

Toplum ve Sosyal Hizmet

ISSN: 2147-3374 / E-ISSN: 2602-280X

Araştırma Makalesi / Research Article

Sosyal Damgalanma ile Psikolojik Yardım Arama Tutumu İlişkisi: Kendini Damgalamanın Rolü

The Relationship of Social Stigma and the Attitude of Seeking Psychological Help: The Role of Self-Stigma

Melih SEVER¹, Tuba YÜCEER KARDEŞ², Erdinç KALAYCI³

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, melihsever@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-5818-5114

² Dr. Öğr. Üyesi, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, tubayuceer@sdu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2434-8952

³ Arş. Gör., Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, kalaycierdinc@gmail.com, ORCID: 0000-0001-8572-972X

Başvuru: 01.03.2021
Kabul: 27.05.2021

Atıf:
Sever, M., Yüceer-Kardeş, T. ve Kalaycı, E. (2021). Sosyal damgalanma ile psikolojik yardım arama tutumu ilişkisi: kendini damgalamanın rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 833-846. DOI: 10.33417/tsh.889199

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal damgalanma ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalamanın rolünü incelemektir. Online form aracılığıyla 271 öğrenciden toplanan veriler üzerinde yapılan analizlere göre kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek, sosyal damgalanma ve kendini damgalama algısının ise istatistiki olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre sosyal damgalanma ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalamanın dolaylı etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin sosyal damgalanmanın psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki olumsuz etkisini daha da güçlendirdiği saptanmıştır. Ayrıca bulgular öğrencilerin üniversiteler tarafından ücretsiz verilen psiko-sosyal hizmetlerden haberi olmadığını çarpıcı şekilde göstermektedir. Araştırma sonuçları erkek öğrencilerin yardım arama tutumlarına ilişkin damgalayıcı süreçlerin incelenmesi ve üniversite psiko-sosyal servislerinin psikolojik yardım arama tutumlarına karşı damgalayıcı örüntüleri önleyici ve dönüştürücü çalışmalar içerisinde olması gerektiğini göstermektedir. Sınırlılıklar ve öneriler çalışmada ele alınmıştır.

Anahtar kelimeler: Psikolojik yardım arama, kendini damgalama, sosyal damgalanma, öğrenci

ABSTRACT

This study examines the role of self-stigmatization in the relationship between university students' social stigma and their attitude to seek psychological help. According to the analysis performed on the data collected from 271 students via the online form, women's psychological help seeking attitudes were significantly higher than men, and their perception of social stigma and self-stigmatization was statistically lower. According to the results of the research, the indirect effect of self-stigma via social stigma on psychological help seeking attitude was significant, and further strengthened its negative effect on psychological help seeking attitude. In addition, the findings strikingly show that the students are not aware of the free psychosocial services provided by universities. The results show that the stigmatizing processes related to the help seeking attitudes of male students should be examined and university psychosocial services should be involved in preventive and transformative efforts against stigmatizing patterns towards psychological help seeking attitudes. Limitations and suggestions are discussed.

Keywords: Psychological help seeking, self-stigma, social stigma, university students

GİRİŞ

Psikososyal gelişim ve değişim süreci bakımından bireyin yaşamındaki önemli dönemlerden biri üniversite öğrenim sürecidir. Yetişkinlik ve ergenlik döneminin geçişinde kabul edilebilecek bir yaşta üniversiteye başlayan öğrenciler, geçiş sürecinin etkisiyle birtakım problemler ile karşılaşabilmektedir.

Öğrencilerin birçoğu gündelik sorunlarının yanı sıra, yaşamlarını derinden etkileyebilecek bir takım psikolojik sorunlar yaşamakta, bu sorunlara çözüm üretmekte ve sorunlar ile baş etmekte zorluk yaşamaktadır (Arnett, 2004; Kitzrow, 2003; Rosenthal ve Schreiner, 2000). Özbay ve diğerleri (2011), öğrencilerin sorunları ile ilgili geliştirecekleri yardım arama davranışının belirlenmesinin önemli olduğunu, bazı öğrencilerin bu süreci kendilerinin yönettiklerini, bazılarının arkadaş, akraba ya da aile sistemleri gibi profesyonel olmayan yardım kanalları ile çözebildiklerini ifade etmiş; bazı öğrencilerin ise sorunlarının çözümünde sosyal duygusal destek mekanizmalarının yetersiz kaldığını ve profesyonel destekle yaşamlarındaki birçok zorlukla başa çıkmaya çalıştıklarını belirtmiştir.

Kişiler yaşamlarının belli dönemlerinde, stres, kaygı, başarısızlık gibi olumsuz duyguların bırakmış olduğu etkiler nedeniyle profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilmektedir. Rickwood ve diğerleri (2005), yardım arama davranışını tanımlarken bireyin çevresindeki kişilerle ilişkilerini kullanarak sorunlarına yönelik baş etme yöntemleri geliştirmesi olarak ifade etmiştir. Kişilerin profesyonel yardım arama kaynakları, ruh sağlığı hizmeti sunma eğitimini almış, psikolog, psikiyatr, psikolojik danışman, psikoterapist, sosyal hizmet uzmanı gibi meslek elemanlarını ifade etmektedir (Mackenzie vd., 2004).

Güç (2014), bireyin yardım arama sürecinde, psikolojik yardım arama davranışını keşfetmesi ve yardım kaynağına ulaşması gibi birçok faktörün bulunduğunu ifade etmiştir. Ergenlikten yetişkinliğe geçme sürecinde olan üniversite öğrencilerinin sorunlarının çözümü için psikolojik yardım arama sürecinden kaçınmaları sorunlarının daha ciddi boyutlara ulaşmasına sebep olabilir. Vogel ve diğerleri, (2007), üniversite öğrencilerinin damgalanma algısı, yardım sürecine ilişkin kaygılar, duyguların paylaşımı ile ilgili endişeler ve kendini açma gibi psikolojik yardım arama sürecinden kaçınmaya yönelik faktörlerin etkili olduğunu ifade etmiştir.

Literatürde, psikolojik yardım arama sürecinden kaçınan bireylerin en önemli sebeplerinin, çoğu zaman çevrelerindeki diğer kişiler tarafından sosyal damgalanmaya maruz kalabilecekleri düşüncesinin olduğu vurgulanmaktadır (Acun-Kapıkıran vd., 2013; Topkaya, 2014; Vogel vd., 2013). Bilge ve diğerleri (2010) ise bireyin çevresi tarafından böyle bir damgalanma ile karşılaşmasının, damgalanmaya yönelik korkusunu artıracaklarını ve bireyin kendini damgalama sürecine girebileceğini ifade etmiştir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının (PYAT) sosyal damgalanma ve kendini damgalama süreçleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Psikolojik Yardım Arama ve Sosyal Damgalanma İlişkisi

Bireylerin psikolojik yardım arama sürecindeki en büyük engelin çevreleri tarafından damgalanmalarına yönelik duydukları korku ve endişe olduğu belirtilmiştir (Corrigan, 2004; Vogel vd., 2013). Komiya ve diğerleri (2000), bireylerin çevresi tarafından sosyal damgalanmaya yönelik bir sorunla karşılaştıklarında yardım arama sürecini sonlandırdıklarını ya da sürece hiç başlamadıklarını ifade etmiştir. Ayrıca bireyin yaşamış olduğu sosyal damgalanmanın da farklı boyutları bulunmaktadır. Birey, yardım arama sürecinde sosyal çevresi tarafından gösterilen damgalanmadan, toplum tarafından gösterilen sosyal damgalanmaya göre daha fazla etkilenmektedir. Dolayısıyla bireyin yakın sosyal çevresinin etkisi, psikolojik yardım almaya karar verme sürecinde anahtar bir role sahiptir (Vogel vd., 2007). Sosyal damgalanmayı derinden hisseden birey, toplumun üzerinde oluşturmuş olduğu baskıyı da çok daha fazla hissetmekte ve bu durum da psikolojik sorunları olmasına rağmen yardım aramayı tercih etmemesine sebep olmaktadır. Dolayısıyla bireyin yaşamış olduğu psikolojik sorunlar daha da karmaşık bir hale bürünmektedir. Özellikle geç ergenlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin yukarıda anlatılan çeşitli sebeplerden kaynaklı yardım arama sürecinde daha fazla olumsuz duygular hissettikleri düşünülmektedir.

Sosyal damgalanma ile kendini damgalama arasında ilişki

Literatürde görüldüğü gibi bireyin içselleştirmiş olduğu sosyal damgalanma süreci kendini damgalama sürecine neden olmaktadır. Dolayısıyla sosyal damgalanma ve kendini damgalama birbirlerini etkileyen süreçlerdir (Vogel vd., 2013; Wahto vd., 2016). Bu bağlamda; Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013), kendini damgalamayı, bireyin toplum tarafından kabul görmediği duygusuna kapılarak benlik saygısının ve kendine duyduğu değer azalması ve kendilerine bu doğrultuda bir kalıp yargı çizerek içselleştirmeleri, kendi karakterini de bu içselleştirmeler doğrultusunda yaratması olarak ifade etmektedir. Aynı zamanda kendini damgalayan bireylerin öz saygısı, farkındalıkları ve öz yeterlikleri ile ilgili yaşamış oldukları sorunlar, bireyi sosyal çevresinden de uzaklaştırmakta ve bu durum da sosyal damgalanma süreçlerini etkilemektedir (Reynders vd., 2014).

Kendini damgalama ile PYAT arasında ilişki

Bireyin psikolojik yardım arama sürecindeki en büyük engelin kendilerine yönelik geliştirdikleri olumsuz tutum, yargı ya da inançlardır. Kendini damgalama süreci olarak tanımlanan bu olumsuz durumlar bireyin kendileri tarafından içselleştirdikleri ve psikolojik yardım alma süreçlerine zarar verdiği etmenlerdir (Hackler vd., 2010; Vogel vd., 2006;). Birey psikolojik yardım arama sürecine başlamamakla birlikte bu olumsuz inançları ve toplumsal önyargıları içselleştirmeleri sonucunda bireyin öz-saygı ve öz-yetkinlik inançlarının da olumsuz yönde etkilendiği ifade edilmektedir (Corrigan ve Shapiro, 2010). Timlin Scalera ve diğerleri (2003), kendini damgalamayı psikolojik yardım sürecindeki önemli engellerden biri olarak ifade etmekte, bireyin kendini damgalamalarından dolayı başlatamadıkları psikolojik yardım alma süreçlerinin var olan sorunlarından daha fazla

sorunlar ile karşı karşıya kalabileceklerini belirtmektedir. Alanyazın değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma süreçlerini kendini damgalamaları olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Hackler vd., 2010; Loya vd., 2010; Topkaya, 2014; Vogel vd., 2007).

Yukarıda ifade edilen hipotezler incelendiğinde, psikolojik yardım arama ile sosyal damgalanma arasındaki ilişkiye kendini damgalamanın aracılık edebileceği varsayılmaktadır. Nitekim literatüre bakıldığında, sosyal damgalanma ve psikolojik yardım arama ilişkisindeki farklılığın üç değişkenin de birbiri ile ilişkisinden kaynaklanabileceğine ilişkin bulgulara ulaşılmaktadır. Vogel ve diğerleri (2007), üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada da, çalışmanın bu hipotezini destekleyecek sonuçlara ulaşmış, bireyin psikolojik yardım arama tutumu ile sosyal damgalanmalarına kendilerini damgalama tutumlarının aracılık ettiklerini ifade etmişlerdir. Corrigan ise (2004), bireyin kendini damgalamasının sosyal damgalanma düzeylerini de artırdığını ve bu sürecin de psikolojik yardım arama tutumlarını da doğrudan etkilediğini belirtmiştir. Bu bağlamda, araştırmanın amacı ve aracılık ilişkisi de düşünülerek aşağıdaki hipotez oluşturulmuştur.

Bu bağlamda, araştırmanın hipotezleri aşağıda ifade edilmiştir.

H₀: Sosyal damgalanma ve PYAT arasında ilişki yoktur.

H₁: Sosyal damgalanma PYAT arasında olumsuz ilişki vardır.

H₂: Sosyal damgalanma ile kendini damgalama arasında olumlu ilişki vardır.

H₃: Kendini damgalama ile PYAT arasında olumsuz ilişki vardır.

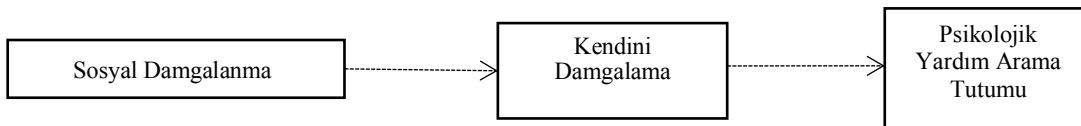
H₄: Kendini damgalama, psikolojik yardım arama ile sosyal damgalanma arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

YÖNTEM

Bu çalışma nicel yöntemle yapılmış, kesitsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli farklı değişkenlerin arasındaki ilişkiyi kestirmede birlikte değişimi ve derecesini ve aralarındaki etkileşimi yordamada kullanılır. Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım arama tutumu (PYAT), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama (Self Stigma of Seeking Psychological Help) (KD) ve Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma (SD) değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Sosyal Damgalanma ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalama değişkeninin rolüne bakılmıştır.

Bu çalışmadaki tasarlanan model aşağıda verilmiştir.

Sosyal damgalanma ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalamanın aracılık rolü olduğu öngörülmüştür.



Şekil 1: Araştırma Modeli

Araştırma Hipotezleri;

H₀: Sosyal damgalanma ve psikolojik yardım arama tutumu arasında ilişki yoktur.

H₁: Sosyal damgalanma ve psikolojik yardım arama tutumu arasında olumsuz ilişki vardır.

H₂: Sosyal damgalanma ile kendini damgalama arasında olumlu ilişki vardır.

H₃: Kendini damgalama ile PYAT arasında olumsuz ilişki vardır.

H₄: Kendini damgalama, psikolojik yardım arama ile sosyal damgalanma arasındaki ilişkide aracı rol oynamaktadır.

Katılımcılar

Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise, çeşitli üniversitelerden çevrimiçi anket ve kolayda örneklem yöntemi ile toplanan 271 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların %79.3'ü kadın (215), %20.7'si ise erkektir (56). Katılımcıların en uzun süre yaşadığı yer %51.7 ile Büyükşehir (140), %20.3 ile Şehir (55), %19.6 ile İlçe (53), %8.5 ile Köy (23) olarak bulunmuştur.

Herhangi bir sivil toplum örgütü/ öğrenci topluluğunda gönüllü olarak faaliyette bulunan öğrenciler katılımcıların %36.5'ini oluşturmaktadır. Katılımcılara Üniversitenizde ücretsiz psikososyal yardım (Psikolog, sosyal hizmet uzmanı, PDR vb.) veren bir birim var mı diye sorulduğunda öğrencilerin %67.2'si bilmediğini ifade etmiştir. Öte yandan öğrenciler sağlık kuruluşlarında ücretsiz psiko-sosyal yardım (Psikolog, sosyal hizmet uzmanı, PDR vb.) veren bir birimden haberdar olduklarını bildirmiştir (%52). Katılımcıların %62.4'ü kişisel inançlarının (din, manevi değerler, kültür, gelenek görenek vb.) psikolojik yardım arama tutumuna etkisini olumlu ve teşvik edici olarak değerlendirmiştir.

Veri toplama araçları

Bu çalışmada üç farklı ölçek kullanılmıştır. Oluşturulan ankette, *demografik formun yanında Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale), Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (Stigma Scale For Receiving Psychological Help) ve Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeği kısa formu (PYAİTÖ-KF) kullanılmıştır. Çalışma için etik kurul izni Süleyman Demirel Üniversitesi Etik Kurulundan (05.03.2020 tarih ve 88/4 sayılı kararı ile) alınmıştır. Etik kurul belgesi Ek-1'de verilmiştir.*

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Self Stigma of Seeking Psychological Help Scale): Ölçeğin orijinali Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir ve 5'li Likert tipindedir ve tek boyutludur (kesinlikle katılmıyorum-kesinlikle katılıyorum). Türkçe uyarlama çalışması Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından yapılmış ve faktör analizleri sonucunda bir maddenin çıkarılması ile 9 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin 2, 4, 5, 7 ve 9. maddeleri ters puanlanmıştır. Ölçekten alınacak yüksek puandan psikolojik yardım arama sürecinde bireyin kendine yönelik damgalamasının yüksekliği anlaşılmaktadır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .71 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α .75) olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (Stigma Scale For Receiving Psychological Help): Ölçeğin orijinali Komiya, Good ve Sherrod (2000) tarafından geliştirilen ölçeğin amacı psikolojik yardım alan bireylerin diğer insanlar (sosyal) tarafından damgalanmasına ilişkin algılarının yoğunluğunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. 5 maddeden oluşan ölçek 4'lü Likert (1= kesinlikle katılmıyorum ve 4= kesinlikle katılıyorum) tipinde hazırlanmıştır. Yüksek puan yüksek damgalanma algısına düşük puan ise damgalanma algısının düşüklüğüne işaret etmektedir. Farklı çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α .80) ve (α .78) olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α .74) olarak bulunmuştur.

Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeği kısa formu (PYAT): Ölçeğin orijinali Fischer ve Turner (1995) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek 10 maddeli ve tek boyutludur. (1) kesinlikle katılmıyorum ile (4) kesinlikle katılıyorum seçenekleri içeren 4'lü Likert tipi ölçekte alınan yüksek puan yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu göstermektedir. Ölçeğe ilişkin örnek madde "Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim (madde 5)" şeklindedir. Türkçe 'ye uyarlaması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunda yapılan analizlerde bir madde çıkarılmış ve dokuz madde kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu dokuz maddeden oluşmakta ve tek boyutlu bir yapıdan meydana gelmektedir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları farklı çalışmalarda .76 ve .75 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (α .77) olarak bulunmuştur.

VERİ ANALİZİ VE BULGULAR

Bu çalışmada tanımlayıcı istatistik, korelasyon, regresyon analizleri yapılmıştır. Bu çalışmadaki verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında yer aldığından (Gravetter vd., 2014) normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 1: Tanımlayıcı İstatistik Bilgileri

| Değişkenler | Ort | SS | Çarp. | Bask. | 1 | 2 | 3 |
|----------------------|------|------|-------|-------|---------|---------|---|
| 1. Sosyal Damgalanma | 1,90 | 0,60 | ,172 | -,579 | 1 | | |
| 2. Kendini Damgalama | 2,02 | 0,58 | ,632 | 1,295 | ,373** | 1 | |
| 3. PYAT | 2,90 | 0,45 | -,620 | 1,702 | -,326** | -,599** | 1 |

**p= ,00 düzeyinde anlamlı.

Tablo 2'de çalışmada yer alan değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama değerlerine yer verilmiştir. Tabloda yer alan bilgiler incelendiğinde öğrencilerin sosyal damgalanma ($1,90\pm 0,60$) düzeylerinin ortalamasının altında bir değere sahip olduğu değerlendirilebilir. Katılımcıların yardım aramada kendini damgalama düzeyleri değerlendirilirken maksimum puanın 5 olduğu göz önüne alındığında aynı şekilde orta seviyenin altında bir değere ($2,02\pm 0,58$) sahip olduğu görülmektedir. Son olarak katılımcıların PYAT düzeyleri ($2,90\pm 0,45$), diğer boyutların aksine oldukça yüksek bir ortalamaya sahip görünmektedir. Bu boyutun diğer boyutlardan farklı olarak oldukça yüksek sayılabilecek bir seviyede olduğu görülmektedir. Tablo 1'de görüldüğü sosyal damgalanma ve kendini damgalama arasında orta-düşük düzeyde olumlu ilişki var iken, sosyal damgalanma ve PYAT arasında olumsuz

orta-düşük düzeyde ilişki vardır. Ayrıca Sosyal damgalanma ile PYAT arasında orta-yüksek düzeyde olumsuz bir ilişki bulunmuştur.

Cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumu ($t=5,63$, $p=.000$), sosyal damgalama ($t=-3,52$, $p=.000$) ve kendini damgalama ($t=-4,66$, $p=.000$) değişkenleri üzerinde anlamlı bir değişime yol açtığı görülmektedir. Buna göre kadınların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklerden anlamlı şekilde daha yüksek, sosyal damgalanma ve kendini damgalama algısının ise daha düşük olduğu bulunmuştur ($p<.001$). Ayrıca kadın katılımcılardan “Üniversitenizde ücretsiz psikososyal yardım (Psikolog, sosyal hizmet uzmanı, PDR vb.) veren bir birim var mı?” sorusuna “evet var” cevabını verenlerin “hayır” veya “bilmiyorum” cevabını verenlere göre psikolojik yardım arama tutumlarının yüksek ($F=6,45$, $p=.002$), sosyal damgalanma ($F=3,47$, $p=.033$) ve kendini damgalama algılarının ($F=4,32$, $p=.014$) düşük olduğu bulunmuştur. Katılımcılardan “kişisel inançlarınızın (din, manevi değerler, kültür, gelenek görenek vb.) psikolojik yardım arama tutumuna etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna olumlu etki ettiğini söyleyen öğrencilerin sosyal damgalanma düzeylerinin diğer öğrencilerden daha az olduğu bulunmuştur ($F= 4,32$, $p<.014$).

Araştırmada ifade edilen aracılık ilişkilerini saptamak amacıyla regresyon analizi kullanılmış ve çoklu regresyon analizi sonuçları gösterilmiştir (Hayes, 2018). Araştırmada aracılık ilişkisini incelemek için IBM SPSS Process Makro uygulaması kullanılmıştır (Hayes ve Matthes, 2009). Modern yaklaşıma göre modeldeki aracı değişken olan kendini damgalama boyutunun PYAT üzerinde dolaylı etkisi olup olmadığını test etmek için Bootstrap (2000) tekniği ile elde edilen veriler analiz edilmiştir (Gürbüz ve Bayık, 2018; Fritz ve MacKinnon, 2007; MacKinnon vd., 2002; Preacher ve Hayes, 2004).

Tablo 2: Regresyon Analiz Sonuçları

| Değişkenler | Değişkenler | | Psikolojik Yardım Tutumu | Aramaya |
|--|------------------------------------|------|--------------------------|---------|
| | Kendini Damgalama | | | |
| | B | SH | β | SH |
| H1 ($SD \rightarrow PYAT$) R ² | - | - | -,283*** | ,050 |
| H2 ($SD \rightarrow KD$) R ² | ,297*** | 0,04 | - | - |
| H3 ($KD \rightarrow PYAT$) R ² | - | - | -,564*** | 0,631 |
| H4 ($SD \rightarrow KD \rightarrow PYAT$) | - | - | - | - |
| ($SD \rightarrow PYAT$) | - | - | -,115*** | ,048 |
| ($KD \rightarrow PYAT$) | - | - | -,564*** | 0,631 |
| R ² | ,309 | | | |
| Toplam dolaylı etki | B = -.191, 95% BCA CI [-.25, -.12] | | | |

Note. * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. $n= 271$, LLCI = Lower level confidence interval; ULCI = Upper level confidence interval.

Tablo 2 incelendiğinde, SD'nin PYAT üzerinde ($B=-.283$, $p=.000$) negatif yönlü ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca tabloda, SD ile KD arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($\beta= .297$, $p=.000$). Aracı değişkenin (KD) PYAT üzerinde olumsuz yönlü ve anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür ($\beta= -.564$, $p=.000$). Son olarak modelde öngörülen KD'nin SD ile PYAT ilişkisine anlamlı aracılık ettiğine dair hipotez incelenmiştir. Buna göre Hayes'in (2013) Bootstrap yaklaşımı ile (2,000 örneklem) PROCESS bulguları, KD'nin bu ilişkide dolaylı etkisinin anlamlı olduğunu ($B = -.191$, 95% BCA CI [-.25, -.12]) göstermiştir. Yapılan analizde, dolaylı etkinin % 95 Bootstrap güven aralığı (BCA CI [-.25, -.12]) hesaplanan değerleri 0 değerini içermediğinden aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre, kendini damgalamanın psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, sosyal damgalanmanın psikolojik yardım arama tutumu üzerindeki olumsuz etkisini daha da güçlendirdiği yani olumsuzlaştırdığı bulunmuştur.

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı bu çalışmada ele alınan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarında sosyal damgalama ve kendini damgalamanın bir yordayıcı olup olmadığını belirlemek ve bu yordayıcılık ilişkisinde kendini damgalamanın aracılık rolünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda yapılan analiz sonucunda yapısal eşitlik modeline göre sosyal damgalamanın kendini damgalama ve psikolojik yardım arama tutumu için anlamlı bir yordayıcı olduğu, kendini damgalamanın ise sosyal damgalama ve psikolojik yardım arama tutumu arasında aracı rolünün olduğu görülmüştür.

Araştırmanın ilk hipotezi, sosyal damgalama ve psikolojik yardım arama tutumu için anlamlı bir yordayıcı olup aralarında olumsuz ilişki olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Psikolojik yardım arama tutumunun %10'unu açıklamaktadır. Buna göre sosyal damgalama algıları yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarının düşük olduğu görülmüştür. Birey toplum içinde hem ontolojik hem de bilişsel olarak varlığını değerlendirme eğilimindedir. Bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının, bireyin kendini toplum içinde nasıl değerlendirdiği ve konumlandığına göre değişiklik gösterebilmekte ve çoğunlukla toplum değerlendirmeleri bireyi psikolojik ve sosyal olarak etkileyebilmektedir. Bireyin kendine dönük olumsuz algıları ya da temel inanışları psikolojik yardım araması noktasında bireyi engellemekte ve toplumsal damgalamanın ve kalıp yargıların da etkisiyle bireyde negatif duygu, düşünce ve davranışları ortaya çıkarabilmektedir (Corrigan 1998'den akt. Eşkisü vd., 2018). Buna bağlı olarak bireyin kendi öznel değerlendirmelerini gerçekleştiremediği ve sosyal damgalama nedeniyle öz saygı ve öz güven sorunları yaşadığı görülmektedir. Nitekim Topkaya (2011)'nin 656 yetişkin ile yaptığı araştırma sonucu, sosyal damgalanma algısı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermiştir. Başka bir çalışmada da psikolojik yardım aramayı etkileyen faktörler arasında sosyal damgalanmanın olduğu saptanmıştır (Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Van Audenhove, 2014).

Araştırmanın ikinci hipotezi olan sosyal damgalama ve kendini damgalama için anlamlı bir yordayıcı olup aralarında olumlu ilişki olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Sosyal damgalamanın %15'ini açıklamaktadır. Buna göre sosyal damgalama algıları yüksek olan öğrencilerin kendini damgalamalarının da yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir biçimde Kavas ve diğerleri (2014)'nin üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmada psikolojik yardım almaya ilişkin sosyal olarak damgalandığını düşünen öğrencilerin, yine aynı sebeple kendilerini damgalamalarının yüksek olduğu görülmüştür. Moses (2009)'ın gençlerle gerçekleştirdiği bir başka çalışmada, algılanan sosyal damgalamanın ve kişisel olarak yaşanan sosyal damgalanma düzeyinin yüksek olduğu gençlerde kendini damgalama düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın üçüncü hipotezi olan kendini damgalama ve psikolojik yardım arama tutumu için anlamlı bir yordayıcı olup aralarında olumsuz ilişki olduğu hipotezi doğrulanmıştır. Psikolojik yardım arama tutumunun %31'ini açıklamaktadır. Buna göre kendilerini damgalama eğilimleri yüksek olan öğrencilerin yardım aramaya ilişkin tutumlarının düşük olduğu görülmüştür. Psikolojik yardım arama noktasında kendini damgalama davranışı sergileyen birey, özgüven ve öz saygı yetersizliği yaşama, yaşam doyumunda azalma, olumsuz benlik saygısına bağlı olarak toplumun kalıp önyargılarını içselleştirme, gerçek kendiliği dışında bir kimlik oluşturma gibi olumsuz durumlarla karşılaşabilmektedir (Ekşisu vd., 2018). Psikolojik yardım alma bireyin özgüvenine yönelik bir tehdit algısı olarak kabul edildiğinden, kişi yaşadığı duygusal acıya rağmen yardım almayı bir başarısızlık ve zayıflık olarak algıladığından yardıma başvurmayı kabul etmemektedir (Sezer ve Gülleroğlu, 2016). Bireylerin yardım alma kaynağını genellikle anne, baba, arkadaş gibi informel kaynaklardan alınan destek ya da psikoloji ve ruh sağlığı alanındaki profesyonellerin yer aldığı formel destek kaynakları oluşturmaktadır. Fakat psikolojik yardım almada formel destek kaynaklarına başvurma eğilimi düşüktür. Nitekim lisede öğrenim gören 243 öğrenci ile yapılan çalışmada öğrencilerin kişisel ve kişilerarası sorunları için daha çok akraba ve akranlarını destek kaynağı olarak gördüğü bulunmuştur (Nicholas, Oliver, Lee ve O' Brien, 2004). Yine 5829 üniversite öğrencisi ile yapılan bir araştırmada, öğrencilerin daha çok aile ve arkadaş gibi informel yardım kaynakları destek kaynağı olarak gördüğü saptanmıştır (Erkan ve Özbay, 2012). Koydemir ve Demir (2007)'in üniversite öğrencileri ile yaptıkları araştırmada da öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumlarında destek kaynağı olarak informel kaynakları tercih ettiği görülmektedir. Öğrencilerin bu araştırmada sırasıyla arkadaş, akademik danışman ve aile destek kaynaklarına psikolojik yardım aramada başvurduğu ve profesyonel yardım almayı kişisel (utangaçlık ve karamsarlık gibi) sorunlar söz konusu olduğunda düşündüğü ve en son çare olarak gördüğü saptanmıştır. Bunun nedeni, genellikle bireyler tarafından algılanan başarısızlığa uğradığını kabul etme durumu gibi kendini damgalama eğilimleridir (Carnevale, 2001: akt. Serim ve Çankaya, 2015).

Araştırmanın dördüncü hipotezi doğrultusunda, öğrencilerin kendini damgalamalarının sosyal damgalama ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide dolaylı etkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Yapılan analiz sonucunda psikolojik yardım arama tutumunun %31'ini açıklamaktadır.

Sosyal damgalanma algısının yüksek olduğu kişilerde kendini damgalama tutumunun yüksek olacağı ve bu ilişkinin yardım arama tutumunda olumsuz bir etkiye neden olacağı öngörülmüştür. Sosyal damgalamayı kişinin kendisine yapması yani içselleştirmesi kendini damgalamasına neden olduğunu bu durumun ise bireyin psikolojik yardım arama tutumunu düşürmekte olduğunu ifade eden benzer çalışmalarda araştırma sonucunu desteklemektedir (Corrigan, 2004; Vogel vd., 2006). Sosyal damgalama sonucunda birey kendini damgalama eğilimi göstermekte ve kendini damgalama eğiliminin de bireyin psikolojik yardım arayışından kaçınma tutumunu ve davranışını pekiştirdiği görülmektedir. Vogel, Wade ve Hackler (2007)'in 676 üniversite öğrencisi ile yaptığı yapısal eşitlik modellemesi, algılanan sosyal damgalama ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiye tamamen kendini damgalama tutumlarının aracılık ettiğini göstermektedir. Sosyal damgalanma algıları, kendini damgalama deneyimine katkı sağlamakta ve bu da psikolojik yardım arama tutumlarını ve sonunda yardım arama isteğini etkilemektedir.

SONUÇ

Corrigan (2004), damgalamanın bireylerin tedaviye katılımını engelleyebilecek iki tür zararından bahsetmektedir: Benlik saygısını azaltması ve insanları sosyalleşmeden mahrum etmesi. Bu iki durum bireyin toplum tarafından damgalanması sonucu kendini damgalama eğilimi göstermesi ve psikolojik yardım arayışından uzaklaşarak bireyin sosyal işlevselliğinin ketlenmesi durumu işaret etmektedir. Başka bir deyişle birey her iki durumda da sınırlanacak yardım arayışından kaçınacak ve kendini gerçekleştirmede çekingen davranıp sosyal işlevselliğini kaybetmeye başlayacaktır.

Genel olarak araştırmalar damgalamanın bireylerin psikolojik yardım arama tutumuna, algısına ve profesyonel yardıma tam katılım sağlamasına engel olduğunu göstermektedir. Hem sosyal damgalamanın hem de kendini damgalamanın etkilerini anlama ve hafifletme üzerine yapılan çalışmalar ve uygulamalar, daha fazla insanın ihtiyaç duyduğu yardımı alması üzerinde doğrudan bir etkisi olduğunu göstermektedir (Corrigan, 2004). Özellikle yardım arama davranışının sosyo-demografik değişkenlere (Sosyoekonomik durum, cinsiyet, vb.) göre farklılık gösterdiğini bulgulayan çalışmalar (Eskin, 2000; Kılınç ve Granello, 2003; Vogel vd., 2007), sosyo-ekonomik düzeyin ve cinsiyetin psikolojik yardım arama davranışı üzerinde belirleyici olduğunu ifade etmektedir. Bu araştırmada da diğer çalışmalar ile benzer bir biçimde kadın katılımcıların psikolojik yardım arama tutumlarının erkeklere göre oransal olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aydın (2017)'nin üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada da erkek öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllü olma düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım arama tutumunda bu araştırma ve diğer araştırmalarda da sosyal damgalamanın olumsuz ve kendini damgalamanın ise pekiştirici olumsuz etkisinin olduğu düşünüldüğünde kadınların oransal olarak daha yüksek bir istatistiki görünümde olması sosyal damgalamanın karşılıklı beslediği bir yapı olarak toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olduğu söylenebilir. Nitekim cinsiyetin yardım arama algısı, tutumu ve davranışı ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, kadınların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha pozitif olduğu görülmüştür (Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Sherer, 2007; Vogel, Wade, Wester,

Larson ve Hackler, 2007; Özbay, 2011). Kadınların duygularını ifade etmesi, sorunlarını yakınlarıyla paylaşabilmesi ya da profesyonel yardım alması bunun aksine erkeklerin tam tersi bir davranış sergilemesi, toplumsal bir kabul olarak değerlendirilebilmektedir (Akgül Gök, 2017). Buna göre psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyet değişkenine bağlı olarak toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bu anlamda Vogel ve diğerleri (2006)'nin de desteklediği üzere gelecek araştırmaların psikolojik yardım aramaya ilişkili kendini damgalama ile sosyal damgalama nedeniyle psikolojik yardım arayışını kolaylaştıran veya engellediği bilinen tüm etmenlerin değerlendirilmesi üzerine yapılması gereken detaylı çalışmalar öngörülmektedir. Koruyucu önleyici faaliyetlerin geliştirilmesi, mevcut müdahalelerin geliştirilmesi ve etkili müdahale yöntemlerinin ortaya koyulması psikolojik yardım arayışını engelleyen etmenlerin tespiti ile mümkündür. Sezer ve Gülleroğlu (2016)'unun da ifade ettiği üzere üniversitelerde yer alan mediko sosyaller ve sosyal servisler öğrencilere en etkili hizmeti sunmak ve ulaştırma sorumluluk taşımaktadır. Bu araştırmada üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmesi bakımından benzer öneriler sunmaktadır. Özellikle gelecek çalışmalarda psikolojik yardım aramayı etkileyen faktörlerin derinlemesine incelenmesi ve bu sonuçlara bağlı olarak üniversitelerin ruh sağlığı hizmetleri ve erişilebilirlik konusundaki durumunun değerlendirilmesi gerekmektedir. Özellikle öğrencilerin kendini damgalama durumunu engelleyen sosyal damgalamanın pekiştirdiği etmenleri irdeleyen nedensel bağlamın odak alındığı çalışmaların geliştirilmesi önemlidir. Özellikle bu alanda nitel yöntem ile derinlemesine çalışmaların gerçekleştirilmesi çözüm yollarının geliştirilmesi noktasında odak olarak seçilmelidir.

Sınırlılıklar ve Gelecek Araştırmalara Öneriler

Bu çalışma kesitsel olarak tasarlanmış ve online form aracılığıyla toplanan verilerden elde edilmiştir. Bu nedenle neden-sonuç ilişkisi ortaya konulmamış, değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel olarak elde edilen verilerden çıkarsama yapılmasının mümkün olup olmadığı tartışılmıştır. Farklı üniversitelerden öğrencilerin katıldığı çalışmada katılımcıların kendi öznel deneyimleri ele alınmıştır ve formda kontrol soruları olmasına rağmen samimi cevaplar alındığı varsayılmıştır. Ayrıca farklı üniversitelerden öğrencilerin katılım gösterdiği çalışmada, kadın öğrencilerin daha fazla oranda katılım gösterdiği bulgulanmıştır. Bu anlamda çalışma cinsiyet değişkeninde normal dağılım gösterememiş olup yoğunlukla kadın katılımcıların deneyimleri ile sınırlı kalmıştır. Yapılan araştırmalar erkeklerin psikolojik yardım aramaya gönüllü olma düzeylerinin düşük olduğunu kadınlarda ise bu düzeyin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Sherer, 2007; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007; Özbay, 2011; Aydın, 2017). Yapılan bu araştırmalar ile bağlantılı olarak, erkeklerin yardım aramaya gönüllü olma ile ilgili çekincelerinin çalışmalara katılımcı olarak gönüllü olmalarını etkilediği düşünülmektedir. Bu nedenle gelecekte tasarlanan çalışmaların cinsiyet ve toplumsal cinsiyet algısı değişkenleri temelinde derinlemesine sorunu irdelenecek bir biçimde, farklı zaman aralıklarında veya boylamsal olarak karma yöntemlerle gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca farklı (psikolojik sağlamlık, öz şefkat gibi) değişkenlerle de çalışmaların yürütülebileceği düşünülmektedir.

ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN ETİK BİLGİLER

Araştırmaya ait verilerin toplanması öncesinde 05.03.2020 tarihli 88/4 sayılı kararı ile Etik Kurul İzni alınmıştır.

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır.

ÇATIŞMA BEYANI

Bu çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

KAYNAKÇA

- Acun-Kapıkıran, N. & Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.
- Akgül Gök, F. (2017). Şizofreni hastalarına bakım veren kadınların yaşadıkları güçlüklerin değerlendirilmesi: nitel bir araştırma. *Journal of International Social Research*, 10(53), 433-441.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Bilge, A. & Çam, O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile mücadele. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71-78.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Corrigan, P. W. & Shapiro, J. R. (2010). Measuring the impact of programs that challenge the public stigma of mental illness. *Clinical Psychology Review*, 30(8), 907-922.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışlarıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Eşkisu, M., Ağırkan, M., & Haspolat, N. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama tutumları ile bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(STEMES'18), 63-71.
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Personnel*, 36(4), 368-373.
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L. A. B., & Witnauer, J. E. (2020). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.
- Güç, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik

- yardım arama tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- 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, 424-431.
- Kapıkıran, N. A., & Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40).
- 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.
- Kılınç, A., & Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help seeking attitudes of turkish college students in the united states: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 1(41), 161-179.
- 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, 138-143.
- Koydemir, S., & Demir, A. (2005). ODTÜ Öğrencilerinde Yardım Arama Davranışı. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 211-218.
- Loya, F., Reddy, R. & Hinshaw, S. 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*, 20, 1-7.
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L. & Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410-2435.
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and underutilization of mental health services: The influence of help seeking attitudes. *Aging & Mental Health*, 10(6), 574-582.
- Moses, T. (2009). Stigma and self-concept among adolescents receiving mental health treatment, *American Journal of Orthopschiatry*, 79(2), 261-274.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the Internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. & Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Reynders, A., Kerkhof, A. J. F. M., Molenberghs, G. & Audenhove, C. V. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate

- regions. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 49, 231-239.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Rosenthal, B. S. ve Schreiner, A. C. (2000). Prevalence of psychological symptoms among undergraduate students in an ethnically diverse urban public college. *Journal of American College Health*, 49, 12-18.
- Serim, F., & Çankaya, Z. C. (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.
- Sherer, M. (2007). Advice and help seeking intentions among youth in Israel: Ethnic and gender differences. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 34(3), 53-75.
- Timlin-Scalera, R. M., Ponterotto, J. G., Blumberg, F. C. & Jackson, M. A. (2003). A grounded theory study of help-seeking behaviors among White male high school students. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 339-350.
- Topkaya, N. (2011). Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardıma ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(2), 480-487.
- Vogel D. L., Wade N. G. & Hackler, H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: the mediating roles of self-stigma and attitudes towards counseling, *Journal of Counseling Psychology*, 54, 40-50.
- 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., 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., Wester, S. R & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- Wahto, R. S., Swift, J. K. & Whipple, J. L. (2016). The role of stigma and referral source in predicting college student-athletes' attitudes toward psychological help-seeking. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 85-98.
- Gravetter, F. J., Wallnau, L. B., Forzano, L. A. B., & Witnauer, J. E. (2020). *Essentials of statistics for the behavioral sciences*. Cengage Learning.