

Psikolojik Yardım Alma Tutumunun İncelenmesi: Psikoloji Öğrencileri ve Genel Popülasyonun Karşılaştırılması

Cansel Dinar¹

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Özden Yalçınkaya-Alkar²

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi

Özet

Modern hayatta psikolojik sorunların giderek artış göstermesine karşın, bu sorunlara yönelik profesyonel yardım alma davranışının önünde bazı engeller ortaya çıkmaktadır. Yardım alma davranışını yordayan değişkenlerin belirlenmesi bu bağlamda önemlidir. Bu çalışmada, psikoloji öğrencileri ve toplum örnekleminin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ve ilişkili psikolojik değişkenler (kendini damgalama, sosyal damgalama, kendini gizleme, değerler, psikolojik sıkıntı) açısından karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini genel popülasyon (147 kadın, 82 erkek) ve psikoloji öğrencilerinden (197 kadın, 44 erkek) oluşan 470 yetişkin birey oluşturmaktadır. Araştırmanın değişkenleri, Demografik Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Kendini Saklama Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri kullanılarak ölçülmüştür. Verilerin analizi için t testi, Kruskal-Wallis testi, Mann-Whitney U testi ve lojistik regresyon analizi kullanılmıştır. Mann-Whitney U testi sonuçlarına göre, psikoloji öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları genel popülasyona göre daha olumludur. Ancak, psikoloji öğrencileri genel popülasyona göre psikolojik yardım almaya yönelik daha fazla sosyal damgalanma algulamaktadır ve yine daha fazla psikolojik sıkıntı yaşamaktadırlar. Lojistik regresyon analizi sonuçlarına göre, hem psikoloji öğrencilerinde hem genel popülasyonda kendini damgalama, sosyal damgalanma ve bilimsel değerler psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordayıcı değişkenleridir. Artan kendini damgalama ve sosyal damgalama, psikolojik yardım alma tutumuna yönelik daha düşük puanlarla ilişkilidir. Öte yandan bilimsel değerler arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum da artmıştır. Son olarak belirti düzeyinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamadığı bulunmuştur. Araştırma bulguları psikolojik belirti düzeyinin artmasına rağmen kendini damgalama ve sosyal damgalamanın, psikolojik yardım almaya yönelik tutuma engel olabileceğinin altını çizmektedir. Bu bulgu alanyazını çerçevesinde tartışılmış, psikolojik yardım alma davranışının artırılmasının, yardım almaya ilişkin damgalamanın azaltılmasının önemine yer verilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik yardım alma, damgalanma, kendini saklama, değerler, psikolojik belirtiler

Abstract

Although psychological problems are increasing in modern life, there are some obstacles in the behavior of seeking professional help for these problems. Hence, it is important to determine the variables that predict help-seeking behavior. In this study, it was aimed to compare the psychology students and community sample in terms of attitude towards psychological help-seeking and related psychological variables (self-stigma, social-stigma, self-concealment, values, psychological distress). 470 adults composed the community sample (147 female and 82 male) and psychology students (197 female and 44 male) also participated in the study. Psychological variables in this study were measured using Demographic Information Form, The Scale of Attitudes Toward Seeking Psychological Help-Shortened, Self-Stigma of Seeking Psychological Help Scale, Social Stigma Scale for Receiving Psychological Help, Self-Concealment Scale, Multi-Dimensional Social Values Scale, and Brief Symptom Inventory. T-test, Kruskal Wallis test, Mann-Whitney U, and logistic regression analyses were used for the analysis of the data. According to Mann-Whitney U results, the attitude toward seeking psychological help score of psychology students was significantly higher than the community sample from Turkey. However, psychology students perceived more social stigma and they experienced more psychological distress compared to the community sample. Additionally, findings of the logistic regression showed that self-stigma, social stigma, and scientific values were predictive variables in the positive attitude toward psychological help in both psychology students and the community sample from Turkey. Increased self-stigma and social stigma were related to lower positive attitudes towards psychological help. On the other hand, as the scientific values increased, the positive attitude toward psychological help increased. Finally, it was found that psychological distress did not predict the attitude toward psychological help. The findings of the study underline that, although the level of psychological symptoms increases, self and social stigma may be an obstacle towards psychological help-seeking attitude. This finding was discussed within the framework of the literature, and the importance of reducing the stigmatization to increase psychological help seeking behavior was emphasized.

Keywords: Psychological help-seeking, self-stigma, social stigma, self-concealment, values, psychological distress

Yazar Notu: Araştırma bulgularının bir bölümü XVI. Avrupa Psikoloji Kongresi'nde [XVI. European Congress of Psychology (ECP)] poster bildirisi olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi: ¹Master Öğr. Cansel Dinar, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Esenboğa Merkez Külliyesi 06760 Çubuk / Ankara, canseldinar@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0113-7661

²Prof. Dr. Özden Yalçınkaya-Alkar, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Esenboğa Merkez Külliyesi 06760 Çubuk / Ankara, ozdenalkar@yahoo.com, ORCID: 0000-0001-8484-9199

Gönderim Tarihi: 22.09.2020

Kabul Tarihi: 06.07.2021

Bireyler yaşamlarının belirli dönemlerinde başa çıkma mekanizmalarını ve kişisel kaynaklarını aşan problemlerle karşılaşabilir, bu dönemlerde bir profesyonelden yardım alma gereksinimi duyabilirler. Her gelişim döneminde (akademik başarı, gelecek kaygısı vs.) karşılaşılan psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen bazı risk faktörleri mevcuttur (Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Araştırmalar, bireyler sıkıntı yaşasalar bile çok azının profesyonel kaynaklardan yardım aldığını ortaya koymaktadır. Türkiye Ruh Sağlığı Profili raporuna göre 12 aylık psikolojik yardım alma oranı %4.7, son 12 ayda tanı almış bireylerin son bir yılda tedaviye başvurma oranı ise %14'tür (Erol, Kılıç, Ulusoy, Keçeçi ve Şimşek, 1998). Bu bulguyla paralel olarak Andrews, Issakidis ve Carter'in (2001) çalışması bir ruhsal bozukluk tanısı olan bireylerin %11'inin, herhangi bir ruhsal bozukluk tanısı olmayan fakat çeşitli psikolojik sıkıntı yaşayan bireylerin ise sadece % 0.5'inin bir ruh sağlığı profesyoneline yardım aldığını göstermektedir. Türkiye Ulusal Hastalık Yükü Çalışması'na (2004) göre hastalık yükü olarak ikinci sırada ruhsal bozukluklar gelmektedir. Bu bulgu ruhsal bozuklukların önemli düzeyde maddi-manevi kayıplara neden olduğunu ve erken dönemde bir profesyonelden alınacak yardımın önemli olduğunu göstermektedir.

Husaini, Moore ve Cain (1994) yardım aramayı, bireylerin yaşadıkları sorunlarla ilgili profesyonel (psikolog, psikiyatrist, ruh sağlığı çalışanı vs.) ya da profesyonel olmayan (arkadaş, aile bireyi vs.) kaynaklardan yardım talep etmesi olarak tanımlamaktadır. Bireylerin psikolojik yardım arama davranışını incelediğinde, profesyonellerden alınacak desteğin ilk seçenek olarak değerlendirilmediği görülmektedir (Atik ve Yalçın, 2011; Bilican, 2013; Brimstone, Thistlethwaite ve Quirk, 2007; Koydemir ve Demir, 2005; Koydemir ve ark., 2010; Portt, 2020; Yalçın, 2016). Bu durumda bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları önem kazanmaktadır. Kushner ve Sher (1991), psikolojik yardım almaya yönelik tutumu, bir profesyonelden yardım almaya yönelik bilişsel, deneyimsel ve davranışsal eğilim olarak tanımlamaktadır. Fischer ve Turner (1970), psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu-olumsuz olarak ikiye ayırmaktadır ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu olanların, bir problemle karşılaştıklarında daha çok bir uzmanın desteğine başvurduklarını belirtmektedirler. Bu bağlamda bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu ya da olumsuz tutum geliştirmesine katkıda bulunan faktörlerin ortaya çıkarılması, ruh sağlığı ile ilgili müdahale çalışmalarını açısından oldukça önemlidir.

Cinsiyetin psikolojik yardım almaya yönelik tutumda önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Araştırmalar, kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip olduğunu ve daha fazla psikolojik yardım alma davranışında bulunduğunu ortaya koymaktadır (Ang, Lim, Tan ve Yau, 2004; Çebi ve Demir, 2019; Fischer ve Turner, 1970; Goh, Xie, Wahl, Zhong, Lian ve Romano, 2007; Kakhnovets, 2011; Türküm, 2005). Bununla birlikte, psikolojik yardım alma deneyimi olanların (Güç, 2015; Kakhnovets, 2011; Kim, 2007; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Türküm, 2005) ve psikolojik yardım alan birini tanıyanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumları daha olumludur (Güç, 2015; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007).

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili önemli değişkenlerden biri de damgalanmadır. Ruhsal bozukluğu olan bireylere yönelik olumsuz kalıpyargılar (stereotype), bu kişilerin damgalanma hissetmelerine ve ayrımcılığa maruz kalmalarına neden olabilmektedir (Corrigan ve Penn, 1999). Corrigan (2004), damgalanmayı sosyal damgalanma ve kendini damgalama olarak ele almıştır ve her iki faktörün de psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyebileceğini belirtmektedir. Sosyal damgalanma, bireylerin psikolojik yardım alma konusunda ruhsal bozukluğa sahip olunan grubun özellikleri nedeniyle toplum tarafından kabul edilemez ve farklı bir muameleye maruz kalacağına dair algısı olarak tanımlanırken; kendini damgalama, kişinin sosyal olarak kabul edilemez biri olduğuna dair algısı nedeniyle benlik değerinin azalması olarak tanımlanır (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal damgalanmanın ve kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ve niyeti anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir (Barney, Griffiths, Jorm ve Christensen, 2006; Portt, 2020; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Topkaya, 2014; Vogel ve ark., 2006; Vogel ve Wade, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Vogel, Wester ve Larson, 2007).

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili diğer bir değişken olan kendini saklama, bireyin olumsuz olarak algıladığı kişisel bilgileri başkalarıyla paylaşma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Larson ve Chastain, 1990). Alanyazın incelendiğinde kendini saklama ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında negatif yönde ilişkinin olduğunu ve yüksek kendini saklama düzeyine sahip olanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının olumsuz olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Hogge ve Blankenship, 2020; Kelly ve Achter, 1995; Özbay ve ark., 2011; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015). Kendini saklama eğilimi yüksek bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutuma sahip olmaları, kişilerin tedaviye başvurmama eğilimini beraberinde getirirken aynı zamanda psikoterapi sürecini de olumsuz

etkileyebilir. Nitekim, Lin ve Farber (2021), psikoterapi seanslarında gelişme göstermeyenlerin daha yüksek kendini saklama puanlarına sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu sebeple kendini saklama eğiliminin anlaşılması, hem psikolojik yardım alma oranlarının artırılması hem de psikoterapi başarısındaki engellerin aşılabilmesi amacıyla yapılacakların belirlenmesi açısından önemlidir.

Stone-Romero ve Stone (1998), kültürel değerleri, kişinin içinde bulunduğu kültüre özgü olarak öğrenilen, bireylerin tutumlarını ve davranışlarını biçimlendiren araç olarak tanımlamaktadırlar. Bireyci kültüre özgü değerler psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum ile ilişkiliyken, toplulukçu kültüre özgü değerler psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum ile ilişkilidir (Choi ve Miller, 2014; Kim ve Omizo, 2003; Yalçın, 2016). Türkiye’deki kültürel yapının modern-geleneksel bir yapıyla geçiş dönemi özelliği gösterdiği, bu sebeple modernleşmeyle değerlerin yaşanış şeklinde bazı değişikliklerin olduğu fakat Türkiye’de aile, din gibi değerlerin hala güçlü şekilde önemini koruduğu belirtilmiştir (Aluş, 2015; Çelik, 2009). Bununla tutarlı olarak, Türkiye’den örneklerle yapılan çalışmalarda psikolojik yardım arama davranışında bazı dini (din hocasına gitme, falcı/cinciyeye gitme) ve geleneksel (bitkisel tedavi vs.) kaynakların yaygın olarak kullanılması (Güleç, Yavuz, Topbaş, Ak ve Kaygusuz, 2006; Ünal, Kaya ve Yalvaç, 2007; Yalvaç, Kotan ve Ünal, 2015; Yalvaç ve ark., 2016) ve dindarlığın olumsuz psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili olması (Rogers-Sirin, Yanar, Yüksekbaş, Şentürk ve Sirin, 2017), söz konusu değerlerin Türkiye örneğinde tutumları belirlemede önemli olabileceğini göstermektedir. Tüm bu sebeplerle değerler değişkeni çalışmaya dahil edilmiştir.

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili olan diğer değişken ise psikolojik belirti düzeyidir. Cramer (1999), belirti düzeyi yüksek olanların ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu olanların daha fazla psikolojik yardım aldığı sonucuna ulaşmıştır. Türkiye örneğinde de obsesif kompulsif ve paranoid belirtilerin psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülüğü yordadığı bulunmuştur (Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014). Azizoğlu (1993) çalışmasında psikiyatri kriz/acil servisine başvuranların kontrol grubuna göre sıkıntı düzeylerini daha yüksek bulmuştur. Bu bağlamda, bu çalışmada da psikolojik belirtilerin bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordama düzeyi değerlendirilecektir.

Tıp öğrencilerinde ve farklı örneklerde yapılan eğitici çalışmaların damgalanmayı azalttığı ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum üzerinde etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Costin ve Kerr, 1966; Mino, Yasuda, Kanawaza ve Inoue, 2000; Pinfold ve ark., 2003; Thornicroft ve ark., 2016). Alan-yazındaki bu bulgular değerlendirildiğinde, psikoloji öğ-

rencilerinin ruh sağlığı ile ilgili artan bilgi birikimi nedeniyle daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahip olacağı ve daha fazla profesyonel destek arayışında olacağı düşünülmüştür. Bununla birlikte, psikoloji öğrencilerinde yapılan bir çalışmada, katılımcıların dörtte birinden azı psikolojik sıkıntı yaşadıklarında profesyonel bir yardım alacaklarını belirtmiştir (Thomas, Caputi ve Wilson, 2014). Bu oran beklenenin aksine genel popülasyondaki psikolojik yardım alma oranlarıyla benzerdir. Bununla birlikte psikologların psikolojik yardım alma ile ilgili yetersiz olarak algılanma (Smith ve Moss, 2009) ve statü kaybı (Barnett ve Hillard, 2001) gibi endişelerinin olması, ruh sağlığı çalışanlarının psikolojik yardım almalarını zorlaştıran mesleğe özgü faktörlerin olabileceğini göstermektedir. Ruh sağlığı alanında eğitim alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının araştırılması ve uygun girişimlerde bulunulması, söz konusu probleme eğitim döneminde müdahale edilebilmesi olanağını sağlaması açısından önemlidir. Tüm bu sebeplerle, psikoloji öğrencilerinde genel popülasyondan farklı olarak hangi değişkenlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordayıcısı olduğunun ortaya konması amacıyla psikoloji öğrencileri ile genel popülasyon grupları karşılaştırılacaktır.

Bu çalışmanın birinci amacı, psikoloji öğrencileri ve genel popülasyon örneklerinde psikolojik yardım almaya yönelik tutum, kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini saklama, değerler, psikolojik belirtiler ve demografik değişkenler yönünden gruplar arası farklılıkların incelenmesidir. Araştırmanın ikinci hedefi, psikoloji öğrencileri ve genel popülasyon örneklerinde, psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordayıcı değişkenlerinin incelenmesidir. Ruhsal bozukluklardaki tedavi başarısı için erken müdahalenin önemli olmasından dolayı yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili değişkenlerin çalışılması toplum ruh sağlığı ve toplumsal hastalık yükü açısından oldukça önemlidir. Bununla birlikte psikoloji öğrencilerinde yapılacak olan çalışmalar, psikoloji eğitim programlarının psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumu nasıl etkilediğine yönelik öngörülebilir bulunulmasına ve böylelikle eğitim içeriğine dahil edilebilen müdahalelerin geliştirilmesine yardımcı olabilir. Alan-yazında psikolojik yardım almaya yönelik tutumu inceleyen birçok çalışma olmakla beraber Türkiye örneğinde kültürel faktörleri ele alan çalışmalar sınırlıdır (Rogers-Sirin ve ark., 2017; Yalçın, 2016). Türkiye örneğinde psikoloji öğrencileri-genel popülasyonun karşılaştırıldığı çalışmaya rastlanmamasından ve psikolojik yardım almada kültürel faktörleri inceleyen çalışmaların az sayıda olmasından dolayı bulguların alanyazına katkı sağlayacağı, bu konuda yapılacak araştırmalar için önemli kaynaklardan biri olacağı düşünülmektedir.

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini, genel popülasyondan gelen bireylerden (147 kadın, 82 erkek) ve psikoloji öğrencilerinden (197 kadın, 44 erkek) oluşan 470 yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaşları psikoloji öğrencilerinde 18-33, genel popülasyonda 18-60 aralığında değişmektedir.

Katılımcılara İlişkin Demografik Özellikler

Araştırma örneklemine ait demografik bilgiler (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşamın büyük bir bölümünün geçirildiği yer) ve katılımcıların psikolojik yardım alma deneyimlerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de gösterilmektedir. Psikoloji öğrencilerinin %28.2’sinin, genel popülasyonun %28.9’unun psikolojik yardım alma deneyimi bulunmaktadır. Katılımcılar en fazla psikiyatristten (psikoloji öğrencileri %37.1, genel popülasyon %40) yardım almakla birlikte, bunu psikolog (psikoloji öğrencileri %24.3, genel popülasyon %27.7) ve birden fazla ruh sağlığı çalışanı (psikoloji öğrencileri %25.7, genel popülasyon %26.2) izlemektedir. Psikoloji öğrencileri en fazla “farmakolojik tedavinin” (%30.9) uygulandığı sağaltım yöntemini deneyimlerken bunu sırasıyla “hem psikoterapi hem farmakolojik tedavi” (%29.4), “danışmanlık” (%20.6), “psikoterapi” (%19.1) takip etmektedir. Genel popülasyonda, katılımcılar en fazla “hem psikoterapi hem farmakolojik tedavinin” (%31.8) uygulandığı sağaltım yöntemini deneyimlerken bunu “danışmanlık” (%25.8), “farmakolojik tedavi” (%24.2), “psikoterapi” (%18.2) takip etmektedir. Psikoloji öğrencilerinin %63.4’ü, genel popülasyonun %66.5’i daha önce psikolojik yardım alan birini tanımaktadır.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri toplanmadan önce üniversiteden etik kurul onayı alınmıştır. Araştırma katılımcılarına araştırma ile ilgili bilgilendirilmiş onam sunulmuş ve çalışmaya katıldığını onaylayanlar gönüllü olarak çalışmaya dahil edilmişlerdir. Veriler genel popülasyondan, online olarak internet ağlarından ve sosyal medya hesaplarından; psikoloji öğrencilerinden ise dersliklerde yüz yüze toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu yaş, cinsiyet, eğitim durumu, yaşamın geçirildiği yer (köy, kasaba ya da ilçe, şehir, yurtdışı), psikolojik yardım deneyimi, psikolojik yardımın alındığı meslek grubu, psikolojik yardım deneyimi sırasında başvuru sağaltım yöntemleri (psikoterapi, farmakolojik tedavi, hem psikoterapi hem farmakolojik

tedavi, danışmanlık), psikolojik yardım alan/almış birini tanıma ile ilgili bilgileri içermektedir. Katılımcıların psikolojik yardım sağlayan meslekler hakkında yetersiz ya da yanlış bilgileri olması ihtimaline karşı seçeneklerin yanında meslek tanımları verilmiştir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form

Türküm (1997) tarafından psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği’nin kısa formudur (akt., Türküm, 2001). 18 maddeden oluşan ölçeğin 12 maddesi psikolojik yardım almaya yönelik olumlu özellikleri, 6 maddesi olumsuz özellikleri ölçmektedir ve ölçek maddeleri 5’li likert şeklinde puanlanmaktadır. Puanların yükselmesi psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumu göstermektedir. İç tutarlılık katsayısı olumlu özellikler için .92, olumsuz özellikler için .77 ve tüm ölçek için .90 bulunmuştur. Psikoloji öğrencilerinde iç tutarlılık katsayısı olumlu özellikler için .85, olumsuz özellikler için .73, tüm ölçek için .84; genel popülasyonda olumlu özellikler için .94, olumsuz özellikler için .73, tüm ölçek için .90 bulunmuştur. Örnek ölçek maddeleri “Danışacağım uzmanın, benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğumu düşünmesinden çekinirim.”; “Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.” şeklindedir.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

Ölçek bireyin psikolojik yardım arama durumunda kendisini damgalamaya yönelik algısını ölçmek amacıyla Vogel, Wade ve Haake (2006) tarafından geliştirilmiş, Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Tek faktörlü bir ölçüm aracı olan ölçeğin maddeleri 5’li likert olarak puanlanmaktadır. Artan puanlar psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın yükseldiğini ifade etmektedir. İç tutarlılık katsayısı .71’dir. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı psikoloji öğrencileri için .82, genel popülasyon için .73 bulunmuştur. Ölçeğin örnek maddeleri, “Psikolojik yardım aramak kendimi daha az zeki hissetmeme yol açar.”, “Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı.” şeklindedir.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği

Bireylerin psikolojik yardım alma nedeniyle diğer kişiler tarafından damgalanmaya yönelik algısını ölçen ve Komiya, Good ve Sherrod (2000) tarafından geliştirilen ölçek, Topkaya (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 4’lü likert tarzında puanlanan ölçek, 5 maddeden oluşmaktadır. Puanların yükselmesi psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanmanın artmasına işaret etmektedir. İç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri ve Psikolojik Yardım Alma ile İlgili Deneyimleri

Değişkenler	Psikoloji Öğrencileri				Genel Popülasyon			
	N	X	SS	Min-Maks	N	X	SS	Min-Maks
Yaş	241	21.11	1.61	18-33	229	26.51	8.93	18-60
	N		%		N		%	
Cinsiyet								
Kadın	197		81.7		147		64.2	
Erkek	44		18.3		82		35.8	
Eğitim Durumu								
Psikoloji 1.sınıf	58		12.4		İlköğretim	3	1.3	
Psikoloji 2.sınıf	27		5.8		Lise	85	37.8	
Psikoloji 3.sınıf	100		21.3		Lisans	102	45.3	
Psikoloji 4.sınıf	56		11.9		Lisansüstü	35	15.6	
Yaşamın büyük bir bölümünün geçirildiği yer								
Köy	9		3.7			8	3.5	
Kasaba ya da ilçe	39		16.2			38	16.6	
Şehir/Büyükşehir	187		77.6			182	79.5	
Yurt dışı	6		2.5			1	0.4	
Daha önce psikolojik yardım alma								
Evet	68		28.2			66	28.9	
Hayır	173		71.8			162	71.1	
Daha önce alınan psikolojik yardımın hangi meslekten alındığı								
Psikolog/klinik psikolog	17		24.3			18	27.7	
Psikiyatrist	26		37.1			26	40	
Psikolojik danışman	9		12.9			4	6.2	
Birden fazla ruh sağlığı çalışanı	18		25.7			17	26.2	
Deneyimlenen sağaltım yöntemleri								
Psikoterapi	13		19.1			12	18.2	
Farmakolojik tedavi	21		30.9			16	24.2	
Hem psikoterapi hem farmakolojik tedavi	20		29.4			21	31.8	
Danışmanlık	14		20.6			17	25.8	
Daha önce psikolojik yardım alan birini tanıma								
Evet	151		63.4			149	66.5	
Hayır	87		36.6			75	33.5	
Tanınan kişinin psikolojik yardımı hangi meslekten aldığı								
Psikolog	41		27			53	36.1	
Psikiyatrist	62		40.8			60	40.8	
Psikolojik danışman	4		2.6			6	4.1	
Birden fazla ruh sağlığı çalışanı	45		29.6			28	19	

N: Katılımcı sayısı, Min: Minimum, Maks: Maksimum, X: Ortalama, SS: Standart sapma

Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı psikoloji öğrencileri için .74, genel popülasyon için .82'dir. Ölçeğin örnek maddeleri "Eğer insanlar, bir kişinin psikoloğa gittiğini öğrenirlerse, o kişiye olumsuz bir gözle bakarlardı.", "Bir kişinin, psikoloğa gittiğini insanlardan gizlemesi akıllıca bir davranıştır." şeklindedir.

Kendini Saklama Ölçeği

Larson ve Chastain (1990) tarafından geliştirilen, bireylerin kendilerine yönelik olumsuz bilgileri saklama düzeyini ölçmeyi amaçlayan ölçek Terzi, Güngör ve Erdayı (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 5'li likert olarak puanlanan ölçek, 10 maddeden oluşmaktadır. Puanların artması yüksek kendini saklamaya işaret etmektedir. İç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada Cronbach Alpha katsayısı psikoloji öğrencileri için .86, genel popülasyon için .90 bulunmuştur. Ölçeğin örnek maddeleri "Başkalarıyla paylaşamayacağım kadar önemli bir sırrım var.", "Başıma kötü bir olay geldiğinde bunu kimseye anlatmam." şeklindedir.

Çok Boyutlu Sosyal Değerler Ölçeği

Ölçek, aile değerleri (aileye değer verme-ailede kadın olma alt boyutları), bilimsel değerler, çalışma-iş değerleri, dini değerler, geleneksel değerler, siyasi değerleri ölçmek amacıyla Bolat (2011) tarafından geliştirilmiştir. 5'li likert olarak puanlanan ölçek, 42 maddeden oluşmaktadır. Boyutların iç tutarlılık katsayısı .70 ile .78 arasında değişmektedir. Bu çalışmada bilimsel değerler, aileye değer verme, dini değerler ve geleneksel değerler alt boyutları kullanılmıştır. Cronbach Alpha katsayısı psikoloji öğrencileri için .55 -.76; genel popülasyon için .72 -.78 arasında değişmektedir. Ölçeğin örnek maddeleri "Ailemdeki bireylere büyük önem veririm.", "Dini inanışlarım hayatta karşılaştığım olaylar üzerinde büyük etkiye sahiptir.", "Bilimsel olarak kanıtlanmış bilgiye önem veririm." şeklindedir.

Kısa Semptom Envanteri

Belirti Tarama Testi'nin (SCL-90-R) kısa form şekli olan ölçek bireylerin belirti ve sıkıntı düzeyini ölçmek amacıyla Derogatis (1977) tarafından geliştirilmiştir (akt. Derogatis ve Melisaratos, 1983). Türkçe'ye uyarlama çalışması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılan ölçek 53 maddeden oluşmakta ve 0-4 olmak üzere 5'li likert tarza puanlanmaktadır. Ölçeğin uzun formu dokuz alt boyut ve üç global indeksten oluşmakta, kısa formu beş alt boyuttan (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, hostilité ve somatizasyon) oluşmaktadır. Puanların yükselmesi bireylerin psikolojik belirti ve sıkıntı düzeyindeki artışı göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarına göre iç tutarlılık katsayısı .55 ile .86 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise alt boyutlar için elde edilen katsayıların iç

tutarlılık katsayıları psikoloji öğrencileri için .74 ile .89; genel popülasyon için .83 ile .93 arasında değişmektedir. Ölçek maddeleri "İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi", "İştahta bozukluklar", "Hiçbir nedeni olmayan ani korkular" gibi belirtilerden oluşmaktadır.

İşlem

Araştırma verileri incelenmiş ve kayıp (missing) veriler ortalama değerler ile değiştirilmiştir. Bunun ardından araştırmada kullanılacak testlere karar verebilmek için parametrik testlerin varsayımları ve verilerin normal dağılımına uygun olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular değerlendirildiğinde psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları psikoloji öğrencilerinde normal dağılım gösterirken, genel popülasyonda göstermemiştir. Bununla birlikte hem psikoloji öğrencilerinde hem genel popülasyonda kendini damgalama, kendini saklama ve bilimsel değerler değişkenlerinin normal dağılım gösterdiği; diğer değişkenlerin ise her iki grupta normal dağılım göstermediği görülmektedir. Normal dağılım göstermeyen değişkenler için farklı transformasyonlar denenmiş fakat normal dağılım elde edilemediğinden verilerin analizinde parametrik olmayan testler uygulanmıştır. Verilerin analizi için normal dağılım göstermeyen sürekli değişkenler arası doğrusal ilişkinin incelenmesine olanak sağlayan Spearman's Rho korelasyon analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte gruplar arası farklılıkları incelemek için parametrik test varsayımlarını karşılayan değişkenler için bağımsız t testi; bu varsayımları karşılamayan değişkenler için Mann-Whitney U ve Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Son olarak bağımlı değişken parametrik test varsayımlarını karşılamadığından, psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları "düşük-yüksek" olarak kategorik bir değişkene dönüştürülmüş ve bağımsız değişkenlerden oluşan modelin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu düşük-yüksek olarak ne kadar başarılı bir şekilde tahmin ettiğine ilişkin analiz için lojistik regresyon uygulanmıştır.

Bulgular

Psikolojik Değişkenler Arası Korelasyonlar

Değişkenler arasındaki ilişkiyi belirleyebilmek için Spearman's Rho korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırma değişkenleri arasındaki korelasyon değerleri Tablo 2'de gösterilmektedir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile kendini damgalama ($r(470) = -.58, p < .05$), sosyal damgalanma ($r(470) = -.39, p < .05$), kendini saklama ($r(470) = -.17, p < .05$) değişkenleri arasında negatif yönde bir korelasyon; psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile bilimsel değerler ($r(470) = .36, p < .05$), aileye değer verme ($r(470) = .12, p < .05$) ve geleneksel değerler ($r(470) = .24, p < .05$) değişkenleri arasında pozitif yönde bir korelasyon görülmektedir.

Tablo 2. Psikolojik Değişkenler Arası Korelasyon Değerleri

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum (1)		-.58***	-.39***	-.17***	.36***	.12**	.07	.24***	-.07
Kendini Damgalama (2)			.40***	.13**	-.30***	-.14**	-.12**	-.22***	.12**
Sosyal Damgalanma (3)				.24***	-.22***	-.11*	-.06	-.12**	.19***
Kendini saklama (4)					.04	-.21***	-.06	-.16***	.45***
Bilimsel değerler (5)						.24***	.19***	.43***	.06
Aileye değer verme (6)							.55***	.49***	-.22***
Dini değerler (7)								.52***	-.11*
Geleneksel değerler (8)									-.10
Belirti düzeyi (9)									

*Korelasyon .05 düzeyinde anlamlı $p < .05$.

** Korelasyon .01 düzeyinde anlamlı $p < .01$.

*** Korelasyon .001 düzeyinde anlamlı $p < .001$.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutuma Yönelik Farklılıklar

Cinsiyet, psikolojik yardım alma geçmişi, psikolojik yardım alan birini tanıyor olma değişkenlerine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarında gruplar arası fark olup olmadığını incelemek için psikoloji öğrencileri için bağımsız t-testi; genel popülasyon için Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Eğitim düzeyi, yaşamın büyük bir bölümünün geçirildiği yer, psikolojik yardımın alındığı kaynak/meslek grubu, psikolojik yardım deneyiminde başvurulan sağaltım yöntemine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarında gruplar arası fark olup olmadığını incelemek için her gruba parametrik testler için yeterli katılımcı sayısı sağlanmadığından dolayı non-parametrik test olan Kruskal-Wallis testi uygulanmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine göre psikolojik yardıma yönelik tutum puanlarındaki farklılıklar Tablo 3'te gösterilmektedir.

Psikoloji öğrencilerine ait bulgular değerlendirildiğinde, daha önce psikolojik yardım alanların ($Ort. = 4.29, SS = .35$), almayanlara göre ($Ort. = 4.14, SS = .41$) psikolojik yardım almaya yönelik tutumları daha olumludur ($t(239) = 2.71, p < .05$). Psikolojik yardım alan birini tanıyanlar, ($Ort. = 4.23, SS = .37$) tanımayanlara ($Ort. = 4.09, SS = .44$) göre daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir ($t(236) = 2.50, p < .05$). Psikolojik yardım almaya yönelik tutuma göre cinsiyet, yaşamın geçirildiği yer, psikolojik yardımın alınan meslek grubu, psikolojik yardım alırken deneyimlenen sağaltım yöntemleri açısından istatistiksel açıdan fark bulunamamıştır.

Genel popülasyona ait bulgular değerlendirildiğinde, kadınlar ($Ort. = 4.16, SS = .58$) erkekler göre ($Ort. = 3.78, SS = .66$) daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir, $U = 14926, Z = -5.17, p < .05$. Psikolojik yardım almış birini tanıyanlar ($Ort. = 4.15, SS = .58$), tanımayanlara göre ($Ort. = 3.78, SS = .67$) daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir, $U = 18130.5, Z = -4.51, p < .05$. Öte yandan sağaltım yöntemine göre gruplar arasında istatistiksel açıdan fark bulunmuştur, $Chi square(3, N = 66) = 12.68, p = .005$. Farkın hangi gruplar arasında olduğunu incelemek için Tamhane's T2 testi uygulanmıştır. Grupların psikolojik yardım almaya yönelik tutumuna dair ortalama değerleri sırasıyla psikoterapi ($Ort. = 4.49, SS = .45$), danışmanlık ($Ort. = 4.22, SS = .55$), hem psikoterapi hem farmakolojik tedavi ($Ort. = 4.13, SS = .39$), farmakolojik tedavi ($Ort. = 3.76, SS = .62$) şeklinde olmakla birlikte fark yalnızca iki grup açısından anlamlıdır. Psikoterapiyi tek başına sağaltım yöntemi olarak deneyimleyenler, tek başına farmakolojik tedaviyi deneyimleyenlerden daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarında psikolojik yardım alma deneyimine, yaşamın büyük bir bölümün geçirildiği yere, psikolojik yardımın alındığı kaynağa göre istatistiksel açıdan fark bulunamamıştır.

Son olarak genel popülasyon ile psikoloji sınıfı düzeylerine (1-2-3-4) göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumda fark olup olmadığını incelenmiştir. Sonuçlar göstermiştir ki her sınıf düzeyindeki [birinci sınıf ($Ort. = 4.13, SS = .39$), ikinci sınıf ($Ort. = 4.20, SS = .41$), üçüncü sınıf ($Ort. = 4.16, SS = .38$), dördüncü sınıf ($Ort. = 4.25$),

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Bilgilerine Göre Psikolojik Yardıma Yönelik Tutum Puanlarındaki Farklılıklar

Psikoloji Öğrencileri		X	SS	p
Cinsiyet	Kadın	4.20	.40	.17*
	Erkek	4.10	.39	
Daha Önce Psikolojik Yardım Alma	Evet	4.29	.35	.007**
	Hayır	4.14	.41	
Daha Önce Alınan Psikolojik Yardımın Hangi Meslekten Alındığı	Psikolog/klinik psikolog	4.13	.32	.19
	Psikiyatrist	4.36	.33	
	Psikolojik danışman	4.31	.32	
	Birden fazla ruh sağlığı çalışanı	4.29	.40	
Deneyimlenen Sağaltım Yöntemleri	Psikoterapi	4.19	.33	.17
	Farmakolojik tedavi	4.40	.30	
	Hem psikoterapi hem farmakolojik tedavi	4.21	.38	
Daha Önce Psikolojik Yardım Alan Birini Tanıma	Evet	4.23	.37	.01**
	Hayır	4.09	.44	
Genel Popülasyon		X	SS	p
Cinsiyet	Kadın	4.16	.58	.000***
	Erkek	3.78	.66	
Daha Önce Psikolojik Yardım Alma	Evet	4.13	.55	.18
	Hayır	4.00	.64	
Daha Önce Alınan Psikolojik Yardımın Hangi Meslekten Alındığı	Psikolog/klinik psikolog	4.22	.55	.58
	Psikiyatrist	3.99	.65	
	Psikolojik danışman	4.28	.57	
	Birden fazla ruh sağlığı çalışanı	4.21	.38	
Deneyimlenen Sağaltım Yöntemleri	Psikoterapi**	4.49	.45	.005**
	Farmakolojik tedavi**	3.76	.62	
	Hem psikoterapi hem farmakolojik tedavi	4.13	.39	
Daha Önce Psikolojik Yardım Alan Birini Tanıma	Evet	4.15	.58	.000***
	Hayır	3.78	.67	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

SS = .43)] psikoloji öğrencileri, genel popülasyondakilere ($Ort. = 4.03$, $SS = .63$) göre daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanına sahiptir fakat bu fark istatistiksel açıdan anlamlı değildir, *Chi square* (4, $N = 470$) = 6.99, $p = .14$. Bununla birlikte eğitim düze-

yine göre (ilköğretim, lise, lisans, lisanüstü ve psikoloji öğrencileri) psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır, *Chi square* (4, $N = 466$) = 5.99, $p = .20$.

Tablo 4. Psikoloji Öğrencileri ve Genel Popülasyonun Psikolojik Değişkenler Yönünden Puanlarındaki Farklılıklar

	Psikoloji Öğrencileri		Genel Popülasyon			
	X	SS	X	SS	p	
Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum	4.18	.40	4.03	.63	.03*	
Kendini damgalama	2.14	.57	2.15	.56	.66	
Sosyal damgalanma	2.02	.54	1.77	.60	.000***	
Kendini saklama	2.67	.80	2.55	.96	.10	
Değerler	Bilimsel değerler	3.83	.53	3.83	.68	.71
	Aileye değer verme	4.04	.73	4.14	.77	.07
	Dini değerler	3.91	.70	3.88	.80	.92
	Geleneksel değerler	4.05	.52	4.12	.62	.05*
Genel belirti düzeyi	1.02	.59	.92	.75	.002**	

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Psikoloji Öğrencileri ve Genel Popülasyonun Psikolojik Değişkenler Yönünden Karşılaştırılması

Psikoloji öğrencileri ve genel popülasyon grupları arasında araştırma değişkenlerine göre fark olup olmadığını karşılaştırmak amacıyla Mann-Witney U testi uygulanmıştır. Psikoloji öğrencileri ve genel popülasyonun psikolojik değişkenler yönünden puanlarındaki farklılıklar Tablo 4'te gösterilmektedir. Bulgular değerlendirildiğinde psikoloji öğrencilerinin ($Ort. = 4.18, SS = .40$) psikolojik yardım almaya yönelik tutumu genel popülasyona ($Ort. = 4.03, SS = .63$) göre daha olumludur, $U = 24452, Z = -2.14, p = .03$. Psikoloji öğrencileri ($Ort. = 2.02, SS = .54$), genel popülasyona ($Ort. = 1.77, SS = .60$) göre daha fazla sosyal damgalanma hissetmektedir, $U = 20757.5, Z = -4.68, p = .000$. Bununla birlikte psikoloji öğrencileri ($Ort. = 1.02, SS = .59$) genel popülasyona ($Ort. = .92, SS = .75$) göre daha fazla psikolojik belirti düzeyine sahiptir, $U = 23066.5, Z = -3.08, p = .00$. Son olarak genel popülasyonun ($Ort. = 4.12, SS = .62$) geleneksel değerler puanı psikoloji öğrencilerinden ($Ort. = 4.05, SS = .52$) anlamlı olarak daha fazladır, $U = 24673, Z = -1.99, p = .05$. Diğer değişkenler için gruplar arasında psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları açısından anlamlı bir fark yoktur.

Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumu Yordayan Değişkenler: Regresyon Analizi

Psikoloji öğrencileri ve genel popülasyon gruplarında psikolojik yardım almaya yönelik tutumu tahmin eden değişkenleri incelemek için lojistik regresyon analizi uygulanmıştır. Modele kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini saklama, değerler ve belirti düzeyi

değişkenleri dahil edilmiştir. Analiz öncesinde lojistik regresyon varsayımları test edilmiştir. Çoklu bağlantı teşhis tablosunda (collinearity diagnostics) tolerans (tolerance) değerlerinin bire yakın olması ve varyans artış faktörleri [Variance Inflation Factor (VIF)] değerlerinin ise 10'dan küçük değerler almasından dolayı değişkenler arasında çoklu doğrusal bir ilişkinin olmadığı ve Cook's uzaklığı (Cook's distance) değerlerinde 1'den büyük değerler bulunmadığı için aykırı değer (outliers) problemi olmadığı test edilmiştir. Psikoloji öğrencileri ve genel popülasyonda psikolojik yardım almaya yönelik tutuma ilişkin regresyon analizi değerleri Tablo 5'te gösterilmiştir.

Psikoloji öğrencileri örnekleme ait lojistik regresyon modeli anlamlıdır, $Chi-square (8) = 96.24, p < .000$. Hosmer ve Lemeshow testine göre tahmin edilen değerler ile gözlemlenen değerler benzeşmekte ve model iyi uyum göstermektedir, $Chi-square (8) = 5.07, p > .05$. Model toplam varyansın %43'ünü açıklamaktadır. Kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini saklama ve bilimsel değerler psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordayıcı değişkenleridir. Kendini damgalama, sosyal damgalanma ve kendini saklama puanları arttıkça olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalırken; bilimsel değerler puanı arttıkça olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutum artmaktadır. Araştırma değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu öngörme oranı %75'tir. Araştırma değişkenlerinin dahil edilmediği başlangıç modelinde (beginning block) doğru tahmin etme oranı %51 iken bu oran araştırma değişkenlerinin dahil edildiği model ile %75'e yükselmiştir. Buna göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanı normalde düşük olup doğru tahmin edilen 88, yanlış tahmin

Tablo 5. Psikoloji Öğrencileri ve Genel Popülasyonda Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutuma İlişkin Lojistik Regresyon Analizi Skorları

	Psikoloji Öğrencileri					Genel Popülasyon						
	B	SE	Wald	p	Exp (B)	Nagelkerke R ²	B	SE	Wald	p	Exp (B)	Nagelkerke R ²
<i>Model</i>						.43						.46
Kendini damgalama	-1.50	.34	19.08	.000***	.22		-2.51	.44	32.69	.000***	.08	
Sosyal damgalanma	-.87	.35	5.36	.02*	.44		-.62	.30	4.26	.04*	.53	
Kendini saklama	-.67	.25	7.00	.01**	.51		-.12	.21	.30	.58	.89	
Bilimsel değerler	1.65	.38	18.88	.000***	5.19		.66	.32	4.16	.04*	1.93	
Aileye değer verme	-.31	.28	1.21	.27	.73		-.12	.29	.16	.68	.89	
Dini değerler	-.27	.32	.73	.39	.76		-.25	.28	.82	.37	.78	
Geleneksel değerler	.34	.40	.72	.39	1.40		.14	.43	.10	.75	1.15	
Genel belirti düzeyi	.55	.31	3.13	.08	1.74		-.13	.27	.21	.65	.88	

p* < .05. *p* < .01. ****p* < .001

Tablo 6. Psikoloji Öğrencilerinde Psikolojik Değişkenlerin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumu (PYAT) Öngörme Oranlarına İlişkin Sınıflandırma Tablosu

		Gözlemlenen (Observed)	Tahmin edilen (Predicted)		Doğru tahmin etme
			PYAT Düşük	PYAT Yüksek	
Basamak 0 (Step 0)	Psikoloji öğrencisi	PYAT Düşük	0	117	0
		PYAT Yüksek	0	124	100,00
	Toplam yüzdeler oran				% 51.5
		Gözlemlenen (Observed)	Tahmin edilen (Predicted)		Doğru tahmin etme
Basamak 1 (Step 1)	Psikoloji öğrencisi	PYAT Düşük	88	29	% 75,2
		PYAT Yüksek	32	92	% 74,2
	Toplam yüzdeler oran				74,7

edilen 29 kişi; psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanı gerçekte yüksek olup doğru tahmin edilen 92, yanlış tahmin edilen 32 kişi bulunmaktadır. Bu bağlamda modele dahil edilen bağımsız değişkenlerin hem düşük (%75) hem de yüksek (%74) psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ölçmede birbirine yakın sonuçlar verdiği ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yüksek oranda doğru tahmin ettiğini göstermektedir. Araştırma modelinin psikoloji öğrencilerinde psikolojik yardım almaya yönelik tutumu öngörme başarısına ilişkin sınıflandırma tablosu Tablo 6'da gösterilmektedir.

Genel popülasyona ait lojistik regresyon modeli anlamlıdır, $Chi-square(8) = 96.24, p < .000$. Hosmer ve Lemeshow testine göre tahmin edilen değerler ile gözlemlenen değerler benzeşmekte ve model iyi uyum göstermektedir, $Chi-square(8) = 8.83, p > .05$. Model toplam varyansın %46'sını açıklamaktadır. Kendini damgalama, sosyal damgalanma ve bilimsel değerler psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordayıcı değişkenleridir. Kendini damgalama ve sosyal damgalan-

ma puanları arttıkça olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalırken; bilimsel değerler puanı arttıkça olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutum artmaktadır. Araştırma değişkenlerinin dahil edilmediği başlangıç modelinin (beginning block) psikolojik yardım almaya yönelik tutumu doğru tahmin etme oranı %54 iken bu oran araştırma değişkenlerinin dahil edildiği model ile %76'a yükselmiştir. Buna göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanı gerçekte düşük olup doğru tahmin edilen 102, yanlış tahmin edilen 22 kişi; psikolojik yardım almaya yönelik tutumu gerçekte yüksek olup doğru tahmin edilen 73, yanlış tahmin edilen 32 kişi bulunmaktadır. Bu bağlamda modele dahil edilen bağımsız değişkenler psikolojik yardım almaya yönelik tutumu düşük olanları (%82) yüksek olanlara (%69) göre tahmin etmede daha başarılıdır. Araştırma modelinin genel popülasyonda psikolojik yardım almaya yönelik tutumu öngörme başarısına ilişkin sınıflandırma tablosu Tablo 7'de gösterilmektedir.

Tablo 7. Genel Popülasyonda Psikolojik Değişkenlerin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumu (PYAT) Öngörme Oranlarına İlişkin Sınıflandırma Tablosu

		Gözlemlenen (Observed)	Tahmin edilen (Predicted)		Doğru tahmin etme
			PYAT Düşük	PYAT Yüksek	
Basamak 0 (Step 0)	Genel Popülasyon	PYAT Düşük	124	0	100.00
		PYAT Yüksek	105	0	0
	Toplam yüzdeler oran				% 54.1
		Gözlemlenen (Observed)	Tahmin edilen (Predicted)		Doğru tahmin etme
Basamak 1 (Step 1)	Genel Popülasyon	PYAT Düşük	102	22	82.3
		PYAT Yüksek	32	73	69.5
	Toplam yüzdeler oran				% 76.4

Tartışma

Bu araştırmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutumun, psikoloji öğrencileri ve genel popülasyon gruplarında kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini saklama, psikolojik belirtiler ve demografik değişkenler açısından karşılaştırılarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulguları değerlendirildiğinde, psikoloji öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları genel popülasyona göre daha olumludur. Psikoloji öğrencileri genel popülasyona göre psikolojik yardım almaya yönelik daha fazla sosyal damgalanma algılamakta ve yine psikoloji öğrencilerinin belirti düzeyi puanları daha yüksektir. Bununla birlikte psikoloji öğrencilerinde kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini saklama ve bilimsel değerler; genel popülasyonda ise kendini damgalama, sosyal damgalanma ve bilimsel değerler değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordadığı bulunmuştur. Kendini damgalama, sosyal damgalanma ve kendini saklama puanları arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum azalmakta, bilimsel değerlere sahip olma düzeyi arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum artmaktadır.

Hem psikoloji öğrencilerinin hem genel popülasyonun üçte birinden azı daha önce psikolojik yardım almıştır ve iki grup arasında yardım alma oranları çok yakındır. Yardım alanlar en çok psikiyatristten ikinci sırada ise eşit oranda psikolog ve birden çok uzmandan yardım almıştır. Çankaya'nın (2008) çalışmasında, örneklemin %39'unun psikolog ya da psikiyatristten psikolojik yardım alması, araştırma bulgusundaki oranlarla tutarlılık göstermektedir. Aynı şekilde Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu, profesyonel psikolojik yardım kaynağı olarak en fazla psikiyatriste başvuru yapıldığını göstermektedir (Erol ve ark., 1998). Bu durumun Türkiye'deki mevcut sağlık sisteminde, psikiyatristlerin daha ulaşılabilir olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Demografik değişkenlerden olan cinsiyete ilişkin bulgular incelendiğinde genel popülasyonda kadınlar daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir. Alanyazında bu bulguya tutarlılık gösteren araştırmalarla birlikte (Ang ve ark., 2004; Fischer ve Turner, 1970; Goh ve ark., 2007; Kakhnovets, 2011; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Türküm, 2005), desteklemeyen araştırma bulgusu da vardır (Alp-Özdemir, 2016). Bu durum cinsiyet rollerine bağlı olarak, kadınların psikolojik yardım almasının daha kabul edilebilir olmasından kaynaklanabilir (Özbay ve ark., 2011). Bu bulgunun yanı sıra psikoloji öğrencilerinde, cinsiyete göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikoloji eğitiminin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumda cinsiyet rollerine bağlı yanlılıkların azaltılmasına katkı sağlamış olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada bireylerin psikolojik yardım alma deneyimlerine ilişkin durumlar incelenmiştir. Psikoloji öğrencilerinde psikolojik yardım alanlar almayanlara göre daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir. Bu bulgunun sebebi, bireylerin psikolojik yardım almadaki olumlu deneyimleri olabilir. Çalışma bulgusuyla tutarlı olarak aynı sonuca ulaşan araştırmalarla birlikte (Kakhnovets, 2011; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Türküm, 2005) tutarlılık göstermeyen bulgu da mevcuttur (Alp-Özdemir, 2016). Bu çelişkili bulguların sebebinin, psikolojik yardımın kaynağına bağlı olabileceği düşünüldüğünden yardımın alındığı meslek grubu ve psikolojik yardım alırken deneyimlenen sağaltım yöntemi çalışmaya dahil edilmiştir. Psikolojik yardım alınan meslek grubuna göre hem psikoloji öğrencilerinde hem genel popülasyonda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte, genel popülasyon grubunda psikoterapi deneyimi olanlar farmakolojik tedavi alanlardan daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahiptir. Farmakolojik tedavi alanların psikolojik belirtilerinin daha yoğun olması, işlevselliklerinde daha fazla bozulmanın olması ve tedavileri düzenlenirken farmakolojik tedaviye karar verilmesi gibi sebeplerin damgalanma hissetmelerine neden olabileceği ve bu durumun da psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumun nedeni olabileceği düşünülmektedir.

Diğer bir araştırma bulgusu, hem psikoloji öğrencilerinde hem genel popülasyonda psikolojik yardım alan birini tanıyanların daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahip olduğudur. Alanyazındaki çalışmalar bu bulguyu desteklemektedir (Güc, 2015; Vogel ve ark., 2007). Bu bulguya ilişkili olarak Arslantaş (2003) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik yardım alan birini tanımanın psikolojik yardıma olan inanç ve sosyal kabulü artırdığı bulunmuştur. Bu bağlamda, bireylerin psikolojik yardım alma sırasında çevresindekilerin olumlu deneyimlerine şahit olmaları, ruh sağlığı ve psikolojik yardım ile ilgili gerçekçi beklentiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Araştırmada eğitim düzeyine göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum bakımından fark bulunamamıştır. Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin'in (2001) çalışmasında, eğitim düzeyi arttıkça psikolojik yardım alma eğiliminin ve psikolojik yardıma olan inancın artması araştırma bulgusunu desteklemektedir. Bulgunun olası sebebi, örneklemdaki bireylerin eğitim düzeyinin yüksek olması ve düşük eğitim seviyesindeki grupların temsilinin yeterli olmaması olabilir.

Araştırmanın sonuçları, psikoloji öğrencilerinin genel popülasyona göre daha olumlu psikolojik yardım almaya yönelik tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulguya tutarlı olarak, ruh sağlığı ile ilgili eğitici çalışmaların damgalanmayı azalttığı, ruh sağlığına yö-

nelik olumsuz düşüncelerin değişmesini sağladığı ve psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum için etkili olduğunu gösteren çalışmaların olduğu görülmektedir (Costin ve Kerr, 1966; Mino ve ark., 2000; Rüşch, Evans-Lacko, Henderson, Clare ve Thornicroft, 2011). Psikoloji öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları daha olumlu olmasına rağmen her iki grubun psikolojik yardım alma oranları neredeyse eşittir. Bu durum ruhsal bozuklarla ilgili bilgi edinmenin psikolojik yardım tutumunda olumlu değişikliğe neden olmasına rağmen, davranış değişikliği için ek müdahalelere ihtiyaç olduğunu gösteriyor olabilir.

Araştırmada psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve damgalanma değişkenleri incelenmiştir. Kendini damgalama hem psikoloji öğrencileri hem genel popülasyonda psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamaktadır. Buna göre kendini damgalama puanı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutum azalmaktadır. Bu bulguyu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Barney ve ark., 2006; Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Özbay ve ark., 2011; Portt, 2020; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Topkaya, 2014; Vogel ve ark., 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Woof, Hames, Speer ve Cohen (2019), psikoloji eğitiminin öğrencilerin mevcut belirtilerine yönelik farkındalıklarının artmasına ve bu durumun semptomlarının sürmesine neden olduğunu bulmuşlardır. Bu bağlamda, psikoloji eğitiminde bozuklukların isimlendirilmesi, sınıflandırılması ve bozukluklarla ilgili bilgi birikiminin artması psikoloji öğrencilerinin semptomları ile ilgili kendilerini damgalamalarına neden olabilir.

Diğer bir bulgu, hem psikoloji öğrencilerinde hem genel popülasyonda sosyal damgalanmanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumunun yordayıcı değişkeni olduğudur. Sosyal damgalama arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum azalmaktadır. Bu bulguyla tutarlı olan çalışmalarla birlikte (Komiya ve ark., 2000; Vogel, Wade ve Aschman, 2009; Vogel, Wade ve Hackler, 2007), Türkiye örneğinde yapılan bir çalışma araştırma bulgusunu desteklemektedir (Topkaya, 2014). Koydemir ve arkadaşlarının (2010) çalışmasında, ruhsal bozuklukların delilik/hastalıkla ilişkili görülmesi, psikolojik yardım almaya ilgili reddedilme/güçsüz görünme korkusunun bulunması ve yaşanan kültürde psikolojik yardım almaya yönelik negatif şemaların olduğuna inanılması damgalanmanın sebeplerine yönelik fikir vermektedir. Araştırmanın beklenmeyen bir bulgusu ise psikoloji öğrencilerinin genel popülasyona göre daha fazla psikolojik yardım almaya yönelik sosyal damgalanma hissetmesidir. Bu bulguyla tutarlı olarak, psikoloji öğrencilerinin psikolojik yardım aldıklarının bilinmesini istemedikleri bulunmuştur (Brimstone ve ark., 2007). Bununla birlikte psikologların psikolojik yardım alma ile ilgili yetersiz olarak algılanma (Smith ve Moss, 2009) ve

statü kaybı (Barnett ve Hillard, 2001) gibi endişeleri bulunmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilgili bu endişeler hem ruh sağlığı çalışanları hem de genel popülasyon açısından damgalanmanın psikolojik yardım almanın önünde önemli bariyerlerden biri olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte alanyazındaki bulgular doğrultusunda bu iki grup arasında damgalanmanın nedenleri açısından fark olabileceği düşünülmektedir. Örneğin: psikoloji öğrencileri psikologlarla benzer bir şekilde psikolojik yardım almanın kendisini mesleki anlamda yetersiz gösterebileceğine yönelik endişe duyabilirken; genel popülasyondakiler psikolojik bozukluklara yüklenebilen negatif (delilik, hastalık gibi) niteliklerle etiketlenmekten endişelenebilir. Bu bağlamda bu iki farklı örneklemede müdahale çalışmaları geliştirilirken örnekleme özgü, soruna yönelik özel müdahalelerin geliştirilmesinin yapılacak çalışmaların başarısını arttırabileceği düşünülmektedir. Öte yandan araştırmadaki psikoloji öğrencilerinin temsilinin sınırlı olması nedeniyle ilerideki çalışmalarda psikoloji lisans eğitimi veren yüksek öğretim kurumlarını temsil edecek daha geniş örneklemede tekrar incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra genel popülasyonda sosyal damgalanmanın daha düşük çıkması sosyal istenirliğin bir sonucu olabilir. Bu sebeple örtük ölçme yöntemlerinin kullandığı çalışmalarda araştırma bulguları tekrar edilebilir.

Araştırmada incelenen diğer bir değişken kendini saklamadır. Kendini saklama, psikoloji öğrencilerinde psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamaktadır. Kendini saklama düzeyi arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum azalmaktadır. Alanyazın sonuçları da kendini saklamanın olumsuz psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile ilişkili olduğunu göstermektedir. (Hogge ve Blankenship, 2020; Kelly ve Achter, 1995; Özbay ve ark., 2011; Serim ve Cihangir-Çankaya, 2015). Araştırmanın diğer bulgularından olan psikoloji öğrencilerinin daha fazla sosyal damgalanma hissetmeleri kendini saklama eğilimini açıklayabilir ve sosyal damgalanma öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum geliştirmelerine neden olabilir. Bu sebeple damgalanma ile ilgili yapılacak çalışmalar, kendini saklama eğilimini azaltmak için yol haritası sunabilir.

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum ile incelenen diğer değişken değerlerdir. Araştırma bulguları bilimsel değerlerin hem psikoloji öğrencilerinde hem genel popülasyonda psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordadığını göstermektedir. Bu bulgu kanıta dayalı bilinçlendirme çalışmalarının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu yönde etkileyebileceğini ve yapılan çalışmaların başarılı olabileceğini gösterebilir. Nitekim, psikolojik yardım ve ruhsal bozukluklara yönelik damgalanmayı azaltıcı müdahale çalışmalarında,

ruhsal bozukluklarla ilgili bilgi düzeyinin artırılmasının damgalanmayla ilgili olumlu sonuç vermesi de bu veriyi destekler niteliktedir (Mino ve ark., 2000; Pinfeld ve ark., 2003; Thornicroft ve ark., 2016). Çalışmanın diğer bir bulgusu aileye değer verme, geleneksel değerler ve dini değerlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamadığıdır. Sue (1994), geleneksel değerlerine bağlı Asyalı Amerikalıların sorunlarını aile dışında birinin biliyor olmasını utanç verici bulduklarını belirtmektedir (akt., Kim ve Omizo, 2003). Bu bulgu geleneksel ve aile değerlerine bağlılığın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyebileceğini ve Türkiye örnekleminde daha fazla kültürel değişkenlerin incelendiği çalışma bulgularına gereksinim olabileceğini göstermektedir. Rogers-Sirin ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında, dindarlığın psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum ile ilişkili olduğunun bulunması çalışma bulgusunu desteklememektedir. Türkiye örnekleminde bireylerin psikolojik sorunları için dini yöntemlere (hocaya gitme vs.) yaygın olarak başvurması (Güleç ve ark., 2006; Ünal ve ark., 2007; Yalvaç ve ark., 2016) psikolojik yardım almada dini değerlerin anlaşılmasının önemini gösteriyor olabilir. Bu çalışmanın örneklemini büyük bir çoğunluğu lise ve üzeri eğitime sahip, yaşamının büyük bir bölümünü şehirlerde geçiren genç bireyler oluşturmaktadır. Bu sebeple ileride Türkiye’de gerçekleştirilecek farklı örneklemelerde değerler değişkeni ile ilgili araştırma bulgusu tekrarlanabilir.

Araştırmada incelenen diğer değişken belirti düzeyidir ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamamaktadır. Araştırma bulgusu ile tutarlı olan çalışma olmakla birlikte (Çebi ve Demir, 2019) desteklemeyen bulgular da bulunmaktadır (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Komiya ve ark., 2000). Puanlardaki ortalama değerler dikkate alındığında, araştırmaya katılımcıların sıklık düzeylerinin düşük olması ve klinik bir örneklemde oluşmaması bu bulguya neden olmuş olabilir. Öte yandan psikoloji öğrencilerinin genel popülasyona göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha fazla psikolojik sıkıntı yaşadığı bulunmuştur. Vally, Cody, Alpłoshi ve Alsheraifi’nin (2018) çalışmasında, psikoloji öğrencisi olmayanların psikoloji öğrencilerinden daha fazla algılanan strese sahip olmaları bu bulguyu desteklememektedir. Bununla birlikte psikoloji öğrencilerinin psikolojik belirti puanları klinik düzeyde değildir. Bu bağlamda, ileriki çalışmalarda belirti düzeyinin klinik ve klinik olmayan örneklemelerde incelenmesinin daha yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Sonuçlar ve Öneriler

Bu çalışmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutum açısından kendini damgalama ve sosyal damga-

lanma önemli yordayıcı değişkenler olarak bulunmuş, aynı zamanda değerler değişkeni incelenmiştir. Psikolojik yardım alma oranlarının oldukça düşük olduğu ve yardım alırken tercih edilen ilk kaynağın profesyoneller olmadığı görülmektedir. Bu durum, bireylerin bir profesyonel tarafından sağlanacak etkili yöntemlere geç yönelmelerine ve sorunlarının daha ciddi bir hal almasına neden olabilir. Ruh sağlığı çalışanlarının, psikolojik yardım almaya ilgili bu eğilimi anlayabilmeleri ve etkili çözüm yolları geliştirebilmeleri için bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu düşünülmekte, ortaya konulacak bulguların toplum ruh sağlığı açısından çok önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Bu çalışmada, psikoloji öğrencileri ve genel popülasyon olmak üzere iki grup karşılaştırılmıştır. Psikoloji öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları daha olumlu olmakla beraber yardım alma oranları genel popülasyonla çok benzerdir. Bu bulgu, ruh sağlığı alanında bilgi sahibi olmanın yeterli olmayabileceğini, tutumun davranış haline dönüşmesi için farklı yöntemlerin geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu gösteriyor olabilir. Geliştirilen müdahale programlarının özellikle klinik psikoloji gibi ruh sağlığı hizmeti veren meslek gruplarının eğitim programlarına entegre edilmesinin çok önemli olduğu, böylece öğrenciler ruh sağlığı alanında hizmet vermeye başlamadan psikolojik yardım almanın önündeki engellerin ortadan kaldırılabilmesi değerlendirilmektedir.

Damgalanmanın, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum ile ilişkili olması, hem kendini damgalamanın hem de sosyal damgalanmanın psikolojik yardım almanın önündeki önemli engellerden biri olduğunu göstermektedir. Damgalanma ile ilgili yapılacak müdahaleler sonucunda, psikolojik sıkıntı yaşayanların problemleri ile ilgili daha erken profesyonel kaynaklara ulaşmaları mümkün olurken, aynı zamanda halihazırda psikolojik yardım alanların da tedavilerine devam etmeleri sağlanabilir. Dahası, psikolojik yardım alan fakat damgalanma hisseden bireylerin tedavi uyumları artabilir ve ruh sağlığı çalışanları tedavi hedeflerine ulaşma konusunda daha hızlı kazanımlar elde edebilirler.

Bireylerin tutumlarının, davranışlarının, niyetlerinin şekillenmesinde kültür bağlamsal bir faktör olarak etkili olduğundan psikolojik yardım almaya yönelik tutum ele alınırken kültürel değişkenlerin incelenmesinin önemli olduğu değerlendirilmektedir. Bu çalışmada bilimsel değerlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum ile ilişkili olması, araştırmanın örnekleminde psikolojik yardım alma tutumunu arttırmaya yönelik çalışmaların etkili sonuç verebileceğini gösterebilir. Bununla birlikte aile, dini ve geleneksel değerlerin psikolojik yardım alma tutumunu yordamadığı bulunmuştur.

Bu durum farklı sosyo-ekonomik, eğitim durumu ya da alandan kişilerin yeterince temsil edilememesinden kaynaklanabilir. Bu sebeple daha geniş örneklem gruplarında kültürle ilişkili değişkenler çalışılabilir. Türkiye örnekleminde psikolojik yardım almaya yönelik tutumla ilgili çok sayıda çalışma bulunmakla birlikte kültürel değişkenlerin dahil edildiği çalışmalar oldukça sınırlı kalmaktadır. Bu bağlamda, hem araştırma bulgularının hem de Türkiye örnekleminde kültürle ilişkili değişkenleri inceleyen çalışmaların alanyazına katkıda bulunacağı düşünülmektedir.

Türkiye örnekleminde psikolojik yardım almaya yönelik tutuma ilişkin çalışmaların çoğunun lisans öğrencilerinde yapıldığı, yetişkin örneklemdeki çalışmaların sınırlı kaldığı görülmüştür. Bu durum psikolojik yardım almaya yönelik tutumla ilgili yetişkin örnekleme yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, Türkiye örnekleminde psikoloji öğrencileri ve genel popülasyona göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumun karşılaştırıldığı bir çalışmaya rastlanmaması, araştırma bulgularının alanyazına katkı sağlayacağını düşündürmektedir.

Sonuç olarak ruh sağlığında erken müdahalenin önemi düşünüldüğünde bireylerin baş etmekte zorlandıkları sorunları için yardım almama eğiliminde olması, uzun vadede bireylerde işlevsellik kaybına neden olabilmekte; hem kendilerini hem bakım verenlerinin yaşam kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu durum bireylerin uzun süreli psikolojik iyi oluşluklarını olumsuz etkilerken aynı zamanda semptomlarının ciddiyetinin artması ile toplumsal hastalık yükü riskini artırabilir. Öte yandan ruh sağlığında çalışacak olan meslek elemanlarının psikolojik iyi oluşlukları daha kaliteli psiko-sosyal destek hizmeti sağlamasında önemli olduğundan, psikoloji öğrencilerinin baş etmekte zorlandıkları problemleri için profesyonel yardım almalarının önündeki engellerin belirlenmesi ve bunların önüne geçilmesi önemli olabilir. Kültürel değişkenlerin anlaşılması, o kültüre özgü faktörlerin belirlenmesine, amaca yönelik önlemlerin alınmasına ve kaynakların daha etkili kullanılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Tüm bu sebeplerle bu alanda yapılacak çalışmaların oldukça önemli olduğu ve bulguların yapılacak olan müdahale çalışmalarına temel oluşturacağı değerlendirilmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Çalışmanın bazı sınırlılıkları vardır. Öncelikle, bazı gruplarda örneklem sayılarının homojen dağılmaması bu grupların temsil gücünün yeterli olmamasına neden olmuş, araştırma bulgusunun genellenebilirliğini olumsuz etkilemiştir. Bu sebeple gelecek çalışmalarda daha geniş örneklemlerde araştırma bulguları tekrarlanabilir. Araştırmada kullanılan analizler non-parametrik testlerden

oluşmaktadır. Parametrik testlerin istatistiksel açıdan daha güçlü olması sebebiyle bu durumun araştırmanın önemli sınırlılıklarından olduğu değerlendirilmektedir. Bununla birlikte, verilerin psikoloji öğrencilerinden yüz yüze, genel popülasyondan ise online olarak toplanmasının karıştırıcı değişken olarak gruplar arası farklılıklarda sonuçları etkilemiş olabileceği değerlendirilmektedir. Son olarak, “Çok Boyutlu Sosyal Değerler Ölçeği”nde psikoloji öğrencilerinde iç tutarlılık katsayılarının görece düşük olduğu görülmektedir. Bu durumun olası sebebinin, verilerin derslerin sonlanmasına yakın zamanda toplanması, anket formunun uzun olması ve ölçeğin anket formunun sonunda bulunması gibi veri toplama koşullarından kaynaklanabileceği değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Acun-Kapıkıran, N., ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(40), 131-141.
- Alp-Özdemir, B. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aluş, Y. (2015). Kültürel ve toplumsal gerçekliğimiz açısından aile anlayışlarının ve Türk ailesinin değerlendirilmesi. *PESA Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 15-24.
- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5), 417-425.
- 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.
- Arslantaş, H. (2003). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler*: Yayınlanmamış doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17 – 23.
- Atik, G., & Yalçın, Y. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Azizoğlu, S. (1993). Psikolojik yardım arama davranışını etkileyen bazı faktörler açısından kriz merkezine başvuran ve başvurmeyen bireylerin karşılaştırılması. *Kriz Dergisi*, 1(3), 143-149.
- Barnett, J. E., & Hillard, D. (2001). Psychologist distress and impairment: The availability, nature, and use of colleague assistance programs for psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 32(2), 205.
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F. & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 51-54.
- Bilican, F. I. (2013). Help-seeking attitudes and behaviors regarding mental health among Turkish college students. *International Journal of Mental Health*, 42(2-3), 43-59.
- Brimstone, R., Thistlethwaite, J. E., & Quirk, F. (2007). Behaviour of medical students in seeking mental and physical health care: exploration and comparison with psychology students. *Medical Education*, 41(1), 74-83.
- Bolat, Y. (2011). *Gazi üniversitesi meslek yüksek okulu öğrencilerinin sosyal değerlere bakışları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- 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.
- Choi, N.Y. ve Miller, M. J. (2014). AAPI college students' willingness to seek counseling: The role of culture, stigma, and attitudes. *Journal of Counseling Psychology* 61(3), 340–351.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59 (7), 614-625.
- Corrigan, P. W., & Penn, D. L. (1999). Lessons from social psychology on discrediting psychiatric stigma. *American Psychologist*, 54(9), 765-776.
- Costin, F., & Kerr, W. D. (1966). Effects of a mental hygiene course on graduate education students' attitudes and opinions concerning mental illness. *The Journal of Educational Research*, 60(1), 35-40.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Çankaya, P. (2008). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çebi, E., & Demir, A. (2019). Help-seeking attitudes of university students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 37-47.
- Çelik, C. (2010). Değişim sürecinde türk aile yapısı ve din. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (08), 25-35.
- Derogatis, L. R., & Melisaratos, N. (1983). The brief symptom inventory: An introductory report. *Psychological medicine*, 13(3), 595-605.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. & Şimşek, Z. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*. T. C.Sağlık Bakanlığı, Ankara. <https://tr.scribd.com/doc/118803955/Turkiye-RuhSa%C4%9F1%C4%B1%C4%9F%C4%B1-Profil-Raporu-1998>
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79–90.
- Goh, M., Xie, B., Wahl, H., Zhong, G., Lian, F. & Roma-

- no, J. L. (2007). Chinese students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal Advancement of Counselling*, 29(3-4), 187-202.
- 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.
- Güleç, H., Yavuz, A., Topbaş, M., Ak, İ., & Kaygusuz, E. (2006). Psikiyatri hastalarında tıp dışı çare arama davranışı: Türkiye'de ve Almanya'da yaşayan Türkler arasında karşılaştırmalı bir ön çalışma. *Klinik Psikiyatri*, 9, 36-44.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 424-431.
- Hogge, I., & Blankenship, P. (2020). Self-concealment and suicidality: Mediating roles of unmet interpersonal needs and attitudes toward help-seeking. *Journal of Clinical Psychology*, 1-11.
- Husaini, B. A., Moore, S. T., & Cain, V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help seeking behavior among the elderly: an analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work*, 21(3/4), 177-195.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling and Development*, 89(1), 11-19.
- Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 40-46.
- Kim, B. S. (2007). Adherence to Asian and European American cultural values and attitudes toward seeking professional psychological help among Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 474.
- Kim, B. S. K. & Omizo, M. M. (2003). Asian cultural values, attitudes toward seeking professional psychological help, and willingness to see a counselor. *The Counseling Psychologist*, 31(3), 343-361.
- 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.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2005). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 211-218.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274-289.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization. An overview. *Professional Psychology Research and Practice*, 22(3), 196-203.
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439-455.
- Lin, T., & Farber, B. A. (2021). Trajectories of depression in psychotherapy: How client characteristics predict clinical improvement. *Journal of Clinical Psychology*.
- Mino, Y., Yasuda, N., Kanazawa, S., & Inoue, S. (2000). Effects of medical education on attitudes towards mental illness among medical students: a five-year follow-up study. *Acta Medica Okayama*, 54(3), 127-132.
- 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.
- Pinfold, V., Toulmin, H., Thornicroft, G., Huxley, P., Farmer, P., & Graham, T. (2003). Reducing psychiatric stigma and discrimination: evaluation of educational interventions in UK secondary schools. *The British Journal of Psychiatry*, 182(4), 342-346.
- Portt, E. L. (2020). *Stigma associated with seeking help for psychological distress: how public and self-stigma, help-seeking attitudes and intent, self-compassion, and empathy relate*. Unpublished Phd Thesis. Department of Psychology, Lakehead University, Ontario.
- Rogers-Sirin, L., Yanar, C., Yüksekbaş, D., Senturk, M. I., & Sirin, S. (2017). Religiosity, cultural values, and attitudes toward seeking psychological services in Turkey. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(10), 1587-1604.
- Rüsch, N., Evans-Lacko, S. E., Henderson, C., Flach, C., & Thornicroft, G. (2011). Knowledge and attitudes as predictors of intentions to seek help for and disclose a mental illness. *Psychiatric Services*, 62(6), 675-678.
- Sağlık Bakanlığı. (2004). Ulusal hastalık yükü ve maliyet etkililik projesi hastalık yükü final raporu. *Başkent Üniversitesi. Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzısıhha Merkezi Başkanlığı, Hıfzısıhha Merkezi Müdürlüğü*. http://www.toraks.org.tr/userfiles/file/ulusal_hastalik_yuku_hastalikyukuTR.pdf

- Serim, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198.
- 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.
- Smith, P. L., & Moss, S. B. (2009). Psychologist impairment: What is it, how can it be prevented, and what can be done to address it? *Clinical Psychology: Science and Practice*, 16(1), 1-15.
- Stone-Romero, E.F., & Stone, D.L. (1998). Religious and moral influences on work-related values and work quality. In D.Fedor & S.Ganoush (Ed.), *Advances in the management of organizational quality* (s. 185–285). Greenwich, CT: JAI Press.
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Terzi, Ş., Güngör, H. C., & Erdayı, G. S. (2010). Kendini saklama ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 8(3), 645-660.
- Thomas, S. J., Caputi, P., & Wilson, C. J. (2014). Specific attitudes which predict psychology students' intentions to seek help for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 273-282.
- Thornicroft, G., Mehta, N., Clement, S., Evans-Lacko, S., Doherty, M., Rose, D., ... & Henderson, C. (2016). Evidence for effective interventions to reduce mental-health-related stigma and discrimination. *The Lancet*, 387(10023), 1123-1132.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- 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), 471-487.
- 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.
- 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.
- Ünal, S., Kaya, B., & Yalvaç, H. D. (2007). Psikotik hastalarda hastalık açıklama modeli ve çare arama davranışı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(1), 38-47.
- Vally, Z., Cody, B. L., Alsheraifi, S. N., & Albloshi, M. A. (2018). A comparative description of perceived stress and coping strategies among psychology and nonpsychology students in the United Arab Emirates. *Perspectives in Psychiatric Care*, 54(4), 539-546.
- Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2009). Stigma and help-seeking. *The Psychologist*, 22(1), 20–23.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Ascherman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301-308.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- 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.
- 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.
- Woof, V. G., Hames, C., Speer, S., & Cohen, D. L. (2019). A qualitative exploration of the unique barriers, challenges and experiences encountered by undergraduate psychology students with mental health problems. *Studies in Higher Education*, 1-13.
- Yalçın, İ. (2016). Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların yordanmasında benlik kurgusu ve algılanan sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 339-349.
- Yalvaç, D. H., Kotan, Z., & Ünal, S. (2015). Şizofreni hastalarında çare arama davranışı ve ilişkili faktörler: Türkiye'nin doğusunda ve batısındaki iki popülasyon arasında karşılaştırmalı bir çalışma. *Düşünen Adam*, 28(2), 154-61.
- Yalvaç, H. D., Mutlu, E. A., Kotan, Z., Özer, İ., Karşlıoğlu, E. H., & Çayköylü, A. (2016). Explanatory models of illness, help seeking behaviours and related factors in patients with schizophrenia: a

comparative study from two different provinces of Turkey. *Community Mental Health Journal*, 53(8), 951-957.

Yıldırım, T., Atlı, A., & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 89-104.

Summary

An Investigation of Attitudes Towards Getting Psychological Help: A Comparison between a Sample of Psychology Students and a Community Sample from Turkey

Cansel Dinar¹

Ankara Yıldırım Beyazıt University

Özden Yalçınkaya-Alkar

Ankara Yıldırım Beyazıt University

Individuals may sometimes face problems that exceed the coping mechanisms and may need professional help. However, studies show that the rate of receiving psychological help is low when individuals have difficulty (Andrews et al., 2001; Erol et al., 1998). In addition, individuals tend to give priority to receiving help from informal sources (Atik & Yalçın, 2011; Bilican, 2013; Brimstone et al., 2007; Koydemir & Demir, 2005; Koydemir et al., 2010; Portt, 2020; Yalçın, 2016). The tendency of individuals with serious problems not to seek psychological help may cause impairment of their functionality and it may adversely affect the quality of life of themselves and their caregivers. In fact, Turkey National Burden of Disease Report (2004) reveals that mental disorder, is ranked as second, is an important cause of disease burden.

Gender (Ang et al., 2004; Çebi & Demir, 2019; Fischer & Turner, 1970; Goh et al., 2007; Kakhnovets, 2011; Türküm, 2005), having previous psychological help experience (Güç, 2015; Kakhnovets, 2011; Kim, 2007; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Türküm, 2005) and knowing someone who has received psychological help (Güç, 2015; Vogel et al., 2007) are important variables related to attitudes toward psychological help-seeking as demographic variables. Stigma and self-concealment are other important variables associated with attitudes toward psychological help. Studies show that perceived stigma (social stigma and self-stigma) (Barney et al., 2006; Vogel et al., 2006; Vogel et al., 2007; Vogel & Wade, 2009; Vogel, Wester & Larson, 2007; Portt, 2020; Topkaya, 2014) and self-concealment (Hogge & Blankenship, 2020; Kelly & Achter, 1995; Özbay et al., 2011; Serim & Cihangir-Çankaya, 2015) negatively associated with the attitudes towards psychological help. Psychological distress is the other variable relevant to attitudes toward psychological

help. Studies show that those with high psychological distress receive more psychological help (Azizoğlu, 1993; Cramer, 1999).

Additionally, culture is important in understanding the attitudes towards seeking psychological help. Values and individualism-collectivism are some of the variables related to the attitudes toward psychological help-seeking (Choi ve Miller, 2014; Kim ve Omizo, 2003; Yalçın, 2016). The cultural structure in Turkey shows the characteristics of a transition period with a modern-traditional structure, but the importance of values such as family and religion is still preserved (Aluş, 2015; Çelik, 2009). In addition, people commonly use some religious and traditional resources for psychological problems in Turkey (Güleç, Yavuz, Topbaş, Ak ve Kaygusuz, 2006; Ünal, Kaya ve Yalvaç, 2007; Yalvaç, Kotan ve Ünal, 2015; Yalvaç ve ark., 2017).

The rate of receiving psychology help of psychology students is also low similar to the community sample (Thomas et al., 2014). However, there are studies showing that educational interventions reduce stigmatization and negative attitudes towards mental health (Costin & Kerr, 1966; Mino et al., 2000, Pinfold et al., 2003; Thornicroft et al., 2016). Psychology students were included in the study, as it is thought that increasing the knowledge of psychology students about mental health will increase their positive attitude towards receiving psychological help.

Since early diagnosis is very crucial for treatment success in mental disorders, it is important to understand the variables related to the attitudes toward psychological help in terms of interventions. Therefore, it was aimed to compare the psychology students and the community sample in terms of attitudes toward psychological help and related psychological variables in this study.

Author's Notes: Some of the research findings were presented as a poster presentation at the XVI. European Congress of Psychology (ECP).
Address for Correspondence: ¹M.A. Cansel Dinar, Ankara Yıldırım Beyazıt University, Faculty of Humanities and Social Sciences, Department of Psychology, 06760 Çubuk / Ankara.
E-mail: canseldinar@gmail.com

Method

Participants

470 adults consisting of a community sample from Turkey (147 female and 82 male) and psychology students (197 female and 44 male) participated in the study.

Measures

Demographic Information Form

The form created by researchers included information of demographics and previous experiences about psychological help.

The Scale of Attitudes Toward Seeking Psychological Help-Shortened

The scale is shortened form of the Scale of Attitudes Toward Seeking Psychological Help, which was developed by Türküm (1997) to measure attitudes towards receiving psychological help (Türküm, 2001). The scale consists of 18 items in a 5-point Likert type. Increasing scores indicate positive attitudes towards psychological help-seeking. In this study, Cronbach's alpha score of the scale was found .84 for psychology students and .90 for the community sample from Turkey.

Self-Stigma of Seeking Psychological Help Scale

The scale was developed by Vogel, Wade, and Haake (2006) in order to measure the individual's perception of self-stigmatization of psychological help-seeking and was adapted in Turkish by Acun-Kapıkıran and Kapıkıran (2013). The scale items are in a 5-point Likert type. Increasing scores indicate that the perception of self-stigma is high toward receiving psychological help. In this study, Cronbach's alpha score of the scale was found .82 for psychology students and .73 for community sample from Turkey.

Social Stigma Scale for Receiving Psychological Help

The 5-item scale was developed by Komiya, Good, and Sherrod (2000) to measure the level of perception toward social stigma due to receiving psychological help was adapted in Turkish by Topkaya (2011). The scale items are in a 4 point Likert type. Increased scores indicate that the individual's perception of social stigmatization towards psychological help is high. In this study, Cronbach's alpha score of the scale was found .74 for psychology students and .82 for community sample from Turkey.

Self-Concealment Scale

The 10-item scale was developed by Larson and Chastain (1990) in order to measure the level of concealment of negative personal informations from others was

adapted in Turkish by Terzi, Güngör, and Erdayı (2007). Rising points indicate a high degree of self-preservation. In this study, Cronbach's alpha score of the scale was found .86 for psychology students and .90 for community sample from Turkey.

Multi-Dimensional Social Values Scale

The scale was used to assess social values which defined as basic judgments about society were developed by Bolat (2011). It consists of 6 subscales and contains 42 items. Subscales of family, religious, traditional, scientific values were used in this study. Cronbach's alpha score of the subscales, which were used in this study, ranged between .55 and .78.

Brief Symptom Inventory

Brief Symptom Inventory is the short form of Symptom Check List-90 Revised and measures severity of psychological distress (Derogatis and Melisaratos, 1983). The 53-item scale was adapted in Turkish by Şahin and Durak (1994). It is scored as a 5-point Likert type and consists of five subscales (depression, hostility, anxiety, somatization, interpersonal sensitivity). In this study, Cronbach's alpha score of the subscales was found to range between .74 and .93 in this study.

Procedure

Ethics committee approval was obtained from the university before the data of the research were collected. Informed consent for the research was provided to the participants and those who approved were included in the study voluntarily.

Results

Differences in Scores of Attitudes Toward Psychological Help According to Demographic Information of Participants

Differences in attitudes toward psychological help according to demographic variables (gender, educational level, the place where someone lives most, previous experience and knowing someone who have experience psychological help, the source of receiving psychological help, previously applied treatment method) were compared by t-test, Mann-Whitney U test and Kruskal-Wallis test.

For psychology students, those who had previously received psychological help ($Mean = 4.29, SD = .35$) had more positive attitudes towards psychological help than those who did not receive ($Mean = 4.14, SD = .41$), ($t(239) = 2.71, p < .05$). Those who knew someone ($Mean = 4.23, SD = .37$) who had previously received psychological help had more positive attitudes towards psycho-

logical help than those who did not know ($Mean = 4.09$, $SD = .44$), ($t(236) = 2.50$, $p < .05$). In terms of other demographic variables, no statistically significant difference was found for the attitudes to seeking psychological help in psychology students.

For community sample from Turkey, the attitudes toward psychological help of women ($Mean = 4.16$, $SD = .58$) were more positive than men ($Mean = 3.78$, $SD = .66$), $U = 14926$, $Z = -5.17$, $p < .05$. Those who knew someone ($Mean = 4.15$, $SD = .58$) had previously received psychological help had more positive attitudes towards psychological help than those who did not know ($Mean = 3.78$, $SD = .67$), $U = 18130.5$, $Z = -4.51$, $p < .05$. A statistical difference was found between the groups according to the treatment method applied, *Chi-square* (3, $N = 66$) = 12.68, $p = .005$. Tamhane's T2 test was applied to examine which groups the difference was. Those who have the treatment with psychotherapy ($Mean = 4.49$, $SD = .45$), have more positive attitudes toward psychological help than those who have the treatment with pharmacological treatment ($Mean = 3.76$, $SD = .62$). In terms of other demographic variables, no statistically significant difference was found for the attitudes to seeking psychological help in a community sample from Turkey.

Differences in Scores of Study Variables For Psychology Students and Community Sample From Turkey

Differences between psychology students and community sample from Turkey were compared by Mann-Witney U test for attitudes toward psychological help-seeking and psychological variables. It was found that psychology students ($Mean = 4.18$, $SD = .40$) had more positive attitudes toward psychological help-seeking than the community sample from Turkey ($Mean = 4.03$, $SD = .63$), $U = 24452$, $Z = -2.14$, $p = .03$. Psychology students ($Mean = 2.02$, $SD = .54$) perceived more social-stigma than the community sample from Turkey ($Mean = 1.77$, $SD = .60$), $U = 20757$, $Z = -4.68$, $p = .000$. Psychology students ($Mean = 1.02$, $SD = .59$) had more psychological distress than community sample from Turkey ($Mean = .92$, $SD = .75$), $U = 23066.5$, $Z = -3.08$, $p = .00$.

Analysis of Predictive Variables According to Attitudes Towards Psychological Help: Logistic Regression

Logistic regression analysis was applied to examine the psychological variables that predict psychological help seeking attitudes. The logistic regression model of the sample of psychology students was significant, *Chi-square* (8) = 94.31, $p < .000$. The model explained 43% of the variance and correctly classified 75% of the

cases. Results of logistic regression analysis are shown in Table 5 and classification table is shown in Table 6. Whereas higher self-stigma, social-stigma and self-concealment were associated with decreased attitude toward psychological help-seeking; higher scientific values associated with increased attitude toward psychological help-seeking.

The logistic regression model of the sample of community sample from Turkey was significant, *Chi-square* (8) = 96.24, $p < .000$. The model explained 46% of the variance and correctly classified 76% of the cases. Classification table is shown in Table 7. Whereas higher self-stigma and social-stigma were associated with decreased attitudes toward psychological help-seeking; higher scientific values associated with increased attitudes toward psychological help-seeking.

Discussion

In this study, it was aimed to compare the attitudes towards psychological help-seeking in terms of psychological variables and some demographic variables in psychology students and a community sample from Turkey.

Whereas women's attitudes towards psychological help-seeking were more positive in the community sample from Turkey, there was no difference for gender in the attitudes toward psychological help-seeking in the psychology students. Psychology education may have contributed to reducing biases related to gender roles in attitudes toward psychological help-seeking.

According to the findings of the study, psychology students had more positive attitudes toward psychological help-seeking than the community sample from Turkey, although the rates of getting psychological help in both groups was almost equal. This might indicate that increasing knowledge about mental disorders causes a positive change in the attitudes toward seeking psychological help, but additional interventions might be needed for behavioral change.

Self-stigma and social stigma were found to be the predictor of attitude toward psychological help-seeking in both psychology students and the community sample. An unexpected finding of the study was that psychology students had higher level of negative social stigma toward psychological help than the community. The possible reason for this finding that psychology students may have the perception that they need to solve their problems on their own because of the field they study, so they may feel inadequate due to their psychological distress, which may lead to being perceived stigma about psychological help. Stigma was one of the important barriers to seeking psychological help for both groups. However, in

line with the findings in the literature, it is thought that there may be a difference between these two groups in terms of the reasons for stigma.

Whereas self-concealment was a predictor variable for psychology students, it was not for the community sample. The fact that psychology students, one of the other findings of the study, perceived higher level of social stigma may explain the tendency to conceal themselves. For this reason, studies on the causes of stigma may provide a roadmap to reduce the tendency to conceal themselves.

The finding of the study showed that scientific values predict the attitudes of receiving psychological help. This finding may indicate that evidence-based awareness-raising activities can be successful to increase psychological help-seeking.

The other finding of the study that psychological distress did not predict the attitude of psychological help and psychology students had more psychological distress than the community sample from Turkey. However, the participants did not consist of a clinical sample, so the individuals' distress levels were low. For this reason, it may be more useful to investigate psychological distress by comparing two different groups as community sample and clinical sample.

In summary, knowledge related to attitudes toward psychological help-seeking is important for developing effective intervention in mental health services. Findings of the study -especially stigmatization-related- may provide a basis for mental health professionals to their interventions which provide to eliminate barriers of seeking psychological help. There are requirements for the studies regarding cultural variables in this field in the Turkish sample to understand attitudes toward psychological help.

Limitations of the Study

This study has some limitations. Some groups had quite a small size. Thus, the sample might not represent every segment of the community sample from Turkey. Secondly, non-parametric analyzes were used in the research. This is considered to be a limitation of the study, as parametric tests are statistically more powerful.