrencilere oranla daha fazla depresif davranışlar sergilemektedirler (Aysan ve Bozkurt, 2000). Alanyazın incelendiğinde akademik başarı, duygusal ilişkiler ve barınma yeri faktörlerinin üniversite öğrencilerinin yaşamında önemli etkilere sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu değişkenlerin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı

üzerinde de anlamlı etklerinin olabileceği düşünülendiğinden bu araştırmada öğrenim görülen programa ilişkin memnuniyet düzeyi, romantik ilişkiye sahip olup olmama ve barınma yeri değişkenlerine kişisel bilgi formunda yer verilerek, psikolojik yardım arama tutumuna olan etkileri incelenmek istenmiştir.

Üniversiteler, akademik ve kültürel zenginleşmeyi artıracak fırsatlara sahiptir. Bireylerin bu olanaklardan en üst düzeyde faydalanabilmeleri için ise hastalık yokluğundan daha fazlasını içeren ruh sağlıklarının iyileştirilmesi gerekmektedir (Wynaden vd., 2014). Ruh sağlığı, hem refah seviyesi hem de akademik başarı üzerinde etkili olmaktadır (Hunt ve Eisenberg, 2010). Üniversite öğrencilerinin psikososyal sorunlarının ve psikopatolojik rahatsızlıklarının kontrol edilememesi de, hem günlük hayatlarının işleyişine ket vurmakta hem de gelecekteki ruhsal çatışmalara zemin hazırlayabilmektedir (Nsereko, Musisi, Nakigudde ve Ssekiwu, 2014). Üniversitelerde verilen Psikolojik Danışma hizmetleri, öğrencilerin kendilerinin ve problem alanlarının farkında olabilmeleri konusunda önemli rol oynamaktadır.

1980'lerin sonlarından bu yana, üniversite danışmanları, ciddi psikolojik sorunlar ile başvuran öğrenci sayısında artış meydana geldiğini belirtmişlerdir (Sharkin ve Coulter, 2005). Öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının anlaşılabilmesi için bu tutumları etkileyen; deneyime açıklık, benlik saygısı, cinsiyet rolleri ve diğer kişilik faktörlerinin derinlemesine incelenmesi gerekmektedir (Oladipo ve Oyenuga, 2013). Bu durum göz önüne alındığında üniversitelerin, ruh sağlığı hizmetlerine öğrencilerin ihtiyaçları ve gelişimsel özelliklerine göre yön vermeleri ve öğrencilere zihinsel olarak sağlıklı çalışma alanları oluşturması gerekmektedir (Ble, Reavley, Jorm ve McCann, 2015). Üniversite öğrencileri, refah düzeylerini düşük olarak belirtmelerine rağmen yardım arama konusunda çekimser tavırlar sergilemektedirler (Goodwin, Behan, Kelly, McCarthy ve Horgan, 2016). Özellikle üniversite yaşamının ilk yılında öğrencilerin, üst dönemdeki öğrencilere oranla daha az yardım arama davranışında buldukları gözlenmiştir (Andoh–Arthur, Asante ve Osafo, 2015).

Birçok kişi, hayatında zaman zaman travmatik olaylara maruz kalsa da, psikolojik yardıma ihtiyaç duyanların yalnızca bir kısmı yardım arama davranışında bulunmaktadır. Bu durum genellikle psikolojik yardım arama süreci ile alakalı engellerden kaynaklanmaktadır (Schreiber, Renneberg ve Maercker, 2009). İnsanlar, kimi zaman karşılaştığı zorluklarla baş edebilse de bazı aşılamayan durumlarda bir

ruh sağlığı uzmanından yardım alma gereksiniminde olmaktadırlar (Carnevale, 2001). Bu yardım alma sürecinde bireyler, ilk olarak sorunu fark ederler ve bu durumun yaşamlarını ne derecede etkilediğinin farkına varırlar. Yardıma ihtiyacının olduğunu dűřündüklerinde ise kimden destek alabileceklerine ilişkin araştırma yaparlar. Bireyler bűylece destek almayı ve yaşadıkları gűçlűklere ilişkin kendilerini aıçmayı kabul etmiş olurlar. Yardım arama davranışı, aile ve arkadaşlardan destek alma gibi gayri resmî olarak gerıekleştirilebilirken; psikolojik yardım arama ihtiyacı/davranışı, ruh sağlığı alanında uzman olan profesyonellerce karşılanabilmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Ruhsal bozuklukların ۆnlenmesi ve iyileřtirilmesindeki en bűyűk engellerden biri kiřilerin profesyonel yardım hizmeti almaya iliřkin isteksizlikleridir. Ruh sađlıđı hizmetlerinin geliřmiř olduđu ۆlkelerde bile bu isteksizlik sűz konusu olabilmektedir (Rickwood ve Thomas, 2012). Bireyin duygularını aıçma isteđi, psikolojik yardım arama kararında etkili olmaktadır. Bu yűzden duygularını dıřa vurmakta zorlanan bireyler, yardım alma konusunda daha ıok endiře duymakta ve sűreıten daha az yarar bekleme eđiliminde olmaktadırlar (Vogel, Wade ve Hackler, 2008). Sosyal yardım ve psikolojik hizmetlere olan ihtiyacın geımiře oranla daha fazla olduđu gűnűműzde, birıok birey ruh sađlıđı ve danıřmanlıđı hakkında ۆnyargılı bir tutum sergilemektedir (Kitzrow, 2003). Psikolojik danıřman, psikolog veya psikiyatrların mesleki yetkinlikleri hakkındaki yanlıř bilgiler, ilaı tedavisi, hastaneye yatırma, vb. iyileřtirme yűntemlerine dair korkular (Vogel, Wester ve Larson, 2007) ve olumsuz yardım arama deneyimleri (Cramer, 1999) bu durumu desteklemektedir. Daha ۆnce psikolojik yardım hizmeti almıř olan bireyler, olumlu bir yardım sűreci geıirmiř iseler, ilerideki zamanlarda da psikolojik yardıma ihtiyaı duyduklarında profesyonel bir desteđe bařvurmaya karřı olumlu bir tutum sergilemektedirler (Sezer ve Gűllerođlu, 2016). Ruh sađlıđı uzmanları, bireylerin yardım aramasını engelleyen etmenleri azaltmak iıin, nelerin hizmet almaktan alıkoyduđunun da tespit edilmesi gerektiđini dűřünmektedirler (Vogel vd., 2007). ۆniversite ۆđrencilerinin psikolojik yardım almaya yűnelik damgalanma kaygıları, sorunlarını ifade edebilmelerine engel olmakta ve psikolojik yardım arama tutumlarını da olumsuz etkilemektedir (Gűrsoy ve Gizir, 2018). Psikolojik yardım alma sebebiyle damgalanma inancının erkeklerde kadınlara kıyasla daha fazla olduđu saptanmıřtır (Topkaya, 2014). Duygularını ifade etmekten kaıınan erkeklerin, psikolojik yardım almayla ilgili damgalanma dűřűncelerinin ruh

sağlığı hizmeti almada engel teşkil ettiği görülmüştür. Ayrıca psikolojik yardım hakkında bu tür endişeleri olan kişiler, sürecin işleyişi hakkında bilgilendirilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Bu bilgilendirmelerde yardım süreciyle ilgili önyargılara odaklanılırsa, ihtiyacı olan fakat hizmet almada isteksiz olan bireyleri harekete geçirmede daha etkili olunabilmektedir (Vogel, Wester ve Larson, 2007). Öte yandan ailenin, arkadaşların ve diğer önemli kişilerin desteği, profesyonel destek almaya ilişkin tutumları olumlu olarak etkilemektedir (Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka ve Jimba, 2013).

Bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyebilecek deneyime açıklık, dikkat çekme, farkındalık, kontrol odağı, benlik saygısı ve diğer kişilik faktörleri gibi psikolojik etmenlerin yanı sıra (Oladipo ve Oyenuga, 2013), erkekler ile kadınların psikolojik yardım arama davranışları arasındaki tutarsızlıklar da ruh sağlığı uzmanları için artan bir endişe halini almaktadır (Lane ve Addis, 2005). Erkeklerdeki cinsiyet rolleri çatışması ve geleneksel erkeklik ideolojileri, erkeklerin psikolojik yardım arayışına yönelik olumsuz tutumlarıyla ilişkilendirilmektedir (Berger, Levant, McMillan, Kelleher ve Sellers, 2005). Toplumsal cinsiyet rolleri hem kadınların hem de erkeklerin hayatına yön verdiği gibi yardım arama davranışlarını da etkilemektedir (Öngen ve Aytaç, 2013). Bu durum, karşılaşılan sorunların erkeksi veya kadınsı olarak nitelendirilmesi, eril normlara bağlılık ve psikolojik yardım aramaya ilişkin farklı açıklık derecelerine sahip olmak ile açıklanmaktadır (Lane ve Addis, 2005). Kadınların ve erkeklerin cinsiyet rollerine ilişkin inanç ve tutumları, psikolojik sorunları algılama ve yardım arama davranışlarında önemli farklılıklar oluşturmaktadır. Erkeklerin duygularını ifade etmede isteksiz olmaları ve toplumsal engeller çoğu zaman yardım aramalarının önünde engel oluşturabilmektedir (Melluish, 2002). Erkeksi cinsiyet rolü sergileyen erkeklerin, kadınsı cinsiyet rolüne atfedilen ve erkeksi cinsiyet rolüyle tutarsız olarak görülen sorunlarla karşılaştıklarında daha az yardım arama girişimi sergilemektedirler (Lane ve Addis, 2005). Erkeklerin ruh sağlığı açısından yardım arama olasılıkları kadınlara oranla daha azdır (Calear vd., 2017). Erkeklerde arkadaşlardan ve aileden gelen desteğin, kadınlarda ise profesyonellerce verilen desteğin tercih edildiği gözlenmiştir (Kase, Endo ve Oishi, 2016). Kadınların psikolojik yardım alma sürecine ve ruh sağlığı uzmanına erkeklere oranla daha fazla güven duymaktadır (Thikeo, Florin ve Ng, 2015).

Gençlerin ihtiyaç duyduklarında psikolojik yardım arama girişiminde bulunmaları hem ruh sağlıkları hem de yaşam kaliteleri açısından önem arz etmektedir (Rickwood vd., 2005). Fakat bu durum, herkesin psikolojik yardım aramasının gerektiğini göstermemektedir. Üniversite öğrencilerindeki psikolojik problemlerin sayı ve nitelik olarak giderek endişe verici hale geldiğinden bu bireylerin yardım aramasının gerekli olduğu savunulmaktadır. Gençlerin hayata hazırlandıkları üniversite döneminde, üniversitelerin psikolojik danışma merkezleri bu konuda önemli bir rol oynamaktadır. Üniversitelerin psikolojik danışma merkezlerince, öğrencilerin hem üniversite yaşamının getirdiği zorluklarla baş edebilmelerine hem de uyum sorunlarının üstesinden gelebilmelerine yardımcı olmak amacıyla çeşitli yardım hizmetlerinin verilmesi gerekmektedir. Ayrıca bu merkezlerin, üniversite bünyesindeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programı öğrencilerinin uygulama sahası olarak kullanılması ve bu ana bilim dalındaki akademik personellerin merkeze müşavirlik hizmeti sağlaması da merkezin etkililiğini artırabilmektedir (Kutlu, 2002). Bu iş birliği, Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programının kampüsteki bilinirliğinin sağlanması ve psikolojik danışma hizmetine ilişkin ön yargıların ve yanlış inanışların azaltılmasında da etkili olabilmektedir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programının amaç ve uygulama alanlarına ilişkin bilgi sahibi olan öğrencilerin, psikolojik yardım alma konusundaki damgalanma kaygılarının azalabileceği ve yardım arama tutumlarının da olumlu olabileceği düşünülmektedir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programından haberdar olmanın psikolojik yardım arama tutumu üzerinde etkisi olabileceği ve bu değişkene ait istatistiksel sonuçların ilgili literatüre katkı sağlayabileceği düşünüldüğünden kişisel bilgi formunda bu değişkene yer verilmiştir.

Uluslararası Psikolojik Danışma Hizmetleri Birliği (IACS, 2005), öğrencilere üniversite psikolojik danışma merkezleri tarafından sağlanması gereken yardım hizmetlerinin işlevlerini belirlemiştir. IACS tarafından belirlenen işlevler aşağıda açıklanmıştır.

1. Bireyle ve grupla psikolojik danışma: Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilere ruh sağlığı uzmanı tarafından duygusal veya davranışsal sorunun niteliği de göz önüne alınarak bireyle veya grupla psikolojik danışma yardımı sunulmalıdır.

2. Krize müdahale ve acil durum hizmetleri: Üniversite psikolojik danışma merkezi, problem alanıyla ilgili olan kurumlarla işbirliği halinde krize müdahale hizmeti vermelidir.
3. Önleyici/gelişimsel müdahaleler: Üniversite psikolojik danışma merkezinin, öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçlarını göz önüne alarak kişisel, akademik ve kariyer hedeflerine ilişkin alanlarda önleyici ve gelişimsel müdahaleler sunması gerekmektedir.
4. Konsültasyon: Üniversite psikolojik danışma merkezi, öğrencilerin ihtiyaçlarına ilişkin üniversite yönetimine, akademik ve idari personellere bilgi aktarımında bulunmalıdır.
5. Sevk sistemi: Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin problem alanlarının merkezin uzmanlık alanı dışında kaldığı durumlarda, öğrencilerin ilgili kuruma veya uzmana yönlendirilmesi gerekmektedir.
6. Araştırma: Üniversite psikolojik danışma merkezi anket, görüşme vb. yollarla verilen psikolojik yardım hizmetinin etkilerini belirleyerek bu doğrultuda hizmet kalitesini artırmalıdır.
7. Program Değerlendirme: Üniversite psikolojik danışma merkezi, program değerlendirme aşamasında benzer kurumların değerlendirme çalışmalarının verileriyle karşılaştırma çalışmaları yapabilir.
8. Eğitim: Üniversite psikolojik danışma merkezi çalışanlar ve stajyerleri için benzer kurumlarda staj ve sürekli eğitim imkânları sağlamalıdır (IACS, 2005).

Kampüs ruh sağlığı hizmetleri kapsamında Uluslararası Psikolojik Danışma Hizmetleri Birliği'nin belirlediği işlevlere ek olarak, aşağıdaki beş ana konu üzerinde çalışma yürütülmesi de hizmetlerin etkililiğinin artırılabilmesine katkı sağlayabilmektedir:

1. üniversite öğrencilerinin mevcut durumdaki ruh sağlığı durumlarının belirlenmesi,
2. üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek risk durumlarının araştırılması,

3. ruh sağlığını olumsuz etkileyebilecek risk durumlarının ortadan kaldırılmasına yönelik koruyucu faktörlerin tespit edilmesi,
4. üniversite öğrencileri arasında artan ruh sağlığı bozukluklarının olası nedenlerinin belirlenmesi,
5. ruh sağlığı problemi yaşıyan öğrencilerin tedavi durumlarının öğrenilmesi (Hunt, ve Eisenberg, 2010).

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım hizmeti alabilecekleri Sağlık ve Rehberlik Merkezlerinin temeli 1982’de oluşturulmuştur (Demir, 1996). “1983-1984 öğretim yılında da Türkiye’deki her üniversitede öğrenci kişilik hizmetlerinin verilmesi yasal bir zorunluluk haline gelmiştir. Öğrenci kişilik hizmetleri, genel olarak öğrencilerin eğitim sürecindeki ihtiyaçlarının karşılanarak kendilerini geliştirmelerine yardımcı olunmasını ve bu süreci güçleştiren problemlerin ortadan kaldırılmasına yönelik olan çalışmaları kapsamaktadır (Yeşilyaprak, 2012). Sanford (1968), öğrencilerin kendilerini geliştirme süreçlerinde üniversite ortamının öğrencilere sunulan zorlukları ve bu zorluklara karşı sunulan desteğin dengelenmesi gerektiğini savunmaktadır. Öğrenci kişilik hizmetleri ise bu dengenin zorluklara karşı sunulan destek boyutunu oluşturmaktadır. Sanford (1968)’e göre, öğrencilerin üniversite yıllarındaki kişilik gelişimleri ve deneyimleri üniversite sonrasındaki yaşantıları daha anlamlı hale getirebilmektedir. Bu konuda üniversitelerin öğrenci kişilik hizmetleri kapsamına giren sağlık, sosyal yardım, rehberlik, özel yetiştirmeye ile sosyal ve kültürel hizmetlere gereken önemi vermesi ve öğrencilerin kendilerini geliştirebilecekleri kampüs ortamının oluşturabilmesi büyük önem taşımaktadır (Yeşilyaprak, 2012). “2547 sayılı üniversiteler yasasında her üniversitede, Mediko-Sosyal, Sağlık, Kültür ve Spor İşleri Dairesi kurulması ve bu dairenin, Öğrenci Kişilik Hizmetleri kapsamına giren tüm hizmetleri öğrencilere sağlaması, 2547 sayılı yasanın, 2880 sayılı yasa ile değiştirilen 46. ve 47. maddeleri uyarınca hükme bağlanmış ve 18301 sayılı Resmi Gazete’de yayınlanmıştır.” Türkiye’deki üniversite psikolojik danışma merkezlerinin durumu IACS (2005) standartları açısından değerlendirildiğinde, merkezlerin birçoğunun bu standartlara henüz ulaşamadığı ve önleyici ve gelişimsel etkinliklere daha az yer verildiği görülmektedir. Bu durum, işlevsel ve günümüz koşullarına uygun üniversite psikolojik danışma merkezlerinin oluşturulabilmesi için, IACS (2005) tarafından belirlenen işlevlere göre üniversite psikolojik danışma merkezi modellerinin geliştirilmesinin

gerekliliğine işaret etmektedir (Gizir, 2010). Tüm bunlardan hareketle, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin alan yazındaki çalışmaların eksikliği gözlenmiş olup, bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyet rollerine, kişisel, demografik ve akademik niteliklerine göre psikolojik yardım arama tutumları incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin yardım arama tutumlarının, cinsiyet rollerine, bazı kişisel, ailesel, demografik ve akademik niteliklerine göre farklılaşma durumu araştırılmıştır. Üniversite eğitimi sürecinin, gerek beraberinde getirdiği sorunlar gerekse de yetişkin olmaya başlamanın yüklediği gelişim görevlerini yerine getirebilmenin sorumluluğunun alınmaya başlandığı bir dönem olması açısından başlı başına araştırılması gerekmektedir. Özbay vd. (2011)'e göre, üniversite sürecinde bireylerin hem sorumlulukları hem de tamamlamaları gereken gelişim görevleri artmaktadır. Bu süreçte, öğrencilerin hem yetişkin gibi davranmaları hem de akademik açıdan başarılı olmaları beklenmektedir.

Çebi (2009), ODTÜ'de öğrenim görmekte olan 417 lisans öğrencisi (223 kadın, 194 erkek) ile yaptığı araştırma sonucunda katılımcıların sadece %47'sinin ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi'nin verdiği rehberlik ve psikolojik danışma hizmetinden haberdar olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Katılımcıların %59'u ise problem yaşadıkları durumlarda profesyonel psikolojik yardım almaktan ziyade arkadaş desteğini tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Rosenthal ve Wilson (2008) ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım hizmeti alma oranını % 10 olarak saptamıştır. Diğerlerine göre daha fazla sorun yaşadığını belirten öğrencilerin psikolojik yardım arama olasılığı daha fazla olmakla birlikte, ruhsal bozukluk yaşadığını ifade eden öğrencilerin dörtte üçünden fazlası psikolojik yardım arama girişiminde bulunmadıklarını belirtmişlerdir. Öğrencilerin psikolojik yardım alma konusunda herhangi bir engelleri olmamasına rağmen, destek hizmetlerinden yararlanma oranlarının düşük olduğu gerçeği (Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtarım ve Arıcı, 2012), öğrencilerin psikolojik yardım alma konusunda yeterli bilgiye sahip olmadıklarını ortaya koymuştur. Bireylerin psikolojik yardım almasını engelleyen etiketlenmekten utanma, yaşadığı ruh sağlığı probleminin getirdiği belirtileri tanıyamama ve özgüven eksikliği gibi konular destek almaya ilişkin olumsuz tutum sergilemelerine neden olmaktadır. Öğrencilerin ruh

sağlığı okuryazarlığını artırmak ve psikolojik yardım almaktan dolayı damgalanma kaygısının üstesinden gelinebilmesi açısından çeşitli bilgilendirme çalışmalarının yapılması, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum geliştirilebilmesine katkı sağlayabilmektedir (Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2010). Ataerkil toplumlarda erkek cinsiyet rolüne atfedilen güçlü ve özgür olma eğilimleri (Kızıldağ ve diğerleri, 2012), erkeksi özellik gösteren bireylerin kendilerini açmaktan kaçınmalarına ve damgalanmaktan dolayı kaygı duyarak psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz bir tutum sergilemelerine neden olmaktadır (Kalkan ve Odacı, 2016). Damgalanma, bireylerin psikolojik yardım aldıklarında hem toplumun onları güçsüz olarak etiketlemesini hem de desteğe ihtiyaç duymalarından dolayı kendilerini zayıf olarak nitelendirmelerini içermektedir (Freitas-Murrell, 2015). Bu durum, psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum geliştirme çalışmaları kapsamında erkeklere yönelik müdahalelere ağırlık verilmesini gerekli kılmaktadır (Topkaya, 2014). Tüm bunlar dikkate alındığında, üniversite öğrencilerine ihtiyaç duydukları psikolojik destek hizmetlerinin sağlanması hem öğrencilerin eğitim süreçlerini sağlıklı bir şekilde sonlandırmalarına hem de toplumsal ihtiyaçların karşılanması hususunda fayda sağlamaktadır (Şahin, Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009).

“2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu’na dayalı olarak çıkartılan ve 03.02.1984 tarih ve 18301 sayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Yükseköğretim Kurumları, Mediko-Sosyal Sağlık, Kültür ve Spor İşleri Dairesi Uygulama Yönetmeliği hükümlerinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri yasal olarak tanımlansa da Türkiye’de bu hizmet kapsamında istenen düzeye tam olarak erişim sağlanamamıştır.” Türkiye’deki üniversite kampüslerinde psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti verebilecek nitelikte ve sayıda uzman personel eksikliği yaşanması, üniversite yönetimlerinin ruh sağlığı hizmetlerine gereken hassasiyeti göstermemesi ve maddi kaynakların yetersiz olması bu durumun nedenleri arasında yer almaktadır (Kızıldağ vd., 2012). Türkiye’deki psikolojik danışma merkezine sahip dört üniversitedeki ruh sağlığı personeli, ruh sağlığı uzmanı bulunmayan yirmi dört üniversitede ise yetkili personel ile gerçekleştirilen araştırmada psikolojik danışma hizmetlerine ilişkin sorunlar üzerinde durulmuştur. En sık karşılaşılan sorunların sırasıyla iş yükünün fazla olması, öğrencilerin psikolojik danışma hizmetine ilişkin gerçekçi olmayan beklentileri, fiziksel imkânların ve ruh sağlığı uzmanının yetersiz

olması ve psikolojik danışma biriminin diğer birimlerle işbirliğinin zayıf olması olduğu görülmüştür (Güneri, 2006).

Araştırma sonuçlarının, Türkiye’de her üniversite kampüsünde Psikolojik Danışma Merkezlerinin yapılandırılmasında ihtiyaç duyulan bir modelin temelini oluşturulabilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Araştırma sonucunda elde edilecek bulguların psikolojik danışmanlar, psikologlar, psikiyatrlar ve ruh sağlığı alanındaki araştırmacılara ve ileride yapılacak çalışmalara yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Araştırma verilerine göre bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenerek, bu doğrultuda yardım aramaya ilişkin engellerin azaltılabilmesi ve mevcut hizmetlerin geliştirilebilmesinde ruh sağlığı uzmanlarına yol gösterici olabilir. Araştırmanın bir diğer önemli yanı ise, psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin farkındalığa sağlanabilecek katkıların yanı sıra, Türkiye’de Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programının kampüslerde bilinirliğinin artırılmasına da katkı sağlayabilecek olmasıdır. Ayrıca araştırmanın, toplum genelinde ruh sağlığı hizmetlerine ve psikolojik yardıma duyulan ihtiyacın belirlenerek, Sağlık Bakanlığı’nın ruh sağlığı elemanlarına gerekli istihdamı sağlaması ve Yüksek Öğretim Kurumu’nun üniversitelerdeki psikolojik yardım merkezlerinin yaygınlaştırılmasına ilişkin gerekli çalışmaları başlatabilmesi açısından da farkındalık oluşturması umulmaktadır.

Araştırma Problemi

Üniversite öğrencilerinin yardım arama tutumları, cinsiyet rollerine, bazı kişisel, ailesel, demografik ve akademik niteliklerine göre farklı mıdır?

Alt problemler

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklı mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından haberdar olup olmamalarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, kalınan yere göre anlamlı olarak farklı mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, öğrenim görülen akademik programdan memnuniyet derecesine göre anlamlı olarak farklı mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olup olmamalarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, ailede psikolojik sorunları olan bir kişinin var olup olmamasına göre anlamlı olarak farklı mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, sosyal destek alma durumlarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, kendilerini saklama davranışlarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?
9. Cinsiyet rolleri, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?

Sayıtlar

Çalışma grubuna dahil edilen katılımcıların ölçek maddelerini dikkatlice okuyarak, yansız bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Araştırmanın katılımcıları, araştırmacının görev yapmakta olduğu ve yaklaşık 20.000 öğrencinin öğrenim gördüğü orta düzey bir kamu üniversitesinden seçilmiştir.
2. Alanyazında cinsiyet rollerini ölçen geçerlik ve güvenirlik açısından kabul gören güncel bir ölçek olmadığından Bem tarafından yaklaşık kırk beş yıl önce geliştirilen BEM Cinsiyet Rolü Envanteri kullanılmıştır.
3. Araştırma, kampüsünde Psikolojik Danışma Merkezi olmayan bir üniversitede gerçekleştirilmiştir.

Tanımlar

Psikolojik yardım arama tutumu: Bireylerin kendilerini zor durumda hissettiklerinde veya ruh sağlıklarının tehdit altında olduklarını düşündüklerinde bir

ruh sağlığı uzmanından yardım almaya ilişkin duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimleri, kişinin psikolojik yardım arama tutumu olarak tanımlanmaktadır (Türküm, 2001).

Cinsiyet: Kadın ya da erkek olmanın biyolojik yönüdür (Dökmen, 2017).

Kadınısı (feminen) cinsiyet rolü: Kadınısı özellikleri erkeksi özelliklere göre daha ağır basan kadınlar kadınısı cinsiyet rolüne sahiptir (Dökmen, 2017). Bem'e (1975) göre, kadınısı bireyler sevecen, anlayışlı ve nazik tavırlar sergilemektedirler.

Erkeksi (maskülen) cinsiyet rolü: Erkeksi özellikleri kadınısı özelliklere göre daha ağır basan erkekler erkeksi cinsiyet rolüne sahiptir (Dökmen, 2017). Bem'e (1975) göre, erkeksi bireyler zorlayıcı, baskın ve saldırgan davranışlar göstermektedirler.

Sosyal destek: Genellikle, zor durumda olan bireye çevresi tarafından sağlanan maddi, sosyal ve psikolojik destek sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Sarason, 1982; Yıldırım, 1997).

Kendini saklama: Bireylerin, kendileriyle ilgili olumsuz bilgileri başkalarından ne ölçüde sakladıkları farklılık göstermektedir. Rahatsız edici veya olumsuz kişisel bilgileri başkalarından saklama eğilimi, kendini saklama olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Chastain, 1990).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırma problemi çerçevesinde “psikolojik yardım arama tutumu”, “toplumsal cinsiyet rolleri”, “kadını (feminen) cinsiyet rolü” ve “erkeksi (maskülen) cinsiyet rolü” kavramlarına ve alanyazın incelemesine ilişkin bilgiler verilmiştir.

Psikolojik Yardım Arama Tutumu

Yetişkinlerin çoğu kimi zaman üstesinden gelemedikleri durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu tür durumlarla baş etmekte zorlanan yetişkinlerin yarısından fazlası, profesyonel psikolojik destek almadan önce arkadaşlar, kardeşler ve ebeveynlerden yardım isteme eğiliminde olmaktadır. Profesyonel ruh sağlığı uzmanları kişilerin bu tür durumlardaki yardım arama çabalarını, arkadaşlar ve aile gibi kaynaklarla gerçekleştirilen paylaşımlardan ayrı olduğunu vurgulamışlardır. Bazıları için bireyler için ilk etapta arkadaşlardan ve ebeveynlerden yardım istemek, zor durumlarda kullanılan bir başa çıkma yolu haline gelebilir. Ancak, çoğu zaman bu tür profesyonel olmayan kaynaklardan gelen yardımlar birey tarafından sorunlara çözüm konusunda yetersiz olarak değerlendirilebilmektedir (Gourash, 1978).

Psikolojik yardım arama, kişinin yaşamını olumsuz etkileyen duygusal problemler veya güçlüklerle karşılaştığında bir ruh sağlığı profesyonelinden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimi olarak tanımlanabilir (Fischer ve Farina, 1995; Özbay vd., 2011). Fischer ve Turner (1970), psikolojik yardım alma yönündeki tutumlarının, gerçek yardım arama davranışının temelini oluşturduğunu öne sürmüştür. Yaşamın her anında yaşanabilen zorluklar, çoğu zaman kişiyi bir kaynaktan yardım almaya zorunlu hale getirmiştir. İnsanların birçoğu hiç psikolojik yardım hizmeti almamıştır. Pek çok kişi de yaşamdaki zorluklarla bireysel çabası, ailesi, arkadaşları veya dini inançları sayesinde başa çıkabilmektedir. Fakat bu zorluklar öyle bir seviyeye gelebilir ki, alanında uzman bir yardımcının kişiye uyum sağlama ve baş etme konusunda yol göstermesi gerekebilir (Hackney ve Cormier,

2008). Yardım arama aşamasında bireyler farklı destek kaynaklarından yararlanmaktadırlar. Yardım kaynağı olarak bir ruh sağlığı uzmanının tercih edilmesi veya aile, arkadaş gibi profesyonel olmayan kaynakların seçilmesi, büyük ölçüde yardıma ihtiyacı olan kişinin yardım almaya ilişkin tutumuna göre farklılaşabilmektedir (Türküm, 2001). Bu kaynaklar ebeveynler ve arkadaşlar gibi resmi olmayan kaynaklar olabilirken; resmi olarak ise psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatr gibi ruh sağlığı uzmanlarından da psikolojik yardım talebinde bulunmaktadır (Nicholas, Oliver, Lee ve O'Brien, 2004). Fischer ve Turner (1970)'a göre, kişiler arası ve sosyal bileşenler, psikiyatrik damgalanma, insanlara bakış açısı ve duyguları açığa çıkarma isteği, psikolojik ya da kişilerarası zorluklar bireylerin psikolojik yardım alma kararını etkilemektedir. Psikolojik yardımdan dolayı kendi kendini damgalama, sürecin beklenen faydayı sağlayıp sağlamayacağına ilişkin kuşkular ve kendine yetebilmeye çalışma psikolojik yardım aramaya karşı olumsuz tutumların en anlamlı yordayıcıları olmaktadır (Nam vd., 2013). Depresyon, stres ve kaygı gibi sorunlar, kişinin zayıflığı olarak görüldüğünden (Wright, Jorm ve Mackinnon, 2011), bireyin yardım arama isteğini azaltmakta (Ben-Porath, 2002; Markowitz, 2001; Rosenfield, 1997) ve kişinin kendisini damgalamasına neden olmaktadır (Markowitz, 1998). Kendini damgalama, bireyi psikolojik yardım araması konusunda engellerken, kişinin psikolojik yardım sürecinin yarar sağlayacağına ilişkin inancı ve beklentisi varsa bu damgalamanın azalabileceği saptanmıştır (Wade, Post, Cornish, Vogel ve Tucker, 2011).

Cramer (1999) ise, bireylerin yardım arama davranışını etkileyen faktörleri geliştirdiği bir modelle test ederek aşağıdaki sonuçlara ulaşmıştır. Bu modele göre;

1. Kendini saklama eğiliminde olan bireyler düşük düzeyde sosyal destek alırlar ve başkalarından gelen yardımı reddederler.
2. Sosyal desteği olmayan veya az olan kişiler, yaşadıkları problemlere ilişkin diğerlerine göre daha olumsuz duygulara sahiptir.
3. Kendini saklama davranışı sorunların beraberindeki stresten kaynaklanır ve olumsuz duyguları artırır.
4. Kendini saklama davranışı sergileyen kişilerin psikolojik danışma sürecine kuşku ve endişe ile yaklaşmaları olasıdır.
5. Bireyin sorunları ne kadar rahatsız edici ise yardım arama davranışında bulunma isteği artar.

6. Bireyler, psikolojik danışma sürecinin etkili ve olduğuna inanırlarsa psikolojik yardım alma konusunda olumlu tutum sergilerler (Cramer, 1999).

Bireylerin psikolojik yardım isteme davranışlarını etkileyebilen bir diğer faktör ise, ailede psikolojik yardım alan bir üyenin var olup olmamasıdır. Psikolojik yardım alan aile üyesine sahip olan kişilerin, olmayanlara göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür (Aydın, 2017). Kırımlı (2007), ailede psikolojik yardım alan birinin varlığının, kişilerin yaşadıkları sorunlara ilişkin psikolojik yardım arama girişimini ve psikolojik yardım sürecine olan güveni de olumlu yönde etkilediğini savunmuştur. Ayrıca aile dışındaki sosyal çevrede de daha önce yardım alan birinin varlığı veya kişinin yardım alma deneyiminin olması, yardım aramaya ilişkin olumlu tutum geliştirilmesinde etkili olabilmektedir (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Alanyazındaki verilerden hareketle, psikolojik yardım alan bir aile üyesine sahip olma değişkeni ile psikolojik yardım alma tutumunu arasında anlamlı fark olabileceği düşünüldüğünden bu araştırmada da ilgili değişken ele alınmıştır.

Problemlerle başa çıkmada alınan bir yardım olarak değerlendirilebilen sosyal destek (Thoits, 1986); kişilerde düşük depresyon düzeyi ve algılanan stresin azlığı ile ilişkilendirilebilmektedir. Sosyal destek azaldıkça, psikolojik yardım arama isteğinin arttığı (Goodman, Sewell ve Jampol, 1984); sosyal destek ile psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlar arasında da manidar bir ilişki olduğu görülmüştür (Gomez, 2003). Ayrıca sosyal desteğin, insanları karşılaştıkları problemleri daha az zararlı atlatmalarına yardımcı olduğu da bilinmektedir (Cobb, 1976). Literatürdeki araştırma sonuçları incelendiğinde bu araştırmada da sosyal destek değişkeni ile psikolojik yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişki elde edilebileceği düşünüldüğünden ilgili değişkene yer verilmiştir.

Psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen diğer bir önemli faktör ise bireylerin kendini saklama eğilimleridir. Kendini saklama davranışı çoğu zaman depresyon, kaygı ve çekingenlik gibi durumlarla ilişkili olmaktadır (Ichiyama vd., 1993; Larson ve Chastain, 1990). Çeşitli araştırma sonuçları, kendini saklama davranışının psikolojik yardım arama tutumunu olumsuz yönde etkilediğini; psikolojik danışma alma hizmetine ilişkin niyetleri ise olumlu olarak yönlendirdiğini ortaya koymuştur. Kendini saklama düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuz olmasının sebebi ise duygu ve düşünceleriyle ilgili paylaşım

yapmaya ilişkin çekinceleri olarak öne sürülmüştür (Kelly ve Achter, 1995; Masuda, Anderson ve Edmonds, 2012). Çeşitli araştırma sonuçlarının ortaya koyduğu üzere, bu çalışmada kendini saklama davranışının psikolojik yardım arama tutumunu literatüre benzer şekilde veya olumsuz olarak etkileyip etkilemediğini belirlemek amacıyla ilgili değişkene yer verme ihtiyacı duyulmuştur.

Psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen bir diğer önemli faktör bireylerin sahip oldukları cinsiyet rolü özellikleridir. Türküm (2005), 279'u kadın 398 üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyet, cinsiyet rolü ve daha önce profesyonel destek alma durumundan nasıl etkilendiğini incelemiştir. Kadınsı ve belirsiz cinsiyet rolü özellikleri gösteren kadın katılımcıların, androjen ve erkeksi cinsiyet rolü özellikleri gösteren kadın katılımcılara oranla daha önce profesyonel psikolojik yardım alma oranlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Androjen cinsiyet rolüne sahip kadın katılımcıların erkeksi veya kadınsı cinsiyet rolü özellikleri gösterenlere göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır. Erkek katılımcılar arasında da erkeksi ve belirsiz cinsiyet rolü sergileyenlerin daha önce profesyonel psikolojik yardım alma oranlarının, diğer cinsiyet rollerindeki erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmüştür. Androjen cinsiyet rolündeki erkek katılımcıların diğer cinsiyet rollerindeki erkek katılımcılara göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır. Cepeda-Benito ve Short'a (1998) göre, erkekler psikolojik yardıma kadınlardan daha fazla ihtiyaç duymalarına rağmen tereddüt etmektedirler. Ang, Lim, Tan ve Yau (2004) ise, kadınların psikolojik yardım alma konusunda erkeklere göre daha olumlu tutuma sahip olmakla birlikte, ihtiyaç ve problemlerini tanımaya ilişkin de erkeklere oranla daha fazla çaba harcamadıklarını belirtmiştir. Robertson ve Fitzgerald'a (1992) göre, araştırma sonuçları erkeklerin profesyonel psikolojik yardım alma konusunda kadınlara oranla daha çekimser davrandıklarını doğrulamaktadır. Özellikle geleneksel erkeksi cinsiyet rolünü benimseyen erkek bireyler, psikolojik yardım almaya karşı olumsuz bir tutum içinde olduklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle, bu çalışmada da cinsiyet rollerinin psikolojik yardım arama tutumunu nasıl yordayacağı incelenmek istenmiştir. Kadın ve erkeğe atfedilen cinsiyet rollerinin, biyolojik farklılıklara odaklanan cinsiyet değişkenine göre psikolojik yardım arama tutumunu daha iyi yordayabileceğinin düşünülmesi bu değişkenin ele alınmak istenmesinde önemli bir etken olmuştur (Canary ve Hause, 1993).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik yardım arama tutumu, bireylerin çeşitli kişisel, ailesel ve demografik birçok özelliğine göre şekillendiği görülmektedir. Bu özellikler kimi zaman tek başına kimi zaman ise birbirleriyle ilişkili olarak psikolojik yardım arama tutumunu olumlu veya olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Genel olarak ise güçlük yaşanan durumlarla baş etme tarzı, cinsiyet, cinsiyet rolleri, kendini damgalama, sosyal destek ve kendini saklama faktörlerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları etkileyebildiği söylenebilir. Alanyazın ışığındaki araştırma sonuçları ve ilgili literatür dikkate alınarak ilgili değişkenlere kişisel bilgi formunda yer verilmiştir.

Toplumsal Cinsiyet Roller

Cinsiyet, erkek ve kadının biyolojik farklılıklarını ifade ederken; cinsiyet rolü toplumsal çerçevede edinilen sosyal, kültürel ve psikolojik farklılıklar olarak tanımlanmıştır. Cinsiyet, bireyi kadın veya erkek olarak. cinsiyet rolü ise kadınsı veya erkeksi olarak nitelendirmektedir (Lindsey, 2015). Toplumsal cinsiyet rolleri, kadın ve erkeğin onlara uygun gördüğü ve beklenti içinde olduğu görev ve sorumlulukları kapsamaktadır (Yumuşak, 2013). Her ne kadar cinsiyet ve toplumsal cinsiyet farklı tanımlansa da bu iki kavramı birbirinden tamamen ayrı tutmak imkânsızdır. Bu durum toplumun kadın ve erkekten beklediklerinin kadın ve erkeğin cinsiyet özelliklerine göre şekilleniyor olmasından kaynaklanmaktadır (Dökmen, 2017). Arıcı (2011), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, kadınların toplumsal cinsiyet rollerini erkeklere göre daha eşitlikçi algıladığını saptamıştır. Erkeklerin ise kadınlara göre daha geleneksel algıladıkları sonucuna ulaşmıştır. Bu duruma, toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin atfedilen özellikleri kadınların eşitlikçi, erkeklerin ise geleneksel olarak değerlendirmelerinin etki ettiği söylenebilir.

Canary ve Hause (1993), 1200 araştırmayı içeren inceleme çalışmasında, kadın ve erkeğe atfedilen cinsiyet rollerinin doğuştan getirilen biyolojik cinsiyet özelliklerine oranla daha iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Cinsiyet rolü terimi, kadın ve erkek arasındaki farklılıkları, sadece kadın ve erkeğin biyolojik ve fizyolojik farklılıklarına bağlayan yaklaşıma tepki olarak ortaya çıkmıştır. Bem'e (1974) göre ise, bireylerin sergiledikleri cinsiyet rolleri, kadınsı veya erkeksi özelliklere sahip oluş düzeylerine bağlı olarak saptanmaktadır. Kadınsı özellikleri erkeksi özelliklere göre daha baskın olanlar kadınsı cinsiyet rolü; erkeksi özellikleri

kadınısı özelliklere göre daha baskın olanlar erkeksi cinsiyet rolü sergileyen bireyler olarak kategorileştirilmektedir. Hem kadınısı hem de erkeksi özellikleri baskın olan bireyler androjen; kadınısı ve erkeksi özellikleri daha az olan bireyler ise ayrışmamış olarak nitelendirilmektedir.

Alanyazın incelendiğinde, toplumsal cinsiyet rolleri, psikolojik yardım arama tutumunu yordayan önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu değişkenin psikolojik yardım arama tutumuna olan etkisi kadınısı ve erkeksi cinsiyet rolleri adı altında olarak ayrı ayrı değerlendirilmektedir. Toplumun kadın ve erkekten göstermelerini beklediği cinsiyet rolü özellikleri, psikolojik yardım arama tutumunu önemli ölçüde şekillendirebilmektedir.

Kadınısı Cinsiyet Rolü

Geçmişten günümüze, erkeklik ve kadınlık uzun zaman boyunca iki ayrı uç olarak görülmüştür. Bu görüş, bir kişinin ya eril ya da kadınısı olmak zorunda olduğunu savunmaktadır. Fakat birçok kişi hem erkeksi hem de kadınısı cinsiyet rolüne de sahip olabilmektedir (Bem, 1974). Kadınısı cinsiyet rolü sadece kadınısı özelliklerin onayını değil, aynı zamanda erkeksi özelliklerin de reddini içermektedir (Bem, 1975). Feminist yaklaşım açısından ise kadınısı normlara sıkıca bağlı olmak, kadınların potansiyelini, toplumun kabul edebileceği düzeye indirgeyerek davranış ve seçimlerini sınırlandırabilmektedir. Örneğin; tevazu, fiziksel görüntü odaklı olma, evlilik, güçten vazgeçme ya da paylaşma gibi olgular toplumda kabul edilen kadınısı cinsiyet rolüne ait normlardandır (Mahalik vd., 2003). Kişinin biyolojik cinsiyeti kadın olsa da o kişinin toplumsal cinsiyeti kadınısı olmayabilir. Büyük olasılıkla cinsiyeti kadın olanların, kadınısı normları ve davranışları erkeksi özelliklere oranla daha çok benimsedikleri varsayılmaktadır (Dökmen, 2017). Kadınısı cinsiyet rolünü benimseyen bireyden şefkatli, nazik ve anlayışlı tavır takınması beklenilmektedir (Bem, 1975).

Kadınlara toplum tarafından atfedilen cinsiyet rollerinin onları birçok alanda geri planda bırakması kadınların ilerlemesi ve gelişmesiyle ilgilenen feminist yaklaşımı ortaya çıkarmıştır. Feminist yaklaşım, kadının her alanda erkekler karşısında eşit bir konumda kimlik kazanabilmesini savunmaktadır (Aktaş, 2013). Erkek otoritesinin hakim olduğu ataerkil toplumlarda, kadının haklarının çoğu zaman engellendiği ve cinsiyet ayrımcılığına uğradığı bilinen bir gerçek olmuştur. Kadın ve erkek arasındaki cinsiyet rollerinden kaynaklanan farklılıklar bu tür toplumlarda daha

belirgin olmaktadır (Kızıldağ ve Voltan-Acar, 2009). Kadın ve erkek arasındaki cinsiyet rollerine dayalı farklılıklar psikolojik yardım arama tutumlarını da önemli ölçüde etkilemektedir. Kadınsı cinsiyet rolleri özellikleri gösteren kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin inançlarının daha kuvvetli olduğu görülmüştür (Juvrud ve Rennels, 2017). Ayrıca kadınsı cinsiyet rolü özellikleri gösteren kadınların daha önce profesyonel psikolojik yardım alma oranlarının, erkeksi cinsiyet rolü özellikleri gösteren kadınlara göre daha fazla olduğu saptanmıştır (2005).

Sonuç olarak kadınsı cinsiyet rollerinin psikolojik yardım arama tutumu üzerinde göz ardı edilemez olumlu bir etkisinin olduğu görülmektedir. Bu durumun, toplumun kadınsı cinsiyet rolüne ait affettiği özelliklerin bireyi psikolojik yardım alma konusunda cesaretlendiriyor olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca kadınsı cinsiyet rolü özelliklerinin psikolojik yardım arama girişimini artırdığı da söylenebilir.

Erkeksi Cinsiyet Rolü

Toplum tarafından erkeksi olarak kabul edilen baskın, hırslı, yürekli vb. özelliklere daha çok sahip oldukları belirlenen bireyler, erkeksi olarak nitelendirilmektedir (Dökmen, 2017). Erkeksi özellikler gösteren bireyler, kadınsı bireylere oranla iş yapma, problem çözme, güçlü ve özgür olma açısından daha yeterli bulunmaktadır (Bem, 1974). Erkeksi cinsiyet rolü özelliklerine sahip olan bireyler, kadınsı cinsiyet rolüne ait özellikleri daha az gösterme eğilimindedirler. Erkeksi cinsiyet rolünü benimseyen bireyden hırslı, baskın, bencil tavır takınması beklenilmektedir. Erkeksi cinsiyet rolü sadece erkeksi özelliklerin onayını değil, aynı zamanda kadınsı özelliklerin de reddini içermektedir (Bem, 1975). Psikanalitik yaklaşıma göre erkekler, çocuklukta kendilerini babalarıyla özdeşleştirerek erkek cinsiyet rolüne göre davranma eğiliminde olmaktadır (Dökmen, 2017).

Toplumsal cinsiyet şeması yaklaşımına göre, özellikler ve davranışlar erkeksi ve kadınsı olarak kategorilere ayrılmaktadır. Örneğin; “atılgan” ve “kartal” kavramları erkeksi roller kategorisine dahil edilmektedir. Cinsiyetleri bu tür kategorilere ayırtıran kişiler toplumun kadın ve erkeğe affettiklerine göre bilgiyi işlemektedirler. Cinsiyetleri ayırtırmayan bireyler ise kadın veya erkek olduğu için değil de spontan bir şekilde duyarlı veya hırslı olabilmektedir. Cinsiyetleri tiplendiren erkeklerde duygu, düşünce ve davranışlarını erkeksi cinsiyet roller sınırları içinde göstermektedir. Bu tür cinsiyet

tipleştirmesi yapan erkeklerde ağlama, sorun yaşadığını ifade etme, yardım isteme, sevgi sözcükleri kullanma gibi onları erkeklikten uzaklaştırıp kadınsılığa yakınlaştırdığını düşündükleri davranışlardan uzak durma eğiliminde olmaktadır. (Dökmen, 2017).

Erkeksi cinsiyet rollerini baskın bir biçimde sergileyen erkeklerin duygularını açığa çıkarma konusundaki endişeleri psikolojik yardım arama davranışlarına da ket vurabilmektedir. Bu durumun temelinde duygularını bir ruh sağlığı uzmanına ifade ederlerse hem kendi içlerinde hem de diğer insanlar tarafından damgalanacaklarına ilişkin inançları, onları psikolojik yardım almaktan uzaklaşmasına neden olmaktadır (Olenick, 2012). Ataerkil toplumlarda erkeklerden duygularını belli etmeme, güçlü ve otoriter olma gibi beklentilerin olması, erkeklerin duygularını bir ruh sağlığı uzmanı ile paylaşmasını zorlaştırmaktadır (Türküm, 2005). Cinsiyet rol çatışması yaşayan erkekler, kendi kendilerini damgalama eğiliminde olduğundan kendilerini ifade etme oranları düşük olmakta ve bu durum da profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum sergilemelerine neden olmaktadır (Pederson ve Vogel, 2007).

Literatür incelendiğinde, erkeksi cinsiyet rolünün psikolojik yardım arama tutumunu genellikle olumsuz olarak etkilediği görülmektedir. Erkeksi cinsiyet rolüne atfedilen özelliklerin psikolojik yardım arama girişimini azalttığı da söylenebilir. Toplumun bireye attığı bu özelliklerin duyguları ifade etmeye ket vurduğu ve psikolojik yardım almanın güçsüz olma ile ilişkilendirilmesine neden olabildiği düşünülebilir.

İlgili Araştırmalar

Alanyazında psikolojik yardım arama tutumu ile ilgili çeşitli araştırmalar, araştırmanın değişkenleriyle ilgisine göre sınıflandırılarak aşağıda kronolojik sıraya uygun olarak verilmiştir.

Psikolojik yardım arama tutumu ve üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları ve sorunları ile ilgili araştırmalar. Alanyazında üniversite öğrencilerinin ihtiyaçları ve sorunlarıyla psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar aşağıda kronolojik sıraya uygun olarak verilmiştir.

Koydemir ve Ayhan (2005), 133 (79 kadın, 54 erkek) öğrenci ile psikolojik yardım arama davranışını ve üniversite öğrencilerin güçlük yaşadıkları durumlarda hangi kaynaklara başvurduğunu incelemiştir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencileri, akademik ve kariyer merkezli sorunları için akademik danışman ve akran desteğini tercih ederken, ailevi sorunlarda arkadaşından destek alma ve kendi kendine baş etmeye çalışma yolunu izlemektedirler. Katılımcılar, sosyal konularda yaşadıkları güçlükleri kendi kendilerine çözme eğiliminde olurken, utangaçlık, çekingenlik ve umutsuzluk gibi daha bireysel olan konularda ise psikolojik danışmana başvurumaktadırlar. Cinsel problemlerde ise, psikolojik danışmandan destek arama oranının düşük olması da araştırmanın bir diğer önemli sonucu olarak dikkat çekmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı hizmetlerine olan ihtiyaçlarını belirlemek üzere 2005 ve 2007 yılları arasında 763 öğrencinin iki yıllık bir takip sürecini kapsayan bir araştırma yapan Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein (2009), başlangıçta ve iki yıllık takip sürecinde yaptıkları ölçümlerde, üniversite öğrencilerinin üçte birinden fazlasının ruh sağlığı sorununa sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Yaşanılan bu sorunların iki yıllık süreçte devam ettiği ve sorun yaşayan öğrencilerin psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları da araştırmanın bir diğer sonucudur. Bu durum, ruh sağlığı sorunlarının üniversite öğrencilerinde yaygın ve sürekli olduğuna işaret etmektedir. Üniversite öğrencileri, desteğe olan ihtiyaçlarının farkında olsalar bile çoğu iki yıllık süreçte psikolojik yardım arayışında bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sorun yaşadıkları alanları belirlemeye yönelik bir çalışma yapan Şahin vd. (2009), 13 kamu üniversitesinde öğrenim gören 758 birinci ve 754 son sınıf öğrencisi; %51'i kadın toplam 1512 katılımcıdan veri toplamıştır. Toplanan veriler sonucunda, üniversite öğrencilerinin yaşamlarında maddi yetersizliklerden kaynaklanan sorunların başı çektiği bulgusu elde edilmiştir. Bu sorunları öğretim programından ve öğretim üyelerinden memnuniyetsizlik, kampüs yaşamına uyum sağlamada güçlük, gelecek kaygısı, aileden kaynaklanan problemler ve özgüven eksikliği takip etmiştir.

Stallman (2010), 4163 kadın 2286 erkek toplamda 6449 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada katılımcıların yaşadıkları stresi, engellenme, akademik başarının düşük olması, maddi yetersizlik ve kadın olma ile ilişkilendirmiştir. Üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunlarının yaygın olması bu grubun riskli bir

popülasyon olduğuna işaret etmektedir. Bu durum üniversite öğrencilerinde daha ciddi ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi ve en aza indirgenebilmesi açısından daha etkili bilgilendirmelere ve müdahalelere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Alanyazına katkı sağlayan önemli çalışmalardan biri de psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerle Doğan (2012) tarafından yapılmıştır. Araştırmacı, 11 yıllık süreçte üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran 1.664 üniversite öğrencisiyle yürütmüş olduğu bu çalışmada, son sınıf öğrencilerinin mezuniyete doğru kariyerlerine ilişkin endişelerinin arttığını saptamıştır. Ruh sağlığı sorunları için psikolojik yardım alma girişiminin ise araştırmacının son dönemindeki diğer sorun alanları arasında en yüksek yüzdeye sahip olduğu görülmüştür. Bu durum Türk eğitim sisteminin öğrencileri birçok sınavda başarılı olarak bırakmasının yarattığı kaygı ve bunun sonucunda depresif davranışların da artmasından kaynaklanıyor olabilir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım hizmetine olan ihtiyaçlarını cinsiyet, sınıf düzeyi ve akademik başarı faktörlerine göre inceleyen Karataş ve Gizir (2013) ise, 1504 (863 kadın, 641 erkek) lisans öğrencisi ile yaptıkları çalışmanın sonucunda, kadın katılımcıların akademik ve kriz, erkek katılımcıların ise daha çok maddi ve ayrımcılık ihtiyaçlarının daha yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. Üçüncü ve dördüncü sınıftaki katılımcıların maddi, kariyer, sosyal ve duygusal ilişki beklentileri, birinci ve ikinci sınıftaki katılımcılardan daha fazla olurken, birinci sınıftaki öğrencilerin ise üniversite eğitimi ihtiyaçlarının diğer sınıf düzeylerindeki katılımcılara göre daha yüksek olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara ek olarak akademik başarısı daha alt düzeyde olan katılımcıların akademik, kariyer ve üniversite eğitimi beklentilerinin, akademik başarısı iyi düzeyde olan katılımcılara oranla daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin problem yaşadığı konuları ve psikolojik yardım almak amacıyla hangi kaynakları tercih ettiğini incelemek amacıyla Topkaya ve Meydan (2013) tarafından 254'ü kadın 458 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırma sonucunda katılımcıların, en fazla duygusal en az ise cinsel konularda problem yaşadıkları sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların, psikolojik yardım almak amacıyla aile ve arkadaş gibi profesyonel olmayan kaynaklarını tercih ettikleri görülmüştür. Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerinin düşük

düzeyde olduğu görülmüştür. Kadın katılımcıların ise erkek katılımcılara göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu bulgusu elde edilmiştir.

Nsereko vd. (2014) tarafından yapılan araştırmada ise %55,6'sı kadın olan 1427 üniversite öğrencisinden toplanan veriler sonucunda katılımcıların % 37'sinin psikososyal problemler yaşadıklarını belirttikleri ve aynı zamanda bu tür problem yaşayanların da % 34,8'inde psikopatolojik rahatsızlıklara rastlanmıştır. Bu durum üniversite öğrencilerinin yaşadığı çeşitli psikososyal sorunların, depresyon ve anksiyete gibi psikopatolojik rahatsızlıkları da beraberinde getirdiğine işaret etmektedir. Öğrencilerin refah düzeyi açısından üniversitelerin hem psikososyal hem de psikopatolojik sorunları önleme ve iyileştirme adına erken müdahale çalışmaları gerçekleştirmesi önem arz etmektedir.

Psikolojik yardım alma ve yardım arama kaynaklarına ilişkin görüşleri inceleyen Goodwin vd. (2016), 179 kadın 41 erkek toplamda 220 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada, katılımcılar arasında profesyonel olmayan yardım kaynaklarının daha popüler olduğu sonucuna ulaşmıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik yardım alma ve yardım arama kaynakları konusunda üniversite öğrencilerinin bilgilendirmeye ihtiyaç duyduklarını göstermektedir. İleride yapılacak araştırmalarda da üniversite öğrencilerinin yardım aramaya dair düşüncelerinin anlaşılabilmesine odaklanılması bu popülasyonun yaşam kalitesinin artırılabilmesi açısından önem taşımaktadır.

Coşkun (2018) ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine olan ihtiyaçlarını ve üniversitenin psikolojik danışma merkezine başvurulmama nedenlerini ortaya çıkarmak amacıyla 288'i kadın 188'i erkek toplamda 476 üniversite öğrencisi ile bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma bulgularına göre katılımcılar, kariyer gelişimi, gelecek kaygısı, duygusal problemler ve kendileriyle ilgili farkındalık kazanma konusunda psikolojik destek talebinde bulunmaktadır. Katılımcıların üniversitenin psikolojik danışma merkezine başvurmama nedenleri ise verilen rehberlik ve ruh sağlığı hizmetleri ile ilgili yapılan duyurulardan haberdar olmamak, problemlerle kendilerince baş edebilmeye çalışmak, psikolojik yardım almak için vakit bulamamak, psikolojik danışma merkezinin varlığından haberdar olmamak, psikolojik yardıma ilişkin önyargı gibi konular olarak belirlenmiştir. Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu ise katılımcıların psikolojik desteğe ihtiyaç duyduklarında sorunlarını öncelikle

akranlarıyla daha sonra ise anne ve kardeşleri tercih ettikleri görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları ruhsal problemlerde psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatr gibi ruh sağlığı uzmanlarından destek almayı en son sırada tercih etmeleri ise çalışmanın bir diğer dikkat çeken sonucu olmuştur.

Dünya Ruh Sağlığı Araştırmaları Uluslararası Üniversite Öğrencisi projesi kapsamında 4921 üniversite birinci sınıf öğrencisinin 12 aylık bir süreç boyunca yaşadıkları ruh sağlığı sorunlarını değerlendiren Bruffaerts vd. (2018), bu değerlendirme sonucunda üniversite birinci sınıf öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunlarının yaygın oluşu akademik başarının düşük olması ile ilişkilendirilmiştir. Akademik başarı ve ruh sağlığı arasındaki ilişkinin nedenini ortaya çıkarmak için ek araştırmalara ihtiyaç duyulmakla birlikte ruh sağlığı sorunlarının iyileştirilmesinin akademik performansı da geliştirip geliştiremeyeceği de araştırılması önem arz eden bir konu olarak belirtilmiştir.

Uzun dönemli çalışmalardan bir diğeri de Doğan (2018) tarafından, 1997 ve 2013 yılları arasında üniversite danışma merkezini ziyaret eden toplam 2.457 öğrenciden topladığı verilerle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 16 yıl içerisinde merkeze başvuran öğrencilerin sorun alanlarındaki değişimler belirlemiştir. 1997-2001 yılları arasında, merkezi ziyaret etmenin en yaygın nedeni “üniversite yaşamına uyum”, 2001-2005 yılları arasında “akademik sorunlar”, 2005 ve 2009 yılları arasındaki üçüncü dönemde “ruh sağlığı problemleri”, 2009-2013 arasındaki dönemde ise “romantik ilişki sorunlarının” en sık karşılaşılan sorun alanları olduğu saptanmıştır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ihtiyaç ve sorunlarının psikolojik yardım arama tutumu ile arasındaki ilişkide çeşitli faktörlerin rol oynadığı düşünülebilir. Üniversite yaşamına uyum, akademik başarı, öğrenim görülen programa ilişkin memnuniyetsizlik, kariyer kaygısı, maddi yetersizlikler ve romantik ilişki problemlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama girişiminde etkili olabilmesinin yanı sıra üniversite öğrencilerinin ihtiyaç ve sorunlarının, psikolojik yardım arama tutumlarını şekillendirdiği söylenebilir.

Psikolojik yardım arama tutumu ve cinsiyet ile ilgili araştırmalar.
Alanyazında cinsiyet ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye dair çeşitli

araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar aşağıda kronolojik sıraya uygun olarak verilmiştir.

Psikolojik yardım alma tutumlarının incelendiği çalışmada Fischer ve Turner (1970) 492 kadın ve 468 erkek katılımcıdan elde edilen veriler işığında, kadınların psikolojik yardım alma tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Halgin, Weaver, Edell ve Spencer (1987) ise 429 niversite öğrencisinden elde ettikleri veriler sonucunda katılımcıların psikolojik yardım arama tutumlarında cinsiyete ilişkin herhangi bir fark gözlemlememiştir. %60'ı kadın 311 lisans öğrencisiyle yapılan bir diğer çalışmada ise, erkek katılımcıların damgalanma kaygısının psikolojik yardım arama tutumundaki değişimin% 25'ini oluşturduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erkek katılımcıların psikolojik yardım arama konusunda daha isteksiz davrandıkları görülmüştür (Komiya, Good ve Sherrod, 2000).

Yetişkin alışma grubuyla yürütülen araştırmada Mackenzie, Gekoski ve Knox (2006), 106 erkek ve 100 kadın yetişkinle çalışmıştır. Bu çalışmada, kadınların kendilerini açmadaki olumlu tutumlarından dolayı psikolojik yardım arama tutumlarının da erkeklere oranla daha olumlu düzeyde olduğu saptanmıştır. Özbay, Erkan, Terzi ve ankaya (2008) da, kadın niversite ğrencilerinin erkeklere göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu bulgusunu elde etmiştir.

Yousaf, Grunfeld ve Hunter (2015), erkeklerin kadınlara oranla düşük düzeyde psikolojik yardım arama davranışı sergilemelerini etkileyen faktörleri saptamak amacıyla 41 makaleyi (15-80 yaş aralığı ve 21.787 katılımcı) incelemiştir. Bu inceleme sonucunda erkek bireylerin psikolojik yardım aramalarının önündeki en önemli engelleyici etmenlerin utanç, korku, sorunları ifade etmek için isteksiz olmak ve ruh sağlığı uzmanlarıyla etkili bir iletişim kuramama sağlık uzmanlarıyla iletişim yetersizliği olduğu ortaya çıkmıştır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, niversite ğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarında cinsiyet faktörünün etkisi göze çarpmaktadır. Cinsiyet faktörü çoğu araştırmada psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı olarak etkilese de bazı araştırmalarda cinsiyet değişkeni açısından fark gözlenmemiştir. Bu durum, bireylerin içinde bulunduğu kültürün özelliklerinden kaynaklandığı düşünülebilir.

Psikolojik yardım arama tutumu ve sosyal destek ile ilgili araştırmalar.
Alanyazında sosyal ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye dair çeşitli

araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar aşağıda kronolojik sıraya uygun olarak verilmiştir.

Sosyal destek ağlarını inceleyen Cepeda-Benito ve Short (1998), araştırmalarında kullandıkları verilerden yararlanarak (toplam 988 kişi) ,bireylerin sosyal destek ağları zarar gördüğünde daha fazla psikolojik sorun yaşadıklarını saptamıştır. Sosyal destek ağları zayıflayan bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuz olduğu grlmştir. Benzer şekilde Hermosisima (2004) da, 186 niversite öğrencisinden elde ettiği verilerle sosyal destek ağları zedelendiğinde psikolojik sıkıntı düzeyinin arttığını saptamıştır. Ve de bu öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz olduğunu ortaya koymuştur.

Vogel ve Wei (2005), 355 lisans öğrencisiyle yürüttükleri araştırmada, düşük sosyal destek ile psikolojik sıkıntı arasında negatif yönde bir ilişki bulmuştur. Psikolojik sıkıntı ile psikolojik yardım alma niyeti arasında ise pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmaya benzer şekilde Koydemir-zden (2010), 408 niversite öğrencisinden elde ettiği verilerle, ailesinden ve arkadaşlarından sosyal destek gören kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğunu saptamıştır.

Topkaya ve Büyükgöze-Kavas (2015), 1070 (664 kadın, 406 erkek) niversite ğrencisi ile yaptığı araştırmada, katılımcıların algıladığı sosyal desteğin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumla doğrudan anlamlı bir ilişkisinin olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Sosyal destek algısı yüksek olan katılımcıların yaşam doyumlarının da yüksek olduğu grlmştir. Yaşam doyumunu yüksek olan katılımcıların profesyonel psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu olduğu saptanmıştır.

Çalışma grubu genç yetişkinlerden oluşan Yalçın (2016), 183 kadın 229 lisans mezunu genç yetişkinden elde ettiği veriler işığında algılanan sosyal desteğin, profesyonel ruh sağlığı hizmeti almaya ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordadığını saptamıştır. Katılımcıların verdikleri cevaplara göre herhangi bir sorunla karşılaştıklarında başvurdukları yardım kaynaklarının sırasıyla (% 28.8) ebeveynler, (% 26.2) eř, (% 24.9) arkadaşlar ve (% 14) kardeşler olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, sosyal desteğin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki etkisi dikkat çekmektedir. Bireylerin ebeveynlerden, eşten, kardeşlerden veya arkadaşlardan aldığı sosyal desteğin, bireyleri psikolojik yardım

almaya teşvik ettiği düşünülebilir. Ayrıca sosyal destek kaynaklarının kişilerin yaşam doyumunu artırarak psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu olarak etkilediği söylenebilir.

Psikolojik yardım arama tutumu ve kendini saklama ile ilgili araştırmalar.

Alanyazında kendini saklama ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar aşağıda kronolojik sıraya uygun olarak verilmiştir.

Kelly ve Achter (1995), 257 üniversite öğrencisiyle kendini saklama eğilimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, kendini saklama eğilimi ve yardım almaya ilişkin tutumlar arasında olumsuz ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kendini saklama eğilimi yüksek olanların ise yardım almaya daha fazla niyetli oldukları görülmüştür. Benzer şekilde Vogel ve Wester (2003) de, 143 kadın ve 66 erkek üniversite öğrencisiyle yaptıkları araştırmada, kendini saklama eğiliminin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Özbay vd. (2011), 2974 kadın, 2841 erkek toplam 5829 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen çalışma sonucunda, kendini saklama düzeyi yüksek olan katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum sergiledikleri sonucunu ortaya koymuştur. Bu çalışma bulgularına benzer olarak, Serim ve Cihangir-Çankaya (2015), 298'i kadın ve 142'si erkek 440 yetişkinle gerçekleştirilen çalışmada, kendini saklama davranışı arttıkça katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunun olumsuz olduğu saptamıştır. Ayrıca, psikolojik yardım arama tutumunu en iyi yordayan değişkenin kendini saklama davranışı olduğu görülmüştür.

Kendini saklama davranışı ile psikolojik yardım arama davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir diğer araştırma da Mendoza, Masuda ve Swartout (2015), 98'i kadın 129 lisans öğrencisi ile yapılmıştır. Bu çalışma sonucunda da kendini saklama davranışının psikolojik yardım arama davranışını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, farklı çalışma gruplarıyla (üniversite öğrencileri, yetişkinler) yapılan çalışmalarda da kendini saklama değişkeninin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki etkisinin benzer olduğu görülmüştür. Kendini saklama düzeyi arttıkça psikolojik yardım arama tutumunun olumsuz

olmasında ilgili değişkenin yanı sıra cinsiyet ve cinsiyet rollerinin de etkisi olduğu söylenebilir. Ayrıca psikolojik yardım sürecine ilişkin güvensizlik, önyargılar ve yanlış inanışlar da kendini saklama değişkenine eşlik ettiği düşünülebilir.

Psikolojik yardım arama tutumu ve cinsiyet rolleri ile ilgili araştırmalar.

Alanyazında cinsiyet rolleri ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye dair çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar aşağıda kronolojik sıraya uygun olarak verilmiştir.

Erkeksi cinsiyet rolü ile psikolojik yardım arama tutum ve davranışları arasındaki ilişkiyi konu alan bir çalışma Good, Dell ve Mintz (1989) tarafından yapılmıştır. Bu çalışma 401 erkek lisans öğrencisiyle yürütölmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkeksi cinsiyet rolü sergileyen katılımcıların duyguları açmadaki endişelerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumları anlamlı olarak yordadığı görölmüştür. Benzer sonuçlara ulaşılan ve erkeklerden oluşan çalışma grubuyla yapılan bir diğer çalışma da Robertson ve Fitzgerald (1992) tarafından yapılmıştır. Araştırmaya katılan 435 erkek katılımcıdan toplanan veriler doğrultusunda, erkeksi cinsiyet rolü sergileyenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip oldukları saptanmıştır. Ayrıca Berger vd. (2005) de, 155 yetişkin erkek katılımcı ile yaptıkları araştırma sonucunda, geleneksel erkek cinsiyet rolü sergileyen katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutum sergilediği sonucuna ulaşmıştır.

Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla olan ilişkisini araştıran Johnson (2001), 218 üniversite öğrencisiyle (124 kadın, 94 erkek) gerçekleştirdiği araştırmada cinsiyet ve cinsiyet rolü yönelimlerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Kadınlar, erkeklere oranla yardım olan ihtiyaçlarını algılama ve profesyonel bir ruh sağlığı uzmanından destek alma konusunda daha istekli tavır sergilemektedirler. Ayrıca kadınsı ve androjen cinsiyet rollerindeki öğrenciler, ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik yardım olma yetkinliklerine, erkeksi cinsiyet rolüne sahip öğrencilere göre daha fazla güven duymakta ve psikolojik danışma sürecinin fayda sağlayabileceğine daha çok inanmaktadırlar. Aynı şekilde Kalkan ve Odacı (2005) da, 539 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerle sonucunda, kadınların psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğunu saptamıştır. Kadınsı cinsiyet rolü ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Erkeksi

cinsiyet rolü ile psikolojik yardım arama tutumu arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Özbay vd. (2011) de, 2974 kadın, 2841 erkek toplam 5829 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada, kadınsı cinsiyet rolü ile androjen cinsiyet rolü özellikleri ağır basan katılımcıların, erkeksi cinsiyet rolü ve belirsiz cinsiyet rolü sergileyen katılımcılara göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahip oldukları sonucuna varmıştır.

Adams ve Ægisdóttir (2015), Midwestern Üniversitesi'nden 395 erkek katılımcıyla yaptıkları araştırmada toplumsal cinsiyet rol çatışmaları, uyumsuz başa çıkma davranışları ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Fakat umulanın aksine, toplumsal cinsiyet rolleri çatışması, ne uyumsuz başa çıkma davranışlarını, ne de psikolojik yardım arama tutumlarını yordamıştır.

Juvrud ve Rennels (2017), 68 kadın 72 erkek toplamda 140 lisans öğrencisi ile yaptığı çalışmada; erkek katılımcıların cinsiyet rollerine dayalı tutumlarının psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise, kadın katılımcıların kadınsı cinsiyet rollerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin inançlarını kuvvetlendirdiği olmuştur.

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde, cinsiyet rolü özelliklerinin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki etkisine dikkat çekilmektedir. Kadınsı cinsiyet rolü özelliklerinin psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Erkeksi cinsiyet rolü özellikleri gösteren bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuz olmasında başka değişkenlerin de etkisi olduğu düşünülebilir. Toplumun kadın ve erkeğe atfettiği cinsiyet rolü özellikleri, damgalanma korkusu, kendini saklama eğilimi gibi değişkenlerle birlikte psikolojik yardım arama tutumuna etki ettiği söylenebilir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, katılımcılara ilişkin bilgiler, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve tekniklere yer verilmiştir.

Araştırma Modeli

Bu araştırmada nedensel karşılaştırma yöntemi kullanılmıştır. Nedensel karşılaştırma araştırmaları, var olan bir durumu ya da olayı ortaya çıkaran sebepleri, bu sebepleri etkileyen faktörleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik araştırmalardır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008; s. 197).

Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 bahar döneminde orta düzey bir devlet üniversitesinde bir meslek yüksekokulu ve beş fakültede öğrenimine devam eden yaklaşık 20.000 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar, uygun örnekleme yoluyla seçilen üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Uygun örnekleme, zaman ve yer gibi kısıtlılıklar sebebiyle örneklemin daha zahmetsiz erişilebilen katılımcılar arasından seçilmesidir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011; s. 99). Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişkenler		Frekans (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	kadın	479	67.75
	erkek	228	32.25
Yaş	18	41	5.8
	19	108	15.2
	20	196	27.6
	21	152	21.4
	22	96	13.5
	23	65	9.2
	24	19	2.7
	25	12	1.7
	26	6	.8
	27	1	.1
	28	5	.7
	30	1	.1
	31	2	.3
	32	4	.6
	35	1	.1
İkamet edilen yer	yurt	461	65.20
	öğrenci evi	122	17.25
	aile yanı	124	17.55
Fakülte	eğitim	203	28.6
	fen edebiyat	138	19.5
	mühendislik	83	11.7
	mimarlık	83	11.7
	iletişim	58	8.2
PDR haberdar	sağlık yüksekokulu	144	20.3
	evet	326	46.11
Psikolojik sorunu olan aile üyesi	hayır	381	53.89
	evet	119	16.83
Program memnuniyeti	düşük	86	12.16
	orta	341	48.23
Romantik ilişki	iyi	280	39.64
	evet	257	36.35
Sosyal destek	hayır	450	63.65
	hiçbir zaman	127	17.96
	bazen	476	67.32
Kendini saklama	her zaman	104	17.72
	hiçbir zaman	137	19.37
	bazen	475	67.18
	her zaman	95	13.45

Tablo 1' de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan 707 üniversite öğrencisinin %67.75'i (479) kadın ve %32.25'i (228) erkektir. Katılımcıların yaş ranjı 18-35 arasında olup, yaş ortalaması ise 21'dir. İkamet edilen yer açısından ise katılımcıların %65.20'si (461) yurttaki, %17.55'i (124) aile yanında ve %17.25'i (122) öğrenci evinde yaşamını sürdürmektedir. Katılımcıların %28.6'sı eğitim fakültesinde, %19.5'i fen

edebiyat fakültesinde, %11.7'si mühendislik fakültesinde, %11.7'si mimarlık fakültesinde, %8.2'si iletişim fakültesinde ve %20.3'ü ise sağlık yüksekokulunda öğrenim görmektedir. Katılımcıların %46.11'i üniversitedeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programından haberdar iken, % 58.89'u haberdar olmadığını belirtmiştir. Öğrencilerin %36.35'i romantik ilişkiye sahipken % 63.65'inin romantik ilişkisi bulunmamaktadır. Çalışma grubunun %17.96'sı hiçbir zaman, %67.32'si bazen, %17.72'si ise her zaman sosyal destek aldığını belirtmiştir. Kendini saklama değişkeni açısından ise %19.37'si hiçbir zaman, %67.18'i bazen, %13.45'i ise her zaman saklama davranışında bulduklarını belirtmiştir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama süreci 2017/2018 bahar yarıyılında başlatılmış olup süreç yaklaşık olarak bir ayda tamamlanmıştır. Katılımcılara bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alındığı belirtilmiştir. Öğrencilerin ölçeklere içten yanıt vermesini sağlamak amacıyla öğrencilere, araştırma sonuçlarının eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacağına ilişkin açıklama yapılmıştır. Ayrıca katılımcıların stresli veya kaygılı olduğu durumlarda (sınav öncesi) ölçek uygulanmamasına ve gönüllü katılım ile veri toplanmasına özen gösterilmiştir. Katılımcılara araştırmadan istedikleri zaman çekilebilecekleri bilgisi verilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın amacına ve yöntemine uygun olarak seçilen üç farklı veri toplama aracına ilişkin bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu bazı kişisel, ailesel, demografik ve akademik faktörlere ilişkin soruları içermekte olup, araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Kişisel bilgi formu cinsiyet, üniversitedeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından haberdar olma durumu, ailede psikolojik sorunları olan bir kişinin var olma durumu, kalınan yer, okumakta oldukları programdan memnuniyet derecesi, karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olma durumu, sosyal destek arama ve kendini saklama düzeyi değişkenlerini kapsayacak şekilde oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formuna ait örnek maddeler Ek- C3 'te verilmiştir.

BEM Cinsiyet Rolü Envanteri - Kısa Formu (BCRE-K). Bem (1974)'in geliştirdiği envanter, Kavuncu (1987) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri, 20 maskülen ve 20 feminen kişilik özelliği ile 20 sosyal kabul edilebilirlik özelliğini kapsamaktadır. Envanter, belirtilen özelliklerin 7 dereceli bir ölçek üzerinde "hiç uygun değil" den "her zaman uygun" yanıtlarına göre değerlendirilmesine dayanmaktadır. Envanterin geçerlik ve güvenirlik alışmaları Kavuncu (1987) ve Dökmen (1991; 1999) tarafından yapılmıştır. BCRE'nin Türkçe formunun test-tekrar test güvenirlik katsayısı (n = 208), kadınlar için .75, erkekler için .89 bulunmuştur (Kavuncu, 1987). BCRE'nin iki yarı güvenirlik katsayısı kadınlar için .77 ve erkekler için .71'dir (Dökmen, 1991). Alfa katsayısı kadınlar için .73, erkekler için .75 (Dökmen, 1999) bulunmuştur. Dökmen (1991). Bu çalışmada, zkan ve Lajunen (2005) tarafından Türkçeye uyarlanan BCRE Kısa Formu kullanılmıştır. BCRE Kısa Formu, 30 maddeden (10 madde kadınsı, 10 madde erkeksi, 10 madde nötr) oluşmakta ve "tamamen yanlış" tan "tamamen doğru" ya değişen yanıtların 7 dereceli bir ölçek üzerinde değerlendirilmesine dayanmaktadır. Bu araştırmada BCRE Kısa Formunun sadece kadınsılık ve erkeklik alt ölçekleri kullanılmıştır. Envanterin yapı geçerliği açıklayıcı faktör analiziyle yapılmıştır. Faktör analizi kadınsılık ve erkeksilik boyutlarında yer alan 20 maddeyle gerçekleştirilmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda erkeksilik cinsiyet rolüne ait maddeler ilk faktörde, kadınsılık cinsiyet rolüne sahip maddeler ikinci faktörde toplanmıştır. İlk faktördeki maddeler toplam varyansın % 27,8'ini, ikinci faktördeki maddeler ise %12,3'n açıklamaktadır. Envanterin güvenirlik katsayıları hem kadınların hem de erkeklerin veri seti üzerinde incelenmiştir. Erkek veri setinde iç tutarlılık katsayısı erkeksilik için .80, kadınsılık için .73 olarak hesaplanmıştır. Kadın veri setinde ise iç tutarlılık katsayısı erkeksilik için .80, kadınsılık için .66 olduğu bulgusu elde edilmiştir (zkan ve Lajune, 2005). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı kadınsılık için .74, erkeksilik için .72 olarak belirlenmiştir. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri - Kısa Formu'na ait örnek maddeler Ek- C1'de verilmiştir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum leği – Kısa Formu (PYT-K). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum leği, niversite ğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını ölçmek amacıyla Türküm (1997) tarafından geliştirilmiştir. Başlangıçta 30 madde ve dört alt ölçekten oluşan PYT, revizyondan geçirilerek 18 maddeye indirilmiştir. Türküm (1997) tarafından geliştirilen ölçek, 5'li likert tipinde

toplam varyansın % 52, 6'sını açıklayan olumlu (12 madde) ve olumsuz (6 madde) psikolojik yardım arama tutumunu kapsayan iki faktörlü bir yapıdan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım almış olan ve almayanların PYTÖ-R'den aldıkları puanların ortalamaları t testi ile kontrol edilmiş ve yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı gözlenmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren birinci faktör 12 maddeden oluşmaktadır. Birinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren ikinci faktör ise 6 maddeden oluşmaktadır. İkinci faktörün iç tutarlılık katsayısı .77'dir. Ölçeğin tamamına ilişkin iç tutarlılık katsayısı .90'dır. Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach's Alfa katsayısı .88 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ise .77'dir. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir (Türküm, 2001). Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarını ölçen güncel ölçekler (Topkaya, 2011; Kapıkıran ve Kapıkıran, 2016) bulunmasına rağmen, geçerlik ve güvenilirlik açısından yeterli bulunmadığından tercih edilmemiştir. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'ne ait örnek maddeler Ek-C2'de verilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizine başlamadan önce veri seti eksik değerler açısından gözden geçirilmiştir. Bu inceleme sonucunda üç gözlemde eksik veri olduğu belirlenmiştir. Bu noktada herhangi bir atama işlemi yapılması yerine eksik değerlere sahip gözlemler silinmiştir. Araştırmada cevap aranan sorular doğrultusunda ortalamalar arası farkları incelerken birden fazla bağımsız değişkenin tek tek analiz edilmesi yerine bağımsız değişkenlerin bir arada modele alınmasına karar verilmiştir. Bu bağlamda verilerin analizinde faktöriyel ANOVA tekniği kullanılmıştır. Analize başlamadan önce normallik varsayımı incelenirken her bir grup (kadın, erkek; ilişkisi var, ilişkisi yok vb.) için çarpıklık ve basıklık değerleri ile histogram grafiği gözden geçirilmiştir. Uç değer varsayımı box plot ile kontrol edilmiştir. Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiştir. Varsayımlar karşılandıktan sonra analiz gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ikiden fazla grupların olduğu durumlarda ortalamalar arasındaki farklılıkları belirlerken post-hoc testlerden biri olan Scheffe testinden yararlanılmıştır.

Cinsiyet rolleriyle psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişki çoklu regresyon analiziyle incelenmiştir. Regresyon analizi yapılmadan önce veri seti; çok değişkenli uç değerler, artıkların normalliği, doğrusallığı ve eşvaryanslılığı (normality, linearity, and homoscedasticity of residuals), artıkların bağımsızlığı, çoklu bağlantı ve tekillik açısından gözden geçirilmiştir. Çok değişkenli uç değerler mahal-nobis uzaklık testiyle incelenmiş ve sadece bir gözlemin ($\chi^2_2=13.82$) değerini aştığı tespit edilmiştir. Büyük örneklerde bu durumun tolere edilebileceğinden dolayı gözlem silinmemiştir. Artıkların normalliği, doğrusallığı ve eşvaryanslılığı varsayımı artıkların saçılım grafiği ile kontrol edilmiştir (Bkz. EK-Ç). Artıkların bağımsızlığı için Durbin-Watson istatistiğine bakılmıştır. Bu değer 1.99 olduğu belirlenmiştir. Böylece bu varsayımın da sağlandığı görülmüştür. Çoklu bağlantı ve tekillik için yordayıcılar arası ilişkilere, tolerans ve VIF değerlerine bakılmıştır. Tolerans değerlerinin .10'dan büyük olması, VIF değerlerinin de 10'dan küçük olması yordayıcılar arası ilişkinin de yüksek olmaması çoklu bağlantı ve tekillik probleminin olmadığı bir göstergesidir. Bütün bu işlemlerden sonra regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmada hata payı .05 olarak alınmıştır.

Bölüm 4

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ait istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Elde edilen bulgular alt problemlerin sırasına uygun bir şekilde sıralanarak bulgulara ilişkin yorumlar yapılmıştır.

Çalışma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler ve aktöriyel ANOVA analizi sonuçları. Çalışma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de verilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyet, ilişki durumu, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programına ilişkin farkındalıkları, ailesinde psikolojik sorun yaşayan birinin olması, ikamet edilen yer, devam edilen programa dair memnuniyet, sosyal destek alma durumu ve kendini saklama durumları açısından incelenmesi faktöriyel ANOVA analizi ile gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 2

Çalışma Değişkenine İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken		n	\bar{x}	ss		n	\bar{x}	ss
Psikolojik Yardım Arama Tutumu	Cinsiyet			İlişki D.				
	Kadın	479	69.69	11.45	Var	257	67.53	12.56
	Erkek	228	62.77	12.16	Yok	450	67.41	11.87
	PDR F.			Psikolojik S.				
	Evet	326	69.86	11.32	Evet	119	68.43	12.02
	Hayır	381	65.40	12.40	Hayır	588	67.26	12.13
	İkamet			Program M.				
	Aile yanı	124	70.78	11.45	Yüksek	280	70.48	11.24
	Yurt	461	67.14	12.10	Orta	341	65.83	11.86
	Öğrenci evi	122	65.26	12.25	Düşük	86	64.07	13.76
	Sosyal D.			Kendini S.				
	Her zaman	104	69.75	11.98	Her Zaman	95	63.79	12.25
Bazen	476	68.29	11.50	Bazen	477	67.74	11.52	
Hiçbir Zaman	127	62.48	13.21	Hiçbir Zaman	137	69.02	13.54	

Tablo 3

Faktöriyel ANOVA Sonuçları

Varyans kaynağı	KT	SD	KO	F	p	η_p^2
Cinsiyet	5686.14	1	5686.14	46.81	.00	.06
İlişki Durumu	80.90	1	80.90	.67	.42	
PDR Farkındalığı	2973.82	1	2973.82	24.48	.00	.03
Psikolojik Sorun	309.01	1	309.01	2.54	.11	
İkamet	678.45	2	339.22	2.79	.06	
Program memnuniyeti	3130.13	2	1565.06	12.88	.00	.04
Sosyal Destek	1882.05	2	941.02	7.75	.00	.02
Kendini Saklama	1030.26	2	515.13	4.24	.02	.01
Hata	84308.45	694	121.48			
Toplam	3320866.12	707				

Cinsiyete göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın ilk alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklı mıdır?” için faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki temel etkisi manidardır ($F_{(1, 694)} = 46.81, p=.000$). Başka bir ifadeyle kadınların psikolojik yardım arama tutumları, erkeklere göre daha olumludur. Bu farka ilişkin etki büyüklüğü (kısmi eta kare) $\eta_p^2 = .06$ olarak belirlenmiştir. Bu etki büyüklüğüne göre cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki etkisi orta düzeydedir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından haberdar olma durumuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından haberdar olup olmamalarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?” için faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Psikolojik Danışma ve Rehberlik programına ilişkin farkındalık değişkenin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki temel etkisinin manidar olduğu ($F_{(1, 694)} = 24.48, p=.000$) görülmüştür. Psikolojik

Danışma ve Rehberlik programına ilişkin farkındalığı olan ve olmayan öğrencilerin puan ortalamaları kıyaslandığında, Psikolojik danışma ve rehberlik programını bilen öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($\eta_p^2 = .03$) olduğu gözlenmiştir.

Kalınan yere göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, kalınan yere göre anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusuna ilişkin faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Öğrencilerin ikamet ettiği yer değişkenine göre psikolojik yardım arama tutumları değerlendirildiğinde, bu değişkenin etkisinin manidar olmadığı ($F_{(2, 694)}=2.79, p=.062$) görülmüştür. Başka bir ifadeyle öğrencilerin yurttan, öğrenci evinde ya da ailelerinin yanında kalmaları açısından psikolojik yardım arama tutumları birbirlerine benzerdir.

Öğrenim görülen akademik programdan memnuniyet derecesine göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, öğrenim görülen akademik memnuniyet derecesine göre anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusuna ilişkin faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri programlardaki memnuniyet düzeyi değişkeninin psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki temel etkisi manidardır ($F_{(2, 694)}=12.88, p=.000$). Bu farklılığa ilişkin etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($\eta_p^2 = .04$) olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu farkın kaynağını belirlemek için post-hoc testlerden Scheffe testi yapılmıştır. Bu test sonucunda devam ettiği programdan yüksek düzeyde memnun olanların orta ve düşük düzeyde olanlara göre psikolojik yardım arama tutumları daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olup olmamaya göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın beşinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olup olmamalarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusuna ilişkin faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. İlişki durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin yardım arama tutumları açısından incelendiğinde, bu değişkenin etkisinin manidar olmadığı ($F_{(1, 694)}$)

= .67, $p = .415$) belirlenmiştir. Başka bir deyişle, romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının benzer olduğu değerlendirilebilir.

Ailede psikolojik sorunları olan kişinin olup olmamasına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın altıncı alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, ailede psikolojik sorunları olan bir kişinin var olup olmamasına göre anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusuna ilişkin faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Ailede psikolojik sorunları olan kişinin olması durumuna göre öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları gözden geçirildiğinde, bu değişkenin etkisinin manidar olmadığı ($F_{(1, 694)} = 2.54, p = .111$) görülmüştür. Ailesinde psikolojik sorunları olan ve olmayan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyal destek alma durumuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın yedinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, sosyal destek alma durumlarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusuna ilişkin faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Sosyal destek alma durumu değişkeninin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki temel etkisinin manidar olduğu $F_{(2, 694)} = 7.75, p = .000$ belirlenmiştir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($\eta_p^2 = .02$) olduğu görülmüştür. Ortaya çıkan bu farkın kaynağını belirlemek için Scheffe testi yapılmıştır. Bu test sonucunda her zaman ve bazen sosyal destek alan öğrencilerin hiçbir zaman sosyal destek almayan öğrencilere kıyasla psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

Kendini saklama davranışına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgu ve yorumlar. Araştırmanın sekizinci alt problemi olan “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, kendilerini saklama davranışlarına göre anlamlı olarak farklı mıdır?” sorusuna ilişkin faktöriyel ANOVA analizi yapılmıştır. Kendini saklama değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki temel etkisinin manidar olduğu ($F_{(2, 694)} = 4.24, p = .02$) belirlenmiştir. Bu farka ilişkin etki büyüklüğünün düşük düzeyde ($\eta_p^2 = .01$) olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın kaynağı incelendiğinde kendini hiçbir zaman saklamayan öğrencilerle bazen saklayan öğrencilerin psikolojik yardım arama

tutumlarının her zaman kendini saklayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu görülmüştür.

Cinsiyet rollerine göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin bulgular ve yorumlar. Araştırmanın dokuzuncu alt problemi olan “Cinsiyet rolleri, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını anlamlı olarak yordamakta mıdır?” için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 4’te verilmiştir.

Tablo 4

Cinsiyet Rollerine Göre, Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarına İlişkin Korelasyon Tablosu

Değişken	\bar{x} (ss)	PYAT	Erkeksilik	Kadınsılık
Psikolojik Yardım Arama Tutumu	97.46(12.11)	-		
Erkeksilik	49.55 (8.16)	.05	-	
Kadınsılık	58.81 (7.44)	.30**	.25**	-

** $p < .01$

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde psikolojik yardım arama tutumuyla kadınsı cinsiyet rolü arasında orta düzeyde bir korelasyon olduğu görülmüştür. Kadınsılık ve erkeksilik arasında da düşük düzeyde bir ilişki vardır. Bu durum çoklu bağlantı olmadığına da işaret etmektedir. Psikolojik yardım arama tutumunun yordanmasına ilişkin sonuçlar ise Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Yardım Arama Tutumunun Yordanmasına İlişkin Sonuçlar

Yordayıcı Değişkenler	Model I			
	B	SE B	β	t
Sabit	39.74	3.92	-	10.14*
Kadınsılık	.51	.06	.31	8.40*
Erkeksilik	-.04	.06	-.03	-.78
R^2		.09		
Düzeltilmiş R^2		.09		

* $p < .05$

Bu çalışmanın amaçlarından biride cinsiyet rolleriyle psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Elde edilen bulgulara göre modelin anlamlı olduğu ($F_{(2, 704)}=36.26$, $p < .05$) görülmüştür. Kadınsılık ve erkeksilik cinsiyet

rollerinden sadece kadınsılık rolünün üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı ($B= .51$, $t= 8.40$, $p<.05$), bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Buna göre kadınsılık rolündeki bir birimlik artış psikolojik yardım arama tutumunda .51 puanlık artışı yordamaktadır. Model psikolojik yardım arama tutumlarındaki değişkenliğin % 9'unu açıklamıştır. Modele anlamlı olarak katkı sunmayan erkeksilik cinsiyet rolünün denklemden çıkarılmasından sonra da psikolojik yardım arama tutumlarındaki varyansın % 9'unun açıklandığı tespit edilmiştir.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular özetlenmiş olup, araştırma sonucunda elde edilen bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır. Araştırma bulgularından hareketle araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılarına yönelik öneriler sunulmuştur. Sonuç, tartışma ve öneriler, araştırma bulgularının sırasına uygun bir şekilde verilmiştir.

Sonuç

1. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları; cinsiyet, cinsiyet rolleri, Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından haberdar olma, kalınan yer, okumakta olduğu programdan memnuniyet derecesi, karşı cinsle yakın duygusal ilişki içinde olma, ailede psikolojik sorunları olan bir kişinin varlığı, sosyal destek ve kendini saklama değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonuçları aşağıda verilmiştir.
2. Kadınların psikolojik yardım arama tutumları, erkeklere göre daha olumludur.
3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik programının farkında olan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.
4. Öğrencilerin ikamet ettiği yer değişkenine göre psikolojik yardım arama tutumları değerlendirildiğinde manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür.
5. Devam ettiği programdan yüksek düzeyde memnun olanların, orta ve düşük düzeyde memnun olanlara göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.
6. Romantik ilişki durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarında manidar düzeyde bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.
7. Ailesinde psikolojik soruna sahip olan bir üyenin olması durumuna göre öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları gözden geçirildiğinde, manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür.

8. Her zaman ve bazen sosyal destek aldığını belirten öğrencilerin hiçbir zaman sosyal destek almadığını belirten öğrencilere kıyasla psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir.
9. Kendini hiçbir zaman saklamadığını belirten öğrencilerle bazen sakladığını belirten öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları, her zaman kendini sakladığını belirten öğrencilere göre daha olumludur.
10. Psikolojik yardım arama tutumu ile kadınsı cinsiyet rolü arasında orta düzeyde bir korelasyon olduğu görülmüştür. Kadınsılık ve erkeksilik cinsiyet rollerinden sadece kadınsılık rolünün üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgular alt problemlerin verilmiş sırasına göre aşağıda alanyazın ışığında tartışılmıştır.

Cinsiyete göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Psikolojik yardım arama tutumu cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında; kadınlar ve erkeklerin psikolojik yardım arama tutumlarında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda, kadın katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın cinsiyet faktörüne ilişkin sonuçları alanyazındaki diğer araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Ang vd., 2004; Gekoski ve Knox, 2006; Mackenzie, Johnson, 2001; Özbay vd., 2011; Robertson ve Fitzgerald, 1992; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015; Topkaya ve Meydan, 2013). Alanyazın incelendiğinde cinsiyet faktörünün psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı araştırmalara da rastlanmıştır (Akaydın, 2002; Anarbediyev, 2006; Arslantaş, 2000; Atkinson ve Gim, 1989; Gürsoy, 2014). Akaydın (2002), kadınlar ve erkeklerin psikolojik yardım arama tutumlarının benzer olması sonucunun araştırmanın yapıldığı çevrenin kültürel özelliklerinden ve kadınların toplumsal hayattaki statülerinden kaynaklanmış olabileceğini öne sürmüştür.

Cinsiyet değişkeninin psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı bir şekilde yordadadığı araştırmalarda, kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklere oranla daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Leong ve Zachar, 1999; Shea ve Yeh, 2008; Yoo, Goh ve Yoon, 2005). Araştırmalar kadınların sorun yaşadıklarında yardım arama gönüllülüklerinin erkeklere göre daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır (Mackenzie, Knox, Gekoski ve Macaulay, 2004; Nam vd., 2013; Tata ve Leong, 1994). Bu durum, kadınların kişisel ihtiyaçlarını ve sorunlarını tanıma konusunda daha istekli bir tavır içinde olmalarından kaynaklanmaktadır (Ang vd., 2004). Ayrıca kadınların erkeklere oranla kendilerini bir ruh sağlığı uzmanına daha fazla açabilmeleri de psikolojik yardım almaya karşı olumlu tutumlarını destekleyebilmektedir (Koçyiğit ve Pamukçu, 2018).

Kadınları ve erkekleri karşılaştıran araştırmalar, erkeklerin psikolojik yardım arama davranışlarını etkileyen faktörleri açıklamada çoğu zaman yetersiz kalmaktadır (Galdas, Cheater ve Marshall, 2005). Araştırmalar, erkeklerde psikolojik yardım alma sonucunda damgalanma inancının kadınlara göre daha fazla olduğunu ortaya koymuştur. Duygularını ifade etmekte zorlanan erkeklerin, psikolojik yardım alma sonucunda damgalanma korkularının ruh sağlığı hizmeti almada engel teşkil ettiği görülmüştür (Topkaya, 2014; Vogel, Wester ve Larson, 2007). Ayrıca erkeklerin ruh sağlığı uzmanlarına yeterince güven duymamaları ve yaşadıkları sorunların bilinmesini istememeleri gibi sebeplerle yardım alma ihtiyaçlarını sıklıkla arkadaş, aile vb. kaynaklardan dolaylı olarak karşıladıkları bilinmektedir (Tudiver ve Talbot, 1999). Kadınlar ise ruh sağlığı uzmanına ve psikolojik destek sürecinin beraberinde sağlıklı sonuçlar getireceğine erkeklere oranla daha fazla güven duymaktadır (Thikeo, Florin ve Ng, 2015). Mendoza, Masuda ve Swartout (2015)'a göre kadın olmak, hem psikolojik desteğe olan ihtiyacın fark edilmesi hem de psikolojik yardım arama süreciyle ruh sağlığı uzmanına güven duyulması açasından olumlu sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olmasının gerekçesi, kadınların duygularını daha rahat ifade edebilmeleri, iyileşmeye ve değişime olan inançlarının daha kuvvetli olması gibi faktörler olabilir. Ayrıca psikolojik yardım sürecine ilişkin beklentilerinin de olumlu yönde olması, psikolojik yardım arama tutumlarını da olumlu olarak etkiliyor olabilir.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik programından haberdar olma durumuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Katılımcıların Psikolojik Danışma ve Rehberlik programını tanıma durumuna göre psikolojik yardım arama tutumlarında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Üniversitedeki Psikolojik Danışma ve Rehberlik programının farkında olan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır.

Atik ve Yalçın (2011), üniversite bünyesinde verilen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin farkında olan kadın öğrencilerin, psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Güç (2015) de üniversitede verilen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin farkındalık ile psikolojik yardım arama tutumları arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Bu iki araştırmada değişken olarak üniversitede verilen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin farkındalık ele alınsa da, bu durumun Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programına ilişkin farkındalığı da bir nebze artırdığı düşünülebilir. Üniversite psikolojik danışma merkezlerinin Psikolojik Danışma ve Rehberlik ana bilim dalı ile iş birliği sonucunda bu merkezlerin öğrenciler için araştırma ve uygulama sahası haline getirilmesi verilen hizmetin etkililiğini artırabilir. Üniversite öğrencileri de Psikolojik Danışma ve Rehberlik programına ilişkin bilgi sahibi olduğunda ve psikolojik danışma merkeziyle yürütülen çalışmaları fark ettiğinde psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlar geliştirebilirler.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik programının farkında olan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olması çeşitli nedenlere dayandırılabilir. Psikolojik yardım hizmeti almaya ilişkin önyargılar psikolojik yardım aramaya engel teşkil etmektedir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik programıyla ilgili bilgi sahibi olan öğrencilerin bu önyargılardan arındığı söylenebilir. Psikolojik danışma hizmetinin ne olduğu ve bireye ne gibi faydalar sağlayabileceği konusunda sağlıklı bilgiler edinen öğrencilerin psikolojik yardım hizmetlerine karşı olumlu bir tutum geliştirdikleri söylenebilir. Ayrıca Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması dersinde kampüsteki diğer öğrencilere psikolojik danışma hizmeti veren Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı öğrencilerinin bu

olumlu tutuma katkısı olabilir. Ayrıca araştırmanın bu değişkeni, alanyazında Psikolojik Danışma ve Rehberlik programının farkında olma ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi araştıracak olan çalışmalara katkı sağlayabilir.

Kalınan yere göre, niversite ğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Öğrencilerin ikamet ettiği yer değişkenine göre psikolojik yardım arama tutumları değerlendirildiğinde manidar bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yurtta, ğrenci evinde ya da ailelerinin yanında kalmaları açısından niversite öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının birbirlerine benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çeşitli araştırma sonuçları ailesiyle birlikte yaşayamayan öğrencilerin, ailesiyle birlikte yaşayanlara oranla daha fazla psikolojik sorun yaşadıklarını ortaya koymuştur (Amado, 2005; am elikel ve Erkorkmaz, 2008; zdemir, 2013). Aysan ve Bozkurt (2000), yurtta kalan öğrencilerin, evde kalan öğrencilere oranla daha fazla depresif davranışlara sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ailesiyle beraber kalan niversite ğrencilerinin yaşam doyumunun, yurtta kalanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (zgr, Gümüş ve Durdu, 2010). Ailesiyle kalan lise ğrencilerinin de yurtta kalanlara göre algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Firat ve Kaya, 2015). Chang (2007) ise, depresyon düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuz olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırmalardan hareketle hem yurtta kalan hem de ğrenci evinde kalan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz olmasının sebebi, depresyon düzeylerinin yüksek (Chang, 2007); algılanan sosyal destek düzeylerinin ise düşük olması (Firat ve Kaya, 2015) olabilir. Ayrıca kalınan yer değişkeni ile ilgili bu tür araştırmalarda araştırmanın yapıldığı kültürün özellikleri göz ardı edilmemelidir. Bireyci kültürlerde ailden ayrı bir yaşam sürdürmek desteklenen ve bireye zgven kazandıran bir durum olarak düşünülebilir. Toplulukçu kültürlerde ise bu durumun aksi söz konusu olabilir. Aileden ayrı yaşamanın ebeveynler tarafından desteklenmemesi ve bireyin de koruyucu ve otoriter bir tutumla yetiştirilmiş olması depresif davranışlar sergilemelerine ve yaşam doyumlarının düşük düzeyde olmasına sebep olmuş olabilir.

Öğrenim görülen akademik programdan memnuniyet derecesine göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Üniversite öğrencilerinin devam ettikleri programlardaki memnuniyet düzeylerine göre psikolojik yardım arama tutumlarında manidar düzeyde bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Devam ettiği programdan yüksek düzeyde memnun olanların orta ve düşük düzeyde memnun olanlara göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde öğrenim görülen programa ilişkin memnuniyetsizliklerin üniversite öğrencilerinin en çok yakındığı sorunları arasında yer aldığı görülmüştür (Stallman, 2010; Şahin vd. 2009; Yang vd., 2015). Bruffaerts vd. (2018), birinci sınıf öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunlarının yaygın oluşu akademik başarının düşük olması ile ilişkilendirilmiştir. Cenkseven ve Akbaş (2007), üniversite öğrencilerinin devam ettikleri programdaki akademik başarılarının öznel iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini artırdığını savunmaktadır. Topkaya ve Büyükgöze-Kavas (2015), yaşam doyumunun psikolojik yardım alma niyetini anlamlı bir şekilde yordadığını tespit etmiştir. Bu araştırmalardan hareketle devam ettiği programdan yüksek düzeyde memnun olanların orta ve düşük düzeyde memnun olanlara göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olmasının sebebi memnuniyetlerinin yaşam doyumunu artırması, yaşam doyumunun da psikolojik yardım alma niyetini olumlu olarak etkilemesi olabilir.

Karşı cinsle yakın duygusal ilişkiye sahip olup olmamaya göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Romantik ilişki durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarında manidar düzeyde bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Romantik ilişkisi olan ve olmayan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının benzer olduğu söylenebilir.

Üniversite öğrencilerinin sorunlarını belirlemeye yönelik araştırmalarda romantik ilişki sorunları, öğrencilerin psikolojik yardım alma nedenleri arasında yer almıştır (Constantine, Chen ve Ceesay, 1997; Erdur-Baker, Aberson, Barrow, Draper, 2006). Şahin, İşleyen, ve Özdemir (2012) ise, romantik ilişkiye sahip olan üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeylerinin romantik ilişkiye sahip

olmayanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Romantik ilişkiye sahip olan öğrencilere bu ilişkinin sağladığı sosyal desteğin onların psikolojik yardıma aramaya ilişkin tutumlarının olumlu olmasında etkili olabilir. Doğan (2018), 16 yıl içerisinde üniversite danışma merkezine başvuran öğrencilerin sorun alanlarındaki değişimleri incelediği çalışmasında, 2009-2013 yılları arasında en fazla romantik ilişki sorunları ile ilgili başvuru yapıldığını saptamıştır. Romantik ilişkilerde yaşanan sorunların partnerlerin birbirlerine olan sosyal destek düzeyini azalttığı düşünülebilir. Romantik ilişkiye sahip olup olmamanın psikolojik yardım arama tutumunu etkilemesinde kişilerin içinde buldukları kültürün özellikleri etkili olabilir. Kimi toplumlarda romantik ilişki kişiye duygusal ve sosyal destek olarak kaynağı olarak görülürken, kimi toplumlarda ise bireye katkılarında çok getirdiği sorumluluklar nedeniyle problem kaynağı olarak görülebilir. Araştırmada romantik ilişki durumu değişkeni ile psikolojik yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin elde edilememesinde, romantik ilişkisi olan ve olmayanların sosyal destek düzeylerinin benzer olma ihtimali ve kişilerin yaşadıkları kültür özellikleri etkili olmuş olabilir.

Ailede psikolojik sorunları olan kişinin olup olmamasına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Ailesinde psikolojik soruna sahip olan bir üyenin olması durumuna göre öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları gözden geçirildiğinde, manidar bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ailesinde psikolojik sorunları olan ve olmayan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının benzer olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgusuna benzer olarak Özdemir (2012) ve Çankaya (2008) ailesinde psikolojik destek gören biri olanlarla olmayanların psikolojik yardım alma tutumlarında farklılaşma olmadığını belirtmiştir.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde araştırma bulgusundan farklı olarak, psikolojik yardım alan bir aile üyesine sahip olmak ile psikolojik yardım arama tutumu arasında anlamlı farkın olduğu çalışmalara rastlanmıştır (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011; Güç, 2015; Kırımlı, 2007; Vogel vd., 2007;). Vogel vd. (2007), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, çevresinde psikolojik yardım alan birinin olduğunu bilen öğrencilerin diğerlerine göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu anlamlı

farklılık, psikolojik yardım hizmeti alan bir aile üyesine sahip olan bireylerin sürece ilişkin farkındalık kazanmalarından, yardım almanın getirilerini gözlemleyebilme olanağına sahip olmalarından ve psikolojik yardım almaya ilişkin önyargılarından uzaklaşmış olabilmelerinden kaynaklanıyor olabilir. Ayrıca psikolojik yardım sürecine ilişkin yanlış inanışları olan bireylerin, yakın çevresinde psikolojik yardım alan kişileri gözlemlendiğinde sürecin yarattığı farklılıkları görme şansı olabilmektedir. Bireyin bu sayede geçirdiği dolaylı yaşantılar psikolojik yardım arama girişimi konusunda onları cesaretlendiriyor olabilir.

Sosyal destek alma durumuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Üniversite öğrencilerinin sosyal destek alma durumlarına göre psikolojik yardım arama tutumları incelendiğinde manidar düzeyde bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her zaman ve bazen sosyal destek aldığını belirten öğrencilerin hiçbir zaman sosyal destek almadığını belirten öğrencilere göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde, araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara rastlanmıştır (Gomez, 2003; Greenidge, 2007; Miville ve Constantine, 2006; Phillips ve Murrell, 1994; Topkaya ve Büyükgöze-Kavas, 2015; Türküm, 2001). Bu bulguların tersine sosyal destek azaldıkça, psikolojik yardım arama isteğinin arttığı sonucunu elde eden araştırmalar da bulunmaktadır (Ciarrochi, Wilson, Deane ve Rickwood, 2003; Goodman, Sewell ve Jampo, 1984). Miville ve Constantine (2006), aileden ve diğer önemli kişilerden algılanan sosyal desteğin olumlu yardım arama tutumunun anlamlı bir belirleyicisi olduğunu saptamıştır. Algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım arama tutumu arasında pozitif bir ilişkinin varlığı söz konusudur (Seyfi vd., 2013; Meydan ve Lüleci, 2013). Her zaman ve bazen sosyal destek aldığını belirten öğrencilerin hiçbir zaman sosyal destek almadığını belirtenlere göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olmasının sebebi, aldıkları sosyal desteğin onları yardım alma konusunda yüreklendiriyor olması olabilir. Günlük hayatta sosyal destek alan bireyler, psikolojik sorun yaşadıklarında profesyonel destek almak için bir ruh sağlığı uzmanına başvurabilir. Ayrıca psikolojik yardım alma konusunda damgalanma korkusu olan bireylerin,

çevrelerindeki sosyal destek kaynakları tarafından psikolojik yardım arama girişimlerinin destekleniyor oluşu da sürece olan inançları güçlenebilir.

Kendini saklama davranışına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Üniversite öğrencilerinin kendilerini saklama değişkeni açısından psikolojik yardım arama tutumları incelendiğinde manidar düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Kendini hiçbir zaman saklamadığını belirten öğrencilerle bazen sakladığını belirten öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları, her zaman kendini sakladığını belirten öğrencilere göre daha olumludur.

Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularıyla benzer sonuçlara rastlanmıştır (Liao, Rounds ve Klein, 2005; Masuda, Anderson ve Edmonds, 2012; Özbay vd., 2011; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015; Serim, 2011; Yoo, Goh ve Yoon, 2005). Bu bulguların aksine Wallace ve Constantine (2005) ise, kendini saklama davranışı ile psikolojik yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Mendoza, Masuda ve Swartout (2015), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışma sonucunda kendini saklama davranışının psikolojik yardım arama davranışını olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Cramer (1999) de, kendini saklama davranışı sergileyen kişilerin psikolojik danışma sürecine ilişkin endişe duyduklarını öne sürmüştür.

Kendini saklama eğiliminde olan öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının olumsuz olması, ruh sağlığı uzmanına kendilerini açmaya ilişkin kaygılarının bir sonucu olabilir. Kendini açma konusunda çekimser davranan bireyler, sorunlarını anlatarak psikolojik yardım almaktan kaçınabilir.

Cinsiyet rollerine göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına ilişkin tartışma. Psikolojik yardım arama tutumu cinsiyet rolleri değişkeni açısından ele alındığında; kadınsılık ve erkeksilik cinsiyet rollerinden sadece kadınsılık rolünün üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın cinsiyet rolleri faktörüne ilişkin sonuçları alanyazındaki diğer araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Johnson, 2001; Juvrud ve Rennels, 2017; Lane ve Addis, 2005; Robertson ve Fitzgerald, 1992; Özbay vd.,

2011). Alanyazındaki araştırmalar, cinsiyet rolü yönelimlerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu ortaya koymuştur. Cinsiyet rolü değişkeninin psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı bir şekilde yordadadığı araştırmalarda, kadınsı cinsiyet rolü sergileyen katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeksi cinsiyet rolü sergileyen katılımcılara oranla daha olumlu olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Juvrud ve Rennels (2017), erkek katılımcıların erkeksi cinsiyet rollerine dayalı tutum ve davranışlarının psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerini olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Diğer yandan kadınsı cinsiyet rollerinin, kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin inançlarını kuvvetlendirdiğini öne sürülmüştür. Robertson ve Fitzgerald (1992) ise, erkek katılımcılar arasında erkeksi cinsiyet rolü sergileyenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olduklarını saptamıştır. Erkeksi cinsiyet rolü sergileyen erkeklerin, kadınsı cinsiyet rolüne atfedilen ve erkeksi cinsiyet rolüyle tutarsız olarak görülen sorunlarla karşılaştıklarında daha az yardım arama girişimi sergilemektedirler (Lane ve Addis, 2005; Mccusker ve Galupo, 2011). Good, Dell ve Mintz (1989) ise, erkeksi cinsiyet rolü ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelediklerinde, erkeksi cinsiyet rolü sergileyen katılımcıların duyguları açmadaki endişelerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumları anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazındaki diğer araştırmalara bakıldığında, kadınsı cinsiyet rolü özelliklerinin psikolojik yardım arama tutumuna olan olumlu etkisine ilişkin çeşitli bulgulara rastlanmıştır. Johnson (2001), kadınsı cinsiyet rolleri sergileyen öğrencilerin, ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik destek olma yetkinliklerine, erkeksi cinsiyet rolüne sahip öğrencilere göre daha fazla güven duyduğu ve psikolojik danışma sürecinin fayda sağlayabileceğine daha çok inandığı sonucuna ulaşmıştır. Johnson (1988)'a göre de, kadınsı olarak sınıflandırılan öğrenciler, ruh sağlığı uzmanlarının kişisel sorunlara yardımcı olma becerilerine daha fazla güvenmekte, ihtiyaç ve sorunlarını tanıma konusunda daha istekli bir tavır içinde olmaktadır.

Erkeksi cinsiyet rolü sergileyen bireylerin psikolojik destek alma konusundaki olumsuz tutumlarının ardındaki nedenlere ilişkin alanyazında çeşitli araştırma bulgularına rastlanmıştır. Mahalik, Good ve Englar-Carlson (2003),

geleneksel erkeksi cinsiyet rollerinin, bireylerin sorunlarını paylaşmaları ve psikolojik yardım alma konusunda engel teşkil ettiği sonucuna ulaşmıştır. Geleneksel erkeksi cinsiyet rolünün duyguları ifade etmeyi zorlaştırması, psikolojik yardım aramayı da zorlandırmaktadır (Blazina ve Watkins, 1996). Wisch, Mahalik, Hayes, Nutt (1995), cinsiyet rolü çatışması yaşayan erkeklerin, diğer erkeklere oranla daha düşük düzeyde psikolojik yardım alma isteği gösterdiklerini tespit etmiştir. Ayrıca; yardım aramanın kabul edilemez olduğu inancı psikolojik yardım aramaya ilişkin bir diğer engelleyici faktördür (Tudiver ve Talbot, 1999).

Alanyazındaki çalışma bulguları, erkeksi cinsiyet rolünün beraberinde getirdiği engellerin aşılabilmesi ve psikolojik yardım aramayı kolaylaştırmak için müdahalelerin geliştirilmesinin gerekliliğinin altını çizmektedir (Yeh, 2002). Toplumun kadın ve erkeğe atfettiği cinsiyet rolleri çoğu zaman bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarını şekillendirmektedir. Kadınsı cinsiyet rolüne atfedilen özellikler psikolojik yardım arama davranışını kolaylaştırmakta ve olumlu yönde etkilemektedir. Erkeksi cinsiyet rolü özelliklerine göre ise psikolojik yardım arama davranışı güçsüzlük ve zayıflıkla ilişkilendirilmektedir. Bu durum erkeksi cinsiyet rolleri sergileyen bireylerin psikolojik yardım arama davranışını engelliyor olabilir. Ayrıca erkeksi özelliklerin duyguları açığa çıkarmamayı ve sorunları kendi içinde çözmeyi gerektirdiğinin düşünülmesi de psikolojik yardım alma konusundaki olumsuz tutumların bir sebebi olabilir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak sırasıyla araştırmacılara, alan çalışanlarına ve politika yapıcılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma orta düzey bir devlet üniversitesinde gerçekleştirilmiştir. Farklı illerde bulunan üniversite öğrencileriyle araştırma tekrarlanabilir.
2. Araştırma bünyesinde psikolojik danışma merkezi olmayan bir üniversitede yapılmıştır. Araştırma, psikolojik danışma merkezine sahip olan bir üniversitenin öğrencileri ile tekrarlanabilir.

3. Bu araştırmada katılımcı olarak üniversite öğrencileri seçilmiştir. Farklı katılımcılarla (çocuklar, ergenler ve yetişkinler) araştırma yapılması ilgili alanyazına önemli katkılar sunabilir.
4. Araştırma kesitsel ve tarama modeliyle gerçekleştirildiğinden ilgili konu, farklı araştırma desenleriyle boylamsal olarak derinlemesine incelenebilir.
5. Alanyazında cinsiyet rollerini ölçen geçerlik ve güvenirlik açısından kabul gören güncel bir ölçek olmadığından bu çalışmada Bem tarafından yaklaşık kırk beş yıl önce geliştirilen BEM Cinsiyet Rolü Envanteri kullanılmıştır. Cinsiyet rollerini ölçen geçerlik ve güvenirlik açısından kabul görebilecek güncel bir ölçekle çalışma tekrarlanabilir.
6. Araştırmada çalışma grubunun öğretim gördükleri programa ilişkin memnuniyet düzeyleri incelenirken sadece fakülte bazında analiz yapılmıştır. Çalışmanın ilgili değışkenin, çalışma grubunun öğrenim gördükleri bölümler de dikkate alınarak incelenmesi daha etkili sonuçlar ortaya çıkarabilir.
7. Bu çalışmada Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı öğrencileri çalışmaya dahil edilmemiştir. Gelecekte yapılacak olan benzer araştırmalarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik programı öğrencilerinin dahil edildiğı ve edilmediğı gruplar, psikolojik yardım arama tutumunu etkileyebilecek farklı değışkenler ele alınarak karşılaştırılabilir.

Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların cinsiyet ve cinsiyet rollerine göre anlamlı olarak farklı olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin bu değışkenlerden kaynaklı kalıp yargılarının ve yanlış inanışlarının önüne geçilmesi amacıyla üniversite psikolojik danışma merkezi aracılığıyla cinsiyet ayrımı gözetmeksizin tüm öğrencilere psikoeğitimsel hizmetler verilebilir. Psikolojik danışma merkezleri bu konuda hem akademik personellerle hem de öğrenci kulüpleri ile iş birliğı yapabilir. Konu ile ilgili uzmanların davet edilerek söyleşi düzenlenmesi ve tiyatro, konser gibi sanatsal etkinliklerle dikkat çekilmesi gibi birçok çalışma ile bu konuda farkındalık sağlanabilir.

2. Üniversite eğitimine başlayan öğrencilere verilen oryantasyon çalışmaları kapsamında, öğrencilere psikolojik yardım alabilecekleri kaynaklar hakkında bilgi verilebilir. Ayrıca üniversitenin öğrenci kulüpleri ile iş birliği yapılarak hem sosyal destek sistemlerine katkıda bulunulabilir.
3. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığını artırmak ve psikolojik yardım almaktan dolayı damgalanma kaygısının üstesinden gelinebilmesi amacıyla Psikolojik Danışma ve Rehberlik ana bilim dalındaki akademik personellerle iş birliği yapılabilir. Ayrıca her lisans programında, psikolojik yardım almaya ilişkin farkındalık kazandırabilecek seçmeli dersler eklenebilir.
4. Psikolojik Danışma ve Rehberlik lisans programı açısından ise psikolojik danışman eğitiminde ise psikolojik yardım almaya ilişkin damgalanmanın önlenmesine ve üniversite öğrencilerinin gelişim ihtiyaçlarına ve sorunlarına yönelik derslere yer verilebilir.

Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler

Toplum genelinde ruh sağlığı hizmetlerine ve psikolojik yardıma duyulan ihtiyacın belirlenerek, Sağlık Bakanlığı'nın ruh sağlığı elemanlarına gerekli istihdamı sağlaması ve Yüksek Öğretim Kurumu'nun üniversitelerdeki psikolojik yardım merkezlerinin yaygınlaştırılmasına ilişkin gerekli çalışmaları başlatabilir.

Kaynaklar

- Adams, D. F., & Ægisdóttir, S. (2015). The relationship between gender role conflict and psychological help-seeking: The role of maladaptive coping. *The Practitioner Scholar: Journal of Counseling and Professional Psychology*, 4(1), 61-80. <https://pdfs.semanticscholar.org/f6d4/85ccf60dfc7c653b39d4f386c1698c03cbfe.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aktaş, G. (2013). Feminist söylemler bağlamında kadın kimliği: Erkek egemen bir toplumda kadın olmak. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 30(1), 53-72. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/605702> adresinden erişilmiştir.
- Amado, S. (2005). *Emotional well-being of first-year university students: Family functioning and attachment styles* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Andoh–Arthur, J., Asante, K. O., & Osafo, J. (2015). Determinants of psychological help-seeking intentions of university students in Ghana. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(4), 330-345. <https://doi.org/10.1007/s10447-015-9247-2>
- Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A. G., & Yau, T. Y. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1020-3>
- Annarberdiyev, D. (2006). *Türkiye’de eğitim gören Türk cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.

- Atkinson, D. R. ve Gim R. H. (1989). Asian-American cultural identity and attitudes toward mental health services. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 209- 212. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.36.2.209>
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algılar ve psikolojik iyi oluş* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslandaş, H. (2000). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Arslandaş, 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. <http://adudspace.adu.edu.tr:8080/jspui/bitstream/11607/2027/1/17-23.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94. <https://dergipark.org.tr/download/issue-full-file/29242> adresinden erişilmiştir.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 25-38. <http://hdl.handle.net/11424/3358> adresinden erişilmiştir.
- Bem, S. L. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(1), 155-162. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0036215>
- Bem, S. L. (1975). Sex role adaptability: One consequence of psychological androgyny. *Journal of personality and Social Psychology*, 31(4), 634-643. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0077098>
- Bem, S. L. (1977). On the utility of alternative procedures for assessing psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical*

Psychology, 45(2), 196-205. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.45.2.196>

- Ben-Porath, D. D. (2002). Stigmatization of individuals who receive psychotherapy: An interaction between help-seeking behavior and the presence of depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21(4), 400-413. <https://doi.org/10.1521/jscp.21.4.400.22594>
- 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. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1524-9220.6.1.73>
- Blazina, C., & Watkins Jr, C. E. (1996). Masculine gender role conflict: Effects on college men's psychological well-being, chemical substance usage, and attitudes towards help-seeking. *Journal of Psychological Counseling*, 43 (4), 461-465. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.43.4.461>
- Blee, F. L., Reavley, N. J., Jorm, A. F., & McCann, T. V. (2015). Student driven mental health promotion in an Australian university setting. *Mental Health & Prevention*, 3(1-2), 26-33. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2015.04.004>
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Kiekens, G., Auerbach, R. P., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Green, J., Nock, M. & Kessler, R. C. (2018). Mental health problems in college freshmen: Prevalence and academic functioning. *Journal of Affective Disorders*, 225(1), 97-103. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.07.044>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2008). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (Geliştirilmiş 2. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Calear, A. L., Banfield, M., Batterham, P. J., Morse, A. R., Forbes, O., Carron-Arthur, B., & Fisk, M. (2017). Silence is deadly: a cluster-randomised controlled trial of a mental health help-seeking intervention for young

men. *BMC public health*, 17(1), 834-842. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4845-z>

Carnevale, J. P. (2001). *Danışmanlık incileri* (Çev., D. Albayrak-Kaymak). (1. Baskı). İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.

Cenkseven, F., & Akbaş, T. Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200206> adresinden erişilmiştir.

Cepeda-Benito, A., & Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 58-64. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.45.1.58>

Chang, H. (2007). Psychological distress and help seeking among Taiwanese university students: the role of gender and student status. *Journal of British Guidance and Psychological Counseling*, 35(3), 347-355. <https://doi.org/10.1080/03069880701418789>

Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103-120. <https://doi.org/10.1080/0951507031000152632>

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1097/00006842-197609000-00003>

Constantine, M. G., Chen, E. C., & Ceesay, P. (1997). Intake concerns of racial and ethnic minority students at a university counseling center: Implications for developmental programming and outreach. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 25(3), 210-218. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2161-1912.1997.tb00331.x>

- Coşkun, Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik ihtiyaç örüntüleri ve başvurdukları yardım kaynakları. *Electronic Turkish Studies*, 13(2), 213-228.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381-387. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.46.3.381>
- Çam Celikel, F., & Erkorkmaz, U. (2008). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkili etmenler. *Archives of Neuropsychiatry*, 45(4), 122-129. <http://www.noropsikiyatriarsivi.com/sayilar/390/buyuk/122-129.pdf> adresinden erişilmiştir.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demir, A. (1996). Üniversite rehberlik merkezleri: Sorunlar ve öneriler. IX. *Psikoloji Kongresi, Yükseköğretimde Psikolojik Hizmetler Sempozyumu*, Ankara.
- Doğan, T. (2012). A long-term study of the counseling needs of Turkish university students. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 91-96. <https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x>
- Doğan, T. (2018). Problem areas of students at a university psychological counselling centre: a 16-year analysis. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(4), 429-440. <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1437255>
- Dökmen, Z. (1991). Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 35 (1), 81-89. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/21/72/720.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Dökmen, Z. Y. (1999). Bem Cinsiyet Rolü Envanteri kadınsılık ve erkeksilik ölçekleri Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Kriz Dergisi*, 7 (1), 27-40. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/595862> adresinden erişilmiştir.
- Dökmen, Z. Y. (2017). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Ercan, L. E. (2010). An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1814-1819. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.990>
- Erdur-Baker, O., Aberson, C. L., Barrow, J. C., & Draper, M. R. (2006). Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 317-323. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0735-7028.37.3.317>
- Fırat, N., & Kaya F. (2015). Yurttta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic Volume*, 10(7), 407-426. <https://doi.org/10.7827 / TurkishStudies.8140>
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Orientations to seeking professionals help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0029636>
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*. <https://psycnet.apa.org/record/1996-10056-001> adresinden erişilmiştir.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.

- Freitas-Murrell, B. (2015). Predicting attitudes toward seeking professional psychological help among Alaska Natives. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research (Online)*, 22(3), 21-35. <https://doi.org/10.5820/aian.2203.2015.21>
- Galdas, P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616-623. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03331.x>
- Gallagher, R.P., & Taylor, R. (2014). National survey of counseling center. http://d-scholarship.pitt.edu/28178/1/survey_2014.pdf adresinden erişilmiştir.
- Gizir, C. A. (2010). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri'nin rol ve işlevleri: Gelişmeler ve sınırlılıklar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 11-25. <https://dergipark.org.tr/mersinefd/issue/17376/181440> adresinden erişilmiştir.
- Gomez, D., A. (2003). *The relationship between perceived satisfaction of social supports, locus of control and beliefs in the efficacy of help seeking behaviors: implications in the mobilization of social support among adolescent mothers* (Doctoral dissertation thesis). Department of Psychology at Pace University, New York.
- Good, G. E., Dell, D. M., & Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 295-300. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.36.3.295>
- Goodman, S. H., Sewell, D. R., & Jampol, R. C. (1984). On going to the counselor: Contributions of life stress and social supports to the decision to seek psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 306-313. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.3.306>
- Goodwin, J., Behan, L., Kelly, P., McCarthy, K., & Horgan, A. (2016). Help-seeking behaviors and mental well-being of first year undergraduate university students. *Psychiatry Research*, 246, 129-135. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.09.015>

- Gourash, N. (1978). Help-seeking: A review of the literature. *American Journal of Community Psychology*, 6(5), 413-423. <https://doi.org/10.1007/BF00941418>
- Greenidge, W. L. L. (2007). *Attitudes towards seeking professional counseling: the role of outcome expectations and emotional openness in English-speaking caribbean college students in the Us and the Caribbean* (Doctoral dissertation). University of Central Florida Orlando, Florida.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113>
- 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, Ankara.
- Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26-38. <https://doi.org/10.2753/IMH0020-7411350102>
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Gürsoy, O. ve 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. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/580808> adresinden erişilmiştir.
- Hackney, H. ve Cormier, S.(2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri : psikolojik yardım süreci el kitabı*.(Çev., T. Ergene). Ankara:Pegem Yayıncılık.

- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., & Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 34*(2), 177-185. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.34.2.177>
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Ichiyama, M. A., Colbert, D., Laramore, H. , Heim, M., Carone, K. & Schmidt, J. (1993). Self-concealment and correlates of adjustment in college students. *Journal of College Students Psychotherapy, 7*(4), 55–68. https://psycnet.apa.org/doi/10.1300/J035v07n04_05
- Johnson, M. E. (2001). Influences of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *The Journal of Psychology, 122*(3), 237-241. <https://doi.org/10.1080/00223980.1988.9915510>
- Juvrud, J., & Rennels, J. L. (2017). “I don’t need help”: Gender differences in how gender stereotypes predict help-seeking. *Sex Roles, 76*(1-2), 27-39. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-016-0653-7>
- Kalkan, M., & Odacı, H. (2016). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23).57-64. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200027> adresinden erişilmiştir.
- Kapıkıran, N. A., & Kapıkıran, Ş. (2016). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4*(40), 131-141. <http://doi.org/10.5350/DAJPN2013260204>
- Karataş, A., & Gizir, C. A. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma gereksinimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 28*(28-3), 250-265. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/87213> adresinden erişilmiştir.

- Kase, T., Endo, S., & Oishi, K. (2016). Process linking social support to mental health through a sense of coherence in Japanese university students. *Mental Health & Prevention, 4*(3-4), 124-129. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2016.05.001>
- Kavuncu, N. (1987). *Bem Cinsiyet Rolü Envanteri'nin Türk toplumuna uyarlama çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kelly, A. E. & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology, 42*(1), 40-46. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.42.1.40>
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler* 8Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtarım, D., & Arıcı, F. (2012). Hacettepe üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8*(3), 185-196. <http://doi.org/10.17860/efd.83756>
- Kızıldağ, S. & Voltan-Acar, N. (2009). Halide Edip Adıvar'ın" Vurun Kahpeye" Adlı Eserinin Feminist Terapi Açısından Değerlendirilmesi. *Kadın/Woman 2000, 10*(2). 1-27. http://kwj2000journal.emu.edu.tr/ingilizcewoman/Vol10.2ozet_abstracts.htm adresinden erişilmiştir.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal, 41*(1), 167-181. <https://doi.org/10.2202/1949-6605.1310>
- Koçyiğit, M., & Pamukçu, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri: cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilik özelliklerinin rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*(4), 2148-2171. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504881>

- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional Openness as a Predictor of College Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1),138-143. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- Koydemir, S., & Demir, A. (2005). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(6), 211–218. <http://e-dergi.marmara.edu.tr/maruaebd/article/view/1012000959/1012000836> adresinden erişilmiştir.
- Kutlu, M. (2002). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden beklentileri. *Eğitim ve Bilim*, 27(123), 22-30. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/5169/1298> adresinden erişilmiştir.
- 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. <http://doi.org/10.1037/1524-9220.6.3.155>
- Larson, D. G. & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455. <http://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2012.00094.x>
- Leong, F. T., & Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(1), 123-132. <https://doi.org/10.1080/03069889908259720>
- Liao, H. Y., Rounds, J., & Klein, A. G. (2005). A test of cramer's (1999) help-seeking model and acculturation effects with Asian and Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 400-411. <http://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.400>
- Lindsey, L. L. (2015). *Gender roles: A sociological perspective* (6th Edition). Routledge.

- 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 1. *Journal of Applied Social Psychology, 34*(11), 2410-2433. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x>
- 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. <http://doi.org/10.1080/13607860600641200>
- Mahalik, J. R., Good, G. E., & Englar-Carlson, M. (2003). Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking: Implications for practice and training. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*(2), 123-131. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0735-7028.34.2.123>
- Mahalik, J. R., Locke, B. D., Ludlow, L. H., Deimer, M. A., Scott, R. P., & Gottfried, M. (2003). Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory. *Psychology of Men & Masculinity, 4*(1), 3-25. <http://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.3>
- Markowitz, F. E. (1998). The effects of stigma on the psychological well-being and life satisfaction of persons with mental illness. *Journal of Health and Social Behavior, 39*(4), 335-347. <https://doi.org/10.2307/2.676.342>
- Markowitz, F. E. (2001). Modeling processes in recovery from mental illness: relationships between symptoms, life satisfaction, and self-concept. *Journal of Health and Social Behavior, 42*(1), 64-79. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/3090227>
- Masuda, A., Anderson, P. L., & Edmonds, J. (2012). Help-seeking attitudes, mental health stigma, and self-concealment among African American college students. *Journal of Black Studies, 43*(7), 773-786. <http://dx.doi.org/10.1177/0021934712445806>
- Melluish, S. (2002). *Masculinity and psychological help-seeking: a qualitative study of men's pathways into psychological help in primary care* (Doctoral dissertation thesis). University of Leicester, Leicester.

- Mendoza, H., Masuda, A., & Swartout, K. M. (2015). Mental health stigma and self-concealment as predictors of help-seeking attitudes among Latina/o college students in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(3), 207-222. <http://doi.org/10.1007/s10447-015-9237-4>
- Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Prior help-seeking experience, perceived social support, and loneliness as the predictors of attitudes toward seeking psychological help among school of education students. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56. <https://doi.org/10.14527/C3S4M3>
- Mccusker, M. G., & Galupo, M. P. (2011). The Impact of Men Seeking Help for Depression on Perceptions of Masculine and Feminine Characteristics. *Psychology of Men & Masculinity*, 12(3), 275-284. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0021071>
- Miville, M. L., & Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 12(3), 420-432. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1099-9809.12.3.420>
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R., & Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A Meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37-45. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0029562>
- 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. <https://doi.org/10.1080/14733140600848179>
- Nsereko, N. D., Musisi, S., Nakigudde, J., & Ssekiwu, D. (2014). Psychosocial problems and development of psychopathology among Ugandan university

students. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 3(3), 3-16. <http://doi.org/10,5861/ijrsp.2014.638>

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. <https://isdsnet.com/ijds-v2n2-18.pdf> adresinden erişilmiştir.

Olenick, S. G. (2012). An examination of the relationship between emotional expressivity and attitudes toward and barriers to seeking psychological help (Doctoral dissertation thesis). Ball State University, Muncie Indiana.

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., & Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71. <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/166717serdar.pdf> adresinden erişilmiştir.

Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara

Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Özgür, G., Gümüş, A. B., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32. http://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_1_1_25_32.pdf adresinden erişilmiştir.

- Pederson, E. L. & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373-384. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.54.4.373>
- Phillips, M. A., & Murrell, S. A. (1994). Impact of Psychological and Physical Health, Stressful Events, and Social Support on Subsequent Mental Health Help Seeking Among Older Adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(2), 270-275. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.62.2.270>
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5(1), 173-183. <https://dx.doi.org/10.2147%2FPRBM.S38707>
- Robertson, J. M., & Fitzgerald, L. F. (1992). Overcoming the masculine mystique: Preferences for alternative forms of assistance among men who avoid counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 39(2), 240-246. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.39.2.240>
- Rosenfield, S. (1997). Labeling mental illness: The effects of received services and perceived stigma on life satisfaction. *American Sociological Review*, 62(4), 660-672. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/2657432>
- Rosenthal, B., & Wilson, W. C. (2008). Mental health services: Use and disparity among diverse college students. *Journal of American College Health*, 57(1), 61-68. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.1.61-68>
- Sanford, N. (1968). Education for individual development. *American Journal of Orthopsychiatry*, 38(5), 858-868. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1939-0025.1968.tb00604.x>

- Sarason, I.G. (1982). Concomitants of social support: attitudes, personality, characteristics and life experiences. *Journal of Personality Social Psychology*, 50(3), 311-343. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1982.tb00754.x>
- Schreiber, V., Renneberg, B., & Maercker, A. (2009). Seeking psychosocial care after interpersonal violence: An integrative model. *Violence and Victims*, 24(3), 322-336. [http://doi.org/10,1891/0886-6708.24.3.322](http://doi.org/10.1891/0886-6708.24.3.322)
- Serim, F., & Çankaya, Z. C. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/57188> adresinden erişilmiştir.
- 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. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-519>
- 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. <https://doi.org/10.19171/uuefd.52149>
- Shea, M., & Yeh, C. (2008). Asian American students' cultural values, stigma, and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(2), 157-172. <https://psycnet.apa.org/doi/10.17744/mehc.30.2.g662g5l2r1352198>
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. <http://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>
- Şahin, İ., Fırat, N., Zoraloğlu, Y. R., & Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 1435-1449. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/185896> adresinden erişilmiştir.

- Şahin, H., İşleyen, F. & Özdemir, S. (2012). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Romantik İlişki Durumları ve Sosyal Ağ Kullanımlarına Göre Etkileşim Kaygısı ve Sosyal Destek Algılarının İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 25-36. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/160805> adresinden erişilmiştir.
- Tata, S. P., & Leong, F. T. L. (1994). Individualism-collectivism, social network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *J Couns Psychol*, 41(3), 280–287. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.41.3.280>
- T.C. Resmi Gazete (1984) YÖK Mediko Sosyal, Sağlık, Kültür ve Spor İşleri Dairesi Uygulama Yönetmeliği, 18301, 3 Şubat 1984. (T.C. Resmi Gazete, 3 Şubat 1984, Sayı: 18301. <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.10169&MevzuatIis ki=0> adresinden erişilmiştir.
- Thikeo, M., Florin, P., & Ng, C. (2015). Help seeking attitudes among Cambodian and Laotian refugees: Implications for public mental health approaches. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17(6), 1679-1686. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10903-015-0171-7>
- Thoits, PA (1986). Social support as coping aid. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 54(4), 416-423. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-006X.54.4.416>
- Topkaya, N. (2011). Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. XI. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Ekim*.
- 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. <https://dergipark.org.tr/download/article-file/200355> adresinden erişilmiştir.

- 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. <http://doi.org/10.7822/omuefd.33.2.3>
- Topkaya, N., & Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10(2), 979-996. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.7768>
- Tudiver, F., & Talbot, Y. (1999). Why don't men seek help? Family physicians' perspectives on help-seeking behavior in men. *Journal of Family Practice*, 48(1), 47-52. https://mdedge-files-live.s3.us-east-2.amazonaws.com/files/s3fs-public/jfp-archived-issues/1999-volume_48/JFP_1999-01_v48_i1_why-don-t-men-seek-help-family-physici.pdf adresinden erişilmiştir.
- Türküm, A. S. (1997). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. IV. *Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur, Ankara Üniversitesi, Ankara.*
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16. <https://hdl.handle.net/11421/562> adresinden erişilmiştir.
- 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. <http://doi.org/10.3149/jms.1303.389>
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of selfdisclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.50.3.351>

- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling & Development, 85*(4), 410-422. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.1556-6678.2007.tb00609.x>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology, 63*(3), 233-245. <https://doi.org/10.1002/jclp.20345>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*(3), 254-278. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/jscp.2008.27.3.254>
- Yalçın, I. (2016). The role of self-construal and perceived social support in prediction of attitudes toward seeking professional psychological help. *Eğitim ve Bilim, 41*(183), 339-349. <http://doi.org/10.15390/EB.2016.3083>
- Yang, W., Lin, L., Zhu, W., & Liang, S. (2015). An introduction to mental health services at universities in China. *Mental Health & Prevention, 3*(1-2), 11-16. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2015.04.001>
- Yeh, C. J. (2002). Taiwanese students' gender, age, interdependent and independent self-construal, and collective self-esteem as predictors of professional psychological help-seeking attitudes. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology, 8*(1), 19-29. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1099-9809.8.1.19>
- Yeşilyaprak, B. (2012). *Eğitimde rehberlik hizmetleri gelişimsel yaklaşım* (20. Baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13*(13), 81-87.

<http://www.efdergi.hacettepe.edu.tr/yonetim/icerik/makaleler/1180-published.pdf> adresinden erişilmiştir.

- Yoo, S. K., Goh, M., & Yoon, E. (2005). Psychological and cultural influences on Koreans' help-seeking attitudes. *Journal of Mental Health Counseling, 27*(3), 266-281. <https://doi.org/10.17744/mehc.27.3.9kh5v6rec36egxlv>
- Yousaf, O., Grunfeld, E. A., & Hunter, M. S. (2015). A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help-seeking among men. *Health Psychology Review, 9*(2), 264-276. <https://doi.org/10.1080/17437199.2013.840954>
- Yumuşak A, (2013). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine yönelik tutumları, toplumsal cinsiyetçilik ve narsisistik kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of affective disorders, 117*(3), 180-185. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001>
- Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D.L. & Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in selfstigma following a single session of group counseling. *Journal of Counseling Psychology, 58*(2), 170-182. <https://doi.org/10.1037/a0022630>
- Wallace, B. C., & Constantine, M. G. (2005). Africentric cultural values, psychological help-seeking attitudes, and self-concealment in African American college students. *Journal of Black Psychology, 31*(4), 369-385. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0095798405281025>
- Wisch, A. F., Mahalik, J. R., Hayes, J. A., & Nutt, E. A. (1995). The impact of gender role conflict and counseling technique on seeking psychological help

in men. *Gender Roles*, 33 (1-2), 77-89.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF01547936>

Wright, A., Jorm, A. F., & Mackinnon, A. J. (2011). Labeling of mental disorders and stigma in young people. *Social Science & Medicine*, 73(4), 498-506.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.06.015>

Wynaden, D., McAllister, M., Tohotoa, J., Al Omari, O., Heslop, K., Duggan, R., Murray, S., Happel, B., & Byrne, L. (2014). The silence of mental health issues within university environments: a quantitative study. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(5), 339-344.
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2014.08.003>

EK-A. Ölçeklerin Kullanım İzinleri

EK-A1. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri - Kısa Formu (BCRE-K) Kullanım İzni

Re: ÖLÇEK KULLANIM İZİNİ

15.08.2018 Çar 15:52 tarihinde yanıtladınız

Türker Özkan <ozturker@metu.edu.tr>
10.03.2018 Cmt 17:52
Siz

Merhaba Ayşe Hocam,

Tabii ki, iyi araştırmalar dilerim, Kolaylıklar

Türker

iPhone'umdan gönderildi

ayşe gök <aysegok1993@hotmail.com> şunları yazdı (10 Mar 2018 17:38):

Merhaba Hocam,

İziniz olursa Türkçeye uyarlanmış olduğumuz Bem Cinsiyet Roller Envanteri Kısa Versiyonunu Hacettepe Üniversitesi'nde Prof. Dr. İbrahim Yıldırım danışmanlığında yürüteceğim yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum.

İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Ayşe GÖK
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Niğde

Research Assistant Ayşe GÖK
Niğde Ömer Halisdemir University
Faculty of Education
Department of Psychological Counseling and Guidance
Niğde, Turkey

EK-A2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu (PYTÖ-K) Kullanım İzni

YNT: Ölçek Kullanım İzni

Ayşe Sibel TÜRKÜM <asturkum@anadolu.edu.tr>
8.03.2018 Per 16:36
Siz

Sayın Arş. Gör. Ayşe GÖK,
Geliştirmiş olduğum "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K) başlıklı ölçeğimi tezinizde kullanmanızdan memnuniyet duyarım, lütfen çalışmamızın sonuçlarından beni haberdar ediniz. Başarılar dilerim.

Prof. Dr. A. Sibel TÜRKÜM
Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD

Kimden: ayşe gok [aysegok1993@hotmail.com]
Gönderildi: 08 Mart 2018 Perşembe 09:54
Kime: Ayşe Sibel TÜRKÜM
Konu: [SUSPECTED SERVER] Ölçek Kullanım İzni

Merhaba Hocam,
İziniz olursa "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K) "nu yüksek lisans tez çalışmamda kullanmak istiyorum.
İyi günler, iyi çalışmalar dilerim.

Arş. Gör. Ayşe GÖK
Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Niğde

EK-B. Gönüllü Katılım Formu

Gönüllü Katılım Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Programı yüksek lisans öğrencisi Ayşe GÖK'ün (Danışmanı, Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM) yüksek lisans tezi kapsamında yapılmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerini psikolojik yardım arama tutumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma sonucunda elde edilen bulguların, ülke genelinde her üniversite kampüsünde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alabilecekleri Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerinin yaygınlaştırılması sürecinin başlamasına ilişkin çalışmalara ve ileride yapılacak benzer çalışmalara katkı sunabileceği umulmaktadır. Bu araştırma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmadan istediğiniz zaman çekilebilirsiniz. Araştırma sonuçları eğitim ve bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmanın tüm süreçlerinde kişisel bilgileriniz ihtimamla korunacaktır. Bu Gönüllü Katılım Formuna adınızı ve soyadınızı yazmanıza gerek yoktur. Bu gönüllü katılım formunu imzalamadan önce veya daha sonra aklınıza gelebilecek olan soruları istediğiniz zaman sorabilirsiniz. Araştırmaya katılmayı tercih ediyorsanız, lütfen aşağıya imzanızı atınız. İmzaladıktan sonra size bu formun bir kopyasını vereceğim.

Katılımcının adı, soyadı:

İmzası:

Tarih:

Araştırmanın yürütücüsü

Adı Soyadı: Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

Adres: Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,

Eğitim Bilimleri Bölümü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik A.B.D.,

Beytepe, Çankaya/Ankara

Tel: (312) 297-8550

E-posta: iyil@hacettepe.edu.tr

İmza:

EK-C. Örnek Ölçek Maddeleri

EK-C1. BEM Cinsiyet Rolü Envanteri - Kısa Formu (BCRE-K) Örnek Maddeler

Aşağıdaki özelliklerin her birinin sizi tanımlama bakımından ne kadar uygun olduğunu düşününüz. Her özelliğin karşısına, size uygunluğunu

1 hiç uygun değil

2 genellikle uygun değil

3 bazen uygun değil

4 kararsızım

5 bazen uygun

6 genellikle uygun

7 her zaman uygun

anlamına gelmek üzere numaralandırınız.

	Uygunluk numarası		Uygunluk numarası
1. Düşünce ve inançlarını savunan		16.Lider / Liderlik özelliklerine sahip	
3.Vicdan sahibi / Bilinçli		18.Sır saklayabilen /tutabilen / Ketum	
5.Sempatik		20.Sıcak kanlı	
8.Diğer insanların duygularını önemseyen		23.Sevecen / Sevgi dolu	
10.Sağlam karakterli / Güçlü kişilikli		25.Muhalif / Muhalefet eden	
12.Kıskanç		27.Kaba /Patavatsız/Nezaketsiz	
15.İçten / Samimi		30.Toplumsal kurallara uyan / Geleneklerine bağlı	

EK-C2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Formu (PYTÖ-K). Örnek Maddeler

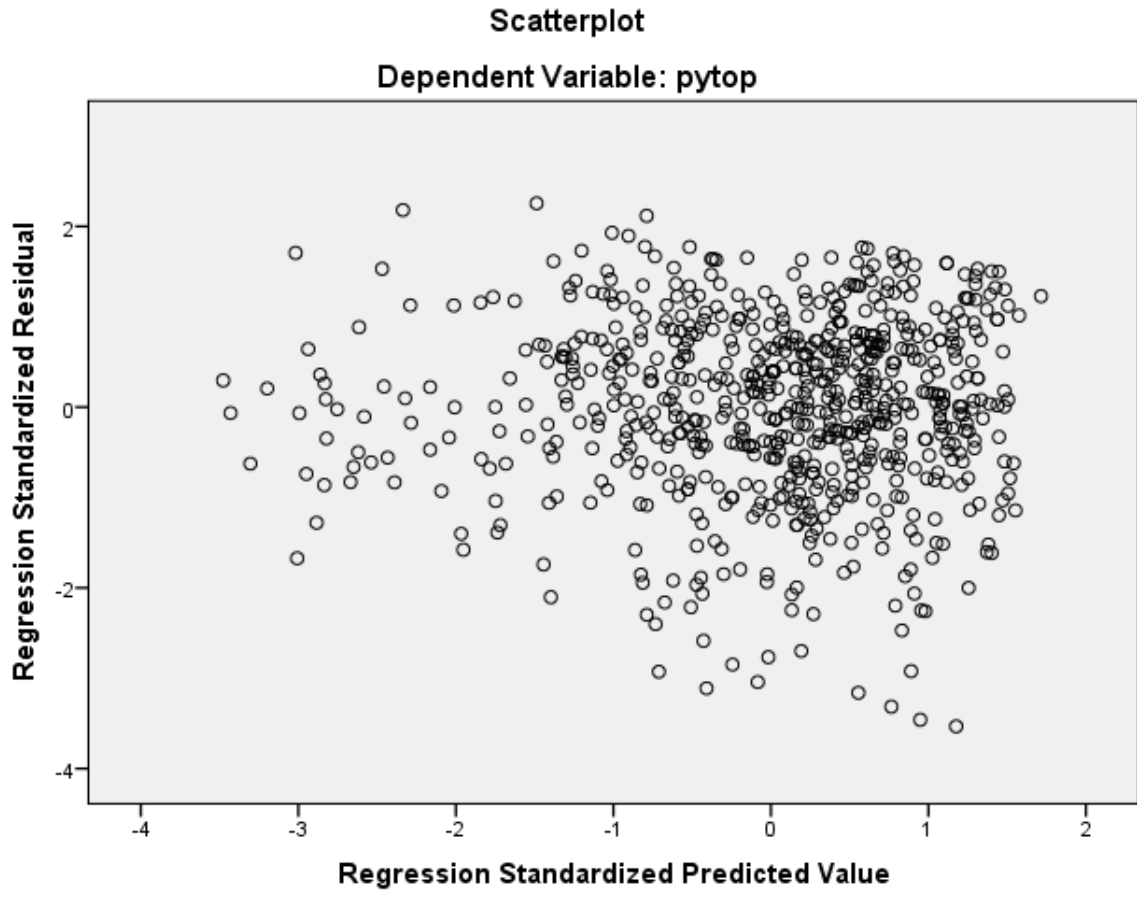
Açıklama: Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi içten bir şekilde cevaplamandır. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.	()	()	()	()	()
2.Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.	()	()	()	()	()
3.Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır.	()	()	()	()	()
13.Psikolojik yardım, kişinin kendine saygısını azaltır.	()	()	()	()	()
15.Yaşamımda karşılaşılabileceğim duygusal bir krizi psikolojik yardımla atlatabileceğime inanıyorum.	()	()	()	()	()
18.Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğumu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.	()	()	()	()	()

EK-C3. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz
 Kadın Erkek
2. Nerede ikamet ediyorsunuz?
 Yurt Öğrenci evi Aile yanında Diğer.....
3. Üniversitenizdeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) programından haberdar mısınız?
 Evet Hayır
4. Ailede psikolojik sorunları olan kişi veya kişiler var mı?
 Evet Hayır
5. Okumakta olduğunuz programdan memnuniyet düzeyiniz nedir?
 Düşük Orta İyi
6. Romantik bir ilişkiniz var mı?
 Evet Hayır
7. Hangi sıklıkta sosyal destek ararsınız?
 Hiçbir zaman Bazen Her zaman
8. Hangi sıklıkta kendinizi saklama eğilimi gösterirsiniz?
 Hiçbir zaman Bazen Her zaman

EK-Ç. Artıkların Saçılım Grafiği



EK-D: Etik Komisyonu Onay Bildirimi



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/

433 - 1656

13 Nisan 2018

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 19.03.2018 tarih ve 774 sayılı yazınız.

Enstitümüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden Ayşe GÖK'ün Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM danışmanlığında yürüttüğü "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun 03 Nisan 2018 tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

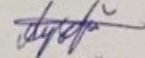
EK-E: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

14/06/2019



Ayşe GÖK

EK-F: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu

17/06/2019

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı : Cinsiyet Rollerine Göre Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi

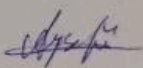
Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak Turnitin adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
16/06/2019	55	103551	27/05/2019	%13	1143926600

Uygulanan filtreler:

1. Kaynaklar hariç
2. Alıntılar dâhil
3. 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı:	Ayşe GÖK	İmza 
Öğrenci No.:	N15225801	
Ana Bilim Dalı:	Eğitim Bilimleri	
Programı:	Psikolojik Danışma ve Rehberlik	
Statüsü:	<input checked="" type="checkbox"/> Y.Lisans <input type="checkbox"/> Doktora <input type="checkbox"/> Bütünleşik Dr.	

DANIŞMAN ONAYI



UYGUNDUR.
Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM

85

EK-G: Thesis Originality Report

17/06/2019

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Title: An Investigation Of Attitudes Towards Seeking Psychological Help With Regard To Gender Roles

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
16/06/2019	55	103551	27/05/2019	%13	1143926600

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Ayşe GÖK
Student No.: N15225801
Department: Educational Sciences
Program: Psychological Counseling and Guidance
Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
Prof. Dr. Ibrahim YILDIRIM

86

EK-H: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

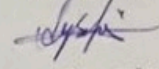
Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezimin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezimin aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açıktır.

- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ... ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- o Tezimin ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

14/06/2019



Ayşe GÖK

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

(1) Madde 6 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezimin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6 2. Yeni teknik, materyal ve metodların kullandığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılmaması durumunda 3 şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkânı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezimin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolleri çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlerle ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

Madde 7 2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

