



Araştırma Makalesi • Research Article

Special Issue on *International Conference on Science, Technology, Engineering, Mathematics and Educational Sciences, STEMES'18, 3-5 May 2018, Muş, Turkey*

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Tutumları ile Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Düzeyleri Arasındaki İlişki

The Relationship Between the Level of the Self Stigma of Seeking Help and the Cognitive Behavioral Avoidance of College Students

Mustafa Eşkisu ^{a,*}, Murat Ağırkan ^b, Namık Kemal Haspolat ^c

^a Dr. Öğr. Üyesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 24100, Erzincan/Türkiye.
ORCID: 0000-0002-7992-653X

^b Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 24100, Erzincan/Türkiye.
ORCID: 0000-0002-9695-8525

^c Arş. Gör., Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, 24100, Erzincan/Türkiye.
ORCID: 0000-0003-1755-7393

MAKALE BİLGİSİ

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 25 Mayıs 2018
Düzeltilme tarihi: 5 Eylül 2018
Kabul tarihi: 25 Eylül 2018

Anahtar Kelimeler:

Psikolojik Yardım Arama
Kendini Damgalama
Bilişsel Davranışsal Kaçınma

ÖZ

Bu çalışmada, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama tutumları ile bilişsel davranışçı kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır, ayrıca kendini damgalama tutumu cinsiyet, yerleşim yeri ve psikolojik yardım alma deneyimi değişkenleri açısından ele alınmıştır. Araştırmada kullanılan veriler, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği ve araştırma kapsamında geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin ve yaşamının çoğunu kırsal bölgede geçiren öğrencilerin kendini damgalama tutumlarının daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca, bireylerde kendini damgalama tutumu ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur, yapılan Regresyon analizi sonuçlarına göre cinsiyet, yerleşim yeri ve bilişsel davranışsal kaçınma değişkenlerinin kendini damgalama tutumunu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 25 Mayıs 2018
Received in revised form 5 September 2018
Accepted 25 September 2018

Keywords:

Psychological Help Seeking
Self Stigma
Cognitive Behavioral Avoidance

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the relationship between self-stigma of seeking help and cognitive behavioral avoidance. Moreover, the differentiation of self-stigma by various variables such as, gender, previous psychological help experience and community size has investigated. Participants completed a demographic data form, Self-Stigma of Seeking Help Scale, and Cognitive Behavioral Avoidance Scale. The results of this study show that men and who are from rural areas have higher level of self-stigma. Moreover, there is a positive and significant relationship between self-stigma and cognitive behavioral avoidance. The results of the regression analyses also demonstrated that gender, being from rural area and the cognitive behavioral avoidance significantly predicted self-stigma of seeking help whereas having a previous psychological counselling experience was not a significant predictor of self-stigma of seeking help.

1. Giriş

Psikolojik danışma ve psikoterapi bazı bireyler için kolaylıkla başvurulmuş bir yardım süreci olarak

algılanabildiği gibi, bazıları için ise zor ve utanç verici bir deneyim olarak görülebilir. Bu anlamda bireyin psikolojik yardım arayışına ilişkin algısının yardım alma konusundaki kararını etkileyebildiğini söylemek mümkündür. Diğer bir

* Sorumlu yazar/Corresponding author.
e-posta: meskisugmail.com

ifade ile bireyin psikolojik yardım aramasına ilişkin kendine yönelik geliştirdiği olumsuz algı ya da inançlar, içselleştirilen toplumsal önyargıların da etkisiyle olumsuz duygu, düşünce ve davranışları ortaya çıkarabilir. Bu tür kendine yönelik olumsuz algı ya da düşüncelerin bir örneği de kendini damgalama davranışdır. Kendini damgalama, bireyin problem alanı ile ilişkili olan toplumdaki olumsuz düşünce kalıplarını kabullenmesi ve bu kalıp yargılar sonucunda kendisine yönelik değersizlik, utanç vb. olumsuz duygular geliştirmesidir (Corrigan, 1998). Damgalamanın bu yönüyle hem bilişsel hem de davranışsal öğeler içerdiği söylenebilir. Süreçte yer alan bilişsel öğeler damgalanan durumun istenmeyen özelliklerini ifade eden etiketlemeleri kapsarken; davranışsal öğeler gizleme, geri çekilme, savunma ve reddetme gibi deneyimlere karşılık gelmektedir (Major ve O'Brien, 2005).

Alanyazında konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde damgalama davranışının toplumsal damgalama ve kendini damgalama olmak üzere iki türü bulunmaktadır. Damgalama süreci aynı zamanda yardım aramaya ilişkin toplumsal kalıp yargılardan içsel değerlendirmelere doğru bir seyir izler (Corrigan, 2004). Bir başka ifade ile psikolojik yardım arama ihtiyacı noktasında birey öncelikle toplumdaki olumsuz kalıp yargılardan dolayı yardım aramaya karşı olumsuz tutum ve davranışlar sergiler, bu durumun içselleştirmesiyle birlikte kendisini damgalamaya doğru yönelir (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013). Bu süreçte aynı zamanda kişinin daha önceden psikolojik yardım almaya yönelik kalıp yargısı devreye girmekte ve içselleştirdiği toplumsal damgalama algısı ne kadar yüksekse kendisine ilişkin damgalama davranışı da o kadar yüksek olmaktadır (Vogel vd., 2013; Taşkın, 2007). Kısacası toplum içerisinde herhangi bir ruhsal problemin fark edilmesi veya belirginliği ne kadar fazla ise, toplum tarafından ve dolaylı olarak birey tarafından damgalanması da o kadar fazla olmaktadır. Bu bakımdan toplumsal yapı tarafından dikkat edilen veya gariylenen durumlar aynı zamanda damgalanma sürecini de hazırlamakta, özellikle statü, eğitim, sosyo-ekonomik düzey, yaş ve cinsiyet gibi kişisel özellikler damgalamaya yönelik tutumları etkilemektedir (Baysal, 2013).

Damgalama süreci bireylerde bir döngü içerisinde ve belirli aşamalar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Öncelikle birey kendisinde olan durumun toplumsal karşılığı olan olumsuz kalıp yargılarla ilgili farkındalık oluşturmaya başlar. Sonra bu olumsuz kalıp yargıların damgalanan grup hakkında doğru olduğunu kabul eder. Daha sonra, bu kalıp yargıların kendileri için de geçerli olduğunu kabul ederek kendini damgalama yoluna gider (Corrigan ve Watson, 2002). Damgalama sürecindeki kişi böylelikle sosyal yaşamda taşıdığı öğrenci, ebeveyn, çalışan vb. kimlikleri bırakıp damgalama nesnesi olan kimliğe geçmektedir. Böylece birey damgalanan kimliğin özelliklerini içselleştirmekte ve bu özelliklerin kişiliğini yansıttığını düşünmektedir (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011). Nitekim bu kabullenilme ile birlikte bireyde benlik saygısında azalma (Howard vd., 2002), statü kaybı (Link ve Phelan, 2001), fiziksel sağlığı etkileyen sonuçlar (Wright, Jorm ve Mackinen, 2011), psikolojik dayanıksızlık (Pinel ve Bosson, 2013), kendini tecrit etme, özayırımcılık, sağlık hizmeti almada azalış, düşük yaşam kalitesi (Corrigan ve Rao, 2012), utanma, aşağılık duygusu, yetersizlik, irrasyonel düşünceler, yakın ilişkilerde bozulma (Taşkın, 2007) gibi olumsuz duygu ve davranışlar belirlemektedir.

Bu olumsuz duygu ve davranışlarla beraber ilgili alanyazında psikolojik yardım alma durumu ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, damgalanma ile yaşam doyumu arasında ise ters yönde bir ilişki olduğunu gösteren araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır. Yine alanyazında, bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında kendini damgalama eğilimlerinin önemli bir faktör olduğu ve yardım almamayı olumsuz yönde etkilediği sıklıkla vurgulanmaktadır (Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Stewart, 2008; Loya, Reddy ve Hinshaw, 2010; Vogel, Wester ve Larson, 2007; Topkaya, 2014). Pederson ve Vogel, (2007) tarafından üniversite öğrencilerine yürütülen bir çalışmada psikolojik yardım arama ile kendini damgalama davranışı arasındaki ilişki araştırılmış, elde edilen bulgulara göre damgalama eğilimleri ile yardım arama davranışı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Gerçekleştirilen başka bir çalışmada bu bireylerin yetişkinlik öncesi dönemde sosyal çevrelerine daha duyarlı oldukları ve bu yüzden yardım arama noktasında daha tereddütlü davrandıkları belirtilmiştir (Brentano, 2012). Arslantaş, Gültekin, Söylemez ve Dereboy' un (2010) gerçekleştirdiği diğer bir çalışmada özellikle genç bireylerin psikiyatrye başvuru oranlarının düşük olduğu saptanmış, çalışma kapsamındaki bireylerin %64'ünün ruh sağlığı ile ilgili bir yardım kuruluşuna başvurularının duyulmasına ilişkin kaygı yaşadıkları tespit edilmiştir.

Araştırma sonuçlarından hareketle psikolojik yardım arama noktasında kendini damgalama davranışı sergileyen birey, yardım hizmetinden faydalanamadığı gibi öz saygı eksikliği, yaşam doyumunda azalma, öz güven eksikliği vb. olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir. Yine bireylerdeki kendini damgalama davranışı olumsuz benlik algısına bağlı olarak toplumun yarattığı kalıp yargıların içselleştirilmesine ve gerçek kendilik yapısı dışında sahte bir kendiliğin oluşmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda kendini damgalama davranışının altında yatan etkenlerden birinin de bireyin duygu düzenleme stratejileri olabileceği düşünülebilir.

Duygu; belli bir derecede memnuniyet ya da memnuniyetsizliğin ve yoğun bir zihinsel aktivitenin şekillendirdiği herhangi bir zihinsel tecrübe olarak tanımlanabilir (Panksepp, 2004; Cabanac, 2002). Çeçen (2002) ise duyguyu; bireye ilişkin öznel yaşantıları, önemli olan olaylara ilişkin olarak bireyin neler yapabileceği ve bağlamın değerlendirilmesini içeren, tanımlanabilir dönemleri olan ve ayrıca bireyi harekete hazırlama, önceliklerini belirleme ve planlama yapılmasına öncülük eden bir süreç olarak tanımlamıştır. Bireyler günlük hayatlarında yaşadıkları olaylara ilişkin bir takım duygusal tepkiler gösterirler ve bu tepkilerini ortaya koyarken, duruma uyum sağlamak amacı ile duygularını düzenleme yoluna giderler. Bu duygu düzenleme yolları işlevsel ve uyuma yönelik olabileceği gibi işlevsel olmayan ve bireyin uyumu bozabilecek şekilde de olabilir (Yıldız, 2014).

Duygu düzenleme konusunda araştırmalar yapan ve bu konu ile ilgili stratejileri ortaya koyan Gross (1998) duygu düzenlemeyi bireylerin sahip oldukları duyguyu nasıl deneyimledikleri ve bu duyguyu nasıl ifade ettiklerini zamansal bağlamda ele alan bir süreç olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme süreci otomatik veya kontrollü, bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebilir (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007). Gross' a (2002)

göre duygu düzenlemedeki amaç, duyguları değiştirmektir. Duygu düzenleme sırasında bireylerin olumlu veya olumsuz duyguları devam edebildiği gibi, duygu yoğunluğunda da azalma ya da artma olmaktadır (Gross, 1999). Bu bağlamda duygu düzenlemenin duygusal tepkilerdeki değişim ile ilgili olduğu ve bu değişimi kapsadığı söylemek mümkündür. Bridges, Denham ve Ganiban (2004) ise duygu düzenleme kavramını; bireylerin yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygu deneyimlerini ve bu duygulara ait ifadeleri değiştirip düzenlemesini sağlayan, fizyolojik, davranışsal ve bilişsel süreçlerin teorik bir kavramsallaştırılması olarak tanımlamışlardır. Ayrıca uyumlu (adaptive emotion) duygu düzenlemede, olumlu-olumsuz duygu durumlarının başlatılması ve sürdürülmesinin yer almasının yanı sıra, yüksek seviyedeki olumsuzlukları azaltma yeteneğinin de yer alması gerekmektedir.

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) ise bilinçli ve bilinçsiz süreçler olarak duygu düzenlemenin biyolojik, sosyal ve davranışsal alanları içerdiği ve ayrıca bilişsel başa çıkma ile bilişsel duygu düzenleme kavramlarının birbiri yerine kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Biliş ya da bilişsel süreçler hislerimizi kontrol etmede, yönetmede, düzenlemede, diğer duygularımızı kontrol altına almada ya da diğer duyguların baskın gelmesinde bize yardımcı olabilir. Strese sebep olan olaylar esnasındaki ya da sonrasındaki tecrübeler buna örnek olarak gösterilebilir. Ottenbreit ve Dobson (2004) ise duygu düzenlemede işlevsel olmayan stratejilerden biri olan kaçınma kavramı üzerine çalışmış ve kaçınmayı; eylem, kişi ya da düşünceden sakınmak ya da kaçmak olarak tanımlamışlardır. Kaçınma ile ilgili alanyazına bakıldığında, kaçınmanın bilişsel ve davranışsal boyutları olan bir başa çıkma stratejisi olmasının yanı sıra, etkisiz bir problem çözme becerisi olarak da değerlendirildiği görülmektedir. Bu iki boyuta ilaveten kaçınma, kişiliğin bir boyutu olarak değerlendirilmiş, depresyon ile ilişkili olarak ele alınmış ve acıdan kaçınma bağlamında ele alınmıştır. Kaçınma uyum sağlamayı içeren dışsal durumlar ve içsel düşüncelerden (içerisinde duygu ve deneyimleri barındıran) oluşan bir problem durumudur. Aktif bilişsel kaçınma problem durumunda, problemi inkâr etme, önemsizleştirme ya da bilişsel olarak uzak durmayı içerirken, pasif bilişsel kaçınma ise problem üzerinde konuşmayarak durumun bilişsel olarak pasif kabulüne dayanır. Aktif kaçınmada problem durumu ile mücadele varken pasif kaçınma da sadece problem durumun kabulü vardır. Kaçınmanın türleri daha sonra hem diğer insanlarla birlikte olmayı içerecek şekilde sosyal, hem de diğer insanlardan uzaklaşma eğiliminde olmayı içerecek şekilde asosyal olarak belirginleşebilir (Nezu, Nezu ve Perri, 1989).

Moos ve Schaffer'a (1993) göre kaçınma bilişsel ve davranışsal olarak meydana gelmektedir. Bilişsel kaçınma bir kriz durumunun ya da bu kriz durumuna ait sonuçların inkâr edilmesi veya etkisinin azalmayıp, koşulların değişmeyeceği varsayımıyla bir durumun kabul edilmesi olarak değerlendirilirken, davranışsal kaçınma ise alternatif ödüllerin aranması, kaçma ya da stresör karşısında bir davranışta bulunmaktan kaçınmak olarak değerlendirilmektedir (Akt. Çakır, 2013). Örneğin sınav kaygısı yaşayan ve sürekli midesi bulanana öğrencinin, bu durumu inkâr etmesi ve psikolojik danışma ile değişmeyeceğini düşünerek okul psikolojik danışmanından yardım almaması bilişsel, okul psikolojik danışmanında randevu alıp gitmemesi ya da randevu saatinde başka

aktivitelere katılması ise davranışsal kaçınmaya örnek olabilir.

İlgili alan yazın incelendiğinde kaçınmanın insan davranışları ve problemleri üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Kaçınma ile ilgili olarak yapılan araştırmalar incelendiğinde kaçınmanın; ruminasyon, depresif ruminasyon ve kendine-şefkat (Esen, 2017; Neziroğlu, 2010), anksiyete ve depresyon (Hayes, 2016; Blalock ve Joiner, 2000; DeGenova, Patton, Jurich ve MacDermid, 1994), alkol ve madde kullanımı (Stewart, Zvolensky ve Eifert, 2002; Ireland, McMahon, Malow ve Kouzekanani, 1994), yeme tutumları (Çakır, 2013) gibi olumsuz duygu ve davranışlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bu anlamda kaçınmanın düşünceler, duygular, duyular, anılar ve dürtüler gibi pek çok psikolojik yaşantıyla başa çıkmak için kullanılan bir strateji olduğu gibi bireylerin psikolojik yardım arama davranışları üzerinde bilişsel ve davranışsal etkilerinin de olduğu söylenebilir. Bu bakımdan bireylerin ruhsal problemlerine yönelik olarak ruh sağlığı merkezlerinden ve okullarda ise psikolojik danışma servislerinden yardım almaktan uzak tutan etkilerin anlaşılması önem arz etmektedir. Bu düşünceden hareketle araştırma kapsamında psikolojik yardım arama noktasında kendini damgalama ve bilişsel-davranışsal kaçınma davranışının önemli birer etken olduğu düşünülmüş, ilgili alanyazın incelemesinde damgalama ve kaçınma konularının birlikte incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama tutumları ile bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. Yöntem

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırmada psikolojik yardım aramada kendini damgalama tutumunun çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelleri değişkenler arasında birlikte değişimi ve bu değişimin derecesini gösteren araştırmalardır. Bu ilişkiler neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamasa da, bir değişkendeki durumun bilinmesi ile diğer değişkenin durumu hakkında kestirim yapılabilmesine imkân vermektedir (Karasar, 2012).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2017-2018 akademik yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri arasından tesadüfi (rastgele) örneklem yöntemiyle belirlenen 259 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunun %69,5'ini (180 kişi) kadın ve %30,5'ini (79 kişi) erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamındaki veriler, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013), Bilişsel-Davranışsal Kaçınma Ölçeği (Çakır, 2013) ve araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile toplanmıştır.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ) Vogel, Wade ve Haake (2006) tarafından geliştirilmiş ve bireylerin psikolojik yardım isteme durumunda kendilerini damgalama düzeylerini ölçmeyi amaçlamaktadır. PYAKDÖ 5'li Likert tipinde 10 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın yükseldiğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerine yönelik geliştirilen ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.91 ve iki arayla yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise 0.72 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından yaş ortalaması 20.5 olan 544 üniversite öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek bir faktörden oluştuğu bulunmuş ve bu analiz sonucunda 10. madde çıkarılarak madde sayısı dokuza indirilmiştir. Tek faktörlü yapının varyansı açıklama oranı % 31.40 olarak bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları da ölçeğin tek faktörlü yapısının doğrulandığını göstermiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa ile belirlenen iç tutarlık katsayısı 0.71 olarak hesaplanmıştır (Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.74 olarak hesaplanmıştır (Tablo 2).

Bilişsel Davranışsal Kaçınma Ölçeği (BDKÖ), Ottenbreit ve Dobson (2004) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin kaçınma düzeylerini ölçmeyi amaçlayan 5'li Likert tipinde 31 sorudan oluşmaktadır. Ölçek davranışsal-sosyal kaçınma, bilişsel-sosyal olmayan kaçınma, bilişsel-sosyal kaçınma ve davranışsal-sosyal olmayan kaçınma olmak üzere dört alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte dört alt boyutun dışında toplam puan da elde edilebilmekte ve ölçekten alınan yüksek puan kaçınma düzeyinin arttığını göstermektedir. Ölçeğin özgün haline ait iç tutarlık katsayıları alt boyutlar için 0.75-0.86 arasında değişirken ölçeğin tümü için ise 0.91 olarak hesaplanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise alt boyutlarda 0.58-0.94 arasında, ölçek toplam puanı için ise 0.92 olarak bulunmuştur. BDKÖ'nün Türkçeye uyarlama çalışmaları Çakır (2013) tarafından yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçeğin özgün haline benzer şekilde dört faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve bu yapının toplam varyansın %51'ini açıkladığı bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formuna ait iç tutarlık katsayıları 0.72 ile 0.86 arasında hesaplanmıştır. Bu çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0.89 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ve psikolojik yardım alma durumuna ilişkin bilgileri edinmeyi amaçlayan soruları içermektedir.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde bağımsız gruplar t-test, Mann Whitney U-testi, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır. İlk aşamada verilerin parametrik analiz yöntemlerinin varsayımlarının karşılayıp karşılamadığını belirlemek için normal dağılıma sahip olup olmadığı basıklık ve çarpıklık katsayıları hesaplanarak incelenmiştir. Verilere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde verilerin normal dağılıma sahip olduğu görülmektedir (Tablo 2).

3. Bulgular ve Yorum

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilere yönelik olarak gerçekleştirilen analizler kapsamında elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

3.1. Değişkenlerle İlgili Betimsel Analizler

Tablo 1'de araştırma kapsamında incelenen çeşitli değişkenlere ait frekans ve yüzde değerleri yer almaktadır. Bu bulgulara göre katılımcıların 102'si (%39.4) yaşamının çoğunluğunu şehirde geçirdiğini belirtirken, 157'si (%60.6) ise kırsal bölgelerde geçirdiğini belirtmiştir. Katılımcıların 23'ü (%8.9) daha önce veya şu anda psikolojik yardım hizmeti aldığını belirtirken, 236'sı (%91.1) bu tür bir hizmet almadığını belirtmiştir. Katılımcıların "kişisel bir sıkıntı yaşama" durumunda yardım almak için kime başvurduklarına bakıldığında ilk sırada aile, son sırada ise uzman yer almaktadır. Buna göre katılımcıların 121'i (%46.7) ailelerine, 92'si (%35.5) arkadaşlarına, 5'i (%1.9) diğer kişilere, 2'si (%.8) bir uzmana başvurduğunu belirtirken, 39'u (%15.1) hiç kimseye başvurmadığını ifade etmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Özelliklerine Betimsel Bulgular

Boyut	Grup	f	%
Yerleşim Yeri	Kırsal	157	60.6
	Şehir	102	39.4
	Toplam	259	100
Psikolojik yardım alma	Almış	23	8.9
	Almamış	236	91.1
	Toplam	259	100
Kişisel sıkıntı durumunda başvuru kişi	Aile	121	46.7
	Arkadaş	92	35.5
	Hiç kimse	39	15.1
	Diğer	5	1.9
	Uzman	2	.8
	Toplam	259	100

Tablo 2. PYAKD ve BDK Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler Ve Cronbach Alfa Değerleri

Değişkenler	Min-Maks.	\bar{X}	S_s	α	ÇK	BK
PYAKD	9-45	21.99	6.11	.74	.480	.255
BDK	31-155	70.34	17.14	.89	-.208	.250

PYAKD= Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, BDK= Bilişsel Davranışçı Kaçınma, ÇK= Çarpıklık Katsayısı, BK= Basıklık Katsayısı

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen puanlara ait ortalama ve standart sapma puanları Tablo 2'de yer almaktadır. PYAKD puanlarının ortalaması 21.99, standart sapması 6.11 iken, BDK'ya ait puanların ortalaması 70.34 ve standart sapması 17.14 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Kendini Damgalama ve Bilişsel Davranışçı Kaçınma Puanlarının Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi

Bu kısımda Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Bilişsel Davranışsal Kaçınma puanlarının çeşitli sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaş

farklılaşmadığına ilişkin elde edilen analiz sonuçları verilmiştir.

Tablo 3. PYAKD ve BDK Puanlarının Cinsiyete Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	S _s	t	Sd	p
PYAKD	Kadın	180	21.18	5.99	3.282	257	.001
	Erkek	79	23.84	6.02			
BDK	Kadın	180	69.91	17.02	.615	257	.539
	Erkek	79	71.33	17.49			

PYAKD= Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, BDK= Bilişsel Davranışçı Kaçınma

Tablo 3'te görüldüğü gibi PYAKD puanlarının cinsiyete göre erkekler lehine farklılaştığı bulunmuştur ($t_{257}=3.282$; $p<.01$). Bu bulgulara göre erkeklerin kendini damgalama puanları kadınların kendini damgalama puanlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. Kendini damgalama puanlarındaki anlamlı farklılığa rağmen, BDK puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı bulunmuştur ($t_{257}=.615$; $p>.05$). Aşağıda verilen Tablo 4'te ise yerleşim yeri değişkenine göre PYAKD ve BDK puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t-testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 4. PYAKD ve BDK Puanlarının Yerleşim Yeri Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	Yerleşim Yeri	N	\bar{X}	S _s	t	Sd	p
PYAKD	Kırsal	157	22.80	5.10	-2.669	257	.008
	Şehir	102	20.75	6.11			
BDK	Kırsal	157	71.24	17.76	-1.051	257	.294
	Şehir	102	68.95	16.14			

PYAKD= Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, BDK= Bilişsel Davranışçı Kaçınma

Tablo 4'te yer alan bulgulara göre PYAKD puanlarının yaşamının çoğunun geçirildiği yer değişkenine göre kırsal bölge lehine anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur ($t_{257}=-2.669$; $p<.01$). Bu bulgulara göre kırsal bölgede yetişen bireylerin kendini damgalama puanları şehirde yetişen bireylerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksektir. BDK puanlarına bakıldığında yerleşim yeri değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($t_{257}=-1.051$; $p>.05$).

Tablo 5. PYAKD ve BDK Puanlarının Daha Önce Psikolojik Danışma Hizmetinden Yararlanma Değişkenine Göre İncelenmesi

Değişken	Psk. Dan.	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	Z	p
PYAKD	Evet	23	108.54	2496.5	2220.5	-1.441	.149
	Hayır	236	132.09	31173.5			
BDK	Evet	23	156.52	3600.0	2104.0	-1.779	.075
	Hayır	236	127.42	30070.0			

PYAKD= Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama, BDK= Bilişsel Davranışçı Kaçınma

Tablo 5'te görüldüğü gibi daha önceden psikolojik yardım almış olma değişkenine göre PYAKD ($U=2220.5$, $p>.05$) ve BDK ($U=2104.0$, $p>.05$) puanları farklılaşmamaktadır. Buna göre, psikolojik yardım almamış olanların kendini damgalama ve bilişsel davranışçı kaçınma puanları psikolojik yardım almış olanların puanlarından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır.

3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Bilişsel Davranışçı Kaçınma Arasındaki İlişki

PYAKD ile BDK puanları arasındaki korelasyon matrisine bakıldığında iki değişken arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.174$; $p<.01$). Bu bulgulara göre bilişsel davranışçı kaçınma puanları arttıkça kendini damgalama puanları da artmaktadır.

Tablo 6. PYAKD ve BDK puanları arasındaki ilişki

Değişkenler	1	2
1- Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama	1	.174*
2- Bilişsel Davranışçı Kaçınma	.174*	1

*= $p<.01$

3.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalamanın Yordama Düzeyinin İncelenmesi

Bilişsel Davranışçı Kaçınma, cinsiyet, psikolojik yardım alma ve yerleşim yeri değişkenlerinin PYADK puanlarını yordama düzeyi, kategorik değişkenlerin yapay değişkenler olarak kodlanması ile birlikte regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu kapsamda elde edilen bulgular Tablo 7'de yer almaktadır.

Tablo 7. PYAKD'yi Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişken	B	SH	β	t	p
Sabit	14.401	2.062		6.893	.000**
Cinsiyet	2.442	.793	.184	3.080	.002**
Psik. yardım alma	1.767	1.291	.082	1.369	.172
Yerleşim yeri	1.737	.749	.139	2.318	.021*
Bil. Dav. Kaçınma	.059	.021	.167	2.766	.006**

$R^2=.10$; *= $p<.05$; ** $p<.01$

Regresyon analizi sonuçlarına göre, regresyon modeline dâhil edilen değişkenler PYAKD puanlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R^2=.10$; $p<.001$). Bu bulgulara göre kendini damgalama puanlarındaki varyansın %10'u modelde yer alan yordayıcı değişkenler tarafından açıklanmaktadır. Tablo 7'de yer alan bulgulara göre, yordayıcı değişkenlerden cinsiyet, yerleşim yeri ve kaçınma düzeyleri değişkenlerine ait sonuçlar anlamlı bulunurken, psikolojik yardım alma değişkenine ait sonuçlar anlamlı bulunmamıştır. Tabloda yer alan beta katsayıları incelendiğinde en güçlü yordayıcıların sırasıyla cinsiyet, kaçınma düzeyi ve yerleşim yeri değişkenleridir. Bu bulgulara göre erkeklerin damgalama düzeyleri kadınların puanlarından 2.44 puan ve kırsalda yaşayanların damgalama düzeyleri şehirde yaşayanların puanlarından 1.74 daha fazladır. Ayrıca Bilişsel Davranışçı Kaçınma puanlarında meydana gelecek 1 puanlık artış, damgalama düzeyinde 0.59 puanlık bir artış sağlamaktadır.

4. Tartışma

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlara göre katılımcıların %8.9'u bir psikolojik yardım alma deneyimi olduğunu belirtirken, çok az bir kısmı (% 0.8) kişisel bir sıkıntı yaşama durumunda bir uzmandan yardım alabileceğini belirtmiştir. Kişisel sıkıntı yaşama durumunda

bir uzmana başvurma oranının düşük olması farklı şekillerde açıklanabilir. İlk olarak katılımcılara sorulan soru elde edilmek istenen bilgiyi tam ölçememiş olabilir. Bu kapsamda sorulan “Kişisel bir problem yaşadığınızda ilk olarak kimden yardım almayı tercih edersiniz?” sorusunda yer alan “kişisel bir problem” ifadesi problemin içeriğine ve seviyesine yönelik bir bilgi içermemektedir. Bu nedenle katılımcılar bu ifadeden bir uzmana başvurmayı gerektirmeyecek düzeyde bir problem yaşama anlamı çıkarmış olabilirler. İkinci olarak da, öğrenciler üniversite kapsamında hizmet sağlayan psikolojik yardım alma seçenekleri hakkında bilgi sahibi olmayabilirler. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre bir uzmana başvurma oranının oldukça çok düşük olması, psikolojik yardım hizmeti sunan birimlerin tanınırlığına ve işlevselliğine yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğuna işaret etmektedir.

Araştırma kapsamında ulaşılan diğer bir sonuç ise, psikolojik yardım aramaya yönelik olarak kendini damgalama düzeyin erkeklerde kadınlardan daha fazla düzeyde olmasıdır. Aynı zamanda araştırma kapsamında kurulan regresyon modelinde “erkek olma” değişkeni kendini damgalamayı anlamlı şekilde yordamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer çalışmalarda da bu araştırma bulguları ile tutarlı şekilde erkek öğrencilerin kendini damgalama ve sosyal damgalama puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin, 2009; Topkaya, 2014). Kendini damgalamayı açıklamaya çalışan Sosyal-Bilişsel Model'e göre psikolojik sorunlardan dolayı kişide olumsuz toplumsal şemalar ve önyargılar oluşmaktadır. Bu şemalar sonucunda kişinin kendine yönelik önyargılı düşünceler geliştirmesiyle kendini damgalama oluşmaktadır (Corrigan ve Watson, 2002). Ayrıca bu alanda yapılan araştırmalar erkeklerin psikolojik rahatsızlıklara yönelik olarak daha fazla düzeyde olumsuz tutuma sahip olduğu, psikolojik yardım almaya daha az başvurduğu ve psikolojik rahatsızlıkları olanlar ile aralarına daha çok sosyal mesafe koyma eğiliminde oldukları bulunmuştur (Taşkın ve Özmen, 2004). Bu açıdan bakıldığında toplum içerisinde yer alan erkek cinsiyetinin güçlü olduğuna ve yardım almadan çok yardım etme rolüne sahip olduğuna yönelik önyargılar ve psikolojik rahatsızlıklara karşı olumsuz tutumlar sonucunda erkeklerin kendini damgalamaya yönelik toplumsal yargılardan daha çok etkilendiği şeklinde yorumlanabilir (Hackler, 2007; Vogel, Heimerdinger-Edwards, Hammer ve Hubbard, 2011).

Yukarıda verilen araştırma sonucu ile benzer şekilde açıklanabilecek diğer bir bulgu ise kırsal bölgelerde yetişen katılımcıların kendini damgalama düzeylerinin şehirde yetişen katılımcıların puanlarından anlamlı olarak yüksek olması ve kırsal bölgede yaşamının kendini damgalamayı anlamlı derecede yordamasıdır. Bu bulgular alanyazında yer alan diğer çalışmalar ile de tutarlılık göstermektedir (Hammer, Vogel ve Heimerdinger-Edwards, 2013; Stewart, Jameson ve Curtin, 2015). Kırsal bölgelerde nüfus yoğunluğunun düşük olması ve ilişkilerin daha açık olması toplumsal damgalamanın daha yüksek olmasına neden olabilir. Toplumsal damgalamanın daha fazla düzeyde hissedilmesi ise kendini damgalamanın artması ile ilişkili olabilir (Kavas, Topkaya ve Gençoğlu, 2014; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Diğer taraftan, kırsal bölgelerde psikolojik yardım hizmetlerinin daha az düzeyde sunulması ve bu nedenle psikolojik yardım hizmetlerinin daha az

tanınmasına veya bu hizmetlere önyargılı yaklaşılmamasına neden olmuş olabilir. Bu durum da kırsal bölgede yetişen bireylerde daha fazla düzeyde kendini damgalama oluşmasını açıklayabilir. Bunların dışında kırsal bölgelerde psikolojik rahatsızlıkların öneminin kavranmaması ve bu rahatsızlıklara karşı oluşan olumsuz tutum da, psikolojik yardım aramada kendini damgalama düzeyini artıran bir faktör olabilir (Çam ve Bilge, 2013; Şen, Taşkın, Özmen, Aydemir ve Demet, 2003; Stewart vd., 2015; Taşkın ve Özmen, 2004; Taşkın, Şen, Özmen ve Aydemir, 2006).

Bu araştırma sonucunda ulaşılan diğer bir bulgu da, psikolojik yardım alma deneyimi olanların ve olmayanların kendini damgalama düzeyleri arasında beklenilen aksine anlamlı bir farklılık bulunmamasıdır. Wade, Post, Cornish, Vogel ve Tucker (2011) tarafından yapılan bir çalışmada tek oturumluk grupla psikolojik danışma sürecinin danışanların kendini damgalama düzeyinin azalmasını sağladığı bulunmuştur. Ayrıca kendini damgalamanın psikolojik danışma sürecine yönelik olumsuz tutumlar ile ilişkisi ve danışma sürecine yönelik olumsuz tutumların da, psikolojik yardım almadan uzaklaşma üzerindeki etkisi (Vogel vd., 2007) göz önüne alındığında psikolojik yardım alan grupta kendini damgalamanın daha az düzeyde olması beklenebilir. Bu araştırmada da bu beklenti ile tutarlı bir şekilde psikolojik yardım alma deneyimi bulunan katılımcıların kendini damgalama puan ortalamaları (20.48), bu tür bir deneyimi bulunmayanların ortalamalarından (22.14) daha düşük düzeydedir. Ancak bu farklılık istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Bu durumun farklı açıklamaları olabilir. İlk olarak psikolojik yardım alma deneyimi, katılımcıların görüşüne başvurularak ölçüldüğü için bu deneyimin gerçekten bir psikolojik danışma hizmeti olup olmadığı veya bu sürecin niteliği hakkında bilgi olmaması bu sonuçlar üzerinde etkili olmuş olabilir. İkinci olarak bu araştırma deneysel bir çalışma olmadığı için psikolojik yardım alma deneyimi bulunan katılımcıların psikolojik yardım almadan önceki damgalama düzeylerindeki değişim hakkında bir yorum yapılamamaktadır. Bu nedenle psikolojik yardım alan bireylerin damgalama düzeyleri yardım aldıktan sonra azalmış da olabilir. Son olarak araştırmanın katılımcı sayısının sınırlılığı nedeniyle, yeterli düzeyde psikolojik yardım alma deneyimi olan katılımcıya ulaşılamamıştır. Bu nedenle daha geniş örneklem gruplarına ulaşmak, daha geçerli sonuçların elde edilmesinde önemli olabilir.

Kendini damgalama ile bilişsel-davranışçı kaçınma arasında var olan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bu araştırmanın diğer bir bulgusudur. Bu bulgu kendini damgalama ve kaçınma arasında ilişki olduğu ve ikisinin birlikte bulunarak psikolojik sağlık üzerinde daha çok olumsuz etkiye sahip olabileceği fikri ile uyumaktadır (Lillis, Levin ve Hayes, 2011; Luoma, Kohlenberg, Hayes, Bunting ve Rye, 2008). Kaçınma, depresyonun seviyesi ve kendini damgalama arasındaki ilişkilerle kurulan bir yapısal eşitlik modelinin incelendiği bir araştırmada da kendini damgalamanın kaçınma ve depresyon arasındaki ilişkide aracı olduğu bulunmuştur (Manos, Rusch, Kanter ve Clifford, 2009). Bu bulgulardan hareketle, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinden biri olan kaçınmanın (Ottenbreit ve Dobson, 2004), bir problem anında problemin inkâr edilmesi şeklinde bilişsel veya problem karşısında eyleme geçmekten kaçınma şeklinde davranışsal boyutları olduğu düşünüldüğünde, psikolojik rahatsızlığı olan birinin sahip olduğu kaçınma düzeyinin kendini damgalama ile ilişkili olabileceği yorumu

yapılabilir. Kişinin psikolojik bir sıkıntı yaşaması durumunda sorunları üzerinde düşünmekten, karar vermesi ve seçim yapması gereken durumlardan kaçınması, kişilerarası problemler karşısında kendisini sosyal yaşamdan izole etmesi, kişiyi kendini damgalamaya daha yatkın hale getirebilir. Kaçınmanın, kişinin kendini sorunlarından ve sosyal ortamdan izole etme özelliği aynı zamanda *gizli damgalama* ile ilişkili gözükmektedir. Kendini damgalama gibi gizli damgalama da, kişinin ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Gizli damgalama ile ilgili olarak geliştirilen bir modele göre, kişi sosyal ortamlardan uzaklaşarak, kişisel ilişkilerini bozarak, kaçınma davranışları ile damgalanan özelliğini saklamaktadır. Bu süreçte kendini damgalama ile kaçınma arasında karşılıklı bir etkileşim bulunmaktadır. Kendini damgalamanın kaçınma davranışlarını artırabileceği gibi kaçınma davranışları da kendini damgalamanın artmasına neden olabilmektedir (Pachankins, 2007). Bu araştırmada da yukarıda verilen model ile tutarlı bir şekilde kaçınma davranışının kendini damgalama ile ilişkili olduğu ve kendini damgalamayı anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

5. Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. İlk olarak araştırmanın çalışma grubunu üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Kendini damgalama ve bilişsel-davranışçı kaçınmanın, bu iki kavramın doğrudan ilişkili olduğu psikolojik rahatsızlık yaşayan klinik örneklem yerine, üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi bu araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biridir.

İkinci olarak, araştırma kapsamında ulaşılan çalışma grubunun sayısı da diğer bir sınırlılıktır. Araştırma kapsamında belirli sayıda öğrenciye ulaşılmış olsa da, belirli değişkenlere ait hücrelerde veri sayısının yeterli olmaması kullanılan istatistiksel analiz yöntemleri açısından bir sınırlılık oluşturmuştur.

Araştırmada veriler katılımcıların öz-bildirimine dayalı veri toplama araçları aracılığıyla toplanmıştır. Her ne kadar, araştırma kapsamında incelenen konuların farklı yöntemlerle ele alınması kendi içerisinde zorluklar taşısa da, kullanılan bu yöntem araştırma kapsamında toplanan verileri sınırlamış olabilir. Örneğin daha önce psikolojik yardım hizmeti alma deneyimi almış olma hakkında bu yöntem ile bilgi toplanması verilerin yorumlanmasında sınırlılık oluşturmuştur.

Son olarak, araştırmanın ilişkisel tarama modelinde olması ve kesitsel desene sahip olması bu çalışmanın diğer bir sınırlılığıdır. Bu nedenle kendini damgalama ve bilişsel davranışçı kaçınma arasında veya psikolojik yardım hizmeti alma ile kendini damgalama arasında neden-sonuç ilişkisine ve kendini damgalamanın gelişim sürecine ilişkin bir kestirimde bulunulamamıştır.

Yukarıda yer alan sınırlılıklar doğrultusunda gelecekteki araştırmalar için bazı öneriler geliştirilebilir. İlk olarak benzer araştırmanın farklı örneklem gruplarında, daha geniş örneklem büyüklüğü ile ve özellikle klinik örneklem üzerinde uygulanması psikolojik yardım alma sürecinde kendini damgalama ve bilişsel davranışçı kaçınma

arasındaki ilişkinin veya etkileşimin daha açık bir şekilde ortaya konulmasını sağlayabilir. İkinci olarak farklı araştırma desenleri ve veri toplama yöntemleri kullanılarak kendini damgalama ve bilişsel davranışçı kaçınma arasındaki ilişki araştırılabilir. Ayrıca psikolojik yardım hizmeti alan bireylerle yapılacak olan çalışmalarla psikolojik danışma sürecinin kendini damgalama üzerindeki etkisi araştırılabilir. Üçüncü olarak boylamsal araştırma desenleri kullanılarak kendini damgalama ve kaçınmanın gelişim süreci ve aralarındaki etkileşim incelenebilir. Son ve en önemlisi olarak psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin diğer eğitim alanlarına göre yükseköğretimde daha sınırlı düzeyde gerçekleştirildiği göz önüne alındığında bu hizmetlerin yaygınlaşmasını artıracak araştırmaların ve politikaların gerçekleştirilmesi önemli görülmektedir.

6. Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilişsel davranışçı kaçınma ile kendini damgalama arasında pozitif bir ilişki olduğu ve cinsiyetin (erkek olmanın), kırsal bölgede yaşamış olmanın ve bilişsel davranışçı kaçınmanın kendini damgalamayı anlamlı derecede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Hem kendini damgalamanın hem de kaçınma davranışlarının psikolojik rahatsızlıklar ve ruh sağlığı ile ilişkisi dikkate alındığında, bu çalışmanın sonuçlarının psikolojik danışmanlık alanına katkı sunacağı umut edilmektedir. Erkeklerde ve kırsal kesimden gelen öğrencilerde kendini damgalamanın yüksek olması, psikolojik danışma hizmetlerini planlama ve sunma aşamasında bu durumun dikkate alınmasını önemli kılmaktadır. İşlevsel olmayan bir duygu düzenleme stratejisi olan kaçınma ile kendini damgalama arasındaki pozitif ilişki de, işlevsel duygu düzenleme stratejilerinin öğrenilmesinin/öğretilmesinin ruh sağlığı üzerindeki olası etkisini göstermektedir.

Kaynakça

- Acun Kapıkıran, N., & Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 5(40), 131-141.
- Arslantaş H., Gültekin B.K., Söylemez, A., & Dereboy, F. (2010). Bir üniversite hastanesi psikiyatri polikliniğine ilk kez başvuran hastaların damgalamayla ilgili inanç, tutum ve davranışları. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 11(1), 11-17.
- Baysal, G. Ö. D. (2013). Damgalanma ve ruh sağlığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(2), 239-251.
- Blalock, J. A., & Joiner, T. E. (2000). Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression/anxiety. *Cognitive therapy and research*, 24(1), 47-65.
- Brentano, F. (2012). *Psychology from an empirical standpoint*. Newyork: Routledge.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340-345

- Cabanac, M. (2002). What is emotion?. *Behavioural processes*, 60(2), 69-83.
- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 5(7), 614-625.
- Corrigan, P. W., & Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure, and strategies for change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464-469.
- Corrigan, P. W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 35-53.
- Corrigan, P. W., Roe, D., & Tsang, H. W. H. (2011). *Challenging the stigma of mental illness lessons for therapists and advocates*. United Kingdom: John Wiley & Sons Ltd.
- Corrigan, P.W. (1998). The impact of stigma on severe mental illness. *Cognitive and Behavioral Practice*, 5, 201-222.
- Corrigan, P.W., & Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *American Psychological Association*, 35-53.
- Çakır, Z. (2013). *Kadın üniversite öğrencilerinde yeme tutumlarının mükemmeliyetçilik, sosyotropi-otonomi, üstbilişler, duygulara ilişkin inançlar, duygusal zorlanmaya toleranssızlıkve kaçınma ile ilişkisi: yatkınlaştırıcı ve sürdürücü faktörlere dayalı bir model önerisi*. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Çam, O., & Bilge, A. (2013). Türkiye'de ruhsal hastalığa/hastaya yönelik inanç, tutum ve damgalama süreci: sistematik derleme. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 91-101.
- Çeçen, A. R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Degenova, M. K., Patton, D. M., Jurich, J. A. & MacDermid, S. M. (1994). Ways of coping among HIV-infected individuals. *The Journal of Social Psychology*, 134(5), 655-663.
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522-541.
- Esen, F.B. (2017). Depresyonda tedaviye yanıtı yordamada ruminasyon, yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve kendine-şefkat'in etkisi. *Yayımlanmamış tıpta uzmanlık tezi*, İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, (1311-1327).
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299
- Gross, J. J., & Thompson R. A. (2007). Emotion regulation conceptual foundations. In: J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, (542-559). New York: Guilford Press.
- Hackler, A. H. (2007). *Seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma, anticipated outcomes, and attitudes*. Doctoral Dissertation. Iowa State University.
- 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.
- Hammer, J. H., Vogel, D. L., & Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(1), 65.
- Hayes, S. C. (2016). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies—Republished Article. *Behavior therapy*, 47(6), 869-885.
- Howard, P., Wong, G., & Brigh, J. A. (2002) Stigma and self-esteem in manic depression: An exploratory study. *J Affect Disord*, 69, 61-70.
- Ireland, S. J., McMahon, R. C., Malow, R. M., & Kouzekanani, K. (1994). Coping style as a predictor of relapse to cocaine abuse. *NIDA Research Monograph*, 141, 159-159.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavas, A. B., Topkaya, N., & Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 367-377.
- Lillis, J., Levin, M. E., & Hayes, S. C. (2011). Exploring the relationship between body mass index and health-related quality of life: A pilot study of the impact of weight self-stigma and experiential avoidance. *Journal of Health Psychology*, 16(5), 722-727.
- Link, B.G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363-385.
- Loya, F., Reddy, R., & Hinshaw, P. (2010). Mental illness stigma as a mediator of differences in caucasian and south asian college students' attitudes toward psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 57, 484-490.
- Luoma, J. B., Kohlenberg, B. S., Hayes, S. C., Bunting, K., & Rye, A. K. (2008). Reducing self-stigma in substance abuse through acceptance and commitment therapy: Model, manual development, and pilot outcomes. *Addiction Research & Theory*, 16(2), 149-165.
- Major B., & O'Brien L. T. (2005). The social psychology of stigma. *Annual Review of Psychology*, 56, 393-421.
- Manos, R. C., Rusch, L. C., Kanter, J. W., & Clifford, L. M. (2009). Depression self-stigma as a mediator of the relationship between depression severity and avoidance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(9), 1128-1143.

- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1993). Coping resources and processes: current concepts and measures. In: L. Goldberger, & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (2nd ed). New York: Free Press.
- Neziroğlu, G. (2010). *Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Nezu, A. M., Nezu, C. M., & Perri, M. G. (1989). *Problem-solving therapy for depression: Theory, research and clinical guidelines*. New York: John Wiley & Sons.
- Ottenbreit, N. D., & Dobson, K. S. (2004). Avoidance and depression: The construction of the Cognitive-Behavioral Scale. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 293-313.
- Pachankis, J. E. (2007). The psychological implications of concealing a stigma: a cognitive-affective-behavioral model. *Psychological bulletin*, 133(2), 328.
- Panksepp, J. (2004). *Affective neuroscience: The foundations of human and animal emotions*. Oxford university press.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373.
- Pinel, E. C., & Bosson, J. K. (2013). Turning our attention to stigma: an objective self awareness analysis of stigma and its consequences. *Basic and Applied Social Psychology*, 35, 55-63.
- Stewart, H., Jameson, J. P., & Curtin, L. (2015). The relationship between stigma and self-reported willingness to use mental health services among rural and urban older adults. *Psychological Services*, 12(2), 141.
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior modification*, 26(2), 274-296.
- Şen, F. S., Taşkın, E. O., Özmen, E., Ademir, Ö., & Demet, M. M. (2003). Türkiye'de kırsal bir bölgede yaşayan halkın depresyona ilişkin tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 133-143.
- Taşkın E. O., & Özmen E. (2004). Sosyodemografik etmenlerin ruhsal hastalıklara yönelik tutumlara etkileri. *3P Dergisi*, 12 (3), 13-24.
- Taşkın, E. O., Şen, F. S., Özmen, E., & Aydemir, Ö. (2006). Kırsal kesimde depresyonlu hastalara yönelik tutumlar: sosyal mesafe ve etkileyen etmenler. *Türkiye'de Psikiyatri*, 8(1), 11-17.
- Taşkın, E.O. (2007). *Türkiye'de ruhsal hastalıklara yönelik tutumlar ve damgalama. stigma: ruhsal hastalıklara yönelik tutumlar ve damgalama*. İzmir: Meta Basım.
- Topkaya, N. (2014). Gender, Self-Stigma, and Public Stigma in Predicting Attitudes toward Psychological Help-Seeking. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 480-487.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H., & Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 368.
- 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.
- 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.
- 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.
- Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D. L., & Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in self-stigma following a single session of group counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 170.
- Wright, A., Jorm, F. J., & Mackinen, A. J. (2011). Labeling of mental disorders and stigma in young people. *Social Science and Medicine*, 73, 498-506.
- Yıldız, M. A. (2014). *Ergenlerde anne-babaya bağlanma ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve baş etme yöntemlerinin çoklu aracılık rolü*. Mersin: Mersin Üniversitesi.