

**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ
YORDAYICILARI OLARAK RUH SAĞLIĞI
OKURYAZARLIĞI VE DUYGUSAL YETKİNLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YASEMİN ALTINTAŞ

**ANKARA
EYLÜL, 2022**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ
YORDAYICILARI OLARAK RUH SAĞLIĞI
OKURYAZARLIĞI VE DUYGUSAL YETKİNLİK**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YASEMİN ALTINTAŞ

DANIŞMAN: PROF. DR. İLHAN YALÇIN

**ANKARA
EYLÜL, 2022**

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Yasemin ALTINTAŞ adlı öğrencinin hazırladığı “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yordayıcıları Olarak Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Yetkinlik” başlıklı bu çalışma Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı / Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

İmza

Başkan Doç. Dr. Nurten KARACAN ÖZDEMİR

Üye Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Üye Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

ONAY

Bu tez Ankara Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddeleri uyarınca, jüri üyeleri tarafından .../.../20... tarihinde, Enstitü Yönetim Kurulu tarafından ise .../.../20... tarihinde kabul edilmiştir.

.....

Prof. Dr. İlhan YALÇIN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgileri akademik yazım kurallarına uygun biçimde raporlaştırdığımı ve bunları etik ilkelere (atıfta bulunulan tüm yapıtlara kaynaklarda yer verilmesi, tezde kullanılan bilgi ve belgelere resmi yollarla ulaşılması ve bunların aslı bozulmadan kullanılması vb.) uygun olarak elde ettiğimi ve sunduğumu bildiririm.

Yasemin ALTINTAŞ

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA YÖNELİK TUTUMLARININ YORDAYICILARI OLARAK RUH SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞI VE DUYGUSAL YETKİNLİK

ALTINTAŞ, Yasemin

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. İlhan YALÇIN

Eylül, 2022, xiv + 121 Sayfa

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu genel amacın yanı sıra, araştırmanın alt amaçları; psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların, cinsiyete, sınıf düzeyine, geçmiş yardım alma deneyimine, üniversitede sunulan psikolojik danışmanlık hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin incelenmesidir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında, Türkiye’de çeşitli üniversite ve bölümlerinde öğrenimlerine devam eden toplam 482 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma değişkenlerine ilişkin veriler; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği/Kısa Formu, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği, Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal öz yetkinlik alt boyutları tarafından yordanma durumu çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumların cinsiyete, geçmiş yardım alma deneyimine ve üniversitede sunulan psikolojik danışmanlık hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir fark gösterme durumu İlişkisiz Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumların sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark gösterme durumu ise Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir.

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının; ruh sağlığı okuryazarlığı ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcı

olarak kullanma duygusal öz yetkinlik alt boyutu tarafından pozitif yönde yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun, cinsiyet ve geçmiş yardım alma deneyimi değişkenlerine göre anlamlı bir fark gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar, Ruh Sağlığı
Okuryazarlığı, Duygusal Yetkinlik,  niversite  ğrencileri



ABSTRACT

MENTAL HEALTH LITERACY AND EMOTIONAL EFFICACY AS THE PREDICTORS OF ATTITUDES TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP OF UNIVERSITY STUDENTS

ALTINTAŞ, Yasemin

Master Degree, Department of Educational Sciences

Supervisor: Prof. Dr. İlhan YALÇIN

September, 2022, xiv + 121 pages

The main purpose of this study is to examine the relationships between university students' attitudes towards seeking psychological help and their mental health literacy and emotional self-efficacy. In addition to this main purpose, as sub-objectives; the aim of this study is to examine whether the attitudes towards seeking psychological help differ significantly according to gender, grade level, previous experience of receiving help, and having knowledge about psychological counseling services offered at the university.

The study group of the research consists of 482 university students who continue their education in various universities and departments in Turkey in the 2021-2022 academic year. The data were obtained through the Personal Information Form, Attitude Scale/Short Form Towards Seeking Psychological Help, Mental Health Literacy Scale, Emotional Self-Efficacy Scale.

Multiple regression analysis was used to determine whether university students' attitudes towards seeking psychological help was predicted by the mental health literacy and emotional self-efficacy sub-dimensions. Whether the attitudes towards seeking psychological help differs significantly according to gender, past help-seeking experience, and knowledge of psychological counseling services offered at the university was analyzed with the t-test for unrelated samples. A one-way analysis of variance was used to determine whether attitudes towards seeking psychological help differs significantly based on the grade level.

As a result of the research, it was found that mental health literacy and using emotions as facilitators of thoughts emotional self-efficacy sub-dimension were positive

and significant predictors of attitudes towards seeking psychological help. At the same time, it was concluded that university students' attitudes towards seeking psychological help showed a significant difference according to gender and past help-seeking experience.

Key Words: Attitudes Towards Seeking Psychological Help, Mental Health Literacy, Emotional Efficacy, University Students



ÖNSÖZ

Bu tez kişisel tarihimden çok fazla şey taşıyor. Bu yüzden benim için çok önemli. Yazdığım her satırın arasına benden bir şeyler sakladım. Daha doğrusu hayat akarken satırlar bana eşlik etti. Bu süreçte kazandım, kaybettim, çoğaldım, azaldım, öğrendim, unuttum, sevindim, üzüldüm. “Edip Cansever’in Masası” gibi içimde ne var ne yoksa iki senedir bu teze taşındım. Bazen sarsıldım, durdum ama hep devam ettim. O yüzden kendimle tekrar tanıştım ve anlaştım. Tez ile geçen iki sene işte böyle dönüşümsel bir yolculuktu. Elbette, bu süreçte bana eşlik eden başka insanlar da vardı. Şimdi o kişilere teşekkür etme ve hayatımın bu bölümü ile vedalaşma vakti.

Öncelikle, bana bu süreçte rehber olan, bilimsel bir çalışma yürütmenin inceliklerini ve gerekliliklerini bana aktaran, geri bildirimleri ile beni daha donanımlı ve güçlü hale getirmeye çalışan değerli tez danışmanım Prof. Dr. İlhan Yalçın’a katkıları ve emekleri için teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca, tez jürimde yer alan, tezimi dikkatle ve ilgili bir şekilde okuyan, kapsayan ve geliştiren dönütler veren değerli hocalarım Doç. Dr. Selen Demirtaş Zorbaz ve Doç. Dr. Nurten Karacan Özdemir’e içtenlikle teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez süreci boyunca bana yol arkadaşlığı yapan ve sürekli dayanışma içinde olduğum sevgili Atike’ye ve ben ne zaman olumsuz ve başarısız hissetsem bana olumlu yönleri göstermeye ve beni motive etmeye çalışan değerli ev arkadaşım ve meslektaşım Semra’ya gönülden teşekkürlerimi sunarım. Ankara’ya gelince bir ailem olacağını bilmiyordum. Biz bunu birlikte oluşturduk ve büyüttük.

İstanbul’da bıraktığım ama varlığını hep yanımda hissettiğim ve bana hep inanan sevgili dostum Buse’ye ve bana emeğin kıymetini aktaran, hayallerimi gerçekleştirme şansı veren ve beni her koşulda destekleyen değerli ailemin her üyesine gönülden teşekkür ederim. Varlıkları için minnettarım.

Son olarak, yolumu güzel kılan, denk düştüğüm diğer herkese sonsuz teşekkürler...

Kardeşim Yağız'a...



İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BİLDİRİMİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
KISALTMALAR/SİMGELER	xiv
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ.....	1
Problem.....	1
Amaç.....	13
Önem.....	13
Sayıtlar.....	18
Sınırlılıklar	18
Tanımlar.....	18
BÖLÜM 2	19
KURAMSAL ÇERÇEVE	19
Psikolojik Yardım Arama	19
Psikolojik Yardım Arama Süreci	21
Yardım Arama Modelleri.....	21
Karşılanmayan Tedavi İhtiyacı	23
Planlanmış Davranış Kuramı	24
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar.....	26
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar ile İlişkili Faktörler:	
Kolaylaştırıcı ve Engelleyici Faktörler	27
1. Problemi Tanımlama ve Değerlendirme ile İlgili Faktörler	27
2. Psikolojik Faktörler	28
3. Demografik Faktörler	30
4. Sosyal Destek ve Sosyal Ağlarla İlgili Faktörler	31
5. Yardım Hizmeti ile İlişkili Faktörler	33
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı	35
Duygusal Yetkinlik	43
BÖLÜM 3	50
YÖNTEM.....	50
Araştırmanın Modeli.....	50
Çalışma Grubu	50
Verilerin Toplanması	55
Kişisel Bilgi Formu	56

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu.....	56
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği.....	57
Duygusal Öz yetkinlik Ölçeği.....	58
Verilerin Çözümlemesi.....	58
Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi.....	59
Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri.....	61
BÖLÜM 4.....	62
BULGULAR VE YORUMLAR	62
Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Sonuçlara İlişkin Betimsel İstatistikler	62
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Öz-Yetkinlik Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumlar	64
Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	64
Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumları	65
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar.....	75
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	75
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	78
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	80
Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar	81
BÖLÜM 5.....	83
SONUÇLAR VE ÖNERİLER	83
Sonuçlar	83
Öneriler	84
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	84
Uygulamacılara Yönelik Öneriler.....	85
KAYNAKLAR.....	87
EKLER	112
EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri.....	113
EK 2. Etik Kurul Onayı	116
EK 3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	117
EK 4. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği	118
EK 5. Duygusal Öz Yetkinlik Ölçeği	119
BENZERLİK BİLDİRİMİ	120
ÖZGEÇMİŞ.....	121

TABLolar DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	51
Tablo 2. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	63
Tablo 3. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler	65
Tablo 4. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	66
Tablo 5. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	76
Tablo 6. Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	78
Tablo 7. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları	79
Tablo 8. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Geçmiş Yardım Alma Deneyimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	80
Tablo 9. Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılması.....	82

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1 Planlanmış Davranış Kuramı.....	25



KISALTMALAR/SİMGELER

PYTÖ-K	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu
RSOY	Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği
YÖK	Yükseköğretim Kurulu
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
VIF	Varyans Artış Faktörü
CI	Durum İndeksi
ANOVA	Varyans Analizi

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde; problem, amaç, önem, sayıltı ve sınırlılıklara dair başlıklar yer almaktadır. Ayrıca, araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlamalara yer verilmiştir.

Problem

Genç bireylerin yaşam akışlarında akademik, kişisel ve sosyal olmak üzere birçok güncel yaşantıyı beraberinde getiren üniversite yılları, gelişimsel yönden kimlik ve özerklik kazanma çabalarıyla uğraşılan ve eş zamanlı olarak üniversite yaşamı içerisinde oluşan sorunlarla baş edilen önemli bir gelişim dönemi olarak ifade edilmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrocci, 2005). Bu süreçte, genç bireyler, bağlı oldukları ailelerinden ayrılırlar, özerk kimliklerini oluştururlar, eğitim ve meslek ile ilgili kararlar verirler, romantik ilişkiler yaşarlar ve akran grubu bağlantılarını geliştirirler (Kessler, Foster, Saunders ve Stang, 1995). Diğer bir ifade ile, üniversite yıllarında, genç bireyler; geçişler, değişimler ve yeni deneyimler yaşamaktadırlar (Arnett, 2000). Tüm bu süreçlerin bireyler üzerinde uzun vadeli büyük etkileri bulunmaktadır. Bu süreçler, kimi zaman birtakım sorunları da beraberinde getirmektedir.

Bu dönemde yaşanan sorunlar incelendiğinde; yurt dışındaki üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar; öğrencilerin yaşadığı sorun alanlarını çoğunlukla kişisel, sosyal, mesleki ve akademik olarak raporlamışlardır (DeRosier, Frank, Schwartz ve Leary, 2013; Hunt ve Eisenberg, 2010; Kitzrow, 2009; Pedrelli, Nyer, Yeung, Zulauf ve Wilens, 2015). Türkiye’de, farklı üniversitelerde yürütülen araştırmalar ise üniversite öğrencilerinin yaşadığı sorun alanlarının akademik, ekonomik, mesleki, bireysel, ilişkisel başlıkları altında toplandığını ve çeşitli değişkenler açısından farklılaştığını ortaya koymaktadırlar (Arici, Ekin ve Efendioğlu, 2019; Atik ve Yalçın, 2010; Baker Erdur ve Bıçak, 2006; Doğan, 2012; Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Gizir, 2005; Gizir, 2010; Güneri, Aydın ve Skovholt, 2003; Türküm, Kızıltaş ve Sarıyer, 2004). Öğrencilerin

üniversite yıllarında, akademik sorunlar, finansal kaygılar ve/veya sosyal zorluklar dahil olmak üzere pek çok stres kaynağına sahip olduğu gözlemlenmektedir.

Yukarıdaki araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin pek çok sorun alanı ile eş zamanlı olarak baş etme durumunda kaldıkları görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bu sorun alanlarıyla baş etme ve içinde bulundukları yaş döneminin gelişimsel ihtiyaçlarını karşılama süreçlerinde zaman zaman yardıma ihtiyaç duymaları kaçınılmazdır. Ancak üniversite öğrencilerinin baş etmeleri gereken problemlerin güçlüğüne ve çeşitliliğine rağmen öğrenciler ile psikolojik danışmanlık hizmetleri arasında bir boşluk bulunmaktadır (Koydemir Özden ve Erel, 2010). Öğrencilerin içinde bulundukları gelişim dönemlerinde ihtiyaç duydukları yardım kaynaklarına sahip olmamaları ve/veya bunlara ulaşamamalarından dolayı oluşan bu boşluk, bireylerin olumlu ruh sağlığı gelişimlerinin önünde engel olması ve ruh sağlığı problemlerine sebep olması açılarından önem teşkil etmektedir.

Ruh sağlığı problemleri genellikle bir kişinin düşünmesini, hissetmesini, ruh halini, başkalarıyla ilişki kurma yeteneğini ve günlük işleyişini bozan tıbbi durumlar olarak tanımlanmaktadır. Bu sebeple, ruh sağlığı problemi yaşamak, genellikle bireyin yaşamın olağan talepleriyle başa çıkma kapasitesinin azalmasıyla sonuçlanmaktadır (National Alliance on Mental Illness, 2019). Diğer bir ifade ile, ruh sağlığı problemleri, bir kişinin düşünmesini, hissetmesini, ruh halini, başkalarıyla ilişki kurma yeteneğini ve günlük işleyişini bozan sağlık ile ilgili durumlardır.

Literatüre bakıldığında ruhsal problemlerin yaklaşık olarak %75'inin yirmili yaşların başından ortasına kadar olan dönemde ilk kez ortaya çıktığı ve bu yaş aralığının üniversite öğrencilerinin çoğunu kapsadığı görülmektedir (Kessler, Merikangas ve Wang, 2007). Bu doğrultuda bakıldığında araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları yaşamaya karşı büyük ölçüde savunmasız olduklarını ortaya koymaktadır (Balon, Beresin, Coverdale, Louie ve Roberts, 2015; Storrie, Ahern ve Tuckett, 2010). Ruh sağlığı sorunları yaşamaya yönelik ortaya çıkan bu kırılganlık, diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı teşhislerindeki artış; finansal, akademik ve kişilerarası stres faktörlerinin birleşimi ile ilişkilendirilmektedir (Beiter vd., 2015). Bu artış uluslararası alanda yapılan araştırma bulguları ile saptanmış ve bulgular çok sayıda üniversite öğrencisinin önemli ruh sağlığı sorunları yaşadıklarını ortaya koymuştur (Eisenberg, Hunt, Speer ve Zivin, 2011; Ketchen Lipson, Gaddis, Heinze, Beck ve Eisenberg, 2015).

Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi ruh sağlığı sorunları, öğrencilerin uzun vadede zihinsel, sosyal ve fiziksel sağlıklarının yanı sıra akademik başarıları için de ciddi tehditler oluşturmaktadır (Eisenberg, Hunt ve Speer, 2013; Hysenbegasi, Hass ve Rowland, 2005). Hatta ruh sağlığı sorunları üniversiteden ayrılmanın birincil nedeni olarak görülmektedir (National Alliance on Mental Illness, 2012). Ayrıca bireylerin yetişkinliğe geçiş süreci olan bu dönemdeki kazanımları, bir ruh sağlığı sorunu nedeniyle kesintiye uğradığında, yetişkinlikte meydana gelecek gelişim veya başarıların olumsuz etkilenebildiği ileri sürülmektedir (Kessler vd., 1995). Öne sürülen bulgular değerlendirildiğinde, bireylerin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü bozabilecek risk faktörleri göze çarpmaktadır. Diğer yünden, herhangi bir ruh sağlığı probleminin kişiler için oluşturduğu risk faktörleri ile birlikte daha sağlıklı bir ruhsal gelişimin teşvik edilmesi ve kişiler için ruh sağlıklarına yönelik koruyucu faktörlerin açığa çıkartılması gibi etmenler bulunmaktadır. Bu sebeple, bireyleri risk faktörlerine karşı korumanın yanı sıra gelişimsel süreçlerini, fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü destekleme yönünde gerekçeler ortaya çıkmaktadır.

Ruh sağlığı gelişiminin ve gelişim sürecinde ortaya çıkabilecek sorunların genç bireylere yaşam boyu etki edebileceği düşünüldüğünde, yapılacak müdahalelerin gerekliliği ön plana çıkmaktadır. Ancak ruh sağlığı sorunları ile ilgili meydana gelen semptomların azaltılması ve buna karşılık yaşam kalitesinin artırılması mümkün olmasına rağmen ruhsal bozukluğa sahip bireylerin yalnızca üçte biri, ruh sağlığı uzmanlarından yardım talep etmektedirler (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001; Bathje ve Pryor, 2011). Yürütülen diğer çalışmalar da benzer şekilde, psikolojik hizmetlere ihtiyaç duyan sayıca yaklaşık %60 ila %80 aralığındaki bir grubu kapsayan öğrencilerin, profesyonel yardım istemediklerini raporlamıştır (Eisenberg, Hunt ve Speer, 2012; Ketchen Lipson vd., 2015). Bu uyumsuzluk, ruh sağlığı problemleri ile tedavisi arasında oluşan açığı ortaya koymaktadır (Evans Lacko vd., 2018; Hunt ve Eisenberg, 2010). Literatürde, ruh sağlığı problemi olan gençlerle, ruh sağlığı hizmetlerine erişenler arasındaki fark, hizmet açığı veya “karşılanmamış ihtiyaç” olarak tanımlanmıştır (Flisher vd., 1997). Araştırma bulguları, ruh sağlığı problemleri ile mücadele eden üniversite öğrencileri ile gerçekten profesyonel yardım arayanlar arasında hizmet farkı bulunduğunu göstermektedir (Cook, 2007). Ayrıca herhangi bir tanımlanmış ruh sağlığı problemi olmayan ve yaşam akışında karşılaştığı güçlüklerle yönelik olarak psikolojik yardım alma ihtiyacı bulunan ancak bu yardıma ulaşamayan kişilerin de bu hizmet farkına katkı sağlayacağı çıkarımı yapılabilmektedir. Özetle, ruh sağlığı bağlamında karşılanmamış

ihtiyaçlar göz önünde bulundurulduğunda, bazı bireylerin neden ihtiyaç duydukları profesyonel ruh sağlığı hizmetlerini aramadıklarını araştırmak ve bu sebeple, psikolojik yardım arama süreçleri üzerinde düşünmek gerekli görülmektedir. Bu uyumsuzluk göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireylerin, yardım aramaya yönelik süreçleriyle ilişkili olan pek çok faktörün söz konusu olabileceği düşünülmektedir.

Literatürde, bireylerin yardım alma kararlarında etkili olduğu düşünülen iki faktör ileri sürülmüştür. Bu faktörler yaklaşma ve kaçınma faktörleridir. Yaklaşma faktörleri kişinin psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma olasılığını arttıran faktörlerdir. Birey, var olan sıkıntılı durumu içerisinde, yardım alarak daha iyi olma beklentileri taşıtmaktadır (Vogel ve Wester, 2003). Kaçınma faktörleri ise, kişinin psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma olasılığını azaltan faktörlerdir. Birey var olan sıkıntılı durumuna karşılık yardım talep etmeye yönelik birtakım endişeler taşıtmaktadır (Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). İleri srlen bu faktörlerdeki ayrım, yardım aramaya yönelik kararlar açısından belirleyicidir.

Alanyazında 1970’lerden itibaren psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ya da davranışları açıklamaya yönelik çalışmalar yer almaya başlamıştır (Mackenzie, Knox, Gekoski ve Macaulay, 2004). Fischer ve Turner (1970) tarafından yardım aramaya yönelik davranışlar, normal yaşam işlevlerine yönelik tehdit ya da problem oluşturan etmenlere karşı bireyin tekrar denge durumunu sağlamak için sahip olduğu öz kaynakların yeterli olmadığını düşünerek dış kaynaklara yönelmesi olarak kavramsallaştırılmıştır. Yardım arama, genellikle diğer dış kaynaklardan aktif olarak alınan yardım arama davranışını ifade etmek için kullanılmaktadır. Diğer insanlara bağlı olan bir başa çıkma biçimi olarak ele alınabilecek yardım arama davranışı, genellikle sosyal ilişkilere ve kişilerarası becerilere dayanmaktadır. Bundan dolayı yardım arama davranışı; bir soruna veya olumsuz yaşantıya karşılık olarak anlayış, öneri, bilgi, tedavi ve destek alma yolu ile diğer insanlarla iletişim kurmakla bağlantılı haldedir (Rickwood vd., 2005). Bireysel düzeyde, yaş ve cinsiyet gibi demografik faktörler, hastalığa genetik yatkınlık gibi biyolojik faktörler ve bilgi, inanç ve tutumlar gibi soyut faktörler yardım arama davranışını etkileyebilmektedir (Boutin-Foster vd., 2013). Genel olarak uygun yardım aramanın, yaşanan kişisel, sosyal ve duygusal sıkıntılarının giderilmesine yönelik olumlu yönde güçlü bir etkisi olduğu kabul edilmektedir (Tracey, Sherry ve Keitel, 1986). Bu sebeple, yardım arama davranışı birey üzerinde yaşam boyu devam eden ve olumlu etkisi olan uyumlu bir davranış olarak ele alınmaktadır. Bu beklentiler yardım arama

davranışlarına yönelik ilgiyi arttırmaktadır (Lee, 1999). Yardım aramanın, bireylerin sıkıntılarına karşı sunduğu olumlu etkiler, yardım arama süreçlerine daha detaylı bakmayı gerektirmektedir.

Psikolojik yardım aramaya yönelik alanyazın gözden geçirildiğinde, üniversite öğrencileri ile yapılan bir nitel araştırmada, öğrencilerin yaşamlarında çok önemli bir sorun olmadıkça profesyonel yardım alma düşüncelerinin olmadığı ve arkadaşların, psikolojik yardım alma konusunda başvurulacak temel kaynak olarak görüldüğü belirlenmiştir (Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010). Üniversiteli bireylerin yaşamış oldukları ruhsal sorunlara yönelik yardım almak istememe nedenlerinin araştırıldığı bir diğer çalışmada ise öğrencilerin ihtiyaçlarının farkında olmadıkları, yaşadıklarını, üniversite dönemine özgü yaşanan stres olarak yorumladıkları ve ayrıca başkaları tarafından yargılanma endişesi taşıdıkları için tedavi aramaya gerek duymadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007). Bazı ölçümlere göre de tanımlı problemlere sahip olan bireylerin sadece %11'i psikolojik servislerden yardım almaktadırlar (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001). Bu düşük yardım arama oranları, sebep olabileceği olumsuz sonuçlar bağlamında araştırılmayı gerekli kılmaktadır.

Araştırma bulgularında görüldüğü üzere, çok az sayıda gencin yaşamış olduğu ruh sağlığı sorunları için profesyonel yardım talep ettiği ve gençlerin genellikle resmi kaynaklara başvurmadan önce arkadaşlar ve aile gibi resmi olmayan yardım kaynaklarından yardım arama eğiliminde olduğu görülmektedir (Benson, 1990; Boldero ve Fallon, 1995; Rickwood, 1995). Örneğin, yürütülen bir araştırmada, öğrencilerin daha çok ailelerinden ve arkadaşlarından yardım aldıkları ve öğrencilerin ruh sağlığı uzmanlarından yardım aramaya yönelik gönüllülüklerinin orta düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Erkan vd., 2012). Benzer olarak yurtdışında yürütülen araştırma bulguları, öğrencilerin resmi kaynaklardan ziyade resmi olmayan kaynaklardan yardım arama olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Eisenberg vd., 2012). Özetle, üniversite öğrencilerinin yaşamış oldukları çeşitli sorunlarla baş etmek için başvurdukları yardım kaynaklarında farklılıklar göze çarpmaktadır ve sayıca az bazı genç bireyler profesyonel psikolojik yardım almayı tercih ederlerken, çoğunluk genellikle aile üyelerinden ve arkadaşlarından yardım almayı tercih etmektedirler. Var olan durum değerlendirildiğinde, gençlerin sorunlarını konuşmaya yönelik istekli olması olumlu bir durum olarak ele alınmaktadır. Ancak gençler çoğunlukla mevcut problemleri için ihtiyaç duydukları yardımı, resmi olmayan kaynaklardan alamamaktadırlar. Özellikle duygusal

ve kişisel sorunlarla etkili baş etme yolları konusunda eğitimsiz olan aile ve arkadaşlardan alınan desteklerin gençler için yararlı olup olmadıkları konusunda netlik bulunmamaktadır (Rickwood vd., 2005). Bu durum verilen yardımın niteliği ve yeterliliği konusundaki belirsizliği ortaya koymaktadır. Ayrıca, profesyonel yardım hizmetlerinin rolünün ihmal edildiğini göstermektedir.

Özetle, ruh sağlığı problemlerinin uzun vadede etkilerini azalttığı için önemli görülen profesyonel psikolojik yardım aramanın (Rickwood, Deane ve Wilson, 2007), üniversite öğrencileri arasında çok düşük seviyede olduğu gözlemlenmektedir (Hubbard, Reohr, Tolcher ve Downs, 2018; Stallman ve Shochet, 2009). Bu gözlem, benzer olarak Türkiye'deki üniversite öğrencilerinde de görülmektedir. Örneğin, öğrencilerin çoğunlukla resmi olmayan yardım kaynaklarını kullandıkları ya da sorunlarıyla bireysel olarak baş etmeleri gerektiğini düşündükleri, araştırma bulgularında öne çıkmaktadır (Erkan vd., 2012; Koydemir vd., 2010; Topkaya ve Meydan, 2013). Sonuç olarak, yardım ihtiyacı ile yardım ihtiyacının giderilmesi sürecinde var olan karmaşa göze çarpmaktadır. Bu durum yardım arama süreçlerini daha detaylı ele almayı gerektirmektedir.

Alanyazında, psikolojik yardım arama süreci birçok boyutta ele alınmaktadır. Öncelikle psikolojik veya duygusal bir sorunun değerlendirilmesi ve kişinin buna yönelik dış yardıma olan ihtiyacının tanımlanması gerekmektedir. Sonrasında, bu ihtiyaca yönelik olarak uygun yardım kaynaklarını belirleme ve bu kaynaklardan yardım aramaya karşı açık olma aşaması gelmektedir. Ardından, potansiyel engellere rağmen dışarıdan yardım isteyebileceğini hissetme ve alternatif davranışlara göre yardım aramaya öncelik verme, yardım aramaya yönelik planlar yapma ve niyetler oluşturma adımları gerçekleşmektedir. Son olarak dış kaynaklarla iletişim kurma ve böylece yardım isteme eylemi meydana gelmektedir (Rickwood ve Thomas, 2012; Romano ve Netland, 2008; White Clough ve Casey, 2018, akt. Tomczyk, Schomerus, Stolzenburg, Muehlan ve Schmidt, 2020). Görüldüğü üzere, yardım arama sürecinin oldukça karmaşık olduğu gözlemlenmektedir. Diğer yünden, bu karmaşık sürecin ana değişkeninin algılayıcı ve karar verici olarak bireyin kendisinin olduğu görülmektedir.

Bireylerin yaşadıkları sorunlara yönelik olarak yardım arama sürecinde yardım verici olarak bir profesyoneli seçmesi, çoğunlukla yardım alan kişinin yardım almaya yönelik görüşleri ile ilişkili haldedir (Türküm, 2001). Kişinin görüşleriyle şekillenen yardım aramaya yönelik tutumlar, pek çok araştırma bulguları ile yardım arama davranışının en önemli belirleyicisi olarak öne sürülmektedir (Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Bu sebeple kişinin yardım arama davranışında bulunma ya da bulunmama

kararı vermesi, bireyin yardım aramaya ilişkin tutumuyla ilişkili olabilmektedir. Üniversite öğrencilerinin çoğunlukla resmi olmayan kaynaklardan yardım arama tercihi ve profesyonel yardım arama oranlarındaki düşüklük göz önünde bulundurulduğunda, genç bireylerin yardım aramaya yönelik tutumları ve tutumlarıyla ilişkili faktörlerin bu işleyişte açıklayıcı bir konumda oldukları düşünülmektedir.

Psikolojik yardım arama sürecinde, bireylerin profesyonel yardım almaya yönelik olarak duygu, davranış ve biliş boyutundaki eğilimleri, yardım arama tutumlarının şekillenmesinde etki etmektedir (Özbay, Terzi, Erkan ve Çankaya, 2011). Bu doğrultuda bakıldığında yardım aramaya yönelik tutumlar, çok boyutlu bir süreç olarak ele alınmaktadır (Atkinson ve Gim, 1989). Yardım arama davranışının meydana gelmesinde, tutumların şekillendirici rolü göz önünde bulundurulduğunda, tutumlarla ilişkili faktörler öne çıkmaktadır.

İlgili alanyazın gözden geçirildiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ile ilişkili bulunmuş çeşitli değişkenler öne sürülmektedir. Bu değişkenlere bakıldığında; *cinsiyet* (Caperton, 2012; Serim ve Çankaya, 2015; Thomas, Caputi ve Wilson, 2014; Topkaya, 2014; Zeren, Erus ve Amanvermez, 2017), *sosyal destek* (Çebi, 2009; Jung, von Sternberg ve Davis, 2017; Heerde ve Hemphill, 2018), *kendini açma* (Gürsoy ve Gizir, 2018; Nam vd., 2013; Vogel ve Wester, 2003), *kişilik özellikleri* (Atik ve Yalçın, 2011; Kakhnovets, 2011), *damgalama* (Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin, 2009; Schomerus ve Angermeyer, 2008; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Tucker, 2013), *benlik kurguları* (Shea ve Yeh, 2008; Yalçın, 2016), *geçmiş yardım alma deneyimi* (Erkan vd., 2012; Gulliver, Griffiths ve Christensen, 2010; Koydemir Özden ve Erel, 2010; Türküm, 2005) ve *cinsiyet rolleri* (Özbay vd. 2011; Türküm, 2005) olmak üzere çeşitli değişkenler öne çıkmaktadır.

Yukarıda yer verilen araştırmalar genel olarak incelendiğinde, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ile ilişkili birçok faktörün olduğu görülmektedir. Araştırma bulgularında görüldüğü üzere, bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları; algılanan sosyal destek ve damgalama düzeyine, bireylerin kendini saklama derecesine, kültürel yapıya, olumlu geçmiş yardım deneyimlerine, sahip olunan kişilik özelliklerine, cinsiyet ve toplumsal rollere göre olmak üzere çeşitli etmenlerle şekillenmektedir. Örneğin; algılanan damgalama düzeyinin yüksekliği, olumsuz geçmiş deneyimler, erkek cinsiyet rolü gibi değişkenler, kişilerin yardım aramaya yönelik olumsuz tutumları ile ilişkili görülmektedir. Bu doğrultuda bakıldığında, yardım aramaya yönelik tutumların şekillenmesi, karmaşık ve çeşitli faktörleri içeren bir

süreçtir. Bu sebeple, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları etkileyen faktörlerin bilinmesi, yardım arama sürecine yönelik olası engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörleri açığa çıkarması açısından önem teşkil etmektedir.

Alanyazın gözden geçirildiğinde, bireylerin psikolojik yardım arama kararlarına etki eden, kolaylaştırıcı ve engelleyici etmenler bulunmaktadır (Hui, Wong ve Fu, 2014; Vogel vd., 2005). Ruh sağlığı bozuklukları için yardım aramanın önündeki engeller, bireylerin bir ruh sağlığı bozukluğuna yönelik tedavi arama olasılığını azaltmaktadır (Edlund, Unutzer ve Curran, 2006; Mojtabai vd., 2011). Bu araştırmalar doğrultusunda bakıldığında, üniversite öğrencileri arasında, ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmaya yönelik engellerin ve kolaylaştırıcıların anlaşılması gerekli görülmektedir. Bu sayede öğrencilerin psikolojik sorunlar yaşadıkları zaman profesyonel yardım arama konusunda kendilerini rahat hissetmeleri için destekleyici olması gereken etmenler belirlenebilecektir. Ayrıca bu bilgiler aracılığıyla yardım hizmetleri sunan kişiler, psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireylere ulaşabilme konusunda çeşitli yararlar sağlayacaklardır (Pietruszka, 2007). Bu doğrultuda bakıldığında, kolaylaştırıcı ve engelleyici faktörlerin ele alınması ile karşılanmamış tedavi ihtiyaçlarını gidermeye yönelik eylemlerin açığa çıkartılması desteklenecektir.

Literatürdeki araştırma bulgularından yola çıkıldığında, genç bireylerin yardım aramaya yönelik tutumları ile ilişkili engelleyici faktörlerden birinin psikolojik yardım arama süreci hakkında bilgi eksikliği olduğu görülmektedir (Çebi ve Demir, 2020; Eisenberg vd., 2007; Gulliver vd., 2010; Seamark ve Gabriel, 2018). Ruhsal bozuklukların ortaya çıkışı ve tedavisi açısından ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinin önemine rağmen, gençler ruh sağlığı hakkında yeterli bilgiye sahip değildirler (Jorm vd., 1997). Birçok genç birey, profesyonel yardım arama konusunda geçmiş deneyimlere sahip değildirler ve çoğunlukla bu konudaki bilgileri doğru olmayan kalıplara dayanmaktadır. Hatta birçok genç birey kendilerine sunulan psikolojik yardım hizmetlerinin farkında değildir (Gulliver vd., 2010). Diğer bir ifade ile, gençler ruh sağlığı sorunlarının belirtilerini fark etme ve profesyonel yardıma ne zaman başvurulması gerektiğini bilme konusunda çoğunlukla yeterli bilgiye sahip değildirler (Rickwood vd., 2005). Öne sürülen bu durumlar, ruh sağlığı okuryazarlığı kavramıyla bağlantılı haldedir.

Ruh sağlığı okuryazarlığı, tanım olarak bir ruh sağlığı durumunu genel stresten ayırt etme yeteneğini kapsamakta; ruhsal bozuklukların özelliklerini, risk faktörlerini ve mevcut profesyonel yardım hizmetleri hakkındaki bilgi ve inançları içermektedir (Jorm vd., 1997). Bunun yanı sıra, ruhsal bozuklukların nasıl önleneceğini bilmeyi, bir ruhsal

bozukluğun ne zaman geliştiğini fark edebilmeyi, yardım arama seçeneklerini ve mevcut tedavileri bilmeyi, kendi kendine yardım stratejilerini bilmeyi ve ruh sağlığı sorunlarından etkilenen diğer kişileri desteklemek için ruh sağlığı ilk yardım becerilerini bilmeyi içermektedir (Jorm, 2012). Bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığı, uzun vadeli sağlıkları ve iyi oluşları ile bağlantılı haldedir (Kutcher, Bagnell ve Wei, 2015). Özetle, ruh sağlığı okuryazarlığı, ruh sağlığını geliştirme, ruh sağlığı problemlerini önleme ve ruh sağlığıyla ilgili karar vermenin temeli olarak görülmektedir (Kutcher, Bagnell ve Wei, 2015). Bu bağlamda bakıldığında, ruh sağlığı okuryazarlığı, bireylerin sağlık durumlarıyla ilgili eylemlerinde rol oynamaktadır.

Ruh sağlığı okuryazarlığının gelişimi, sağlıkla ilgili davranışların oluştuğu ve gençlerin kendi sağlık eylemlerinin sorumluluğunu üstlendikleri ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde özellikle belirgindir. Çünkü genç bireyler, daha önce çoğunlukla bakım verenleri tarafından yapılan kendi sağlık durumlarını izleme rolünü, artık kendileri üstlenirler ve kendileri için seçtikleri sağlık eylemlerini uygulamayı öğrenirler (Rickwood vd., 2005). Bu öğrenme sürecinin gelişimi, genç bireylerin, yetişkinlik yaşamlarındaki ruh sağlıklarına yönelik yaklaşımlarına temel olması açısından önem arz etmektedir. Ancak pek çok genç birey, ruh sağlığı sorunlarını tanıma ve bir sorun açığa çıktığı zaman, yapması gereken eylemleri bilme konusunda, gerekli bilgi ve becerilere sahip değildir (Jorm, vd., 2006). Genç bireylerin, ne zaman ve nerede yardım aranacağını bilmemeleri, bireyleri herhangi bir ruh sağlığı problemine karşı savunmasız kılmaktadır. Özellikle bu savunmasızlık hali, pek çok değişim ve gelişimin olduğu üniversite döneminde belirgindir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunlarının farkında olmaları ve gerektiği zaman profesyonel yardım alabilmeleri için gerekli olan ruh sağlığı okuryazarlığına yeterince sahip olmadıklarını ortaya koymaktadır (Furnham, Cook, Martin ve Batey, 2011; Reavley, McCann ve Jorm, 2012; Wei vd., 2013). Düşük ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi, rapor edilmemiş ve teşhis edilmemiş ruh sağlığı sorunlarına neden olmaktadır. Tedavi edilmeyen ruh sağlığı sorunları, intihar da dahil olmak üzere birçok olumsuz sonuca neden olmaktadır (Tay, Tay ve Klainin-Yobas, 2018). Özetle, ruh sağlığı okuryazarlığı gelişimindeki yetersizlik, bireylerin fiziksel ve ruhsal bütünlüğünü tehlikeye atabilmektedir.

Araştırmalar, ruh sağlığı okuryazarlığı gelişiminin, üniversite öğrencilerinde yardım arama davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir (Gorczynski vd., 2017; Smith ve Shochet, 2011). Araştırmacılar, daha yüksek düzeyde ruh sağlığı

okuryazarlığına sahip bireylerin, kendileri için psikolojik yardım arama ve başkaları için profesyonel yardım önerme olasılıklarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır (Coles ve Coleman, 2010; Wright, Jorm, Harris ve McGorry, 2007). Örneğin; ruh sağlığı sorunlarını normalleştirmek, bireylerin kendilerini daha az yalnız hissetmelerini sağlayarak yardım arama olasılıklarını arttırabilmektedir (Wilson ve Deane, 2001). Ancak alanyazında yardım aramaya yönelik tutum ve davranışları yordama açısından önemli bir kavram olan ruh sağlığı okuryazarlığı göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri hakkında herhangi bir bulguya ulaşılamamıştır. Bu konuda araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir.

Alanyazında yürütülen araştırmalarda, psikolojik yardıma ihtiyaç duyulacak pek sorunun temelinde duygusal süreçlerle ilgili sorunların olduğu ileri sürülmektedir (Gross ve Jazaieri, 2014). Benzer şekilde, Türkiye'de üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problem alanları ve yardım alma niyetlerinin araştırıldığı bir çalışmada, öğrencilerin en çok duygusal sorunlar yaşadıkları bulgusuna ulaşılmıştır (Topkaya ve Meydan, 2013). Bu bağlamda bakıldığında, yoğun olarak sorun yaşanan alanlara yönelik yardım arama süreçlerinin gelişim göstermesi beklenmektedir. Bu sebeple, yardım aramaya yönelik tutum ve davranışlar söz konusu olduğunda, duygular ile ilgili süreçlerin göz önünde bulundurulması gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

Duygular; zorluklara, fırsatlara ve durumlara nasıl karşılık verileceğini belirlemekte ve davranış örüntülerinin, deneyimlerin ve psikolojik tepki eğilimlerinin iş birliğini içermektedir (Gross, 2002; Smith ve Lazarus, 1990). Bu doğrultuda bakıldığında, bireyin duygularla olan ilişkisi, yaşamış olduğu kişisel/duygusal sorunlara yönelik eğilimlerini de etkileyecektir. Alanyazında, bireylerin duygularını fark etme, ifade etme, duygularını yönetme ve duygularla baş etme kapasiteleri; bireylerin bir sorunu tanıma ve sorun için yardım arama olasılığıyla ilişkili faktörler olarak ileri sürülmektedir (Ciarrochi vd., 2003; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Olenick, 2011). Bahsedilen bu duygusal süreçler, alanyazında duygusal yetkinlik kavramı ile ön plana çıkmaktadır.

Duygusal yetkinlik, duyguyla ilgili birçok beceri türüne uygulanan genel bir terim olarak ileri sürülmektedir (Garner, 2010). Bu çalışmada duygusal yetkinlik, Mayer ve Salovey'ın (1997) öne sürdüğü duygusal zeka modelinden temellenmiştir. Model genel olarak dört boyutlu bir model olarak kabul edilmektedir. Birinci boyut, kişinin kendi duygularını algılama ve başkalarının sözlü ve sözsüz ifadelerindeki duygusal ipuçlarını değerlendirme becerisinden oluşmaktadır. İkinci boyut, problem çözme ve karar verme gibi düşünce süreçlerini kolaylaştırmak için duyguları kullanma yeteneği ile ilgilidir.

Üçüncü boyut, temel duygusal deneyimlerin nasıl ilerlediğini ve daha karmaşık duygularla nasıl birleştiğini anlama yeteneği ile ilgilidir. Dördüncü boyut ise kişinin kendi duygularını düzenleme ve sosyal ilişkilerde başkalarının duygularını yönetme becerisinden oluşmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Ayrıca, yararlanılan teorik temel ile bağlantılı olarak, kimi araştırmacılar duyguları algılama ve duyguları yönetme boyutlarının “ben ve diğeri” olmak üzere iki bağımsız referans noktasını içerdiğini öne sürmektedir (Choi vd., 2012). Öne sürülen duygusal yetkinlikle ilgili becerilerin yardım arama süreçleri ile ilişkili olarak ele alınabileceği göze çarpmaktadır.

İlgili alanyazında, yardım arama davranışlarıyla ilişkili olarak, araştırmacılar, ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımında ve etkinliğinde duygusal yetkinliğin potansiyel rolü olduğu hipotezini öne sürmüşlerdir (Gratz, Weiss ve Tull, 2015; Rickwood vd., 2005). Duyguları tanıma, ifade etme, anlama ve duyguları etkili ve savunmasız bir şekilde yönetebilme yeteneği olarak tanımlanan duygusal yetkinlik, (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999) yardım aramanın önünde düşük düzeyde olması ile engel oluştururken, yüksek düzeyde olması ile kolaylaştırıcı yönde işlev gördüğü ileri sürülmektedir (Rickwood vd., 2005). Duygusal yetkinlik tanımının içeriğinden yola çıkıldığında, ilgili literatür, bireylerin yaşamış olduğu duygusal yaşantılar ve durumlara yönelik olarak duygularını bir başkasına açık bir şekilde ifade edebilme yetkinliğinin, yardım aramaya yönelik tutum ve gönüllülüğüyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusunu sunmaktadır (Greenidge ve Daire, 2010; Vogel, Wade ve Hackler, 2008). Benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırmada, duygularını bastırmak yerine ifade edebilen öğrencilerin, profesyonel yardım aramaya yönelik tutumlarının olumlu yönde olduğu bulgusu ortaya konulmuştur (Komiya vd., 2000). Türkiye’de yürütülen yardım arama ve duygular ile ilgili çalışmalarda ise duyguları bastırma değişkeninin psikolojik yardım gereksinimini negatif yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir (Bilgiz ve Peker, 2018). Yapılan bir diğer çalışmada ise değişkenler arasında, duyguları ifade etme değişkeninin yardım aramaya yönelik tutumunun en iyi ikinci yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (Serim ve Çankaya, 2015). Bu bağlamda bakıldığında, psikolojik danışma sürecinde, deneyimlenen ve ifade edilen bir konumda ele alınan duyguların, yardım arama süreçleri ile yakın ilişkide olduğu görülmektedir.

Her birey duyguları deneyimliyor olsa da duyguları işleme biçimleri birbirinden farklılık göstermektedir. Örneğin; kimileri, duygularını rahatlıkla tanımlar ve sosyal olarak kabul edilebilir biçimlerde ifade ederlerken, kimileri tanımlayamaz ve sosyal yaşantılarında güçlük çekerler (Nelis, vd., 2011). Bu doğrultuda bakıldığında, bireysel

farklılıklar bağlamında ele alınabilecek duygusal yetkinlik, bireylerde farklı düzeylerde gelişebilmektedir. Duygusal yetkinliğin, bireylerde düşük veya yüksek düzeyde olmasının, kişilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının şekillenmesi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Rickwood vd., 2005). Örneğin, duygusal yetkinliği düşük olan bireylerin, yardıma en çok ihtiyaç duyan bireyler olmalarına rağmen yardım arama olasılıkları en düşük kişiler olduklarına yönelik bulgular literatürde mevcuttur (Ciarrochi ve Deane, 2001). Bu doğrultuda, duygusal yetkinliğin, bireysel farklılıklar ve psikolojik eğilimler ile olan ilişkisi ön plana çıkmaktadır. Bireysel farklılıklar ve psikolojik eğilimlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların şekillenmesinde yordayıcı rol üstelenebileceği düşünülmektedir.

Planlanmış Davranış Kuramı'na göre (Ajzen, 1991) yürütülen araştırmalar, davranışa yönelik tutumların, öznel sosyal normların ve davranışı gerçekleştirmeye yönelik algılanan yeteneklerin, üniversite öğrencilerinin yardım arama niyetlerini ve gerçek yardım arama davranışlarını öngördüğünü göstermiştir (Ciarrochi ve Deane, 2001). Kuram göz önünde bulundurulduğunda, yardım aramaya yönelik tutum ve davranış eğilimlerine yönelik bireysel farklılıklara dair açıklamalarda, duygusal yetkinliğin önemli bir belirleyici olduğu düşünülmektedir. Özetle, araştırma bulguları (Ciarrochi ve Deane, 2001; Ward Ciesielski vd., 2019), duygusal yetkinliğin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları için yardım aramaya yönelik istek ve tutumları ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Alanyazından yararlanılarak ele alınan bulgular ve açıklamalardan yola çıkıldığında, ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik değişkenleri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişki görülmektedir. Ayrıca yardım aramaya yönelik tutumlarla ilişkili olarak kişisel ve demografik değişkenler ileri sürülmektedir. Bu doğrultuda, bu araştırma bağlamında ele alınacak araştırmanın problemi; Türkiye'de öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ile ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik arasındaki ilişkileri ortaya koymaktır.

Amaç

Bu çalışmanın genel amacı; ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinliğin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerindeki yordama gücünü incelemektir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıda yer verilen alt amaçlara yönelik yanıtlar araştırılmıştır:

1. Ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik düzeyi boyutları tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları yordanmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puanlarında;
 - a) Cinsiyete göre anlamlı bir fark var mıdır?
 - b) Sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark var mıdır?
 - c) Geçmiş yardım alma deneyimine göre anlamlı bir fark var mıdır?
 - d) Üniversitelerde yürütülen psikolojik danışma hizmetlerine yönelik bilgi sahibi olma durumuna göre anlamlı bir fark var mıdır?

Önem

Üniversite yaşamı, birçok öğrencinin hayatına, günlük yaşam streslerin yanı sıra hoş olmayan duyguları tetikleyebilecek sayısız pek çok stres unsuru ekler. İlgili alanyazındaki araştırmalar değerlendirildiğinde, üniversite öğrencilerinin sorun alanları kişisel, eğitsel ve mesleki gelişim olmak üzere sıralanmaktadır. Sorun yaşanan alanların çeşitliliğinin bir sonucu olarak, üniversitelerde psikolojik danışmanlık hizmetlerine artan bir ihtiyaç bulunmaktadır (Güneri vd., 2003). Bundan dolayı öğrencilerin karşılaştıkları sorun alanlarıyla baş etme süreçlerini desteklemeye yönelik psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin öğrencilere sunacağı hizmet, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri başta olmak üzere toplum ruh sağlığı hizmetleri bağlamında önem teşkil etmektedir. Diğer bir ifade ile, yaşanan problemlere karşı psikolojik danışmanlık hizmetlerinden yararlanma, genç bireyler açısından, birçok önemli gelişimsel ve sağlıkla ilgili sonuçları beraberinde getirmektedir, bu sebeple; psikolojik yardım hizmetleri iyileştirici ve

koruyucu faktörler olarak ele alınmaktadır. Ayrıca, öğrencilerin yaşadıkları sorunlar neticesinde açığa çıkan stresin; gelişimsel ve psikososyal belirleyicilerini belirlemenin ve bunlarla baş etme mekanizmalarını anlamının, üniversitedeki öğrencilerin iyilik hallerini destekleme ve stratejik müdahaleler belirleme açılarından kritik oldukları düşünülmektedir (Stallman vd., 2020). Özetle, üniversite öğrencilerinin iyilik hallerini destekleme süreci, yaşanan sorunlara karşılık eylem planlayabilme seçeneğini ortaya çıkarmaktadır. Bu süreçte yaşanan sorunları belirleme ve bu sorunlara karşılık eylemlerin planlaması genç yetişkinlerin iyi oluşları için önemli görülmektedir.

Araştırmalar, genel olarak üniversite öğrencileri arasında ruh sağlığı sorunları olan bireylerin, düşük yardım arama oranlarına sahip olduğunu bildirmektedir (Eisenberg vd., 2011). Bu düşük yardım arama oranları göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin yardım aramaya yönelik başarısızlıkları; önemli akademik, kişisel ve sosyal sonuçlarla bağlantılı olabilmektedir (National Alliance on Mental Illness, 2012). Öğrencilerin psikolojik yardım arama süreçlerindeki kesintilerle ilişkili olabilecek değişkenleri açığa çıkarmanın, öğrencilerin psikolojik yardım hizmetlerine ulaşma noktasında karşılaştığı engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörleri belirleme açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Psikolojik yardım aramaya yönelik engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörleri belirlemenin, psikolojik yardım hizmetlerinin ulaşılabilirliğini, niteliğini ve etki gücünü arttıracığı ve geliştireceği düşünülmektedir.

İntihar dahil olmak üzere risk oluşturabilecek çeşitli durumlara yönelik olarak bireylerin ruh sağlıklarını korumak için profesyonel yardım hizmetlerinden yararlanmaları, bireyleri çeşitli risklere karşı korumaktadır (Martin, 2002). Diğer yünden genç bireylerin ihtiyaçlarını karşılayacak psikolojik hizmetlerin ve destek kaynaklarının, yararlanmak için yeterince uygun ve/veya ulaşılabilir olmaması, bireyler arasında ruh sağlığı sorunlarının artmasına sebep olabilmektedir. Psikolojik yardım ihtiyaçları ve hizmetleri arasında oluşan boşluk, bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına yönelik risk faktörleri oluşturmaktadır. Ayrıca genç bireylerin iyi oluşları gibi koruyucu faktörlerin önünde engel teşkil etmektedir. Genç bireylerin ruh sağlıkları ve iyi oluşları arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin zamanında ve uygun kaynaklardan yardım almasına yönelik teşvikler ve uygulamalar gerekli görülmektedir (Rickwood vd., 2005). Bu gereklilik, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı ile ilişkili problemlerin küresel bir sorun olarak ele alınması görüşü ile de ileri sürülmektedir (Stallman, 2010). Bu doğrultuda bakıldığında, ruh sağlığı tedavisine ihtiyaç duyan bireylerin, uygun ruh sağlığı

hizmetlerine ulaşabilmeleri için, psikolojik yardım arama süreçlerinde rol oynayan tutumlar ve tutumlarla ilişkili faktörleri göz önünde bulundurmak önem arz etmektedir.

Yaşam boyu gelişim bakış açısından ele alındığında, ergenlik ve genç yetişkinlik, ruh sağlığı ve iyi oluş faktörleri açısından kritik dönemlerdir. Bu dönemlerde genç bireylerde sosyal, duygusal, fiziksel ve bilişsel gelişim alanlarında, yetişkinlik dönemlerine etki edecek büyük değişiklikler meydana gelmektedir. Bu sebeple, bu dönemlerde yaşanabilecek herhangi bir ruh sağlığı sorununun, birey üzerindeki etkileri derin olabilmektedir (Kosky ve Hardy, 1992). Bu durum genç bireyleri, psikolojik hizmetlere ulaşma konusunda öncelikli konuma koymaktadır. Özellikle genç nüfusa sahip toplumlarda, genç bireylerin ruh sağlığı konusunda yürütülen çalışmalar kritik ve gerekli görülmektedir.

Türkiye'deki gençlerin nüfus yoğunluğu içindeki konumu göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'nin genç nüfusa sahip bir ülke olduğu görülmektedir. 2019 yılında yayınlanan Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi sonuçlarına göre, 15-24 yaş aralığındaki genç nüfusun 12 milyon 955 bin 672 kişi olduğu raporlanmıştır. Bu, toplam nüfusun %15.6'sını oluşturmaktadır (TÜİK, 2019). Türkiye nüfusu içerisindeki genç nüfusun oranı düşünüldüğünde, gençlere yönelik olarak yürütülecek ruh sağlığı çalışmalarının toplum ruh sağlığı ile yakından ilişkisi bulunmaktadır. Bundan dolayı bu yaş aralığında olan bireylerin ruh sağlığının niteliği, toplum ruh sağlığının önemli belirleyicilerindendir.

Yükseköğretim Kurulunca (YÖK, 2021) açıklanan istatistiklere göre, 2020-2021 eğitim öğretim yılında, Türkiye'deki üniversitelerde 8 milyon 240 bin 997 öğrenci eğitim almaktadır. Bu istatistik göz önünde bulundurulduğunda, Türkiye'deki genç nüfusun çoğunlukla üniversitelerde bulunduğu gözlemlenmektedir. Bu sebeple, genç bireylerle yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik uygulamalarının niteliğinin, yaygınlığının ve ulaşılabilirliğinin artması konusunda çalışmalar yapmak için uygun gerekçeler ortaya çıkmaktadır. Ayrıca üniversite bünyesinde yürütülecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin gerekliliği ve önemi ön plana çıkmaktadır. Bu doğrultuda bakıldığında, psikolojik yardım hizmetlerini, genç bireyler için uygun, yaygın ve nitelikli hale getirebilmek için bireylerin yardım aramaya yönelik süreçleri ile ilişkili faktörlerin belirlenmesi önemli görülmektedir. Bu faktörlerin ortaya konulması sayesinde, bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarıyla ilişkili kolaylaştırıcı ve engelleyici değişkenler belirlenebilecektir. Elde edilen bu bulgular gençlere yönelik ruh sağlığı uygulamalarını desteleyecek ve geliştirecektir.

Alanyazın gözden geçirildiğinde, Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım aramaya yönelik tutumlarıyla ilişkili engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörler açısından kısıtlı bilgi bulunmaktadır. Türkiye’deki üniversite öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutumları ile ilişkili olabilecek etmenleri belirlemek, üniversite kampüslerinde yürütülecek psikolojik danışmanlık uygulamaları için önemli veriler sunacaktır. Özetle, genç bireylerin psikolojik yardım aramalarına yönelik engellerin ve kolaylaştırıcı faktörlerin belirlenmesi, psikolojik yardıma aramaya ilişkin ihtiyaçlar ile eylemler arasında açığa çıkan kesintilerin giderilmesinde destekleyici olacaktır. Psikolojik yardım aramaya yönelik engellerin giderilmesi ve kolaylaştırıcı faktörlerin artması, bireylerin yardım aramayı bir yaşam becerisi olarak edinebilmelerine olanak sağlayacaktır. Bu durum, toplum ruh sağlığı açısından önemli sağlık sonuçlarını beraberinde getirecektir.

Alanyazında, psikolojik yardım aramaya yönelik engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörlerle ilişkili kavramdan birisi ruh sağlığı okuryazarlığıdır. Bu bağlamda ruh sağlığı okuryazarlığı; mevcut yardım hizmetlerinin bilgisine sahip olma, belirli bir yardım kaynağından ne bekleneceğini öğrenme, kendisi ve başkaları için ne zaman yardım isteneceğini bilme gibi faktörleri içermektedir ve bu faktörler gençleri yardım aramaya teşvik etme açısından önemli görülmektedir (Rickwood vd., 2005). Diğer bir ifade ile, ruh sağlığı okuryazarlığı; psikolojik yardım aramaya yönelik eylemler ve ruh sağlığına ilişkin sonuçlar ile bağlantılı olduğu için önemli bir konumdadır (Jorm, 2020). Özetle, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin artması, ruh sağlığı sorunlarına karşı önemli bir önleyici ve iyileştirici etmen olarak düşünülmektedir. Diğer yünden, psikolojik yardım aramaya yönelik süreçlerde kolaylaştırıcı bir faktör olarak ele alınabilmektedir.

Alanyazın gözden geçirildiğinde, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkili araştırmalarda yordayıcı rolü ön planda olan değişkenlerden birinin algılanan damgalama düzeyi olduğu ileri sürülmektedir. Ruh sağlığı sorunlarına ve tedavisine yönelik algılanan damgalamanın, bireylerin yardım arama davranışları ve tutumları üzerinde olumsuz yönde etki ettiği literatürde sıkça vurgulanmaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığının, bu olumsuz yönde etkiye karşılık işlev gördüğü ileri sürülmektedir. Bu sebeple, genç bireylerin içinde bulundukları yaşam döngüsünde, iyi bir ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi geliştirebilmeleri; ruh sağlığı bozuklukları ve ruh sağlığı tedavisi ile ilişkili damgalamanın azaltılmasında etkili görülmektedir (Kutcher, Bagnell ve Wei, 2015). Diğer bir ifade ile bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi arttıkça algılanan

damgalama düzeyinin düşmesi beklenmektedir. Bu sebeple psikolojik yardım aramaya yönelik süreçlerde, ruh sağlığı okuryazarlığı önemli bir rol oynamaktadır.

Alanyazında, psikolojik yardım aramaya yönelik engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörlerle ilişkili kavramdan bir diğeri ise duygusal yetkinliktir. Psikolojik danışmanlık uygulamalarında kuramsal yaklaşım değişse bile duyguların, psikolojik danışmanlık süreci içerisinde ele alınması kaçınılmaz görülmektedir. Bu sebeple, bireylerin duygular ile ilgili süreçlerde eğilimlerini yansıtan duygusal yetkinliğin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkili bir konumda olduğu düşünülmektedir. Diğer bir ifade ile, profesyonel yardım aramaya yönelik bireysel ve psikolojik eğilimler açısından önem teşkil eden duygusal yetkinlik düzeyi, yardım aramaya yönelik tutumların şekillenmesinde ilişkili bir değişken olarak ele alınmaktadır. Bununla birlikte duyguların kültürle olan yakın ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda, Türk toplumunun genç nüfusu olan üniversite öğrencilerinin duygusal yetkinlik düzeylerinin belirlenmesi, yardım aramaya yönelik tutumlara ilişkin çalışmalarda alan uzmanlarına önemli bilgiler sunacaktır. Ayrıca, bu ilişkinin ortaya konulması, bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarına, geliştirilebilecek bir beceri olan duygusal yetkinlik üzerinden müdahale yapabilme seçeneğini sunacaktır. Bu seçeneğin etki gücünün ortaya konulmasının, alan uygulayıcılarına ve araştırmacılarına yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Genel olarak bakıldığında, yürütülen bu araştırma ile, geliştirilebilecek ve müdahale edilebilecek beceriler olan ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinliğin, psikolojik yardım aramaya yönelik süreçlerdeki yordayıcı rollerini saptamanın alana katkı sunacağı düşünülmektedir. Bu katkı sayesinde, üniversite öğrencilerinin edinmeleri gerekli görülen yaşam becerilerine, ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik kavramları eklenebilir ve bu değişkenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar üzerindeki önem derecesi saptanabilir. Profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkili faktörlerin daha iyi anlaşılması, yardım aramanın önündeki engelleri azaltan müdahaleler ve eğitim programları tasarlama açılarından ruh sağlığı uzmanları için kritik öneme sahiptir. Özetle, bu tez çalışmasıyla, üniversite bünyelerinde yürütülen psikolojik danışma birimi uygulamaları başta olmak üzere psikolojik danışmanlık uygulamaları açısından literatüre önemli katkılar sunması beklenmektedir.

Sayıtlar

Araştırma sürecinde veri toplamak için ölçme araçlarından yararlanılmıştır. Bu ölçme araçlarına verilen cevapların, katılımcılar tarafından içtenlikle ve dürüstçe verildiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın birtakım sınırlılıkları vardır. Araştırmada elde edilen bulgular, araştırma değişkenlerine yönelik veri toplamak için yararlanılan ölçeklere yanıt veren öğrencilerin eğilimleri ve özellikleri ile sınırlıdır. Bu sebeple araştırma bulgularının genellenebilirliği, bu araştırmanın katılımcılarına benzer örneklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Bu araştırmanın temel değişkenlerine yönelik tanımlar, aşağıda yer almaktadır.

Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar: Bireylerin yaşamış olduğu problemlere karşı yetersiz kaldığı ve ruh sağlıklarının tehdit altında olduğunu düşündükleri durumlara karşı, bir ruh sağlığı profesyonelinden yardım aramaya yönelik sahip olduğu bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimler, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını oluşturmaktadır (Türküm, 2001).

Ruh sağlığı okuryazarlığı: Ruh sağlığı okuryazarlığı; bir ruh sağlığı durumunu genel stresten ayırt etme yeteneğini, ruhsal bozuklukların özelliklerini ve risk faktörlerini ve mevcut profesyonel yardım hizmetleri hakkındaki bilgi ve inançları kapsar (Jorm vd., 1997).

Duygusal yetkinlik: Duygusal yetkinlik; duyguları tanıma, ifade etme, anlama ve duyguları etkili ve savunmasız bir şekilde yönetebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999).

BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde literatürdeki bilgiler ışığında; psikolojik yardım arama süreci, yardım arama modelleri, karşılanmamış tedavi ihtiyacı, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ve bu tutumlar ile ilişkili engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörler olmak üzere psikolojik yardım arama sürecine ilişkin etmenler Planlanmış Davranış Kuramı temelinde ele alınmıştır. Takip eden bölümlerde, psikolojik yardım arama tutumlarıyla ilişki olarak Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Yetkinlik kavramları literatürdeki bulgular temelinde aktarılmıştır.

Psikolojik Yardım Arama

Psikolojik yardım arama, son elli yıllık süreç içerisinde hızla artan araştırmalar ile gelişme gösteren ve araştırmacılar tarafından odak noktası haline gelen bir kavram olmasına rağmen, ruh sağlığı literatüründe üzerinde net olarak anlaşmaya varılmış, ortak bir tanımı olmayan, karmaşık bir yapı olarak ele alınmaktadır (Rickwood ve Thomas, 2012). Diğer bir ifade ile literatür gözden geçirildiğinde, birçok farklı yardım arama tanımı bulunduğu ve yaygın olarak kullanılan tek bir tanımın olmadığı gözlemlenmektedir. Bu sebeple, takip eden paragraflarda yardım arama kavramı ve bu kavram ile ilişkili faktörler, literatürde ön plana çıkan kavramsallaştırmalardan ve buna bağlı olarak öne sürülen modellerden yararlanılarak ele alınmıştır.

Psikolojik yardım arama, bireyin herhangi bir kişisel sorununa veya yaşamış olduğu olumsuz bir yaşantıya karşılık; anlayış, öneri, bilgi, sağaltım ve destek açılarından yardıma ulaşmak için başvurduğu bir diğer kişi ile kurulan iletişim odaklı etkileşim temelinde, dışarıdan gelecek yardımları aktif olarak kullanmaya yönelik süreci ifade etmektedir (Rickwood vd., 2005). Bu süreç içerisinde, yardım arama; bir sorunu çözmeye yardımcı olabilmesi adına diğerinden yardım talebini içeren, mevcut sorun ile başa çıkma davranışının önemli bir alt kümesi olarak ele alınmaktadır (Boldero ve Fallon, 1995; Rickwood, 1995). Bireylerin yaşamlarının zor zamanlarında ihtiyaç duydukları yardımı aramaları, önemli ve bireyin sahip olduğu problem odaklı başa çıkma stratejilerinden biri

olarak görülmektedir (Fallon ve Bowles, 1999). Bu doğrultuda bakıldığında, ruh sağlığı bağlamında, yardım arama; bir ruh sağlığı sorunuyla başa çıkmak için dışarıdan yardım alma girişimi olan adaptif bir başa çıkma süreci olarak da tanımlanmaktadır (Rickwood ve Thomas, 2012).

Alanyazında, yardım aramayı tanımlamaya yönelik en kapsamlı girişimlerden biri, Dünya Sağlık Örgütü'nün genç bireylerin yardım arama davranışlarına yönelik yapmış olduğu bir araştırmada ortaya konulmuştur (Rickwood ve Thomas, 2012). Yapılan araştırma kapsamında yardım arama; kişisel, psikolojik, duygusal alanlarda yardıma ihtiyaç duyan veya sağlık ya da sosyal hizmetlere ihtiyacı olduğunu algılayan bir kişinin, bunlara yönelik ihtiyaçlarını olumlu bir şekilde karşılamak amacıyla yaptığı her türlü eylem veya faaliyet olarak kavramsallaştırılmıştır (Barker, 2007). Bu kavramsallaştırmada “olumlu bir şekilde karşılanması” ifadesi ön plana çıkmaktadır. Yardım arama sürecinde, uygun kaynaklardan yardım talep edilmesi ile soruna yönelik ihtiyacın doğru bir şekilde karşılanması arasındaki ilişki vurgulanmaktadır.

Bireylerin ihtiyaçlarına karşılık olarak aramış oldukları yardım, resmiyet düzeyine göre çeşitli kaynaklardan sunulmaktadır. Akran grupları, arkadaşlar, aile üyeleri veya akrabalar; sosyal ilişkilere dayanan, resmi ve profesyonel olmayan yardım kaynaklarını oluşturmaktadır. Resmi yardım arama kaynakları ise yardım ve tavsiye sağlama konusunda kabul edilmiş bir rolü ve alanında uygun eğitimi olan, profesyoneller aracılığı ile yapılmaktadır. Ruh sağlığı uzmanları, sağlık çalışanları, öğretmenler, sosyal hizmet çalışanları ve din hizmetlileri gibi meslek çalışanları, yardım hizmetinin resmi ve profesyonel tarafını oluşturmaktadır (Barker, 2007; Rickwood vd., 2005). Literatürde, genellikle, resmi ve gayriresmi olmak üzere iki ana yardım arama türünün tanımlandığı görülmektedir. Bu yardım türlerindeki ayrım, yardım arayan kişi ile yardımı sunan kişi arasında var olan ilişkinin profesyonel ya da kişisel bir ilişki olması bağlamında ayırt edilebilmektedir (Rickwood ve Thomas, 2012). Tüm bunlara ek olarak, günümüzde, doğrudan bir kişiyle teması ve iletişimi içermeyen, olası yardım kaynaklarından da yardım aranabilmektedir. İnternet ve bilgisayar gibi teknoloji tabanlı araçların yaygın hale gelmesi ile daha gelişmiş ve dinamik yardım arama seçeneklerinin ortaya çıktığı gözlenmektedir. Gözlemlenen bu gelişimin, yardım arama sürecinde kişilerarası bileşenin önemini azalttığı vurgulanmaktadır (Rickwood ve Thomas, 2012). Sonuç olarak, günümüzde var olan yardım arama kaynakları gözden geçirildiğinde, farklı şekillerde sınıflandırılan ve çeşitlenen pek çok yardım kaynağı olduğu da görülmektedir.

Psikolojik Yardım Arama Süreci

Profesyonel ruh sağığı hizmetlerine ihtiyaç duyulmasına rağımen bu ihtiyaca karşılık yardım hizmetlerinden tam olarak yararlanılmaması, yardım arama sürecini daha yakından incelemeyi gerekli kılmaktadır. Psikolojik yardım arama sürecine dair daha detaylı bilgi edinebilmek amacıyla literatürde ortaya konulan yardım arama modellerine, yardım arama süreci ile ilişkili olarak Planlanmış Davranış Kuramı'na, yardım aramaya yönelik tutumlara ve yardım aramaya yönelik engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörlere yönelik literatür incelenmiştir.

Yardım Arama Modelleri

Cauce ve diğeri (2002), genç bireylerin yardım arama sürecini; *problemi tanıma, yardım arama kararı alma ve hizmet seçimi* olmak üzere üç aşamadan oluşan bir model ile açıklamışlardır. Bu modelde, problemin tanımlanması, ilk aşamayı oluşturmaktadır. Bu aşamada, problemin ve ona yönelik ihtiyacın tanımlanma sürecinin iki yoldan olabileceğı öne sürülmüştür: Bu süreç, bireyin kendisi ya da birey için önemli bir başkası tarafından tanımlanan öznel ve algılanan bir ihtiyacın veya ruh sağığı sorunlarıyla ilişkili olan epidemiyolojik olarak tanımlanmış bir ihtiyacın açığa çıkartılmasını içermektedir. İkinci aşama; bir problemin veya ihtiyacın tespit edilip edilmediğıne bağılı olarak bu probleme dair yardım alma ya da almama durumuna yönelik alınan bir karardan oluşmaktadır. Bu aşamada çok sayıda faktör, yardım arama kararına yönelik engel görevi görebilmekte veya kolaylaştırabilmektedir. Son aşama ise; yardım aramanın karar kılındığı zaman aralığında, bu yardım kaynağının profesyonel olan ya da olmayan veya her iki faktörü de içeren bir yardım kaynağının seçilmesinden oluşmaktadır (Cauce vd., 2002).

Barker ve diğeri (2005), genç bireylerin yardım arama süreçlerini açıklamak için farklı etki kaynakları ile beraber, bunların politika ve program geliştirme üzerindeki etkilerini bütünleştirmeyi amaçlayan kavramsal bir çerçeve öne sürmüşlerdir. Bu kavramsal çerçeveyi, yardım aramanın yapısal ve kişisel belirleyicileri arasında ayırarak oluşturmuşlardır. Yardım arama sürecinde; kişisel inançlar, içselleştirilen cinsiyet normları, başa çıkma mekanizmaları, öz yeterlik, algılanan damgalama ve kontrol gibi bireysel faktörlerin; ulusal sağık sistemi, yardım hizmetlerinin ulaşılabilirliğı

ve karşılanabilen maliyeti ve sosyal destek gibi yapısal faktörlerle etkileşime girdiğini ileri sürmüşlerdir (Barker, Olukoya ve Aggleton, 2005).

Rickwood ve diğerleri (2005) tarafından, psikolojik yardım arama sürecini dört aşamalı bir süreç olarak kavramsallaştırılmıştır. Bu süreç; bireyin, problemle ilgili bir farkındalık geliştirmesiyle başlamaktadır. Devamında ise sorunun ve bu soruna dair başkalarından yardım talep etme ihtiyacının ifade edilmesi gelmektedir. Sonrasında, bireylerin ortaya çıkan ihtiyacını karşılamak için erişebileceği uygun yardım kaynaklarını belirlemektedir. Son olarak, bireyin potansiyel yardım kaynaklarına ulaşma ve yardım talebini açığa çıkarma konusundaki istekliliği gelmektedir (Rickwood vd., 2005).

Yukarıda bahsedilen, yardım aramaya yönelik modeller göz önüne alındığında, Cauce ve diğerlerinin (2002), öne sürmüş olduğu yardım arama modelinin ikinci adımında da değinildiği üzere, yardım arama kararını etkileyebilecek çeşitli faktörlerin varlığından söz edilmektedir. Bu faktörler, ruh sağlığı literatüründe yardım arama davranışlarını ele almada etkili ve ilişkili faktörler olmakla beraber, araştırmalarda da değişken olarak yer almaktadır. Bunun yanı sıra, Rickwood ve diğerlerinin (2005) öne sürdüğü modelin, Baker ve diğerlerinin (2005) öne sürdüğü modele kıyasla, yardım arama sürecini kolaylaştıran veya engelleyen bireysel ve psikolojik faktörlere daha fazla odaklandığı ve yardım arama sürecinde etnik köken, yardımın ulaşılabilirliği ve maliyeti gibi bağlamsal faktörlerin rolüne daha az vurgu yaptığı gözlemlenmektedir. Bu tez çalışması teorik olarak temellendirilirken, yardım arama sürecini kolaylaştıran veya engelleyen bireysel ve psikolojik faktörlere daha fazla odaklanılmaktadır.

Alanyazında, yardım arama süreci aşamalı bir şekilde ele alınmasına rağmen bu süreçte, her zaman ardışık bir dizi adımın sıralanamayacağı ve aşamalar arası geçişlerde farklı etkileşimlerin olabileceği öne sürülmektedir. Diğer bir ifade ile yardım arama sürecinde belirtilen adımlar, herhangi bir etkiden bağımsız ve basit bir biçimde sıralanamamaktadır. Örneğin, yardım arama sürecinde öne sürülen adımlar göz önünde bulundurulduğunda, bu süreç içerisinde, psikolojik temelli olan bir ihtiyaç, hiç belirlenemeyebilir ya da belirlenen ihtiyaca dair yardım talebi ifade edilmeyebilir, bunlara ek olarak ihtiyaç herhangi bir yol ile ifade edilse bile uygun bir kaynak, kişi için ulaşılabilir olmayabilir ya da kaynak ulaşılabilir olsa da kişi yardım ihtiyacını açığa çıkarma ve yardımı kabul etme konusunda istekli olmayabilir. Sonuç olarak, yardım arama süreci ile ilgili modeller basit aşamalı gibi görünse de bu süreci kolaylaştıran veya engelleyen karmaşık, sayısız ve yeterince anlaşılmayan faktörler de bulunmaktadır (Rothi ve Leavey, 2006). Özetle, öne sürülen yardım arama modelleri göz önünde

bulundurulduğunda, ruh sağlığı bağlamında profesyonel bir desteği gerektiren bir ihtiyacın açığa çıkarılmasından, fark edilen ihtiyaç için eylemde bulunma aşamasına kadar olan sürecin kesintisiz, sağlıklı bir akışta ilerleyebilmesi için bu sürece etki edebilecek faktörlerin ele alınması gerekli görülmektedir.

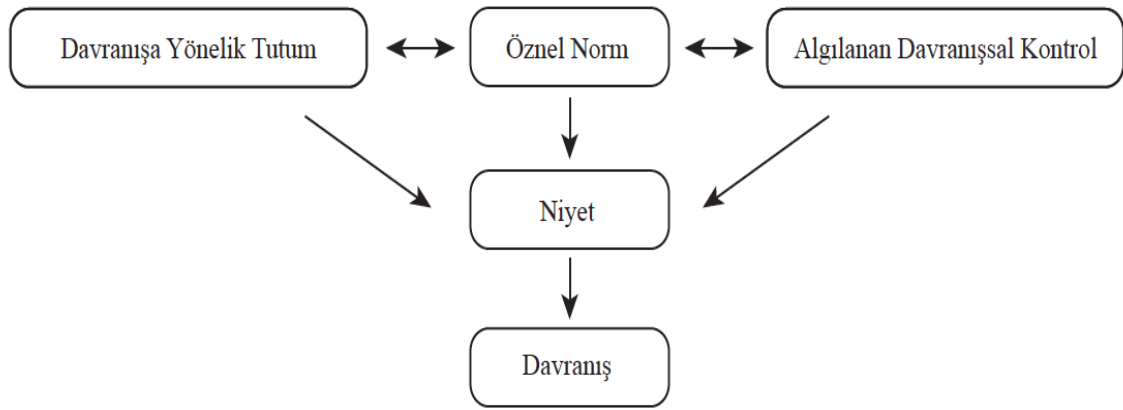
Karşılanmayan Tedavi İhtiyacı. Genç bireylerin içinde bulundukları yaşam dönemlerinde, artan ruh sağlığı sorunlarına ve bu sorunlara yönelik alınan psikolojik yardımın yararlılığına rağmen, gençlerin büyük bir kısmı ihtiyaç duydukları yardıma erişememektedir (Carlton ve Deane, 2000; Howard vd., 1996; Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff, 2004). Alanyazındaki araştırma bulguları, profesyonel psikolojik yardım alma ihtiyacı bulunan kişilerin, üçte birlik diliminden daha azının, bu hizmetleri gerçekten almak için adımlar attığını göstermektedir (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001). Bu bağlama göre araştırma bulguları değerlendirildiğinde, ruh sağlığı sorunları yaşayan üniversite öğrencileri ile gerçekten profesyonel yardıma erişenler arasında hizmet farkı görülmektedir (Cook, 2007; Hunt ve Eisenberg, 2010). Genç bireyler arasında, ruh sağlığı problemi yaşayanlar ile ruh sağlığı hizmetlerine erişenler arasındaki fark, hizmet açığı veya “karşılanmamış ihtiyaç” olarak tanımlanmaktadır (Flisher vd., 1997).

Genç bireylerin yaşam akışlarında, psikolojik yönden açığa çıkabilecek yardım ihtiyaçlarına yönelik sunulan profesyonel yardım hizmetlerine erişememeleri göz önünde bulundurulduğunda, yardım arama modellerinde de bahsedildiği üzere, yardım arama davranışının, başarılı bir şekilde ortaya çıkması için takip edilmesi beklenen olası evrelerin sıralanmasında bir aksaklık olabileceği düşünülmektedir. Bu durum, gözlemlenen niyet ve sergilenen davranış arasındaki boşluğun, potansiyel bir nedeni olarak ifade edilmektedir (Tomczyk, Schomerus, Stolzenburg, Muehlan ve Schmidt, 2020).

Yardım aramaya ilişkin ruh sağlığı literatüründe, niyet ve davranış arasındaki ilişkiye açıklama getirmek açısından, sıklıkla, Planlanmış Davranış Kuramını kullanılmaktadır (Romano ve Netland, 2008). Planlanmış Davranış Kuramının, geniş meta-analizleri, modelleri ve bileşenleri, çeşitli sağlık davranışlarında, ampirik olarak desteklendiği bulgularla ortaya konulmuştur (Armitage ve Conner, 2001; McEachan, Conner, Taylor ve Lawton, 2011). Planlanmış Davranış Kuramı, yardım arama sürecini kuramsal bağlamda ele almak için uygun bir kavramsal çerçeve sunmaktır.

Planlanmış Davranış Kuramı. Planlanmış Davranış Kuramı; bilişsel faktörler, davranışsal niyetler ve bunların uygulanması arasındaki ilişkileri tanımlamaktadır (Ajzen 1991; 2002). Kurama göre niyet, davranışın önemli bir yordayıcısı ve belirleyicisi olarak kabul edilmektedir (Ajzen, 1991; Godin ve Kok, 1996; Sheeran, 2002). Planlanmış Davranış Kuramı, üç bileşenden oluşmaktadır. Bunlar; *özel normlar*, *sağlık davranışına yönelik tutumlar* ve *algılanan davranışsal kontrol* olarak sıralanmaktadır. Bu bileşenler, yardım arama sürecinin aşamalarıyla ilişkilendirilmektedir. Yardım arama sürecinde bu ilişkiden, niyet ve davranış arasındaki boşluğu açıklayabilmek için yararlanılmaktadır (Tomczyk vd., 2020). Diğer bir ifade ile, Planlanmış Davranış Kuramı'nın temel bileşenlerinin, davranışsal eyleme yol açan niyeti tahmin etmesi beklenmektedir (Romano ve Netland, 2008).

Bu bileşenlere bakıldığında; *özel normlar*, kişinin, diğer insanların, bir davranışın uygunluğu hakkında ne düşündüğüne yönelik inançlarını ifade etmektedir (Romano ve Netland, 2008). Bu bağlamda, kişinin etkileşim içerisinde olduğu çevrenin yardım aramaya yönelik normlarının, bireyin ruh sağlığı problemlerine dair farkındalığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir (Tomczyk vd., 2020). *Tutumlar* ise, bir davranış ve özel norma yönelik, var olan belirgin inançların değerlendirilmesi yoluyla oluşmaktadır (Romano ve Netland, 2008) Örneğin, bireyin bir ruh sağlığı sorunu için bir profesyonelden yardım aramasının yararlılığına ilişkin sahip olduğu tutumların, kişinin yardım aramaya yönelik davranışı, hazır oluşu ve istekliliği ile bağlantı olduğu ileri sürülmektedir (Tomczyk vd., 2020). Son olarak, *algılanan davranışsal kontrol*, bireyin, bir davranışta bulunma konusunda sahip olduğu öz yeterlilik ve kontrol yönünü içermektedir (Romano ve Netland, 2008). Bu bileşen, yardım arama sürecinde, kişinin ihtiyaç duyduğu gerekli yardıma ulaşmaya yönelik beceri yönü ile ilişkilendirilmektedir (Tomczyk vd., 2020). Aşağıdaki şekilde bu kavramlar ve arasındaki ilişkiler gösterilmektedir:



Şekil 1 Planlanmış Davranış Kuramı

Kaynak. Ajzen, 1991

Yardım arama süreci göz önünde bulundurulurken, Planlanmış Davranış Kuramı'na odaklanmak önemli görülmektedir. Kurama göre, gerçek davranışın belirli bir şekilde davranma niyetlerine göre verilen rasyonel bir karar olduğu ve niyetlerin sırasıyla tutumlar, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol tarafından belirlendiği öne sürmektedir. Bu kavramsal çerçeve; tutum, niyet ve davranış olmak üzere üç farklı sürece odaklanmayı desteklemektedir (Armitage ve Connor, 2001; Hardeman, Johnston, Bonetti, Wareham ve Kinmonth, 2002; Romano ve Netland, 2008). Sonuç olarak, ruh sağlığı bağlamında, beklendik davranışın oluşumunu teşvik etmek için niyet ve tutum arasında ilişkinin ele alınması ilişkili görülmektedir.

Tutumlar, gerçek yardım aramayı içermekten ziyade, genel bir yönelim veya yardım arama eğiliminin bir parçası olarak yardım arama süreci ile ilgili görülmektedir. Planlanmış Davranış Kuramı'nın, ilgili davranışın ortaya çıkışını açıklamak için öne sürdüğü süreç, tutumların niyetleri öngördüğü, bunun da sırasıyla davranışı öngördüğü üzerine temellenmektedir (Rickwood ve Thomas, 2012). Planlanmış Davranış Kuramı'nın öne sürdüğü süreç, örneğin; üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik hizmet arama kararlarına ilişkin sonuç odaklı beklentilerini ve tutumlarını araştıran çalışmalarda teorik temeli güçlendirmek için yararlanılmaktadır (Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Bununla birlikte, araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik hizmetlere karşı olumlu tutumları olan kişilerin, danışmanlık arama konusunda daha fazla niyet bildirdikleri bulunmuştur (Bathje ve Pryor, 2011). Toplam 6839

katılımcıyı içeren 18 çalışmadan elde edilen verilerin dahil edilmesi ile yürütülen meta-analiz çalışmasında ise yardım arama niyeti ile bir dizi psikososyal yapı arasındaki ilişkiler incelenmiş olup, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ve yardım sürecinden beklenen fayda, yardım arama niyeti ile en güçlü korelasyonları göstermiştir (Li, Dorstyn ve Denson, 2014). Sonuç olarak, yardım arama davranışlarına dair mevcut anlayışları geliştirmek için yardım arama niyeti ile ilişkili faktörleri ele almak anlamlı görülmektedir. Yardım aramaya yönelik tutumlar ise yardım arama niyetini etkileyen ve yardım arama davranışının gerçekleşmesini öngören önemli bir değişken olduğu, araştırma bulgularından yola çıkıldığında ön plana çıkmaktadır.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar

Fischer ve Turner (1970) tarafından, kişinin yardım almaya yönelik tutumunun, asıl yardım arama davranışının altında yattığını ve bu varsayımın, yardım arama tutumlarının temel taşı olduğunu öne sürmektedir. Yardım aramaya yönelik tutumlar, yardım aramayla ilişkili sonuçların değerlendirilmesi yoluyla geliştirilen olumlu veya olumsuz yönde görüşler veya duygular olarak tanımlanabilmektedir (Fischer ve Turner, 1970). Bu doğrultudan ele alındığında, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar, insanların psikolojik yardım aramaya yönelik, olumlu veya olumsuz yönde yanıt vermeye yönlendiren, öğrenilmiş yatkınlıklar olarak tanımlanabilmektedir (Fishbein ve Ajzen, 1977). Tutumların gelişiminin, öğrenme süreci ile olan etkileşimi burada dikkat çekmekte ve yardım aramaya yönelik süreçler olmak üzere araştırmalarda sıklıkla değişken olarak yer almaktadır.

Araştırma bulguları, yardım aramaya yönelik tutumların, ruh sağlığı hizmeti kullanımının en güçlü yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymaktadır (Bonabi vd., 2016; Carlton ve Deane, 2000; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Vogel vd., 2005). Ayrıca araştırmacılar, psikolojik yardım hizmetlerine yönelik tutumların, yardım arama kararında kilit bir rol oynadığını ileri sürmektedir (Bathje ve Pryor, 2011; Dearing, Maddux ve Tangney, 2005). Bu bağlamda bakıldığında, bireylerin sahip olduğu tutumlar ile yardım hizmetlerinin kullanımı arasında ilişki olduğu görülmektedir. Bu ilişki göz önünde bulundurulduğunda, yardım aramaya yönelik olumsuz tutumları olan gençlerin yardım arama olasılığının daha düşük olduğu araştırma bulguları ile de ifade edilmektedir (Rickwood, Deane ve Wilson, 2007). Sonuç olarak, literatürden yola çıkıldığında, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların yardım arama davranışının bilgilendirici ve

etkili bileşenleri olduğu ifade edilmektedir (Çebi ve Demir, 2020). Tutumların, yardım arama davranışının bilgilendirici ve etkili bir bileşeni olması, ruh sağlığı alanındaki araştırmacıları, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları kapsayıcı düzende ele alma ve açıklama girişimlerine yöneltmiştir.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlar ile İlişkili Faktörler: Kolaylaştırıcı ve Engelleyici Faktörler. Psikolojik yardım aramaya yönelik mevcut literatür gözden geçirildiğinde, genç bireylerin yardım arama süreçlerini etkileyebilecek birçok olası faktör ortaya konulmuştur. Rothi ve Leavey (2006), bu faktörleri genel olarak beş tema altında sınıflandırmaktadır. Bunlar;

1. Problemi tanımlama ve değerlendirme ile ilişkili faktörler
2. Psikolojik faktörler
3. Demografik faktörler
4. Sosyal destek ve sosyal ağlarla ilgili faktörler
5. Yardım hizmeti ile ilişkili faktörler olarak sıralanmaktadır.

Bu beş temanın psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkili faktörler için kapsayıcı ve anlaşılır bir çerçeve çizdiği düşünülmüştür. Bu sebeple, devam eden bölümler de bu sınıflandırmadan yararlanılarak psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkili faktörler, kolaylaştırıcı ve engelleyici faktörler bağlamında ele alınacaktır.

1. Problemi Tanımlama ve Değerlendirme ile İlgili Faktörler. Bu kategorilerden ilki, ruh sağlığı ile ilişkili olabilecek problemi tanımlama ve değerlendirme aşamasından oluşmaktadır. Tanımlama ve değerlendirme aşaması, yaşanan problem sonucunda ortaya çıkan semptomun şiddet derecesi, problemin farkındalığı ve görünürlüğü gibi etmenleri içermektedir. Semptom şiddeti algısındaki farklılıklar ve sorunu tanımlamak için kullanılan etiketler, bireyin yardım arama davranışlarını şekillendirmektedir. Böylece bireyin herhangi bir yardım talep etme veya etmeme durumunu ve kimden yardım talep edeceğini etkilediği öne sürülmektedir (Rothi ve Leavey, 2006).

Ruh sağlığı alanında uzman olan bir meslek çalışanı ile ruh sağlığı alanı dışında olan bir bireyin, ruh sağlığı sorunlarını tanımlamaya yönelik bakış açıları arasında önemli

farklılıklar olabilmektedir. Örneğin, tanı kriterlerini sağlayabilecek bir ruh sağlığı problemi, ruh sağlığı alanı ile ilişkisi olmayan bireyler tarafından farklı yorumlanabilmektedir. Sonuç olarak, potansiyel bir tanının teşhis edilme durumuna karşı ortaya konulan farklı yorumlar, yardım arama gereksinimini ve bu yardımın bir profesyonelden talep edilmesini etkilemektedir (Rothi ve Leavey, 2006). Bu doğrultuda bakıldığında, problemin tanımlanması ve değerlendirilmesi sürecinde, yardım aramaya yönelik ihtiyacın belirlenmesi ile ilgili önem arz eden kişilerarası farklılıklar açığa çıkmaktadır.

Psikolojik yardım arama sürecinde ihtiyaç kavramına daha yakından bakıldığında, ihtiyaca yönelik tanımlar ve ihtiyaca yönelik sunulan yardım, gençlerin ve yardım desteğini yapılandırarak sunan yetişkinlerin (profesyonel veya profesyonel olmayan) algılarıyla bağlantılı haldedir (Barker, Olukoya ve Aggleton, 2005). Sonuç olarak, problemin tanımlanması gibi psikolojik yardım hizmetlerine yönelik süreçler, hizmeti algılayan kişilerin algı düzeyine göre şekillenmektedir. Araştırma bulguları da gösteriyor ki, ruh sağlığı problemlerine yönelik yardım almanın etkili olduğuna, daha iyi sağlık ve sosyal sonuçlara yol açtığına inanmanın, ruh sağlığı hizmetlerine ve bu hizmetten yararlanan kişilere yönelik olumlu inançları etkileyen en kritik faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır (Eisenberg, Hunt, Speer ve Zivin, 2011; Mowbray vd., 2006). Bu durum ekolojik sistemler perspektifiyle (Bronfenbrenner, 1979) tutarlı olarak, her bireyin çevresel ve bireysel bakış açısı göz önüne alındığında, ortaya çıkan bir soruna verilen yanıtların çeşitliliği, bireyin gelişiminin ve davranışının dış etkilerle etkileşime girdiğini ve onlardan güçlü bir şekilde etkilendiği için benzersiz olduğunu göstermektedir (Rothi ve Leavey, 2006). Bu yanıt çeşitliliği göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin ruh sağlığı ile ilişkili olabilecek problemi tanımlama ve değerlendirme aşamasında doğru yanıtlara ulaşmasının, ruh sağlığı hizmetlerinin sağlıklı akışı ile ilişkili görülmektedir.

2. Psikolojik Faktörler. Literatürdeki araştırma bulgularına göre, bir ihtiyaca karşılık olarak ruh sağlığı yardım hizmetlerinden yararlanma istekliliği ile ilişki halinde olan pek çok psikolojik faktör vardır. Bu faktörler psikolojik yardım alma sürecine dair; damgalanma, geçmiş deneyimler, korku, utanç, inkâr, öz yeterlik ve algılanan kontrol olarak sıralanmaktadır (Rothi ve Leavey, 2006). Rothi ve Leavey (2006), psikolojik faktörlerin üç alt tema bağlamında ele alınabileceğini ileri sürmüşlerdir. Bunlar; (i) damgalama/terapi ile ilgili inançlar ve korkular, (ii) duygusal yetkinlik ve inkâr gibi intrapsişik faktörler ve (iii) kendini açmaya yönelik gönüllülük düzeyi ve öz yeterlilik

gibi kontrol bağlamında ele alınabilecek faktörler olarak sıralanmaktadır. Ek olarak, yardım arama ihtiyacına ilişkin kişisel inançlar ve içselleştirilen toplumsal cinsiyet normları, bireyin başa çıkma mekanizmaları, öz yeterlik algısı ve yardım ihtiyacına ilişkin algılanan damgalama gibi faktörler yardım aramaya ilişkin ele alınabilecek psikolojik faktörler olduğunu ileri sürülmektedir (Barker, 2007).

Ruh sağlığı literatüründe, yardım aramaya yönelik en sık belirtilen engel, ruh sağlığı sorunlarına sahip olma veya bu sorunlar için yardım alma durumu ile ilişkili olarak algılanan damgalanmadır (Corrigan, Markowitz, Watson, Rowan ve Kubiak, 2003; Gulliver vd., 2010; Vogel, Wade ve Haake, 2006). Ruh sağlığı sorunları olan bireylerin; zayıf, yetersiz, kendilerine bakamayacaklarına inanılması gibi olumsuz özelliklerin kişiler tarafından algılanması, yaygın damgalanma biçimleridir ve yardım aramaya yönelik olumsuz tutumların artmasına katkıda bulunduğu öne sürülmektedir (Corrigan, Edwards, Green, Diwan, ve Penn, 2001; Eisenberg vd., 2009). Üniversite öğrencilerini göz önünde bulundurduğunda, ruh sağlığı ile ilgili bir problem yaşayan öğrencilerin, diğer bir grup üniversite öğrenci tarafından damgalamaya maruz kalabildiği görülmektedir (Yang vd., 2013; Yu vd., 2022; Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein, 2009). Ayrıca, üniversite öğrencilerinin, damgalamaya maruz kalmaya yönelik algı ve inançları arttıkça, algıladıkları damgalama düzeyi de artmaktadır (Gürsoy ve Gizir, 2018; Topkaya, 2011). Bu durum, psikolojik yardım arama yönelik olumsuz tutumlarla ilişkili haldedir.

Damgalanmaya maruz kalan insanlar, kendilerine ilişkin olumsuz görüşleri içselleştirmekte ve utanç duyguları yaşamaktadırlar (Antonak ve Livneh, 2000; Byrne, 2000). Tedaviye ilişkin olumsuz görüşler ve ruh sağlığı problemleri yaşıyor olmak ile ilgili duyulan utanç, gerekli tedaviyi araması konusunda genç yetişkinlere engel teşkil etmektedir (Byrne, 2000; Eisenberg, Gollust, Golberstein ve Hefner, 2007; Gonzalez, Alegria ve Prihoda, 2005). Ayrıca bu olumsuz tutumlar, sosyal izolasyonun yanı sıra ruh sağlığı sorunu olan bireylere yönelik ayrımcı davranışlara da yol açabilmektedir (Corrigan vd., 2001; Link, Yang, Phelan ve Collins, 2004). Özetle, ruh sağlığı sorunu yaşamaya ve buna yönelik yardım aramaya yönelik algılanan damgalama düzeyinin, psikolojik yardım aramanın önünde engelleyici yönde işlev gördüğü ifade edilmektedir.

Diğer diğer yardım arama ile ilişkili psikolojik faktörlere bakıldığında, kişinin öz yeterlik ve kontrol algısının psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkili halde olduğu görülmektedir. Örneğin, bazı gençler, başkalarının yardımına ihtiyaç duyduklarına inanırken, bazıları ise kendi başlarına daha iyi başa çıkabildiklerini düşünmektedirler

(Barker vd., 2005). Bu durum, yardım arama sürecinin bireysel faktörlerle ilişkili halde olduğunu göstermektedir.

Araştırmacılar, geçmiş profesyonel yardım arama deneyimlerine dair algılanan etkililiğin, bireylerin profesyonel yardım hizmeti kullanımını teşvik etme konusunda etkili bir faktör olduğunu öne sürmüşlerdir (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan vd., 2012; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Wilson ve Deane, 2001). Yapılan araştırmalarda, psikolojik yardım alma yaşantısı bulunan üniversite öğrencilerin, daha önce psikolojik yardım alma yaşantısı bulunmayan üniversite öğrencileriyle karşılaştırıldıklarında, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha pozitif olduğu ortaya konulmuştur (Çebi, 2009; Türküm, 2005). Diğer yünden, yardım arama konusunda olumsuz deneyimler yaşayan bireyler, gelecekte, bu tür yardımları sunan kişilere veya hizmetlere güvenmek konusunda isteksiz olabilmektedirler (Barker vd., 2005). Daha önce ruh sağlığı hizmeti almış olan öğrenciler, hiç yardım hizmet almayan öğrencilere kıyasla, tedaviye dair önemli ölçüde engel olduğunu bildirmiştir (Vidourek, King, Nabors ve Merianos, 2014). Özetle geçmiş yardım alma deneyimlerinin, yardım almaya yönelik tutumların seyrini etkileme gücü bulunmaktadır.

Yardım arama süreci ile ilişkili olduğu gözlemlenen bir diğer değişkenin ise, bireylerin sahip olduğu duygusal yetkinlik düzeyleridir (Ciarrochi vd., 2003). Duygusal yetkinlik bu araştırmanın yordayıcı değişkenlerinden biri olarak ayrı bir başlıkta detaylandırılmıştır.

3. Demografik Faktörler. Bireylerin yardım arama süreçleri ile ilişkili bir diğer alan, cinsiyet, ırk/etnik köken, yaş ve kültürel farklılıklar gibi demografik faktörler ile ilgilidir (Barker vd., 2005). Demografik değişkenler arasında, cinsiyet; yukarıda değinilen psikolojik değişkenlerle birlikte profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları etkileyen temel faktörlerden biri olarak görülmektedir (Nam vd., 2010). Möller-Leimkühler (2002), cinsiyetler arasında olan belirli yardım arama farklılıklarına ilişkin literatürü gözden geçirdiğinde, erkeklerin yardım arama davranışının sürekli olarak kadınlardan daha düşük olarak raporlandığını belirtmektedir.

Psikolojik yardım arama sürecinde, kültürün rolü ve etkisi göz önüne alındığında, psikolojik sorunlara atfedilen anlamların ve insanların bunlarla başa çıkma biçimlerinin farklı sosyokültürel bağlamlarda değişiklik gösterdiği artık yaygın olarak kabul edilmektedir (Atkinson, 1985). Bu doğrultuda bakıldığında, kültürel etkiler, gençlerin başa çıkma ve yardım arama konusunda, kendi kültüründeki normları nasıl

içselleştirdiğini şekillendirmektedir (Srebnik, Cauce ve Baydar, 1996). Genç bireyler, içinde bulundukları kültürü aktaran ebeveynlerinin ve çevrelerindeki diğer yetişkinlerin stresle nasıl başa çıktıklarını ve hangi durumlarda yardım arama eğiliminde olduğunu gözlemlemekte ve içselleştirmektedir (Barker vd., 2005). Bu gözlem ve içselleştirmeler yardım aramaya yönelik bireylerin oluşturduğu şemalarını ve bununla ilişkili tutumlarını şekillendirmekte ve davranışlarını etkilemektedir.

Bireyci ve toplulukçu gibi kültürel özellikler, farklı kültürel gruplar için psikolojik yardımın kullanılmasının önündeki engeller arasındadır (Yeh, 2002). Örneğin, araştırma bulgularına göre kolektivist kültürlerden gelen üniversite öğrencilerinin, bireysel kültürlerden gelen öğrencilere göre psikolojik danışmanlık hizmetlerinden daha az yararlandıkları görülmektedir ve profesyonel yardım aramaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip oldukları öne sürülmektedir (Gloria ve Robinson-Kurpius, 2001). Bir başka araştırmada ise batı kültüründen gelen öğrencilerin profesyonel yardım aramaya yönelik tutumlarının batılı olmayan kültürlerden gelen öğrencilere göre daha olumlu olduğu raporlanmıştır (Zhang ve Dixon, 2003). Türkiye’de yürütülen bir araştırmada ise, bireyci benlik kurgusunun profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülürken, toplulukçu benlik kurgusunun, negatif yönde ilişkili olduğu bulgusu ortaya konulmuştur (Yalçın, 2016). Sonuç olarak, bireyin içinde bulunduğu kültür ve toplumun, bireyin normları nasıl yorumladığı, içselleştirdiği ve hangi davranışlarını pekiştirdiği üzerinde güçlü etkileri olduğu öne sürülmektedir.

4. Sosyal Destek ve Sosyal Ağlarla İlgili Faktörler. Ruh sağlığı hizmetlerinde yardım arama ile ilişkili görülen dördüncü alan; sosyal destek ve sosyal ağlarla ilişkili faktörlerdir. Sosyal faktörler, kişinin ekolojik ağının özelliklerini ve sosyal desteği içermektedir (Rothi ve Leavey, 2006). Genel olarak sosyal destek ise bireyin işlevselliği üzerinde etkisi olan bir dizi kişilerarası ilişkiler veya bağlantılar olarak tanımlanmakla beraber, genellikle bireyler ve sosyal kurumlar tarafından sağlanan desteği de içermektedir (Barker, 2007). Bireyin içinde bulunduğu sosyal ağın; eylem, tutum ve görüşlerine bağlı olarak yardım aramaya yönelik davranışların teşvik edilebildiği veya caydırıcı olabildiği görülmektedir (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007).

Yardım arama davranışının, genç bireyin yardım veya sosyal destek talepleri olarak görüldüğünde, buna karşılık sosyal destek, bu yardımın sağlanması olarak tanımlanabilmektedir (Barker vd., 2005). Araştırma bulguları, birey için önemli olan kişilerden, yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin, olumlu yardım arama tutumlarını

öngördüğü ortaya koymaktadır. (Çebi, 2009; Koydemir Özden, 2010; Meydan ve Lüleci, 2013; Miville ve Constantine, 2006; Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015).

Ruh sağlığı alanındaki araştırmalar, genç bireylerin genellikle arkadaşları ve aile üyeleri gibi profesyonel olmayan kaynaklardan yardım aramayı tercih ettiklerini göstermektedir (Ciarrochi, Deane, Wilson ve Rickwood, 2002; Jorm, Wright ve Morgan, 2007; Oliver, Pearson, Coe ve Gunnel, 2005; Yalçın, 2016). Türkiye’de yürütülen bir çalışmada, araştırmaya katılan bireylerin, bir soruna yönelik olarak diğerinden yardım talep etme oranlarına bakıldığında, aile üyelerinden %57.2, arkadaşlarından %31.3 ve uzmandan %15.5 oranında yardım talep ettiği bulgusuna ulaşılmıştır. Profesyonel olan bir kaynaktan yardım talep etme sıklığının üçüncü sırada yer aldığı görülmektedir (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011). Genç bireyin, ailesi ve arkadaşları gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarını tercih etmesi sıklıkla ihtiyaç duyulan profesyonel yardımı aramanın önündeki yaygın engellerden biri olarak değerlendirilmektedir. Ancak diğer açıdan bakıldığında, algılanan ve kabul edilen sosyal desteğin profesyonel yardım aramayı teşvik edebildiği de görülmektedir.

Barker’a (2007) göre; sosyal faktörler ile yardım arama arasındaki ilişki ele alındığında, tüm sosyal destekler (akranlar, ebeveynler veya diğer yetişkinler veya kurumlar gibi) destekleyici olmamakla beraber, yardım arama davranışı da her zaman olumlu değildir. Bazı durumlarda, genç bireyler, anti-sosyal davranışları teşvik eden akranlarından yardım isteyebilirler. Ayrıca, ebeveynler ve diğer aile üyeleri yardım alma sürecinde, genç bireyler için destek kaynağı olabilir ve diğer yardım kaynaklarına erişimi kolaylaştırabilirken, bazen de alınacak yardım ihtiyacına ilişkin, ailenin kendi değerleri ile uyuşmama durumunun ortaya çıkması durumunda, genç bireyin yardım hizmetlerine veya olumlu destek kaynaklarına erişimini kısıtlayabilmeleri muhtemeldir. Bazı ortamlarda, örneğin; madde bağımlılığı danışmanlığı durumunda, aileler veya devlet, gençler için kararlar alabilir ve gençleri yardım almaya zorlayabilirler. Bu bağlamda olumlu veya olumsuz bir sosyal desteğin veya yardım arama davranışının ne olduğunu belirlemenin, genellikle belirsiz olduğu ifade edilebilir (Barker, 2007). Sonuç olarak sosyal bağlar olan aile ve arkadaşlar, ruh sağlığı hakkında genç bireyler için etkili ve önemli bilgi kaynaklarıdır. Bu etki gücü değerlendirildiğinde, insanları profesyonel yardım aramaktan caydırabilmekte olduğu ya da teşvik edebildiği görülmektedir.

5. Yardım Hizmeti ile İlişkili Faktörler. Son olarak, beşinci grup yardım hizmetleri ile ilişkili faktörlerden oluşmaktadır. Yardım hizmetlerinin kullanılabilirliği ve erişilebilirliği bilgisini içermektedir (Rothi ve Leavey, 2006). Gelişmekte olan ülkelerde, gençlere yönelik resmi halk sağlığı hizmetleri ve diğer sosyal hizmetlerin eksik olabileceğini bildiren durumlar raporlanmıştır (Barker vd., 2005). Profesyonel yardım aramanın önündeki en belirgin engellerden biri, bu yardım hizmetinin sunulmasındaki yetersizlik olmakla beraber, bu durum birçok kişiyi ruh sağlığı hizmeti aramaktan alıkoymaktadır (Rothi ve Leavey, 2006). Bununla birlikte, yardım sağlayıcılara duyulan güvensizliğin, öğrencilerin yardım aramasını engelleyebileceğini bulgusuna ulaşılmıştır. Bu güvensizlik değerlendirildiğinde, kampüs ruh sağlığı merkezlerindeki personel, öğrenciler için olumsuz bir imajda algılanabilmektedir. Ayrıca yardım hizmetleri için uzun bekleme süreleri, öğrencilerin yardım aramaları konusunda caydırıcı olabilmektedir (Mowbray vd., 2006). Yasal ve politik bağlamın, gençlere sağlanabilecek hizmetler üzerinde doğrudan etkileri vardır ve bu sebeple, genç bireylerin yardım arama davranışlarını ve yönelimlerini etkilemektedir (Barker vd., 2005). Sonuç olarak, profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinin kullanımı teşvik edilmesi ve bu hizmetlere yönelik olumlu tutumların artması için öncelikle bu hizmetin varlığından yani ulaşılabilirliğinden söz edilmesi gerekmektedir.

Yukarıda belirli alt başlıklarla ele alınan, yardım arama sürecinde engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörlerin ele alındığı araştırma bulgularına ek olarak, aşağıda farklı araştırma bulguları bir tema ile direkt ilişkilendirilmeden sıralanacaktır. Diğer bir ifade ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkili faktörler yönelik, literatürde farklı araştırma bulguları da bulunmaktadır.

Genç bireylerin yardım aramaya yönelik algıladıkları engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörlerin araştırıldığı 15 nitel 7 nicel olmak üzere toplam 22 çalışmanın dahil edilmesi ile yürütülen sistematik incelemede, rapor edilen bulgular şu yöndedir: damgalama, utanç, düşük ruh sağlığı okuryazarlığı seviyesi, yaşanan problemler karşısında, kişinin kendine güvenmeyi tercih etmesi gibi değişkenler, yardım aramaya yönelik öne çıkan engelleyiciler olarak raporlanırken, geçmiş olumlu yaşantılar, algılanan sosyal destek ve yardım aramaya yönelik cesaretlendirmeler ise genç bireyler için yardım aramaya yönelik kolaylaştırıcılar olarak raporlanmıştır (Gulliver vd., 2010).

Yardım almaya ihtiyaç duyan bireylerin, yardım aramama nedenlerinin araştırıldığı bir diğer çalışmada öne sürülen bulgular ise şu yöndedir: bireylerin yardım alma konusunda rahatsız hissetmeleri ve sorunları kendi başlarına halledebileceklerine

dair inançlara sahip olmaları, gizliliğe, diğer insanların öğrenmesine ve tedavinin yardımcı olmayacağına dair endişeler taşımaları ve profesyonel yardım hizmetinin maliyeti, ulaşımı ve de saatleri konusunda sorun yaşamaları gibi etmenler, araştırma bulgularında öne çıkmıştır (Mojtabai, 2009).

Eisenberg ve diğerleri (2011), tedavi etkililiği konusundaki şüphenin tedaviye katılmanın önündeki bir diğer engel olduğunu öne sürmüştür. Ayrıca araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin tedaviye katılmak için çeşitli engellerin olduğunu ortaya koymaktadır. Bunlar; ruh sağlık sorunlarıyla kendi kendilerine başa çıkmayı tercih etmesi, tedaviye katılmak için yeterli zamanın olmaması, ruh sağlığı tedavisinin sorunları iyileştirmede etkili olup olmadığı ile ilgili sorular, stresin normal olduğuna veya tedavi olmaksızın sorunun düzeleceğine dair bir inanca sahip olma, para eksikliği, terapi katılımını öğrenirlerse başkalarının ne düşüneceği konusunda endişelenme olarak sıralanmaktadır.

Flisher ve diğerleri (1997), gençlerin ruh sağlığı hizmetlerine erişiminin önündeki beş ana engeli belirledi. Bunlar; (1) başkalarının (arkadaşlar ve aile dahil) ne düşüneceği konusunda endişe duyma; (2) nereye gideceğinden ve kimden yardım hizmeti isteyeceğinden emin olamama; (3) tedavinin maliyetine dair endişe; (4) sorunun yardım almadan ortadan kalkacağını veya çözüleceğini düşünmek; (5) yardım almanın çok zor olduğunu hissetmek (örneğin, bekleme listesinde olmak, ebeveyn izni olmadan görülmemek veya ulaşım sorunları) olarak sıralanmaktadır.

Fisher ve Turner'a (1970) göre yardım arama davranışlarını etkileyen 4 faktör vardır. Bunlar; (1) profesyonel yardım almaya yönelik kişisel ihtiyacının farkına varılması; (2) psikoterapiyle ilişkin damgalamaya karşı toleransa sahip olunması; (3) kişinin sorunlarını bir başkası ile paylaşmaya ilişkin kişilerarası açıklığı; (4) psikoloji alanındaki uzmanın yeterliğine olan güven olarak sıralanmaktadır.

Sonuç olarak psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen faktörlerin; problemi tanımlama ve değerlendirme ile ilgili faktörler, psikolojik faktörler, demografik faktörler, sosyal destek ve sosyal ağlarla ilgili faktörler, yardım hizmeti ile ilişkili faktörler olmak üzere belli temalar altında ele alınabileceği ve bununla birlikte psikolojik yardım arama sürecinde engelleyici ve kolaylaştırıcı faktörler bağlamında yapılan araştırmalar ile çeşitli faktörlerin olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım arama yönelik tutumların gelişimini göz önünde bulundurduğumuzda, bu sürecin karmaşık ve farklı etkileşimlerin olduğu bir yapıda ele alınabileceği çıkarımı yapılabilmektedir. Devam eden bölümlerde, literatürde

yardım aramaya yönelik süreçlerle ilişkili görülen Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Yetkinlik değişkenlerine ilişkin literatüre yer verilmektedir

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı

Bireylerin genel sağlıklarına katkıda bulunan, önemli bilgilere erişimini ve bu bilgileri anlamalarını etkileyen faktörlere yönelik, giderek artan bir literatür birikimi vardır. Literatürde, “sağlık okuryazarlığı” olarak ifade edilen bu kavram, birçok popülasyon için olumlu yönde sağlık davranışlarının artması ve sürdürülmesi için önemli bir bağlantı olarak ele alınmaktadır.

Sağlık okuryazarlığı, “kişinin sağlığına yönelik uygun kararlar verebilmek için gerekli olan, sağlık ile ilgili temel bilgilere ve hizmetlere erişebilme, bu bilgileri anlayabilme ve kullanabilme kapasitesi” olarak tanımlanmıştır (Institute of Medicine, 2004). Sağlık okuryazarlığı düzeyi daha yüksek olan bireylerin, genel olarak daha iyi genel sağlığa sahip oldukları ve sağlık okuryazarlığı düzeyi düşük olan bireylere göre kronik durumlarını daha iyi yönetebildikleri ileri sürülmektedir (Berkman, Sheridan, Donahue, Halpern ve Crotty, 2011; Scott, Gazmararian, Williams ve Baker, 2002; Wolf, Davis ve Parker, 2007). Bu doğrultuda bakıldığında, sağlık okuryazarlığının pozitif sağlık gelişimi ile ilişkili halde olduğu görülmektedir.

Sağlık okuryazarlığı tanımına bakıldığında, tıbbi bilgileri anlama ve bunu etkili bir şekilde kullanma, ilaç tedavilerini daha iyi anlama ve tedaviye daha iyi uyum gösterme becerilerine odaklanmayı içermektedir (Kutcher, Wei ve Coniglio, 2016). Bireylerin genellikle fiziksel sağlıklarıyla ilişkili yönlerde ön plana çıktığı gözlemlenen sağlık okuryazarlığı ile ilgili örnekler arasında, sağlıklı beslenmeye yönelik bilgiler, cilt kanserini önlemeye yönelik önlemler, düzenli aralıklarla meme muayenesi yapılmasının teşviki, acil durumlarda kullanılabilecek ilk yardım becerileri gibi örnekler sıklıkla yer almaktadır (Jorm, 2000). Küresel bağlamda; kalp hastalıkları, felç ve kanser gibi belirli fiziksel hastalıkların erken teşhisi ve yönetimi hakkında halkı eğitmeye yönelik sağlık okuryazarlığına, çok fazla kaynak ayrılmaktadır (Tay, Tay ve Klainin-Yobas, 2018). Böylelikle büyük fiziksel hastalıkların tedavisi için, birçok kişi uygun profesyonel yardım kaynaklarını, alabilecekleri tıbbi ve tamamlayıcı tedavilerden bazılarını ve bu tedavilerin olası yararlarını çoğunlukla bilmektedir. Ancak bu durum, ruh sağlığı rahatsızlıklarında meydana gelen durumlarla çeliştiği ileri sürülmektedir (Jorm, 2012). Diğer bir ifade ile

sağlık okuryazarlığı bağlamı içerisinde, fiziksel sağlığın önemi yaygın olarak öne çıkarken, ruh sağlığı okuryazarlığı alanının öneminin, nispeten ihmal edildiği gözlemlenmiştir (Jorm, 2000). Sonuç olarak, ihmal edilen bu yön, bireylerin ruh sağlığı ile ilgili bir sorun yaşadıkları zaman, genellikle tedavi aramayı ertelemesi veya kaçınması ya da önerilen tedavilere şüpheyle bakması ve ruh sağlığı hastalıkları olan kişilere nasıl yardım edeceklerinden emin olamaması ile sonuçlanmaktadır (Jorm, 2012). Bu durum, ruh sağlığı alanındaki araştırmacıları, sağlık okuryazarlığı içerisinde ihmal edilen boşluğu doldurmak üzere yeni bir kavram üretmeye teşvik etmiştir.

Jorm, Korten, Jacomb, Christensen, Rodgers ve Pollitt (1997) tarafından, sağlık okuryazarlığı kavramının ruh sağlığı alanına uygulanıp genişletilmesi ile “Ruh Sağlığı Okuryazarlığı” terimi türetilmiştir. Ruh sağlığı okuryazarlığı “ruh sağlığı sorunları ile ilgili süreçlerin tanınmasına, yönetilmesine veya önlenmesine yardımcı olan bilgi ve inançlar” olarak tanımlanmaktadır (Jorm vd., 1997, syf. 182). Ruh sağlığı okuryazarlığı kavramının ortaya çıkma sürecine bakıldığında, sağlık okuryazarlığı kavramının içerisinde, ruhsal bozuklukların görmezden gelinmesi ve diğer açıdan ruh sağlığı alanın da sağlık okuryazarlığını göz ardı etmesi gibi etmenler, ruh sağlığı okuryazarlığı kavramının geliştirilme nedenleri olarak ileri sürülmektedir (Jorm, 2015). Ancak diğer yönden, ruh sağlığı okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığı alanından doğan ve bu bağlamda anlaşılması gereken bir yapı olduğu belirtilmektedir (Kutcher vd., 2016).

Ruh sağlığı okuryazarlığı tanımının içeriği, zaman içerisinde, bir kişinin veya başkalarının zihinsel sağlığına fayda sağlayan bilgileri içerecek şekilde geliştirilmiştir. Bu gelişime yakından bakıldığında, ruh sağlığı okuryazarlığına yönelik pek çok bileşen öne sürülmektedir. Bunlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Jorm, 2012):

- (a) ruh sağlığı sorunlarının nasıl önlenebileceğine dair bilgiler
- (b) bir sorunun ne zaman geliştiğinin fark edilmesi/tanınması
- (c) yardım arama seçenekleri ve mevcut tedaviler hakkında bilgiler
- (d) daha hafif problemler için etkili olabilecek kendine yardım stratejilerine dair bilgiler
- (e) bir ruh sağlığı sorunu yaşama potansiyeli olan veya yaşamakta olan bir diğer kişiyi desteklemek için psikolojik ilk yardım becerileri

Bu bileşenlerin ruh sağlığı okuryazarlığına dahil edilmesinin, ruh sağlığı ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri için temel oluşturduğu ve pozitif ruh sağlığı hizmetlerini

teşvik ettiği ileri sürülmektedir (Kutcher vd., 2015). Ruh sağlığı okuryazarlığının bileşenlerine bakıldığında, birçok bileşen toplumun geneli ile ilgiliyken, diğer bileşenleri özellikle zihinsel bozukluklardan etkilenen insanlarla ilgili olduğu görülmektedir. Bunlar, ruh sağlığı sorunu yaşayan bireylerin, hastalıklarının yönetimi için bilmesi gerekenleri ve ruh sağlığı sorunu yaşayan kişilere etkili destek sağlamak için bakım verenlerin bilmesi gerekenleri içermektedir (Jorm, 2012). Diğer bir ifade ile ruh sağlığı okuryazarlığı, ruh sağlığı hastalığı yaşayanlar arasında hastalığın nasıl yönetileceğini bilmeyi içermektedir. Bakım verenler arasında ise ruh sağlığı sorunu olan kişiye sağlanan etkin desteğin bilgisine sahip olmayı içermektedir. Sonuç olarak, ruh sağlığı okuryazarlığı kavramının, başlangıçta ortaya çıkmasının sebebi, araştırmalar ve müdahaleler için ihmal edilen bir alana dikkat çekmek olmuştur. Ancak kavramın zaman içerisinde gelişerek kapsamını genişlettiği görülmektedir.

Yakın zamanlı araştırmalar, ruh sağlığı okuryazarlığının önceki tanımlarını, mevcut sağlık okuryazarlığının gelişimi ile ele alarak güncel bir tanımlamayı meydana getirmiştir. Bu tanımlama; pozitif ruh sağlığının nasıl kazanılacağını ve korunacağını anlamayı, ruhsal bozuklukları ve tedavilerini kavramayı, zihinsel bozukluklarla ilgili damgalanmanın azaltılmasını ve yardım arama etkinliğini arttırmayı içermektedir (Kutcher, Bagnell ve Wei, 2015; Kutcher, Wei, McLuckie ve Bullock, 2013). Ruh sağlığı okuryazarlığının bu tanımı, önceki yapıların bir uzantısı olmakla birlikte, sağlık okuryazarlığının gelişen yapısıyla da tutarlı olduğu belirtilmektedir. Ancak ruh sağlığı okuryazarlığı, sağlık okuryazarlığına göre daha kapsamlı bir yaklaşımla giderek daha fazla bilgilendiren, gelişen bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Kutcher vd., 2016). Ruh sağlığı okuryazarlığı kavramındaki gelişim ele alınacak olursa, tarihsel olarak genellikle ruh sağlığı okuryazarlığından ayrı olarak düşünülen damgalama ve Jorm'un (2012) kendine yardım stratejileri kavramını içerdiği görülmektedir. Ayrıca, yardım arama etkinliğinin genişletilmesi vurgulanmaktadır.

Ruh sağlığı okuryazarlığı kavramının gelişimi başlangıcından itibaren gözden geçirildiğinde, Jorm ve meslektaşları tarafından 1995 yılında gerçekleştirilen ilk Avustralya Ulusal Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Araştırması ön plana çıkmaktadır. Bu araştırmada öne çıkan bulgular, standart psikiyatrik tedavilerin potansiyel yararlılığına ilişkin inançlar başta olmak üzere, ruhsal bozukluklarla ilgili kamusal ve profesyonel inançlar arasında büyük boşluklar olduğunu göstermiştir (Jorm, vd., 1997). Bulgular değerlendirildiğinde, halkın pek çok üyesinin ruhsal bozuklukları doğru bir şekilde tanımadığı ve psikiyatrik terimlerin anlamlarını anlamadığı görülmektedir (Jorm, 2000).

Bu durumun gelişimine yakından bakıldığında ise; 1990'ların ortalarındaki baskın görüş, ruhsal bozuklukların daha iyi tanımlanması ve yönetilmesine yönelik çalışmaların, genel pratisyen hekimlere ve diğer birinci basamak sağlık çalışanlara yönelik olması gerektiği üzerineydi. Bu sebeple, halk önemli bir hedef olarak görülmemekteydi (Jorm, 2012). Bu durum, halkı ve uzmanları, ruhsal rahatsızlıklara yönelik yaklaşımlarda, ortak fikir ve inanç birliğinden uzaklaştırdığı çıkarımına ulaştırmaktadır.

Halkın belirli ruh sağlığı bozukluklar hakkında sahip olduğu bilgi ve inançlarla ilişkili olarak ruh sağlığı bozukluklarını tanıma yeterliği oluşmaktadır ve bu yeterlik derecesi düşük ve yüksek ruh sağlığı okuryazarlığı ile ilişkili görülmektedir (Lauber, Nordt, Falcato ve Rossler, 2003). Bugüne kadar yapılan araştırmalar, halkın yüksek düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığına sahip olmadığını göstermektedir (Burns ve Rapee, 2006). Halkın birçok üyesinin, ruh sağlığı problemlerini önlemeye yönelik neler yapabilecekleri konusunda bilgisiz olduğu gözlemlenmektedir (Jorm, 2012). Avustralya, Kanada, Hindistan, Japonya, İsveç, Birleşik Krallık ve Amerika Birleşik Devletleri'nde ruh sağlığı okuryazarlığına ilişkin topluluk araştırmaları, birçok insanın ruhsal bozuklukları doğru bir şekilde tanıyamadığını göstermektedir (Jorm, 2012). Araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, halkın ruh sağlığı bozukluklarını tanıma yeterliğinin, diğer bir ifade ile ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin düşük olduğu görülmektedir.

Ruh sağlığı bozukluklarını doğru tanımama durumu gibi düşük ruh sağlığı okuryazarlığının yol açabileceği durumlar değerlendirildiğinde, örneğin; insanlar ruh sağlığı problemlerine yönelik tanımlanmış bilimsel etiketleri kullanmadıkları zaman, genellikle yaşadıkları olası ruh sağlığı problemlerini, stres veya yaşam sorunu gibi daha normalleştirici etiketler kullanarak ele alma eğilimi göstermektedirler. Bu eğilim, profesyonel yardım arama seçeneğinin önünde engelleyici rol oynayabilmektedir (Jorm, 2012). Örneğin; Avustralya örnekleminde yürütülen bir çalışma, anksiyete veya duygudurum bozuklukları için tedavi arayan bireylerin yaklaşık olarak 8,2 yıllık bir gecikme yaşadığını tespit etmiştir. Bu 8,2 yıllık süre içinde, bir ruhsal bozukluğun varlığının fark edilmesi ortalama 6,9 yıl sürmüştür, ancak tanınma ile yardım arama arasında yalnızca ortalama 1,3 yıl geçmiştir. Bu araştırma bulguları, ilk tedaviyi aramadaki gecikmelerin uzun olduğunu ve bu durumun anksiyete ve duygudurum bozuklukları için karşılanmayan tedavi ihtiyacına, önemli ölçüde katkıda bulunduğunu göstermektedir. Özetle, ruh sağlığı alanına yönelik sorun tanıma eksikliği, yardım aramanın önünde önemli bir engel olabilmektedir (Thompson, Issakidis ve Hunt, 2008). Bu araştırmanın

bulguları değerlendirildiğinde, ruh sağlığı sorunlarına yönelik doğru etiketlemelerde bulunmaya dair yaşanan eksiklik, bireylerin karşılanmayan tedavi ihtiyacına olumsuz yönde katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda bakıldığında, ruh sağlığı bozukluklarını tanımaya yönelik yeterlik, profesyonel yardım aramada karşılaşılan gecikmeleri önleme açısından belirleyicidir.

Sonuç olarak, halkın genel olarak sahip olduğu düşük ruh sağlığı okuryazarlığı nedeniyle, ruhsal bozukluklar yeterince tanınmamakta ve herhangi bir ruh sağlığı sorunu yaşandığında buna yönelik tedaviler genellikle ertelenmektedir. Bu durum ruh sağlığı bozukluğu yaşayanların yıllarca iyi yaşam kalitesine sahip olmamalarına yol açmaktadır (Tay vd., 2018). Bunun yanı sıra, tedavi aramada başarısızlık veya gecikme, ruhsal bozukluğu olan kişiler için ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Jorm, 2012). Ruh sağlığı sorunlarıyla ilgili yürütülen araştırmalar, tedavi edilmeyen problemlerin süresi ne kadar uzun olursa, tedavinin sonuçlarının, o kadar kötü olma eğiliminde olduğunu göstermektedir (Altamura vd., 2008; Altamura, Buoli, Albano ve Dell'Osso, 2010). Özetle, ruh sağlığı sorunlarına yönelik uygun profesyonel yardım ve farmakolojik tedavilerin tanınmaması, ruh sağlığı alanında, öncelikli endişe kaynağı olarak görülmektedir (Kelly, Jorm ve Wright, 2007).

Ruhsal bozuklukların gecikmeli olarak tanınmasına katkıda bulunan bir diğer faktör ise, ruhsal bozuklukların genellikle ergenlik veya erken yetişkinlik döneminde ilk başlangıçlarının olması olduğu ileri sürülmektedir (Jorm, 2012). Örneğin Amerika Birleşik Devletleri'nde anksiyete bozuklukları için ortalama başlangıç yaşı 11, duygudurum bozuklukları için 30 ve madde kullanım bozuklukları için 20 olarak bildirilmiştir (Kessler vd., 2005). Bu oranlar erken teşhis için erken yaşların önemini göstermektedir. Ruh sağlığı problemleri, erken fark edilerek tedavi edilirlse, iyileşmeye dair sonuçların uzun vadeli olmak üzere artabildiği ortaya konulmasına rağmen pratikte profesyonel yardımın genellikle hiç aranmadığı veya bir gecikmeden sonra arandığı çoğunlukla gözlemlenmektedir (Kelly vd., 2007).

Ruh sağlığı problemlerinin erken tanısının, tedaviye olan yararlılığı göz önünde bulundurulduğunda, genç bireylerin içinde bulundukları yaşam dönemlerinde, yaşayabilecekleri olası ruh sağlığı sorunlarının ilk başlangıcının fark edilmesi önem teşkil etmektedir. Bu süreçlerde, gençler bireylerin ve onların aile üyeleri, öğretmenleri ve arkadaşları gibi sosyal ilişkide olduğu kişilerin ruhsal rahatsızlıkların birey üzerinde meydana getirdiği erken değişiklikleri, mevcut olan en iyi yardım seçeneklerini ve bu yardıma nasıl erişebileceklerini bilmeleri; erken tanıma, fark etme ve uygun yardım

aramayı etkilemektedir. Bu doğrultuda, sosyal ilişkide olunan kişilerin uygun ilk yardımı ve devam eden yardımı nasıl sağlayacaklarını bilmeleri önemli görülmektedir. Bu tür bilgi ve beceriler “ruh sağlığı okuryazarlığı” çatısı altında ele alınmaktadır (Kelly vd., 2007).

Yakın geçmişteki literatür gözden geçirildiğinde, ruh sağlığı okuryazarlığına yönelik yetişkinler hakkında artan literatüre kıyasla, genç bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığına yönelik paralel bir ilgi olmadığı gözlemlenmektedir. Oysaki, gençler, ruh sağlığı okuryazarlığı açısından yetişkinlere benzer eksikliklere sahiptirler (Burns ve Rapee, 2006; Kelly, Jorm ve Rodgers, 2006). Bu durum günümüzdeki araştırmacıları, bu eksikliği tamamlama yönünde yönlendirmektedir. Genç bireylerin yaşamlarının erken dönemlerinin, karşılaşılabilecekleri ruhsal problemler açısından kritik olduğu vurgulanmaktadır. Bu yaş aralığında yaşanan herhangi bir ruh sağlığı sorunu düşünüldüğünde, bu rahatsızlıkların, bireylerin genellikle yaşamlarının bilgi ve deneyim olarak az gelişmiş olduğu bir yaşam döneminde yaşandığı görülmektedir (Jorm, 2012). Bundan dolayı genç bireyler, yaşadıkları durumun bir ruhsal bozukluk olduğunu anlamak ve uygun bir profesyonel yardım aramak için ebeveynlerinin veya diğer sosyal ilişkide olduğu yetişkinlerin yardımına ihtiyaç duyabilmektedirler (Jorm, 2012). Araştırma bulguları, genç bireylerin ebeveynlerinin ruhsal bozuklukları tanıma yeterliği ile genç bireylerin ruhsal bozuklukları doğru tanımlamaları arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Wright ve Jorm, 2009; Wright, Jorm, Harris ve McGorry, 2007). Burada bireylerin yakın ilişkide olduğu sosyal bağların, ruh sağlığı okuryazarlığı gelişimindeki rolü görülmektedir.

Bireylerin ruh sağlığı sorunlarına yönelik farkındalıkları, herhangi bir ruh sağlığı problemi yaşama durumuna karşı kişiye çeşitli faydalar sağlamaktadır. Örneğin, belirli bir ruh sağlığı problemine sahip olma durumuna yönelik kişinin kendisini doğru isimle etiketlemesi, kişiyi yapılacak uygun eylemle ilgili harekete geçirmektedir (Jorm, 2012). Doğru bir etiketleme olmadan, gerçekten ihtiyacı olanlar için tedavi ertelenmeye ve eksik kalmaya devam etmektedir. Ayrıca, bireylerin sosyal bağlantıda olduğu kişilerin, ruh sağlığı hastalıklarına karşı bilgisizliği, birçok hastanın tedaviden mahrum kalmasına neden olmaktadır (Tay vd., 2018). Bu doğrultuda bakıldığında, bireyin ve içinde bulunduğu çevrenin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyleri karşılıklı olarak uygun tedaviye ulaşma sonucunu etkileme açısından etkileşim halindedir.

Diğer açıdan, ruh sağlığı okuryazarlığının sadece bilgi sahibi olma durumu olmadığı belirtilmektedir. Daha ziyade, bilgiye sahip olma durumu ile kastedilen, kişinin

kendi veya başkalarının ruh sağığına fayda sağılayacak, pozitif yönde eylem olasılıklarıyla bağılantılı olan bir bilgiye sahip olmaktır (Jorm, 2012). Bundan dolayı, tek başına ruh sağığı sorunlarına yönelik doğru etiketlemenin, kendi başına yararlı bir eylem olarak görülmemesi gerektiğı ileri sürülmektedir. Bir ruhsal bozukluğun tanımlanmasının yanında, her zaman kişinin iyileşmesine yardımcı olabilecek belirli eylemler ile doğru tanımlamayı ilişkilendirmenin gerektiğı ileri sürülmektedir (Jorm, 2012). Özetle, ruh sağığı sorunlarını tanımlayabilmek, buzdağının sadece görünen kısmı olarak ifade edilmektir. Bu nedenle, ruh sağığı sorunlarının koşullarını, nedenlerini ve tedavisini bilmek ve uygulayabilmek son derece önemli görülmektedir (Tay vd., 2018). Diğer bir ifade ile, bir kişi sorununu ruhsal bir bozukluk olarak kabul ederse, bu yardım aramaya yardımcı olabilir, ancak etkili yardım alabilmek için kişinin ayrıca mevcut profesyonel yardım ve kanıta dayalı tedaviler hakkında bilgi sahibi olması ve bu bilgiyi kullanması gerekmektedir (Jorm, 2012). Diğer bir ifade ile, doğru bilgi ile uygun eylem eşleştirildiğinde, ruh sağığı okuryazarlığının doğru kullanımından söz edilebilmektedir.

Yetersiz bilgi, yardım aramayı sınırlayan tek faktör değildir. Bunun yanı sıra görüş ve tutumlar da önemlidir. Ruh sağığı bozukluklarına ve tedavilerine yönelik sahip olunan olumsuz tutumlar yardım aramayı etkilemektedir. Psikolojik yardım arama süreci gözden geçirildiğinde, bireyler, içinde bulunduğu toplumun ruh sağığı bozukluklarına yönelik sahip olduğu olumsuz tutumları içselleştirebilmektedirler. Bu durum bireyin doğrudan kendi kendisine uyguladığı damgalama veya damgalayıcı tutumlara sahip toplumun diğer üyelerinden, kişiye yönelebilecek algılanan damgalama şeklinde olabilmektedir. Bunların her ikisi de yaygındır ve ruh sağığı sorunu yaşayan bir kişinin profesyonel yardım arama olasılığını azaltmaktadır (Barney, Griffiths, Jorm ve Christensen, 2005). Bu bağlamda bakıldığında, ruhsal bozukluklara yönelik yetersiz bilgiler ile psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar ve damgalama arasındaki etkileşim göze çarpmaktadır.

Damgalama, ruh sağığı alanında hastaların en büyük endişelerinden biri olmasına rağmen, bunun nasıl azaltacağı hakkında çok az şey bilinmektedir. Damgalama teorileri göz önünde bulundurulduğunda, bilgi eksikliği; gelişmesi muhtemel olan, örneğin ayrımcılık gibi davranışlara veya olumsuz tutumlar gibi önyargılara yönelik itici güç olarak değerlendirilmektedir (Kutcher vd., 2016). Bu sebeple, doğru bilgiyi artırarak yanlış anlamaların üstesinden gelmek ve damgalamayı azaltmayı başarmak mümkün görülmektedir (Jorm, vd., 2006). Bu durum, toplumda yaşayan bireylerin yüksek ruh sağığı okuryazarlığı seviyelerine sahip olması ile durdurulabilmekte ve tersine

çevrilebilmektedir (Tay vd., 2018). Psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlarla ilişki halde olan damgalamayı azaltmaya yönelik çalışmaların, ruh sağlığı bozukluklarına ilişkin bilgi eksikliğini tamamlama üzerinden yapılabileceği çıkarımına ulaşılmaktadır.

Ruhsal bozukluklara ilişkin bilgi ve inançların değişmesinin, davranışları etkileyeceğini gösteren çeşitli kanıtlar ileri sürülmektedir (Jorm, vd., 2000). Ruh sağlığı hastalığına karşı damgalanmayı azaltmak için ruh sağlığı rahatsızlıkları hakkında farkındalığı artıran eğitim programları, ruh sağlığı okuryazarlığını geliştirme ve ruh sağlığı rahatsızlığı olan kişilerle teması teşvik etme gibi birçok strateji öne sürülmektedir (Rusch vd., 2005). Bununla birlikte hem nüfus çapında müdahaleler hem de bireysel eğitim programları ile ruh sağlığı okuryazarlığını geliştirebilecek çeşitli müdahale türleri vardır (Jorm, vd., 2006) Okullardaki ruh sağlığı bilinçlendirme programlarının, gençlerin ruh sağlığı sorunları ve yardım arama konusundaki görüşlerini değiştirmede etkili olduğu ortaya konulmuştur (Kelly vd., 2007; Pinfold vd., 2003). Bireysel ve grup düzeyinde yürütülen ruh sağlığı ilk yardım eğitimleri, kaliteli bilgi ve/veya bilişsel davranışsal beceriler sunan çalışmalar, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin artmasında etkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Griffiths, Christensen, Jorm, Evans ve Groves, 2004). Bu doğrultuda bakıldığında, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin artmasına yönelik uygulamada takip edilebilecek çeşitli prosedürler bulunmaktadır.

Özetle, ruh sağlığı okuryazarlığı, yeni ve önemli bir gelişme olarak ruh sağlığı araştırmalarında, odak noktası olarak yer almaktadır (Burns ve Rapee, 2006). Odak noktası olmasının nedeni ve halkın ruh sağlığı okuryazarlığına sahip olmasına yönelik ihtiyaç, ruhsal bozuklukların yaşam boyu yaygınlığının yüksek olmasıyla açıklanmaktadır. Bu açıklama, hemen hemen herkesin ya bir ruhsal bozukluk geliştireceği ya da ruh sağlığı sorunu yaşayan biriyle yakın temas kuracağı anlamına gelmektedir (Jorm, 2000). Ruhsal bozuklukların erken tanınmasının tedavinin etki gücü için bir ön koşul olarak kabul edildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu ön koşula ulaşmanın yolu ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin geliştirilmesinden geçmektedir (Dias, Campos, Almeida ve Palha, 2018). Diğer bir ifade ile, ruh sağlığı bozukluklarını erken tanıma becerileri, ruh sağlığı okuryazarlığı kavramı içerisinde yer almaktadır. Bunun yanı sıra, ruh sağlığı okuryazarlığı kavramına genel olarak bakıldığında, ruh sağlığı konularıyla ilgili boşlukların ve hatalı inançların belirlenmesini, ruh sağlığının iyileştirilmesini amaçlayan müdahalelerin geliştirilmesini ve bu müdahalelerin değerlendirilmesini içermektedir. Sonuç olarak, ruh sağlığı okuryazarlığı, kendi içerisinde kavramsal olarak

gelişmeye devam eden ve aynı zamanda öğrenme araç gereçleri ile bireylerin gelişimine etki etmeye devam eden bir kavram olarak yardım aramaya yönelik süreçlerde olmak üzere ruh sağlığı literatüründe yer almaya devam edeceği ön görülmektedir.

Duygusal Yetkinlik

Duygu kavramının, tarih boyunca, psikoloji başta olmak üzere ilgili diğer pek çok disiplinden bilim insanlarının ilgisini çektiği görülmektedir. Geçmişte duygular, mantık ve rasyonellikten uzak olarak ifade edilerek, birey için yararsız ve işlevsiz olarak görülmekteydi. Günümüzde ise, psikoloji biliminin içerisinde; duyguların düşünme, karar verme, eylemler, sosyal ilişkiler, iyi oluş, fiziksel ve zihinsel sağlık gibi etmenler ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Ayrıca, duygu aktivasyonu, işlevleri ve düzenlenmesi konusunda önemli çalışmalar literatürde artmaya devam etmektedir. Bu durum günümüzde duyguların işlevsel ve adaptif rollerde daha çok ön plana çıktığını ve ruh sağlığı alanı uygulamalarında bu yönde yer aldığını göstermektedir.

Çoğu duygunun temelde işlevsel olduğu ve bireyin mevcut ortamındaki durumlara yönelik kişinin adaptasyonları olarak işlev gördüğü ifade edilmektedir (Keltner ve Gross, 1999). Ancak tarihsel olarak ele alındığında, duyguların işlevleri konusunda pek çok araştırmacının farklı açılardan açıklama girişimlerinde bulundukları görülmektedir. Duyguların bireylerin hayatlarındaki işlevlerine dair açıklamalar, üç ana bakış açısı altında genellenerek özetlenecek olursa; duyguların birey için herhangi bir işlevinin olmadığını savunanlar, duyguların bir zamanlar bireyin içinde bulunduğu yaşam şartları içinde gerekli işlev gördüğünü ancak günümüzde uygun işlevlere hizmet etmediğini savunanlar ve duyguların birey için önemli işlevlerde hizmet ettiği savunanlar şeklinde gruplaşmaktadırlar (Keltner ve Gross, 1999). Yürütülen bu çalışmada ise duygular, bireyin hayatında işlevsel bir rol üstlenebileceği bakış açısı ile ele alınmaktadır.

Her duygu, kişiye benzersiz bir tanımlayıcı sinyaller dizisi, diğer bir ifade ile duygusal bilgi iletmektedir (Scherer, Banse ve Wallbott, 2001). Duygu bilgisi, duygunun edinilmesini ve anlaşılmasını temsil etmektedir (Thompson, 1991). Duygu bilgisinin, yaşam boyu incelenen bir yapı olduğu görülmektedir. Örneğin, her yaştan insan için birçok farklı bağlamda sosyal ilişkilerin kalitesini tahmin etme süreçlerinde, duygulara dair bilgiler, önemli bir açıklayıcı olarak rol oynamaktadır (Garner, 2010). Bu doğrultuda

bakıldığında, duygusal sinyaller, ilişkilere ve ilişkilerin iniş çıkışlarına yönelik bireyin değerlendirmeleri ve motive edilmiş tepkileri hakkında bilgi iletmektedirler (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Diğer bir ifade ile, duyguya dair bilgiler, bireyin sosyal hayatı olmak üzere pek çok yaşam alanıyla ilgili bireye ileti sağlamaktadır.

Duygular ile ilgili araştırmalarda ön plana çıkan kavramlardan biri, duygusal zeka kavramıdır. Duygusal zeka, günümüzde, psikoloji literatüründe en çok çalışılan konulardan biri olmuştur. Duygusal zekaya yönelik araştırma ve uygulamaların hem akademik ve eğitim konularında hem de çalışma ve iş hayatı ile ilişkili konularda sıklıkla yer aldıkları görülmektedir. Duygusal zeka üzerine yürütülen araştırmalar, bireylerin duygusal süreçlerinde nasıl farklılık gösterdiğine ve bu farklılıkların sosyal işlevleri nasıl etkilediğine yönelik anlayışlara önemli katkılarda bulunmuştur (Gohm, 2003; Hoerger, Chapman, Epstein, ve Duberstein, 2012; Petrides ve Furnham, 2000). Diğer bir ifade ile, duygusal zekanın, bireysel farklılıklar üzerine yapılan araştırmalarda en görünür yapılardan biri haline geldiği görülmektedir (Zeidner, Roberts ve Matthews, 2008). Özetle, duygusal zekanın, bireysel farklılıklara dair çalışmalar için zengin ve güncel bir kaynak olduğu gözlemlenmektedir.

Literatürde, duygusal zeka üzerine yürütülen araştırmalar gözden geçirildiğinde, farklı modellerin, kavramsallaştırmaların ve yaklaşımların olduğu gözlemlenmektedir. Duygusal zekayı ele alma konusunda yetenek ve kişisel özellik temelli olmak üzere bir ayrışma olduğu görülmektedir. Duyguların yetenek olarak ele alındığı paradigma, duygusal zekayı kişinin sahip olduğu potansiyel kapasite ile ilişkilendirmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Diğer yönden, kişisel özellik bağlamında ve yetkinlik boyutunda ele alınan paradigmada ise duygusal zeka, performansı etkileyen gerçek davranışlar ile ilişkilendirilmektedir (Goleman, 1998). Yetenek temelli ele alınan duygusal zekayı ölçmek için performans testleri kullanıldığı, kişisel özellik temelli ele alınan duygusal zekanın ise çoğunlukla öz bildirim ölçekleri ile ölçüldüğü görülmektedir (Daus ve Ashkanasy, 2005; Petrides, Furnham ve Mavroveli, 2007).

Yetenek bağlamında ele alan paradigmada, duygusal zekayı içeren yetenek ve beceriler dört başlık altında ele alınmaktadır. Bunlar; (1) duyguyu algılamak, (2) düşüncüyü kolaylaştırmak için duyguyu kullanmak, (3) duyguları anlamak ve (4) duyguyu yönetmek olarak sıralanmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997). Birinci başlık, bireyin duygu algısını yansıtmaktadır ve başkalarının yüz ve duruş ifadelerindeki duyguyu tanıma ve değerlendirme kapasitesini içermektedir. İkinci başlık, duyguların bilişsel faaliyetleri kolaylaştırmak için yardımcı olma kapasitesini içermektedir ve duygu ve biliş arasındaki

bağlantıyı vurgulamaktadır. Üçüncü başlık, duygular tarafından yönlendirilen bilgiyi anlama, diğer bir ifade ile duygulara yönelik verileri analiz edebilme, değerlendirebilme ve sonuçlarını anlayabilme kapasitesini yansıtmaktadır. Dördüncü başlık, duygusal ve entelektüel olarak büyümek ve sosyal olarak uyumlu ilişkileri teşvik etmek için duyguları yönetebilme becerisini yansıtmaktadır. Bu model gelişimsel temelde ele alınmaktadır. Tüm bu süreçler, ardışık yetenek katmanlarından oluşmaktadır ve bir katmandan diğer katmana doğru ilerledikçe duygusal süreçler daha karmaşık hale gelerek gelişmektedir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Duygusal yetenek bağlamında ele alınan bakış açısı, duygusal zekanın genel içerik alanı temsil etmektedir yani bireylerin duygusal bilgileri tanıma, ayırt etme ve kullanmaya yönelik potansiyel duygusal kapasitesini sağlamaktadır (Seal ve Andrews-Brown, 2010).

Kişisel özellik bağlamında ele alan paradigmada ise, Goleman (1998), duygusal zekayı, bireysel özelliklerden öğrenilmiş yeteneklere kadar değişen geniş bir eğilimler ve yetkinlikler dizisi şeklinde ele almaktadır. Bu yetkinlikler, çevresel taleplere daha iyi uyum sağlamak ve bunlardan yararlanmak üzere temellendirilmektedir ve kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve yönetme ile ilişkili performansa yol açan davranış dizilerini içermektedir (Seal ve Andrews-Brown, 2010). Bu modelde, 25 farklı yetkinlik beş ayrı başlık altında ele alınmaktadır. Bunlar: (1) öz farkındalık, (2) öz düzenleme, (3) motivasyon, (4) empati ve (5) sosyal beceriler olarak sıralanmaktadır. *Öz farkındalık*; kişinin içsel durumlarını, tercihlerini, kaynaklarını ve sezgilerini bilmesi, *öz düzenleme*; kişinin içsel durumlarını, dürtülerini ve kaynaklarını yönetmesi, *motivasyon*; hedeflere ulaşmayı kolaylaştıran veya yönlendiren duygusal eğilimler, *empati*; başkalarının duyguları, ihtiyaçları ve endişeleri hakkında farkındalık; *sosyal beceriler*; ilişkilerde uyum yeteneğini yani başkalarında arzu edilen tepkileri uyandırmada becerikli olma halini ifade etmektedir (Goleman, 1998). Goleman, bu yetkinliklerin duygusal zekayı performans elde etmeye yönlendirdiğini ifade etmektedir.

Alanyazın gözden geçirildiğinde, duygusal zekayı yansıtan yetkinlik veya yeteneklerin sayısı, içerikleri, değerlendirme yöntemleri, güvenilirlik, geçerlilik ve fayda ile ilgili varsayımları açısından büyük farklılıklar gösterdiği; bu nedenle, “duygusal zeka” kavramını çevreleyen önemli tartışmaların olduğu çıkarımı yapılabilmektedir (Lau, ve Wu, 2012). Duygusal zeka alanında; duygusal yetenekler, özellikler ve yetkinlikler olmak üzere farklı bakış açılarını bütünleştirerek ele alan bir model, duygusal zekayı; çevreye başarılı bir şekilde uyum sağlamak için tercih edilen kalıplar ile öğrenilen aktif davranışlar arasındaki ilişki bağlamında ele almayı önermiştir (Seal ve Andrews-Brown,

2010). Bu modelde belirtilen öğrenme bağlamında ele alınan “yetkinlik” kavramı duygusal zeka ilgili literatürde ilgi çeken ve sıklıkla kullanılan kavramlardan biri olarak görülmektedir.

Yetkinlik, “etkili veya üstün performansa yol açan veya neden olan” niyet ve davranışın etkileşimi olarak ele alınmaktadır (Boyatzis, 1982, syf. 21). Goleman (1998) duygusal yetkinliği, “üstün performans ile sonuçlanan duygusal zekaya dayalı öğrenilmiş yetenek” olarak tanımlamıştır. Duygusal yetkinlik, bireyin gerçek davranış dizileri olarak görülmektedir (Boyatzis, Goleman ve McKee, 2002). Bu bağlamda, duygusal yetkinlik, bireylerin potansiyellerini ve becerilerini, yaşam bağlamlarında ne kadar uyguladıkları ile ilişkili görülmektedir (Lau ve Wu, 2012). Başka bir deyişle, duygusal yetkinlik, doğuştan gelen duygusal kapasitenin davranışsal tezahürü olarak ifade edilmektedir (Seal ve Andrews-Brown, 2010).

Literatürde, duygusal zeka ve duygusal yetkinlik kavramlarının, teoride ve uygulamada yakından bağlantılı oldukları ve zaman zaman birbirini yerine kullanıldığı görülmektedir (Goleman, 1998; Seal ve Andrews-Brown, 2010; Wang vd., 2011). Duygusal zeka ve duygusal yetkinlik yapıları büyük ölçüde örtüşmektedir, ancak kavramsal olarak farklılıkları bulunmaktadır. Bu ikisi arasındaki ayrıma bakıldığında, duygusal zekanın, doğuştan gelen potansiyel faktörler olarak ele alındığı (Goleman, 1998), duygusal yetkinliğin ise bu potansiyelin gerçekleşmesine yönelik bir dizi faktör olarak ele alındığı ifade edilmektedir (Boyatzis, Stubbs ve Taylor, 2002). Yapılan çalışmalarda, duygusal zekayı, duygusal yetkinlikten ayırarak birincisinin doğuştan geldiği, ikincisinin ise öğrenilip geliştirilebileceği ortaya konulmuştur (Wang, Young, Wilhite ve Marczyk, 2011). Diğer bir ifade ile duygusal yetkinlik, üstün performansa yol açan davranışların kasıtlı kullanılması ile ayrılmaktadır (Seal ve Andrews-Brown, 2010).

Duygusal zekanın özü, daha çok, sergilenen duyguya yanıt olarak bireyin özellikleri ve kişiliği üzerine odaklanmaktadır. Duygusal yetkinlik; bağlam, kültür ve başkalarıyla ilgili deneyimler yoluyla edinilen becerilerin geliştirilmesi yoluyla kazanılmaktadır (Lau ve Wu, 2012). Bu bağlamda bakıldığında, duygusal yetkinlik, beslenebilen ve geliştirilebilen bir yapı olarak ifade edilmektedir (Lau ve Wu, 2012).

Elde edilen araştırma bulguları, duygusal zekanın, duygusal yetkinlikler yoluyla hareket ettiğinde performansın bir yordayıcısı olarak ele alındığını göstermektedir (Abraham, 2004). Diğer bir ifade ile, duygusal yetkinlik aracılık etmedikçe, duygusal zeka kavramının genel performans üzerinde çok az etkisinin olduğu ortaya konulmuştur (Wolff, Pescosolido ve Druskat, 2002). Duygusal zeka ile ilgili yapılan meta-analiz

alışması, yetenek duygusal zekasının, bireysel performans üzerinde tutarlı, ancak yalnızca zayıf bir etkiye sahip olduğu bulgusunu ortaya koymaktadır (O'Boyle, Humphrey, Polack, Hawver ve Story, 2011). Alanyazında bir başka çalışmada ise, duygusal zeka yetenek modelinin, bir bireyin gerçekleştirebileceklerine ilişkin kapasitesini değerlendiricisi olarak görölse de, tek başına performansın garantisi olmadığı ileri sürölmektedir (Offermann, Bailey, Vasilopoulos, Seal ve Sass, 2004). Başka bir deyişle, duygusal yetenek, duygusal zekanın temelini oluşturabilmekte ve üstün sonuçlar için gerekli bir koşul haline gelebilmektedir, ancak duygusal zekayı eylemde tahmin etmek için tek başına yeterli görölmemektedir (Seal ve Andrews-Brown, 2010). Araştırma bulgularında yer alan duygusal zeka ve duygusal yetkinlik kavramları arasındaki ilişki ele alındığında, insanların sahip olduğu duygusal zeka potansiyelinin kişi için kaynak olduğu ancak bireylerin bu potansiyellerini kullanabilmeleri için duygusal yetkinliklerini geliştirmeleri gerektiği ileri sürölmektedir. Özetle, bireyler için işlevsel ve adaptif rollerde ele alınan duygulardan aktif olarak yararlanma sürecinde, duygusal zeka aracılığı ile öne sürölen modeller; teorik temel oluşturmakta ve bir bireyin potansiyeli olmak üzere duygusal süreçler hakkında bilgi ve anlayış sunmaktadır. Bu potansiyelden yararlanma süreçlerinde ise, aktif öğrenme süreçlerinin sürece dahil olması ile duygusal yetkinlik kavramının gelişiminden bahsedilmektedir.

Duygusal yetkinliğin gelişiminin birey için psikolojik, fiziksel ve sosyal açılardan olmak üzere olumlu sonuçlarla ilişkilendirildiği, araştırma bulguları ile ortaya konulmaktadır (Nelis, vd., 2011; Zaff vd., 2016). Duygusal yetkinlik kavramı, yaşam başarısının güçlü bir yordayıcısı olarak gösterilmektedir (Qualter, Gardner ve Whiteley, 2007). Örneğin, duygusal yetkinliğin; yüksek benlik saygısı (Rey, Extremera, ve Pena, 2011), psikolojik bozukluklar geliştirme riskinde azalma (Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke, 2007), karar verme (Avsec, 2012), akademik başarı (Petrides, 2004) ile ilişkili olduğu ortaya konulmuştur. Bununla birlikte, yüksek duygusal yetkinliğe sahip bireylerin, kendilerinin ve başkalarının duygularını tanımlayabildikleri ve bu duyguları sosyal olarak kabul edilebilir bir şekilde ifade edebildikleri, deneyimledikleri duyguların nedenlerini ve sonuçlarını anlayabildikleri, duyguları bağlama veya amaçlarına uygun olmadığında düzenleyebildikleri ve hayatlarını iyileştirmek için kullanabildikleri ileri sürölmektedir (Nelis, vd., 2011). Bu bağlamda bakıldığında, duyguların işlevsel ve adaptif rollerde ele alınması ile duygusal yetkinlik kazanımları arasında ilişki olduğu görölmektedir.

Bireylerde farklı düzeylerde gözlemlenen duygusal yetkinlik; duyguları tanımlama yeteneğine ve insanların duygularla ve duygusal olarak yüklü problemlerle ne kadar etkili bir şekilde başa çıktıklarına ilişkin bireysel farklılıkları içermektedir (Ciarrochi ve Scott, 2006). Bireysel farklılıkların yardım arama sürecindeki belirleyicilikleri, duygusal yetkinliğin, yardım aramaya yönelik süreçlerde rol oynayabileceği çıkarımına ulaştırmaktadır.

Literatür gözden geçirildiğinde, araştırmacılar, ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımı ve etkinliğinde duygusal yetkinliğin potansiyel rolü olduğunu varsaymaktadır (Gratz, Weiss ve Tull, 2015; Rickwood vd., 2005). Diğer bir ifade ile, duygusal yetkinlik düzeylerindeki bireysel farklılıkların, bireylerin psikolojik yardım arama süreçleri ile ilişkili olarak ele alınabileceği literatürde ileri sürülmektedir.

Alanyazındaki araştırmalar gözden geçirildiğinde; duygusal problemler ve intihar düşüncesi için yardım arama isteği ile duygusal yetkinlik arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma bulgularında, duyguları yönetmede daha az yetenekli olduklarını bildirenlerin hem duygusal sorunlar hem de intihar düşüncesi için ailelerinden, arkadaşlarından ve sağlık uzmanlarından yardım aramaya daha az istekli oldukları ortaya konulmuştur. Diğer yönden, duygu yetkinliği yüksek kişilerin, çeşitli kaynaklardan yardım aramaya daha istekli olduğuna dair bulgulara ulaşılmıştır. Araştırmadaki bir diğer önemli bulgu ise duygusal yetkinliği düşük olan bireylerin, yardım almaya ihtiyaç duyma olasılığı en yüksek olan kişiler olmasına rağmen yardım aramaya en az istekli olanlar oldukları ve eğer yardım alırlarsa, bundan yararlanma olasılıklarının daha az olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Ciarrochi ve Deane, 2001).

Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir diğer çalışmada, duygusal yetkinliğin üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunları için yardım arama isteklerini etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Yardım aramayı artırmaya yönelik çabalar için öğrencilerin duygusal yetkinliğinin ele alınmasının önemli olduğu öne sürülmüştür (Ward-Ciesielski, Limowskive Kreper, McDermott, 2019).

Ergenlerle yürütülen, kişisel/duygusal sorunlar ve intihar düşünceleri için yardım arama niyetlerinin incelendiği bir araştırmada, duygusal yetkinliği düşük olan ergenlerin hem duygusal sorunlar hem de intihar düşünceleri için tanıdıkları insanlardan yardım arama niyetlerinin düşük olduğu ve kimseden yardım aramama niyetlerinin daha yüksek olduğu bulgusu ortaya konulmuştur (Ciarrochi, Wilson, Deane ve Rickwood, 2003). Yürütülen kesitsel çalışmada, gençlerin iyilik halini öngörmede duygusal yetkinliğin en önemli değişkenlerden biri olduğu bulunmuştur (Ciarrochi ve Scott, 2003).

Özetle, araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, düşük duygusal yetkinlik düzeyleri, bireyler için stratejik ve önemli bir eylem olan yardım arama davranışını göstermeye yönelik birey için engel teşkil edebilmektedir. Buna karşılık, duygusal yetkinlik düzeyi geliştikçe, örneğin bireyler, duygusal deneyimlerini doğru bir şekilde algıladıklarında ve değerlendirdiklerinde, yaşam süreçlerinde karşılaştıkları sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıktıkları ve gerektiğinde yardım arama niyeti ve davranışı gösterdikleri gözlemlenmektedir. Sonuç olarak, yüksek duygusal yetkinliğe sahip olan bireylerin, duyguların kendilerini yanlış yönlendirmesine izin vermeden duygulardan yararlanırlarken, düşük duygusal yetkinliğe sahip bireylerin, duyguların ilettiği bilgileri dikkate almakta zorlandıkları ve aynı zamanda düzenli olarak onlar tarafından zor durumda kaldıkları görülmektedir. Sonuç olarak psikolojik yardım arama sürecinde, duygusal yetkinliğin potansiyel olarak engelleyici veya kolaylaştırıcı rol üstlenebileceği ifade edilmektedir.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmanın yöntemine ilişkin adımlara yer verilmiştir. Bu doğrultuda; araştırmanın modeline, çalışma grubuna, verilerin toplanma sürecine ve verilerin çözümlenmesine yönelik açıklamalara yer verilmektedir.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemeyi amaçlayan nicel bir araştırmadır. Araştırmanın modelinde, genel tarama modeli ve bu modelin alt başlığı olan karşılaştırmalı ilişkisel tarama modeli yer almaktadır. Tarama modelinde önceden olan veya şu an olmakta olan durumu olduğu haliyle betimlemek amaçlanırken, ilişkisel tarama modelinde iki ya da ikiden fazla değişken arasındaki beraber değişimin veya bu değişimin seviyesinin saptaması hedeflenmektedir (Karasar, 2015). Bu araştırmanın bağımlı değişkeni, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları olurken, araştırmanın bağımsız değişkenleri; katılımcıların ruh sağlığı okuryazarlık ve duygusal yetkinlik düzeyleridir.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında, Türkiye’de çeşitli üniversite ve bölümlerinde öğrenimlerine devam eden toplam 482 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcılar çeşitli üniversitelerden uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu araştırmanın çalışma gruba dair betimsel istatistikler Tablo 1’de verilmiştir. Bu tabloda, çalışma grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, öğrenim görülen fakülte türü, anne ve baba eğitim düzeyi, kendisinin veya bir yakının psikolojik yardım alma deneyimi, yardım aramaya yönelik kişi tercihlerinde öncelikleri, üniversitede bulunan psikolojik danışma hizmetlerinden

haberdar olma durumları ve kişisel/duygusal bir problem durumunda yardım isteme olasılıkları, frekans ve yüzdelikler şeklinde olmak üzere yer almaktadır.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	327	67.8
	Erkek	155	32.2
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	14	2.9
	1. Sınıf	162	33.6
	2. Sınıf	130	27.0
	3. Sınıf	87	18.0
	4. Sınıf	89	18.5
Üniversite	Ankara Üniversitesi	175	36.3
	Yeditepe Üniversitesi	84	17.4
	Gazi Üniversitesi	39	8.1
	Hacı Bayram Veli Üniversitesi	25	5.2
	İstanbul Üniversitesi	23	4.1
	Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi	20	4.8
	Akdeniz Üniversitesi	15	3.1
	Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi	11	2.3
	Diğer	90	18.7
Fakülte	Fen-Edebiyat Fakültesi	102	21.2
	Eğitim Fakültesi	86	17.8
	Siyasal Bilgiler Fakültesi	63	13.1
	Hukuk Fakültesi	32	6.6
	İletişim Fakültesi	47	9.8
	Mühendislik Fakültesi	36	7.5
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	39	8.1
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	36	7.5
	Diğer	41	8.5
Anne Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	9	1.9
	İlkokul	144	29.9
	Ortaokul	58	12.0
	Lise	152	31.5
	Yüksek okul/Üniversite	107	22.2
	Lisansüstü	12	2.5
Baba Eğitim Düzeyi	Okuryazar değil	1	.2
	İlkokul	97	20.1
	Ortaokul	64	13.3
	Lise	142	29.5
	Yüksek okul/Üniversite	160	33.2
	Lisansüstü	18	3.7
Yaşamının Büyük Çoğunluğunun Geçtiği Yer	Büyükşehir	269	55.8
	İl	110	22.8
	İlçe	77	16.0
	Kasaba	3	.6
	Köy	23	4.8

(Devam ediyor)

Tablo 1 (Devam)

Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		f	%
Kişisel/Duygusal Bir Probleme Yönelik Yardım Almayı Tercih Ettiği İlk Kaynak	Aile	135	28.0
	Arkadaş	180	37.3
	Romantik Partner	54	11.2
	Uzman (Psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist...)	12	2.5
	Akademik Danışman/Öğretim Üyesi	0	0
	Doktor	1	.2
	Hiç Kimse	93	19.3
	Diğer	7	1.5
Yakın Çevrede Profesyonel Psikolojik Yardım Hizmeti Alan Birisinin Bulunma Durumu	Evet	300	62.2
	Hayır	182	37.8
Geçmiş Yardım Alma Deneyimi	Evet	153	31.7
	1. Geçmiş Yardım Deneyiminden Memnuniyet Düzeyi		
	1(Hiç memnun kalmadı)	15	3.1
	2	19	3.9
	3	42	8.7
	4	41	8.5
	5(Çok memnun kaldı)	36	7.5
	2. Yakın çevresine profesyonel psikolojik danışma yardım hizmetlerini önerme durumu		
	Evet	141	29.3
	Hayır	12	2.5
	Hayır	329	68.3
	1. Daha önce hayatının herhangi bir döneminde profesyonel psikolojik danışma yardımı almayı düşünme durumu		
	Evet	211	43.8
	Hayır	118	24.5

(Devam ediyor)

Tablo 1 Devam)

Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişkenler		<i>f</i>	%	
Üniversitede Sunulan Profesyonel Psikolojik Yardım Hizmetleri Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olma Durumu	Evet	78	16.2	
	1. Üniversitede sunulan profesyonel psikolojik danışma yardım hizmetleri hakkında sahip olduğu bilginin kaynağı			
	Arkadaş	24	5.0	
	İnternet	20	4.1	
	Akademik	17	3.5	
	Danışman/Öğretim Üyesi			
	Tanıtım Programı	9	1.9	
	Broşür	3	.6	
	Poster	1	.2	
	Diğer	6	.5	
Üniversitede Sunulan Profesyonel Psikolojik Yardım Hizmetleri Hakkında Yeterli Bilgiye Sahip Olma Durumu	Hayır	404	83.8	
	1. Üniversitede sunulan psikolojik danışmanlık hizmeti hakkında daha fazla bilgi alma ve bu hizmetten yararlanma isteği			
	Evet	274	56.8	
	Hayır	130	27.0	
Kişisel/Duygusal Bir Probleme Yönelik Yardım İsteme Olasılıkları	Aile	1 (hiç olası değil)	45	9.3
		2	90	18.7
		3	93	19.3
		4	136	28.2
		5 (çok olası)	118	24.5
	Arkadaş(lar)	1 (hiç olası değil)	24	5.0
		2	58	12.0
		3	105	21.8
		4	138	28.6
		5 (çok olası)	157	32.6
	Romantik Partner	1 (hiç olası değil)	91	18.9
		2	45	9.3
		3	92	19.1
		4	126	26.1
		5 (çok olası)	128	26.6
	Uzman (Psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist, vb.)	1 (hiç olası değil)	56	11.6
		2	83	17.2
		3	122	25.3
		4	93	19.3
		5 (çok olası)	128	26.6
	Akademik Danışman/Öğretim Üyesi	1 (hiç olası değil)	243	50.4
		2	119	24.7
		3	70	14.5
		4	30	6.2
		5 (çok olası)	20	4.1

(Devam ediyor)

Tablo 1 (Devam)

<i>Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları</i>				
Değişkenler			<i>f</i>	<i>%</i>
Doktor	1 (hiç olası değil)		120	24.9
	2		123	25.5
	3		120	24.9
	4		65	13.5
	5 (çok olası)		54	11.2
Hiç Kimse	1 (hiç olası değil)		103	21.4
	2		82	17.0
	3		69	14.3
	4		92	19.1
	5 (çok olası)		136	28.2
Diğer	1 (hiç olası değil)		103	21.4
	2		82	17.0
	3		69	14.3
	4		92	19.1
	5 (çok olası)		136	28.2
Toplam			482	100

Tablo 1’de görüldüğü üzere, katılımcıların 327’si (%67.8) kadın, 115’i (%32.2) erkek olmak üzere toplamda 482 kişi araştırmada yer almıştır. Yaşları 18-40 arasında değişen katılımcıların yaş ortalamaları 20.9’dur ($S_s = 2.16$). Araştırmaya katılan katılımcıların, 175’i (%36.3) Ankara Üniversitesi, 84’ü (%17.4) Yeditepe Üniversitesi, 39’u (%8.1) Gazi Üniversitesi olmak üzere Türkiye’nin farklı bölgelerinden ve çeşitli üniversitelerden katılan üniversite öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte türlerine bakıldığında ise 102’si (%21.2) Fen-Edebiyat Fakültesi, 86’sı (%17.8) Eğitim Fakültesi, 63’ü (%13.1) Siyasal Bilgiler Fakültesi olmak üzere çeşitli fakültelerde öğrenim gören katılımcılardan oluşmaktadır.

Tablo 1’e bakıldığında, araştırmaya katılan bireylerin anne eğitim düzeyinin 152 kişi ile (%31.5) lise düzeyinde çoğunluk oluşturduğu görülürken, baba eğitim düzeyinde ise 160 kişi ile (%33.2) yüksek okul/ üniversite eğitim düzeyinin ilk sırada yer aldığı görülmektedir. Öğrencilerden 269 kişi (%55.8), yaşamlarının büyük çoğunluğunu geçirdiği yerin büyükşehir olduğunu bildirmiştir.

Üniversite öğrencilerin kişisel bir problem yaşadıkları zaman ilk yardım alma tercihlerinin birinci sırasında “arkadaşlar” (%37.3) yer alırken, “aile” (%28.0) ikinci sırada yardım almada tercih edilen ilk kişi(ler) olmuştur. Ayrıca “akademik danışman/öğretim üyesi” hiçbir katılımcı tarafından yardım aramada ilk tercih olarak görülmemiştir. Araştırmaya katılan 300 kişinin (%62.2) yakın çevresinde profesyonel

yardım alan en az bir kişi bulunurken, 182 kişinin (%37.8) bulunmamaktadır. Araştırmaya katılan büyük çoğunluk (%68.3) daha önce profesyonel yardım almadığını bildirirken aynı zamanda yaşamlarının bir döneminde bu yardımı almayı düşündüklerini bildirmişlerdir (%43.8). Üniversitede sunulan psikolojik danışmanlık hizmeti hakkında 404 kişinin (%83.8) bilgi sahibi olmadığı raporlanırken, bilgi sahibi olmak isteyen 274 kişi (%56.8) olduğu görülmektedir.

Tablo 1’de yer alan, üniversite öğrencilerinin kişisel/duygusal bir problem durumunda yardım isteme olasılıkları incelendiğinde, “arkadaş(lar)’dan” yardım isteme olasılığının en yüksek olduğu gözlemlenmektedir (%36.5). İkinci en yüksek yardım isteme olasılığında %28.2 oranları ile “hiç kimse” ve “diğer” seçenekleri yer almaktadır. Ayrıca öğrenciler %50.1 oranı ile “akademik danışman/öğretim üyesi’nden” yardım alma olasılıklarını hiç olası değil olarak bildirmişlerdir.

Verilerin Toplanması

Bu tez çalışması kapsamında yürütülen araştırmada kullanılacak ölçeklere yönelik gerekli izinler, ölçeği geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan e-posta üzerinden iletişime geçilerek alınmıştır. İlgili izin belgeleri Ek 1’de yer almaktadır. Veri toplama sürecine başlamadan önce Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Etik Kurulu Başkanlığı’ndan araştırma için izin alınmıştır. Etik Kurul Onay Belgesi Ek 2’de yer almaktadır. Araştırmaya ilişkin veriler çevrimiçi ortamda Google Formlar aracılığıyla toplanmıştır. Araştırmaya katılmadan önce, araştırmaya dair Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla katılımcılar bilgilendirilmiş ve onayları alınmıştır.

Bu araştırmada katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını belirlemek için “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu”, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerini belirlemek için “Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği” ve duygusal yetkinlik düzeylerini belirlemek için “Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca, katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine yönelik bilgiler araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” aracılığı ile elde edilmiştir. Bu çerçevede araştırma kapsamında kullanılacak veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda sunulmaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine ilişkin bilgileri elde etmek için Kişisel Bilgi Formu geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla, katılımcıların cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, fakülte ve bölüm türü, anne ve baba eğitim düzeyi, daha önceden profesyonel psikolojik yardım hizmeti almış olma durumu ve bu deneyimine yönelik memnuniyet düzeyi, yakın çevrede profesyonel psikolojik yardım hizmeti alan birisinin bulunma durumu, kişisel/duygusal bir probleme yönelik olarak tercih ettiği yardım kaynakları ve bu kaynaklara yönelik olasılıkları, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetleri hakkında yeterli bilgi sahibi olma durumu ve sahip olunan bilginin kaynağı gibi çeşitli bilgiler elde edilmiştir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu

Türküm (2001) tarafından geliştirilen, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K), psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlamaktadır. PYTÖ-K, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin revizyondan geçmiş formudur. Ölçme aracının ilk formunun içerdiği psikometrik özellikler geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur (Türküm, 1997). Revizyon sonrası ölçek 18 maddeye indirilmiştir. Ölçeğin revizyon formu için yapılan araştırmaya katılan 481 üniversite öğrenciden elde edilen veri setine uygulanan faktör analizi sonucunda, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığı bulgusu elde edilmiştir. Birinci faktör olan ve psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlar içeren 12 maddenin, iç tutarlılık katsayısı .92 iken madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .67 olarak raporlanmıştır. İkinci faktör olan psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumları içeren 6 maddenin ise iç tutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonlarının ortalaması .64 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin tamamı için ise iç tutarlılık katsayı hesaplaması .90 olarak raporlanmıştır. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği ise .77'dir. Ölçeğin yapı geçerliliği, psikolojik yardım almış olan ve almayanların PYTÖ-K'den aldıkları puan ortalamalarının t testi aracılığı ile karşılaştırılması sonucunda, yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı olduğu raporlanmıştır. PYTÖ-K, 1 ile 5 arasında işaretlenen 18 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar 18-90 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir

(Türküm,2001). Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach's α güvenilirlik analizi sonucu .88'dir.

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerini ölçmek amacıyla Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (RSOY) kullanılmıştır. Ölçek, Jung ve diğerleri (2016) tarafından geliştirilmiş olup, orijinal ölçek toplam 26 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin üç alt boyutu bulunmaktadır; Bilgi Odaklı RSOY alt boyutunda 12 madde, İnanç Odaklı RSOY alt boyutunda 10 madde, Kaynak Odaklı RSOY alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Orijinal ölçekten alınabilecek puan tüm ölçek için 0-26 arasında değişmekte olup, ölçek genelinde ve her alt alanda puan arttıkça RSOY düzeyinin arttığı kabul edilmektedir. Ölçeğin ilk iki alt boyutunda bulunan 22 soru altılı Likert tipinde olup, cevapları “kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum, kesinlikle katılmıyorum, bilmiyorum” şeklindedir. Kaynak odaklı RSOY alt boyutunda bulunan 4 sorunun cevabı ise “evet” ve “hayır” şeklindedir. Sorulara “kesinlikle katılıyorum”, “katılıyorum” ve “evet” cevabı verildiğinde “1 puan” diğer cevaplar “0 puan” olarak değerlendirilmektedir. RSOY-Ölçeği'nin, Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını Göktaş, Işıklı, Önsüz, Yenilmez ve Metintaş (2019) tarafından yapılmıştır. Çalışma 2018 öğretim yılında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi öğrencileriyle yapılan metodolojik tipte bir araştırmadır. Çalışma, ölçek madde sayısı göz önüne alınarak 205 öğrenci ile yapılmıştır. RSOY-Ölçeği'nin Kapsam Geçerlilik İndeksi .82 bulunmuştur. Çalışmada, RSOY düzeyini belirlemede RSOY-Ölçeği, eşdeğer ölçüt geçerliliğini değerlendirmede Türkiye Sağlık Okuryazarlığı Ölçeği-32 (TSOY-32) kullanılmıştır. Ölçeğin Açımlayıcı Faktör Analizi'nde maddelerin faktör yükleri .36-.84 arasında ve Doğrulayıcı Faktör Analizi'nde ölçeğin uyumluluk indeksleri kabul edilebilir düzeylerde olduğu rapor edilmiştir. RSOY Ölçeği ve TSOY-32'nin pozitif yönde korelasyon gösterdiği saptanmıştır. RSOY Ölçeği'nin iç tutarlılık katsayısı .71 bulunmuştur. Ölçeğin geliştirildiği çalışmada ise iç tutarlılık kat sayısı .87 bulunduğu bildirilmiştir. Test-tekrar test puanları arasında pozitif korelasyon saptanmıştır. Yapılan analizler sonucunda son şekli verilen RSOY-Ölçeği üç alt boyuttan ve 22 maddeden oluşmaktadır. Bilgi Odaklı RSOY alt boyutunda 11 madde, İnanç Odaklı RSOY alt boyutunda 8 madde, Kaynak Odaklı RSOY alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçeğin 11-18'nci maddeleri arasındaki maddeler ters

kodlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 0-22 arasında değişmektedir (Göktaş vd., 2019). Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach's α güvenirlik analizi sonucu .70'dir.

Duygusal Öz yetkinlik Ölçeği

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygusal yetkinlik düzeylerini ölçmek amacıyla Duygusal Öz yetkinlik Ölçeği kullanılmıştır. Özgün formu Choi, Kluemper ve Sauley (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek Likert tipi beşli derecelendirilmiş (1= kesinlikle katılmıyorum ile 5= kesinlikle katılıyorum) 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin altı boyutunun her birinde dörder madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutları; kendi duygularını anlama, başkalarının duygularını anlama, duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma, duygusal güçlükleri anlama, kendi duygularını yönetme ve başkalarının duygularını yönetmedir. Ayrıca ölçeğin dört faktörlü yapısında bireyin kendi duygularını algılama ve yönetmesi bir boyut, bireyin başkalarının duygularını algılaması ve yönetmesi bir boyut olarak ele alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar cevap veren bireyin duygusal işleyişle ilgili alanda kendini daha öz-yetkin hissettiğine yönelik toplam puan sağlamaktadır. Duygusal Öz yetkinlik Ölçeği'nin Türkçe formunun dört ve altı boyutlu yapılarda geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını üniversite öğrencileri örnekleminde Totan (2016) tarafından yapılmıştır. Araştırma sonucunda Duygusal Öz yetkinlik Ölçeği'nin altı boyutlu yapısının dört boyutlu yapısına göre daha iyi uyum gösterdiğine ulaşılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .87 olarak belirlenmiştir. Duygusal Öz yetkinlik Ölçeği'nin benzer ölçek geçerliği çalışması daha önce uyarlaması yapılan ve yeterlik gösterdiği rapor edilen (Totan, İkiz ve Karaca, 2010) Kirk, Schutte ve Hine'nin (2008) Duygusal Özyeterlik Ölçeği'yle kullanılarak incelendiğinde, iki ölçek arasında pozitif yönde orta düzeyin üstünde önemli bir ilişki belirlenmiştir. Test tekrar test katsayılarının ölçeğin toplamı için .76, alt ölçekleri içinse de .69 ile .84 arasında olduğu rapor edilmiştir. Bu çalışma kapsamında yapılan Cronbach's α güvenirlik analizi sonucu ölçeğin toplamı için .89, alt ölçekleri için .61 ile .88 arasındadır.

Verilerin Çözümlemesi

Bu bölümde, veri toplama sürecinde elde edilen verilerin analize hazırlanmasına, verilerin analizi ile ilgili varsayımların incelenmesine yer verilmektedir. Ayrıca

araştırmada kullanılan veri analizinde yararlanılan tekniklere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Araştırmanın veri toplama sürecinde 529 katılımcıya ulaşılmıştır. Başlangıçta, 20 katılımcı aktif olarak üniversite öğrencisi olma şartını yerine getirmedeği için araştırmaya dahil edilmemiştir. Verilerin analizine geçilmeden önce 509 katılımcının verileri kontrol edilmiş ve analize hazırlanmıştır. Öncelikle, elde edilen verilerin hatalı giriş veya eksik yanıt içerme durumu değerlendirilmiş ve kayıp değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Google Form aracılığıyla toplanan yanıtlarda, her sorunun cevaplanmasının zorunlu olduğu seçeneğinin seçilmesinden dolayı her soruya yanıt alınmıştır. Bu sebeple, değerlendirme sonucunda, veriler içerisinde kayıp değerlerin varlığı gözlemlenmemiştir. Sonrasında kullanılan ölçeklerdeki ters madde kodlamaları belirlenmiş ve ters maddelerin yeniden kodlanma işlemi yerine getirilmiştir.

Araştırmada yer alan tüm değişkenler için tek yönlü uç değer analizi yapılmıştır. Araştırma verilerindeki uç değerlerin tespiti ve incelenmesi için standart z puanlarından ve kutu çizgi grafiklerinden yararlanılmaktadır (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2021). Uç değer analizi için veri setindeki puanlar standart z puanlarına dönüştürülmüş ve kutu-çizgi grafikleri oluşturulmuştur. Standart z puanı -3.29 ve +3.29 aralığında ölçüt alınmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Kutu çizgi grafiğinde gözlemlenen uç değerler ile ölçüt alınan z puan aralığı dışında kalan 8 katılımcının verileri araştırma dışında bırakılmıştır. Araştırmadaki çok yönlü uç değerler için ise Mahalanobis uzaklık değerleri kullanılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Mahalanobis uzaklık değeri için kritik ki-kare değeri $\alpha=.001$ olarak ölçüt alınmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda gerekli uç değer ayıklaması yapılarak toplamda 482 katılımcının veri setinin araştırmaya dahil edilmesine karar verilmiştir.

Bir sonraki adımda ise, araştırma değişkenlerinin tek değişkenli normallik dağılıma sahip olma durumunun incelenmesine geçilmiştir. Bu inceleme için çeşitli yöntemlerden yararlanılmıştır. Tek yönlü normallik varsayımının incelenmesi ile ilgili yöntemlerden olan histogram ve Q-Q grafiklerinin incelenmesi yapılmıştır (Büyüköztürk, 2018). Araştırmada yer alan değişkenlerin normal dağılım eğrisini içeren histogramları, Q-Q grafikleri ile mod, medyan, ortalama, basıklık ve çarpıklık katsayıları olmak üzere betimsel istatistik değerleri incelenmiştir. İncelemeler sonucunda verilerin dağılımlarının

normale yakın olduğu ve Q-Q grafiklerindeki görünümün 45 derecelik doğru üzerinde yerleşim gösterme eğiliminde olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, betimsel analizlere bakıldığında, mod, medyan ve ortalamanın birbirine yakın olması, çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1 ve +1 arasında yer alması verilerin normal dağılım gösterme eğiliminde olduğunu göstermektedir (Büyüköztürk, 2018). Yapılan incelemeler, değişkenlere ilişkin değerlerin belirtilen basıklık ve çarpıklık katsayı ölçütünü karşıladığını ve mod, medyan ve ortalama ölçülerinin normal dağılıma yakınlığını gösterdiğini ve böylece tek yönlü normallik varsayımlarını yerine getirdiğini göstermektedir. Yapılan betimsel istatistiklere ilişkin değerler Tablo 2’de yer almaktadır.

Ardından, değişkenlerin çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımlarının incelenmesine geçilmiştir. Bu incelemeyi yapabilmek için standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri oluşturulmaktadır (Büyüköztürk, 2018). Yapılan incelemeler sonucunda, grafikler üzerindeki noktaların bir eksen etrafında toplama eğiliminde olduğu ve böylece doğrusallık varsayımının karşılandığı görülmüştür. Aynı zamanda histogram ve normal dağılım eğrisi incelendiğinde normallik varsayımının karşılandığı gözlemlenmiştir. Çok değişkenli normallik ve doğrusallık değerlendirmesinde incelenen bir diğer şey saçılma diyagramı matrisi olmuştur (Çokluk vd., 2021). Saçılma diyagramı matrisinde oluşan şekillerin elips şeklinde olduğu ve böylece çok değişkenli normallik ve doğrusallık varsayımlarının karşılandığı görülmüştür.

Doğrusallık ve normallik gerekliliklerinin yerine getirilip getirilmediğinin incelenmesinden sonraki adım, çoklu doğrusal analizin gerekli bir varsayımı olan araştırma değişkenleri arasında çoklu bağlantı problemi olma olasılığını incelemek olmuştur. Çoklu bağlantılılık sorunu, araştırma değişkenleri arasındaki korelasyonların .90 ve üzerinde olması ile görülmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2018). Yürütülen bu çalışmadaki araştırma değişkenleri arasındaki ilişkinin ise -.020 ile .552 değerleri arasında yer aldığını görülmüştür. İlgili değişkenlere ait ikili korelasyonların yer aldığı bilgiler Tablo 3’te bulunmaktadır. Ayrıca çoklu bağlantı sorununu incelemedeki diğer adımlar yerine getirilmiştir. Bu adımlarda, tolerans değerlerinin .20’den düşük olması, durum indeksinin (CI) 30’dan yüksek olması ve son olarak varyans artış faktörünün (VIF) 10’dan büyük olması çoklu bağlantılılık sorunu ile ilişkilendirilmektedir (Büyüköztürk, 2018; Çokluk vd., 2021). Yapılan incelemeler sonucunda, tolerans değerleri .565 ile .970 arasında, CI’nin 11.05 ile 28.91 değerleri arasında, VIF’in ise 1.031 ile 1.771 arasında

yer aldığını görülmektedir. Sonuç olarak, ilgili değerlerin ölçüt alınan uygun aralıklarda bulunması çoklu bağlantı problemi olasılığını dışlamaktadır.

İncelenen bir diğer varsayım ise Durbin Watson katsayılarını incelemesi ile otokorelasyon durumunun test edilmesi olmuştur. Durbin Watson katsayı değerinin, 1.5-2.5 arasında olması ölçüt olarak görülmektedir (Kalaycı, 2016). Bu araştırmadaki model incelendiğinde, bu değer 1.96 olduğu görülmektedir. Bu değer otokorelasyon olmadığını göstermektedir.

Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Araştırmada çevrimiçi yolla toplanan veriler, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) paket programının 25.0 versiyonu aracılığı ile analiz edilmiştir. Analize, veri toplama sürecinde elde edilen verilerin betimsel istatistikleri değerlendirilerek başlanmıştır. Çalışma grubunda yer alan katılımcıların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K'den aldıkları puanların cinsiyet, daha önceden profesyonel psikolojik yardım hizmeti almış olma durumu ve üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetleri hakkında yeterli bilgi sahibi olma durumu açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği İlişkisiz Örneklemeler İçin T-Testi ile, sınıf düzeyi açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak analiz edilmiştir.

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği toplam puanları ve Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin toplam puanlarının birlikte psikolojik yardım almaya yönelik tutum toplam puanlarını yordama durumunun incelenmesi çoklu regresyon analizi aracılığı ile değerlendirilmiştir. Araştırmada yapılan analizlerde hata payı .05 olarak ölçüt alınmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümde araştırma sürecinde veri toplama araçları aracılığı ile ulaşılan toplam puanların betimsel istatistiklerine ve analizlerine yer verilmektedir. Bulgulara ait tablolar ile birlikte analizler ele alınarak açıklamalar yapılmıştır.

Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Sonuçlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Katılımcıların, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği ve Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeği alt boyutlarından aldıkları toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	<i>En Düşük Puan</i>	<i>En Yüksek Puan</i>	$\bar{X}$	<i>Medyan</i>	<i>Mod</i>	<i>Ss.</i>	<i>Ç.K.</i>	<i>B.K.</i>
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	482	45.00	90.00	72.53	74.00	74.00	10.02	-.412	-.424
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı	482	7.00	22	15.55	16.0	17.00	3.028	-.440	-.091
Duygusal Öz Yetkinlik									
Duyguları Algılama (Kendi)	482	4.00	20.00	14.96	15.00	14.00	3.458	-.544	.123
Duyguları Algılama (Başkaları)	482	4.00	20.00	16.05	16.00	16.00	2.968	-.770	.621
Duyguları Düşüncelerin Kolaylaştırıcısı Olarak Kullanma	482	8.00	20.00	16.15	16.00	15.00	2.418	-.246	-.397
Duygusal Güçlükleri Anlama	482	4.00	20.00	14.24	14.00	14.00	3.539	-.196	-.358
Duyguları yönetme (Kendi)	482	4.00	20.00	13.33	13.00	13.00	3.729	-.168	-.309
Duyguları yönetme (Başkaları)	482	6.00	20.00	14.09	14.00	14.00	2.488	-.488	.449

Tablo 2’de, katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum değişkeninin ölçme aracından aldığı değerler incelendiğinde; en düşük puanın 45, en yüksek puanın 90, toplam puan ortalamasının ($\bar{X}$) 72.53 ve standart sapmasının (Ss) 10.2 değerinde olduğu görülmektedir. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği’nden ise katılımcıların aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 15.55’tir. Ruh sağlığı okuryazarlığı değişkeninin aldığı değerler incelendiğinde; en düşük puanın 7, en yüksek puanın 22, standart sapmasının (Ss) 3.02 değerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeği’nin alt boyutları olan duyguları algılama (kendi), duyguları algılama (başkaları), duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma, duygusal güçlükleri anlama, duyguları yönetme (kendi), duyguları yönetme (başkaları) alt boyutlarına yönelik betimsel istatistiklere bakıldığında; katılımcıların duyguları algılama (kendi), alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ($\bar{X}$) 14.96, standart sapma (Ss) değerinin ise

3.45 olduğu görülmektedir. Duyguları algılama (başkaları), alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ($\bar{X}$) 16.05, puanların standart sapma (Ss) değeri ise 2.96'dır. Duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma, alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 16.15, standart sapma (Ss) değeri ise 2.41'dir. Duygusal güçlükleri anlama, alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 14.24, standart sapma (Ss) değeri ise 3.53'tür. Duyguları yönetme (kendi), alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 13.33, standart sapma (Ss) değeri ise 3.72'dir. Duyguları yönetme (başkaları), alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ($\bar{X}$) 14.09, standart sapma (Ss) değeri ise 2.48'dir.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Öz-Yetkinlik Boyutları Tarafından Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumlar

Bu bölümünde, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumun yordanma durumunun incelenmesi için uygulanan çoklu regresyon analizi bulgularına ve yorumlarına yer vermiştir. Öncelikle, araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler ele alınmıştır. Ardından, katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal öz yetkinlik alt ölçekleri tarafından yordanma durumuna ilişkin çoklu regresyon analizi bulgularına ve yorumlarına yer verilmiştir.

Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada yer alan psikolojik yardım aramaya yönelik tutum, ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi, duygusal öz yetkinliğin alt boyutları olan duyguları algılama (kendi), duyguları algılama (başkaları), duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma, duygusal güçlükleri anlama, duyguları yönetme (kendi), duyguları yönetme (başkaları) değişkenleri arasındaki ilişkiler, 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları' ile incelenmiştir. Korelasyona ilişkin bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3

Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. PYTÖ-K	-							
2. RSOY	.448**	-						
3.DYÖ/Duyguları Algılama (Kendi)	-.019	.016	-					
4.DYÖ/Duyguları Algılama (Başkaları)	.062	.103*	.278**	-				
5.DYÖ/Duyguları Düşüncelerin Kolaylaştırıcısı Olarak Kullanma	.140**	.101**	.357**	.352**	-			
6.DYÖ/ Duygusal Güçlükleri Anlama	.026	.128**	.330**	.413**	.395**	-		
7.DYÖ/Duyguları yönetme (Kendi)	.032	-.020	.522**	.283**	.353**	.362**	-	
8.DYÖ/Duyguları yönetme (Başkaları)	-.002	.049	.338**	.495**	.450**	.462**	.482**	-

**p<.01, *p<.05 PYTÖ-K: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum-Kısa Form, RSOY: Ruh Sağlığı Okuryazarlığı, DYÖ: Duygusal Öz Yetkinlik

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ile bağımsız değişkenleri olan ruh sağlığı okuryazarlığı ($r=-.448$, $p<.01$) ve duygusal öz yetkinlik alt boyutlarından duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma ($r=-.14$, $p<.01$) arasında olumlu yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Çoklu Regresyon Analizi Bulguları ve Yorumları

Araştırmanın bu bölümünde, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum-Kısa Formu Ölçeği'nden elde edilen psikolojik yardım aramaya yönelik tutum toplam puanı, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nden elde edilen toplam puanı ile Duygusal Öz Yetkinlik Ölçeği'nin alt boyutları olan duyguları algılama (kendi), duyguları algılama (başkaları), duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma, duygusal güçlükleri anlama, duyguları yönetme (kendi), duyguları yönetme (başkaları) boyutlarından elde

edilen toplam puanları ile çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Sabit	46.06	3.631	-	12.687	.000
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı	1.474	.136	.466	10.858	.000
Duyguları Algılama (Kendi)	-.241	.142	-.083	-1.700	.090
Duyguları Algılama (Başkaları)	.119	.164	.035	.724	.469
Duyguları Düşüncelerin Kolaylaştırıcısı Olarak Kullanma	.616	.199	.149	3.095	.002
Duygusal Güçlükleri Anlama	-.188	.138	-.066	-1.356	.176
Duyguları yönetme (Kendi)	.243	.139	.091	1.750	.081
Duyguları yönetme (Başkaları)	-.375	.217	-.093	-1.730	.084
R=.475		R ² = .226			
F _(7, 474) = 19.735		p= .000			

*p<.05

Tablo 4 ele alındığında, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği, Duygusal Öz Yetkinlik Ölçeği'nin alt boyutları olan duyguları algılama (kendi), duyguları algılama (başkaları), duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma, duygusal güçlükleri anlama, duyguları yönetme (kendi), duyguları yönetme (başkaları) boyutları değişkenlerinin birlikte üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumundaki toplam varyansın yaklaşık %23'ünü açıklamaktadır (R= .475, R²= .226). Analiz bulgularına göre ruh sağlığı okuryazarlığı ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanmanın birlikte psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır (F_(7, 474) = 19.735, p<.05). Standardize edilmiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde, yordayan değişkenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum üzerindeki göreceli önem sırası; ruh sağlığı okuryazarlığı (β = .466), duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal öz yetkinlik alt boyutudur (β = .149).

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise; sadece ruh sağlığı okuryazarlığı ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal öz yetkinlik alt boyutu değişkenlerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Araştırma bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde Duygusal Öz Yetkinlik Ölçeği'nin diğer beş alt boyutlarından oluşan duyguları yönetme (başkaları), duyguları yönetme (kendi) duyguları algılama (kendi), duygusal güçlükleri anlama ve duyguları algılama (başkaları) değişkenlerinin anlamlı bir etkiye sahip olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırma bulguları; ruh sağlığı okuryazarlığı ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal öz yetkinlik alt boyutu değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumu, anlamlı ve pozitif yönde yordadığını göstermektedir. Bu bulgu, ruh sağlığı okuryazarlığı ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal öz yetkinliği düzeylerinin artma durumuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının olumlu yönde artacağını göstermektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bu bulgu, literatür ile tutarlılık göstermektedir (Cheng, Wang, McDermott, Kridel ve Rislin, 2018; Gorczynski vd., 2017; Jung Sternberg ve Davis, 2016; Smith ve Shochet, 2011)

Ruhsal bozuklukların tanınmasına, yönetilmesine veya önlenmesine yardımcı olan bilgi ve inançlar olarak tanımlanan ruh sağlığı okuryazarlığı (Jorm, vd., 1997), aynı zamanda “iyi bir ruh sağlığı geliştirmek ve sürdürmek” için bilgiye erişmeyi ve bilgiyi anlamayı da kapsamaktadır (Lauber vd., 2003, syf. 248). Bu doğrultuda bakıldığında, genç bireyler, bu bilgi birikimine sahip olduklarında, psikolojik yardım aramaya verdikleri önemin arttığı ve ruh sağlığı hizmetlerini kullanma isteklerinin etkilendiği öne sürülmektedir (Burns ve Rapee, 2006; Chandra ve Minkovitz, 2006). Ancak genç bireylerin çoğunlukla, bu bilgi ve deneyimden yoksun olduğu görülmektedir (Jorm, 2012). Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı sorunlarını tanıyabilmeleri ve gerektiğinde profesyonel yardım alabilmeleri için gerekli olan ruh sağlığı okuryazarlığı becerilerine yeterince sahip olmadıklarını ortaya koymaktadır (Furnham vd., 2011; Hunt ve Eisenberg, 2010; Merritt vd., 2007; Reavley vd., 2012; Wei vd., 2013; Youssef vd., 2014). Diğer bir ifade ile, nereden yardım arayacağını ve

profesyonel bir yardım arama sürecinden ne bekleyeceğini bilmemek, gençlerin ruh sağlığı sorunları için psikolojik yardım aramamalarının önemli nedenleri olarak ileri sürülmektedir (Rickwood vd., 2005; Sawyer vd., 2001). Diğer yönden ise, yürütülen bir araştırmada, ruh sağlığı sorunlarını içeren senaryoları okuyan ve o senaryolarda geçen bozukluğu tanıyan gençlerin daha iyi yardım arama ve tedavi tercihlerine sahip olma eğiliminde oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Wright vd., 2007). Ayrıca, araştırmacılar, daha yüksek düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığına sahip bireylerin kendileri için psikolojik yardım arama ve başkaları için profesyonel yardım önerme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulgusunu ortaya koymuşlardır (Cheng vd., 2018; Coles ve Coleman, 2010). Bu araştırma sonucunda elde edilen bulgularla benzer bir şekilde yukarıda verilen araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda, yüksek düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların gelişimde olumlu yönde etkisinin olduğu görülmektedir.

Psikolojik yardım aramanın faydalarına ve genç yetişkinlik döneminde ruh sağlığı sorunlarının artmasına rağmen, gençlerin büyük bir kısmının ihtiyaç duydukları yardıma erişemedikleri raporlanmıştır (Carlton ve Deane, 2000; Sawyer vd., 2001; Sheffield vd., 2004). Bu bulgu gözden geçirildiğinde, gençlerin ihtiyaç duymalarına rağmen yardıma erişememeleri, yardım aramaya yönelik süreçlerin henüz başlamadığı çıkarıma ulaştırabilir. Yardım arama süreçlerinde belirtildiği gibi (Cauce vd., 2002) problemi tanıma, yardım aramanın ilk adımıdır, bu doğrultuda bakıldığında, ruh sağlığı okuryazarlığı bu ilk adımda kişilere yardımcı olmaktadır. Ancak, ruh sağlığı rahatsızlıkları yaşayan birçok kişi deneyimlediği rahatsızlığın neyden kaynaklandığı konusunda doğru bir tanımlama becerisine sahip olmayabilir. Bir ruh sağlığı sorununun belirti ve semptomları fark edilmediğinde, yardım arama gecikebilir ve bu durum kişinin beden ve ruh sağlığı açısından olumsuz sonuçlara yol açabilir. Problemi tanımlamakta yaşanan güçlük, düşük ruh sağlığı okuryazarlığına işaret etmektedir. Örneğin tersi durumun örneklendiği bir araştırmada, 12 ila 25 yaşları arasındaki gençler arasında depresyonun doğru tanınmasının veya etiketlenmesinin, uygun yardımı seçme ve depresyona yönelik zamanında tedavi arama için önemli bir belirleyici olduğu ortaya konulmuştur (Wright vd., 2007). Bu doğrultuda bakıldığında, genç bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeylerinin artması, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları etkileyerek psikolojik yardım almaya yönelik ihtiyaçların karşılanması sürecinde destekleyici rol oynamaktadır.

Bununla birlikte, ruh sağlığı okuryazarlığı bilgi sahibi olmakla sınırlı değildir; çünkü bilgi, tutumları belirleyen inançlarla bağlantılı haldedir (Jorm, 2012). Ruh sağlığı hizmetlerine yönelik tutumların veya ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmanın uygunluğuna ve faydalılığına ilişkin görüşlerin, yardım arama davranışlarını belirlediği ileri sürölmektedir (Fischer ve Farina, 1995). Bu sebeple, ruh sağlığı rahatsızlıklarına yönelik kanıta dayalı psikolojik sağlık hizmetlerinden yararlanma sürecinde, bireylerin tedavinin gerekliliğine ve yararlılığına ilişkin bilgi sahibi olmalarının yanı sıra, bu konularda, profesyonellerle yeterince inanç uyumuna sahip olmaları gerekli görölmektedir (Jorm, 2012). Psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanan bireyler ile ruh sağlığı profesyonelleri arasında yeterince inanç uyumuna sahip olmanın gerekliliğine daha yakından bakmak gerekirse, sorun olarak görölen duruma karşı yardım almak isteyen ve yardım alma hizmetini veren profesyonelin, öncelikle bir araya gelebilmesi için yardım alma sürecine yönelik ihtiyaç algısı ve yararlılık gibi yaklaşımlarda belli bir miktarda benzerlik olmasına ihtiyaç olduğu düşünölmektedir. Bu benzerlik olmadığı zaman ihtiyaç ile yardım eşleşemeyebilir. Örneğin, çeşitli ruh sağlığı rahatsızlıklarının önlenmesi hakkında genç bireyler ile ruh sağlığı profesyonellerinin inançlarının değerlendirildiği bir araştırmada, genç bireylerin, çoğunlukla, stresli durumlardan kaçınmanın faydalı olacağına yönelik inançlara sahip oldukları ancak profesyonellerin kaçınma yaklaşımının yardımcı olmayacağını düşündüklerine yönelik bulgulara ulaşılmıştır (Jorm, Morgan ve Wright, 2010). Araştırma bulgusu ele alındığında, genç bireylerin, yardım arama ihtiyacını tanımlamaya yönelik inançlarının, profesyonel sağlık hizmetlerini yürüten uzmanlardan daha farklı olduğu görölmektedir. Ruh sağlığı okuryazarlığı kavramının gelişimi, bu farklılığın giderilmesini ve bireylerin ruh sağlıkları açısından refah seviyelerinin gelişimini hedefler. Diğer bir ifade ile, ruh sağlığı okuryazarlığının gelişimindeki asıl amaç, ruhsal bozukluğu olan kişilerin profesyonel yardım almak için geç kalmadan harekete geçebildikleri, sorunlarına yönelik kanıta dayalı tedaviler alarak bunlara bağlı kalabildikleri, bireylerin içinde bulundukları sosyal ağlarında, başkaları tarafından desteklendiklerini hissedebildikleri ve kişilerin ruh sağlığı bütönlükleri korumak için önleyici tedbirler alabildikleri bir toplum meydana getirmektir (Jorm, 2012). Bu bağlamda bakıldığında yüksek düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlar, toplum ruh sağlığı gelişimi ile ilişkili bir konumdadır.

Bireyler, psikolojik yardım arama sürecine dair inançlarını oluştururken pek çok bilgi kaynağından gelen verilerden yararlanmaktadırlar. Bunlar; psikolojik yardım

almaya yönelik kendisine uygun gelen ve kişisel deneyimleri ile örtüşen bilgiler, yakın çevresinde var olan insanların onlarla paylaştığı deneyimler ve kitle iletişim araçları üzerinden yayınlanan temsiller olmak üzere sıralanmaktadır (Bram, 1997). Bu bilgi kaynaklarının niteliği bireylerin ruh sağlıkları için önem arz etmektedir. Örneğin, ruh sağlığı rahatsızlıklarına ilişkin yanlış atıflar, üniversite öğrencileri arasında profesyonel yardım aramak yerine kanıta dayalı olmayan müdahalelerin kullanılmasıyla ilişkili bulunmuştur (Coles ve Colman, 2010). Ruh sağlığı okuryazarlığının gelişim çabası, bu bilgi kaynaklarının bilimsel temelde şekillenmesine aracılık etmek ve bireyler ve toplumlar için etkili ruh sağlığı hizmetlerinin gelişimini desteklemektir. Bu doğrultuda bakıldığında, ruh sağlığı okuryazarlığının yapısı, damgalanmayla mücadele etmekten, ruh sağlığını korumaya ve yardım arama etkinliğini geliştirmesi için kişinin güçlendirmesine kadar uzanmaktadır (Kutcher vd., 2013). Özetle, kişilerin ruh sağlığı tedavileri ve ruh sağlığı tanıları ile ilgili farkındalıklarını artırmaya hizmet eden, psikolojik, biyolojik ve sosyal yönleri de içeren kapsamlı bir ruh sağlığı bilgisine sahip olmak olarak tanımlanan ruh sağlığı okuryazarlığı, (Wei vd., 2013) mevcut araştırma bulgusunda ortaya konulduğu gibi yardım aramaya yönelik tutumlar üzerinde yordayıcı bir rol oynamaktadır. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı gelişimini destekleyici yönde çalışmalar yapmak için alan uzmanlarına yol haritası çizmektedir.

Ruh sağlığı literatüründe, yardım arama genellikle ortak veya geçici duygusal zorluklar için profesyonel psikolojik hizmet arayan ve alan bir bireyi ifade eder (Cauce vd., 2002). Bu doğrultuda bakıldığında, duygular ve duygularla ilişkili süreçlerin, yardım arama süreci ile ilişkili konumda olduğu görülmektedir. Bu araştırma bağlamında, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile duygusal yetkinlik arasındaki ilişki araştırılmıştır. Alanyazında, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarla ilişkili bireysel farklılıklara açıklayıcı olarak öne çıkan duygusal yetkinlik; duygularını fark etme, tanımlama, anlama ve yönetme becerisi olarak ifade edilmektedir (Ciarrochi ve Deane, 2001). Literatürde, bireysel ve psikolojik bir faktör olarak ele alınan duygusal yetkinlik, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkili bir konumda ele alınmaktadır. Duygularının farkında olan, tanımlayabilen, ifade edebilen ve duygularını etkili bir şekilde yönetebilen ve düzenleyebilen bireylerin, duygusal veya sıkıntılı bir sorunun varlığını tanıma, soruna yönelik yardım arama ve sorunları hakkında başkalarından yardım almaya güvenme olasılıklarının daha yüksek olduğu ileri sürülmektedir (Ciarrochi ve Deane, 2001; Ciarrochi vd., 2003; Gratz vd., 2015; Rickwood vd., 2007; Rickwood vd., 2005; Olenick, 2012; Wilson vd., 2011). Genel olarak araştırma

bulguları incelendiğinde, duygusal yetkinlik değişkeni, alt boyutları açısından, duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma alt boyutunun psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların anlamlı yordayıcı olduğuna ulaşılırken, duyguları yönetme (başkaları), duyguları yönetme (kendi), duyguları algılama (kendi), duyguları algılama (başkaları) ve duygusal güçlükleri anlama alt boyutlarının psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların anlamlı bir yordayıcısı olmadıkları bulgusuna ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında, duyguların düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal yetkinliği ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda bakıldığında, insanların genellikle düşünce ve duygularına göre davrandıkları (Bandura, 1977) ve iyi gelişmiş duygusal becerilere sahip insanların, sorunları çözmek için önemli avantajlara sahip oldukları ileri sürülmektedir (Goleman, 1998). Bu bağlamda, duygu ve düşünce arasındaki bağlantıdan doğan bilgi, kişinin planlamalarını yönlendirmek için kullanılabileceği bir araç olarak ifade edilmektedir (Izard, 2001). Ayrıca, duygu yüklü bilgileri tanıma, işleme ve kullanma ile ilgili yetkinliklerin, belirli karar verme stillerinin kullanma sıklığı ile ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Avsec, 2012). Bu doğrultuda bakıldığında, düşünce süreçlerini kolaylaştırma sürecinde, duygular; muhakeme yapmaya yardımcı olma, ruh hali değişimlerinin bakış açılarında yol açabileceğini farklı değerlendirmeleri kabul etme ve duygusal durum ve bakış açılarındaki bir değişikliğin farklı türde problem çözme teşvik edebileceğini anlama gibi etmenleri içermektedir (Mayer ve Salovey, 1997). Öne sürülen bu içeriklerin, yardım aramaya yönelik tutumların gelişiminde etkili olabileceği göze çarpmaktadır.

Duyguların bilişsel süreçlerde kolaylaştırıcı olarak ön plana çıktığı süreçlerde, duyguların işlevsel yönde rol üstlendikleri görülmektedir. Duyguların işlevsel rolde oldukları süreçlerde, kişilerin duyguları ile olan temasları ön plana çıkmaktadır. Duyguları deneyimleme konusunda daha açık ve rahat olan genç bireyler, psikolojik sorunlar için profesyonel yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlar benimsemeye eğilimliyken, duygularından korkan ve bundan rahatsızlık duyan gençlerin profesyonel yardım aramaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip olma eğiliminde oldukları raporlanmıştır (Komiya vd., 2000; Olenick, 2012). Örneğin, üniversite öğrencileriyle yapılan iki ayrı çalışma; bir kişinin diğer kişilere karşı kendini veya kendisine dair üzücü bilgileri açıklama konusunda kaçınma eğilimi sergilemesinin, psikolojik danışmaya yönelik olumsuz tutumlar ile ilişkili olduğu ileri sürülmüştür (Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005). Bu doğrultuda bakıldığında, kısıtlı duygusal ifade, psikolojik yardım

aramaya yönelik olumsuz tutumlarla ilişkilendirilmektedir (Pederson ve Vogel, 2007; Vogel ve Wester, 2003). Bunun tersi olan duygusal ifadelerin işlevsel kullanımı, psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlara sahip olma ile ilişkilendirilebilir. Psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumlara sahip olan bireylerin, psikolojik yardım arama davranışı gösterme olasılığı artmaktadır. Psikolojik danışma almaya karar verme sürecinin, bilişsel süreçlerle olan iş birliği göz önünde bulundurulduğunda, duygusal ifadenin psikolojik danışma aramaya karar verme süreçlerinde kolaylaştırıcı yönde rol oynayabileceği söylenebilir.

Literatürdeki araştırma bulguları, duyguların ifadesi ile yardım arama süreçleri arasındaki ilişkiyi göstermektedir. Duygularını başkalarına daha az ifade etme eğiliminde olan bireyler, psikolojik danışmaya karşı olumsuz tutumlara sahip olma eğilimindedirler ve psikolojik yardım aramaya daha az isteklidirler. Ayrıca, bireyler yalnızca duyguların dışsal ifadesinden değil, aynı zamanda güçlü duyguların içsel olarak deneyimlenmesinden de rahatsız olabilmektedirler. Bu, duygusal kontrole özellikle değer verilen ve duygusal dışavurumun istenmeyen bir kişilik özelliği olarak algılandığı birçok Asya kültüründe özellikle belirgin olabilmektedir (Komiya vd., 2000). Büyürken duyguların ifade edilmesine yönelik engellemeler, bireyler için olumsuz yönde öğrenmeye dönüşmekte ve böylelikle duygulara ve duyguların ifadesine yönelik kaçınma ve bastırma eğiliminde olmaları olası hale gelmektedir. Bu eğilim, duyguların yaşanmasını içeren psikolojik danışmanlık sürecinde kişilerin endişelenmesine veya kaçınmasına sebep olabilmektedir (Komiya vd., 2000). Sonuç olarak, birey için kolaylaştırıcı yönde işlev görmesi mümkün olan duyguların tersi yönde işlev görerek psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlara dönüşebilmektedir.

Araştırma kapsamında, duyguları algılama (kendi ve başkaları), yönetme (kendi ve başkaları) ve duygusal güçlükleri anlama duygusal yetkinlik alt boyutları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazında, duygusal yetkinliğin duyguları algılama ve yönetme boyutlarının iyi oluş ve başa çıkma mekanizmaları ile teorik olarak ilişkili olduğu ileri sürülmektedir. Diğer bir ifade ile bir kişinin duyguları algılamaya ve yönetmeye yönelik olan inancının, iyi oluş ve başa çıkmaya yönelik sonuçları tahmin ettiği ileri sürülmektedir (Choi vd., 2013). Bireylerin duyguları etkili bir şekilde algılayıp yönetebileceklerine dair güvenlerinin olması, çeşitli durumların sonuçlarına yönelik olumlu değerlendirmelere neden olarak, kişinin kendine ve yaşantılarına yönelik yetkinlik inançlarını şekillendirmektedir. Araştırma bulguları göz önünde bulundurulduğunda,

duyguları algılama ve yönetme boyutlarının, düşük düzeyde stres, yüksek düzeyde yaşam doyumu, düşük düzeyde kaçınma ve yüksek düzeyde rasyonel başa çıkmayı öngörebileceğini düşünülmektedir (Choi vd., 2013). Bu bulgular değerlendirildiğinde, duyguları algılama ve yönetme boyutlarında duygusal yetkinliği yüksek olan bireylerin, herhangi bir kişisel/duygusal probleme karşı koruyucu yönde becerilere sahip olabileceği söylenebilir. Bu beceriler sayesinde profesyonel yardım aramaya ihtiyaç duymuyor olabilirler.

İhtiyaç duymama olasılığına daha yakından bakmak gerekirse, bu bireyler, dışarıdan yardıma ihtiyaç duymadan sayısız başa çıkma yöntemine sahip oldukları algısına sahip olabilirler (Ward-Ciesielski vd., 2019). Bu sebeple herhangi bir sıkıntı durumunda, baş etme yöntemlerine güvenen birey, psikolojik yardım arama seçeneklerine gitmiyor olabilir, hatta profesyonel psikolojik yardımı gereksiz görebilir (Ward-Ciesielski vd., 2019). Diğer yönden, profesyonel psikolojik yardım aramanın önündeki önemli engellerden biri olarak raporlanan, genç bireylerin kendine güven tercihlerinin (Gulliver vd., 2010), yardım aramamaya yönelik algıların gelişimi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Yaşadığı kişisel /duygusal problemlerle etkili olarak baş etme süreci deneyimi ya da yetkinlik algısı olan bir bireyin, profesyonelden yardım almayı zayıflık olarak yorumlanması olası gözükmemektedir. Buna ek olarak, psikolojik yardım aramamanın kendine güvenmek ile eşleştirildiği bakış açısı göz önünde bulundurulduğunda; araştırmalar, sorunları kendi başlarına halletmeleri ve çözmeleri gerektiğine inanan gençlerin, kişisel veya duygusal sorunları için gayri resmi ve/veya resmi yardım arama olasılıklarının daha düşük olduğunu raporlamıştır (Rickwood vd., 2007; Thomas vd., 2014).

Yürütülen bir araştırmada, duygu algısının yardım arama süreçleri ile ilgili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durumun gerekçeleri değerlendirildiğinde, duygu algısı yüksek olan bireylerin, ne hissettiklerini iyi anlayabildiği ve psikolojik yardım aramaları gerektiğine inanmayabilecekleri üzerinedir (Ciarrochi ve Deane, 2001). Bu doğrultuda bakıldığında, yardım aramanın gerekliliğine inanmamak, güçlü bir özerklik ihtiyacına sahip olma ile ilişkilendirilebilir ve bireylerin bu gelişimsel ihtiyacını karşılama sürecinde, psikolojik yardım arama dışlanmış olabilir. Duygu algısı yüksek olan kişiler, yaşantılarında karşılaştıkları problemlere yönelik olarak gerçek baş etme deneyimlerine ve/veya varsayımsal algılara sahip olabilirler. Bu durum, psikolojik yardım almanın gerektiğinde, normal ve gerekli olduğu gerçekliğine karşı olumsuz pekiştirici rolü üstlenmiş olabilir.

Diğer yönden, yüksek duygu algısına sahip bireylerin daha fazla sosyal desteğe sahip olduğu ve sahip oldukları bu sosyal destekten memnun oldukları ileri sürülmektedir (Ciarrochi ve Deane, 2001). Bu bulgu yardım arama süreçleri ile ilişkilendirildiğinde, kişiler, kişisel/duygusal problemleri için ihtiyaç duydukları yardıma, niteliğinden bağımsız olarak, sosyal destek ağları aracılığı ile ulaşarak olabilmektedirler. Ancak yüksek kaliteli sosyal desteğe sahip olan bireylerin duygusal yetkinlikleri düşükse, bu sosyal yardımı kullanmaya daha az niyetli oldukları bulgusu raporlanmıştır (Ciarrochi vd., 2003). Bu durum yardım kabul etmeye veya başlatmaya yönelik süreçlerde duygusal güçlükleri fark edebilme ve yönetebilme duygusal yetkinlik becerilerine sahip olma ile de ilişkilendirilebilir. Yürütülen bir araştırmada, daha fazla duygusal açıklığın psikolojik yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumları öngördüğü raporlanmıştır (Komiya vd., 2000). Bu doğrultuda bakıldığında, duygusal güçleri fark edebilmek, duygusal açıklığa sahip olmayı gerektirmektedir.

Araştırmalar, duygu yönetimi becerisi düşük insanların yardıma en çok ihtiyaç duyan kişiler olmasına rağmen yardım arama olasılığı en düşük kişiler olduğunu göstermektedir (Ciarrochi ve Deane, 2001). Duygularını yönetmekte zayıf oldukları raporlanan kişilerin, depresyona, umutsuzluğa ve intihara meyilli olma olasılıklarının yüksek olmasına rağmen, ailelerinden, arkadaşlarından ve profesyonellerden yardım aramaya karşı daha az istekli oldukları bulgusuna ulaşılmıştır (Ciarrochi, Deane ve Anderson, 2002). Diğer açıdan, duyguları yönetmede iyi olduğu raporlanan insanların, bir sağlık uzmanından yardım isteme konusunda diğerlerinden daha istekli olmamasına rağmen, arkadaşlarından ve ailelerinden yardım aramaya daha istekli oldukları raporlanmıştır (Ciarrochi ve Deane, 2001). Bu bulgular değerlendirildiğinde, kişilerin kişisel/duygusal sorunlarına karşı yardıma ihtiyaç duydukları görülmektedir ancak kişinin ihtiyacı, bir diğer yardım veren kişiye ulaşması durumunda açığa çıkmakta ve giderilmektedir. Açığa çıkan ihtiyacın giderilme yolu, diğer bir ifade ile yardım arama seçeneği, kişilerin bireysel tercihleri ve eğilimleri yoluyla şekillenmektedir. Yardıma ulaşmanın yanı sıra yardımın niteliği ve ihtiyacı karşılama konusundaki yeterlilik gibi kısımların belirsiz kaldığı gözlemlenmektedir.

Genel bir değerlendirme ile, duygularını algılama, yönetme ve duygusal güçleri fark etme konusunda gençlerin sahip olduğu ya da olmadığı yetkinlik algıları, duygusal/kişisel soruna yönelik ihtiyaç durumu meydana geldiğinde, kimi zaman meydana gelen ihtiyacı yok sayma ile kimi zaman ise ihtiyacı kendisi ve/veya profesyonel olmayan kaynaklar ile çözme eğilimini meydana getirmektedir. Meydana gelen her

olasılığın ortak noktası, ortada bir yardım ihtiyacının olmasıdır. Kişinin ihtiyacı ile olan ilişkisi, bireysel farklılıkları ve psikolojik faktörleri açığa çıkartmaktadır. Açığa çıkan bu noktalar duygusal yetkinlik süreçleri ile benzerdir. Bu doğrultuda bakıldığında, ortaya konulan araştırma bulguları içerisinde, problem çözme ve karar verme ile ilişkili olan bilişsel süreçlerin kolaylaştırıcısı olarak duyguların kullanılması beklendiği olmuştur. Problem çözme ve karar verme bağlamında duygulardan yararlanmak, duyguların işlevsel bağlamda kullanıldığını göstermektedir. Duyguların işlevsel yönde kullanımı ile profesyonel psikolojik yardım aramanın olumlu yönde ilişkili olması, bu bakış açısından bakıldığında uyumludur. Diğer yönden bireysel farklılıkların ve psikolojik faktörlerin çeşitliliği göz önünde bulundurulduğunda, diğer duygusal yetkinlik alt boyutları bağlamında psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasında net bir ilişki ortaya konulamadığı düşünülmektedir. Bu alt boyutların içerisinde duyguların işlevsel kullanımını bulunsa da psikolojik yardım aramaya yönelik ortak eğilimler bağlamında ele alınamadığı ifade edilebilir. Yardım arama süreçlerinde, duygu boyutunda bireysel ve psikolojik faktörlerin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar bağlamında daha detaylı incelenmesi gerektiği düşünülmektedir.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının cinsiyet, sınıf düzeyi, daha önceden profesyonel psikolojik yardım hizmeti almış olma durumu ve üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetleri hakkında yeterli bilgi sahibi olma durumu değişkenlerine göre incelenmesine ilişkin bulgu ve yorumlar yer almaktadır. Belirtilen bu değişkenlerin incelenmesinde “İlişkisiz Örneklemeler İçin T Testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” kullanılmıştır.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Cinsiyete Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanların cinsiyete göre anlamlı bir fark gösterme durumunun incelenmesi için “İlişkisiz Örneklemeler T Testi” uygulanmıştır. Yapılan analize ilişkin istatistiksel değerler Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Kadın	327	74.52	9.48	480	6.637	0.00
Erkek	155	68.31	9.83			

Tablo 5'te görüldüğü üzere, katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir ($t(480)=6.63$, $p<.05$). Kadın katılımcıların yardım aramaya yönelik tutum puanları ($\bar{X} = 74.52$), erkek katılımcılardan ($\bar{X} = 68.31$) anlamlı düzeyde yüksektir. Bu bulgu değerlendirildiğinde, erkek katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının, kadın katılımcılara göre daha olumsuz olduğu ve erkek öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik eğilimlerinin kadın öğrencilere göre daha düşük olduğu söylenebilir.

Ruh sağlığı literatürü içerisinde yardım aramaya yönelik tutumlar ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, mevcut araştırmada elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğundan bahsedilebilir. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların araştırıldığı yurt içi ve yurtdışı araştırmaların çoğunda, cinsiyet değişkenine göre yardım aramaya yönelik tutumların farklılaştığı görülmektedir.

Literatürde bulunan çeşitli araştırmalar, üniversiteli kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre psikolojik yardım aramaya yönelik daha fazla olumlu bir görüş ve tutuma sahip olduğu bulgusunu raporlamıştır (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan vd., 2012; Fischer ve Turner, 1970; Mansfield, Addis ve Mahalik, 2003; Topkaya ve Meydan, 2013; Vogel ve Wester, 2003). Kadınların ruh sağlığı hizmetlerinden yardım arama olasılığının erkeklerden daha fazla olduğu öne sürülse de (Möller-Leimkuhler, 2002), yardım aramaya yönelik tutum ve davranışlarda cinsiyet farklılıklarına ilişkin genel literatür, hizmet aramayla ilişkili olarak tutarsız görünmektedir (Rothi ve Leavey, 2006). Bununla birlikte, diğer araştırmacılar, cinsiyetle ilgili yardım arama davranışlarının bundan daha karmaşık olduğunu savunmaktadır: örneğin, kadınların kişisel duygusal sorunları için arkadaşlarından yardım arama olasılıkları daha yüksekken, erkeklerin intihar düşüncesi için arkadaşlarından yardım arama olasılıklarının daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Ciarrochi vd., 2003). Erkekler için tedavi oranlarının düşük olması, kadınların ihtiyaç algıları ile yardım arama davranışı arasındaki çelişkiye atfedilmesi öne

sürülmektedir (Möller-Leimkuhler, 2002). Sonuç olarak, psikolojik yardım arama süreci ile cinsiyet arasındaki ilişkinin varlığı kabul edilirken diğer yönden bu ilişkinin karmaşıklığı hakkında farklı görüşler de bulunmaktadır.

Profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlardaki cinsiyet farklılığına ve cinsiyet farklılıklarının kültürel faktörlerden nasıl etkilenebileceğine ilişkin tutarsızlıkları kapsamlı bir şekilde ele almak için meta analiz yönteminden yararlanılan bir araştırmaya, 16 çalışmadan toplam 5713 katılımcı dahil edilmiştir. Meta analizin sonuçları, cinsiyetin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarla ilişkili önemli bir değişken olduğu bulgusunu desteklemektedir ve tüm ırk gruplarında kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduğunu göstermektedir (Nam vd., 2010).

Diğer yönden toplumsal cinsiyet rolleri bakış açısından bakıldığında, erkeklerin sert, rekabetçi ve duygusal olarak ifade edilemez olması gerektiğine dair ideolojik pozisyonu içselleştirmek, bir erkeğin ruh sağlığı hizmetleri aramaya yönelik tutumlarını ve bakış açılarını olumsuz etkileyebilmektedir (Courtenay, 2000). Araştırma bulguları, erkeksi cinsiyet rolü yönelimli bireylerin psikolojik yardım aramaya ilgi gösterme olasılığı, kadınsı cinsiyet rolü yönelimli bireylere göre önemli ölçüde daha düşük olduğu öne sürülmektedir (Good, Dell ve Mintz, 1989). Bu doğrultuda bakıldığında, erkek cinsiyet rolüne atfedilen kısıtlayıcı duygusal özellikler, erkek üniversite öğrencilerinin yardım aramada tereddüt etmesine neden olabilirken, kadın cinsiyet rolüne yüklenen açık olma özellikleri, kadın üniversite öğrencilerinin yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlar benimsemesine neden olabileceği ileri sürülmektedir (Komiya vd., 2000). Diğer bir ifade ile, erkek cinsiyet rolü bağlamında duyguların ifade edilmesi gibi duyguların deneyimlenmesine ilişkin yüklenen olumsuz algıların, erkeklerin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumlara sahip olmasına sebep olabileceği ifade edilmektedir (Kalkan ve Odacı, 2005). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir araştırma bulgusu, erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere kıyasla daha fazla problem yaşadıklarını bildirmelerine rağmen erkek öğrencilerin yardım aramaya yönelik gönüllüklerinin, kadın öğrencilere göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Erkan vd., 2012). Bu durum, erkek öğrencilerin yardım arama seçeneğinden kaçındıkça, yardım alma ihtiyaçlarının ve problemlerinin arttığı yönündeki olasılığa ihtimal vermektedir.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde; katılımcıların Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği'nden aldıkları puanların sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Analize ilişkin betimsel istatistiksel Tablo 6'da yer almaktadır.

Tablo 6

Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlara İlişkin Betimsel İstatistikler

	Grup	N	Ss	$\bar{X}$
Sınıf	Hazırlık ve 1.Sınıf	176	9.73	71.46
	2. Sınıf	130	9.88	72.38
	3.Sınıf	87	10.29	73.50
	4.Sınıf	89	10.42	73.89
	Toplam	482	10.02	72.53

Tablo 6'da yer alan Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği'nden alınan toplam puana göre sınıf düzeyine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde, hazırlık sınıfı ve 1. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}$) 71.46, 2. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}$) 72.38, 3. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}$) 73.89 ve 4. sınıf öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}$) 72.53 olarak raporlanmıştır. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutum değişkeninin sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark gösterme durumunun incelenmesi için ise Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Varyansların homojenliği varsayımının karşılanıp karşılanmadığının incelenmesi için Levene testinden yararlanılmıştır. Yapılan test sonucunda varyansların homojen olduğu görülmüştür [$F(3,304)=.822$; $p>.05$]. Varyans analizi sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Puan Ortalamalarının Sınıf Düzeyine Göre Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	451.631	3	150.544	1.504	.213
Gruplarıçi	47842.40	478	100.089		
Toplam	48294.03	481			

Tablo 7’de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir fark göstermediği [$F(3, 478)=1.50$; $p>.05$] belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının, sınıf düzeylerine göre değişmediği ortaya konulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen sonuç ile benzer bulgulara sahip araştırmalar olduğu kadar benzer olmayan araştırma bulguları literatürde yer almaktadır. Dilek (2010) ve Güç’ün (2015) yürüttüğü araştırma bulgularına göre, sınıf düzeyinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerinde anlamlı bir fark göstermediği raporlanmıştır. Diğer yünden, Çebi’nin (2009) yürüttüğü araştırma bulgularında birinci sınıf düzeyindeki öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının daha yüksek olduğu raporlanmıştır. Bu bulguya benzer olarak, Özdemir’in (2012) yürütmüş olduğu araştırmada, dördüncü sınıf düzeyindeki öğrencilerin diğer sınıf düzeyindeki öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının daha düşük olduğu raporlanmıştır.

Araştırma bulguları gözden geçirildiğinde ortak fikir birliği bulunmadığı görülmektedir. Mevcut araştırma bulgusu değerlendirildiğinde ise, sınıf düzeyinin anlamlı bir fark oluşturmaması, farklı yaş aralıklarında olan bireylerin farklı sınıflarda olma olasılığı ile ilişkilendirilebilir. Bununla birlikte, çoğunlukla benzer gelişim döneminin içinde olan üniversite öğrencilerinin benzer yaşantı ve sorun alanlarına sahip oluşu varsayıldığında, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının benzer eğilimler göstermesi olası gözükmemektedir.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde; katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ölçeğinden aldıkları puanların daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma deneyimine göre anlamlı bir fark meydana getirme durumu, İlişkisiz Örneklem T Testi Analizi uygulanarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına ilişkin istatistiksel değerler Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Geçmiş Yardım Alma Deneyimi Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Geçmiş yardım alma deneyimi	N	$\bar{X}$	Ss.	sd	t	p
Var	153	74.41	9.53	480	2.83	.005
Yok	329	71.65	10.13			

Tablo 8’de görüldüğü üzere, katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puanları geçmiş yardım alma deneyimi değişkenine göre anlamlı bir fark göstermektedir [$t(480)=2.83$; $p<.05$]. Daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma deneyimine sahip olan öğrencilerin, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puan ortalaması ($\bar{X}$) 74.41 iken, daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma deneyimi bulunmayan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum puan ortalaması ($\bar{X}$) 71.65 değerini almıştır. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanları, daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma deneyimine göre farklılaştığı araştırma bulguları ile ortaya konulmuştur. Daha önce profesyonel psikolojik yardım hizmetlerinden yararlanma deneyimi olan katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları, geçmiş yardım deneyimi olmayan katılımcılarla karşılaştırıldığında daha olumlu olduğu görülmüştür. Elde edilen bulgu, mevcut literatür ile tutarlıdır.

Araştırmalar, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının geçmiş yardım alma deneyimleri ile ilişkili olduğunu öne sürmektedir (Çebi, 2009; Elhai, Schweinle ve Anderson, 2008; Meydan ve Lüleci, 2013; Vogel vd., 2006). Yardım arama niyetinin davranışa dönüşme sürecinde, geçmiş yardım arama deneyimlerinin, bireylerin gelecekteki yardım arama niyetlerini ve sonraki yardım arama davranışlarını etkilediği

ortaya konulmuştur. Örneğin, geçmişte profesyonel psikolojik yardım arama konusunda olumsuz deneyimleri olan genç bireylerin, gelecekte yardım arama niyetlerinin daha düşük olduğu raporlanmıştır (Hoey, 2014; Rickwood vd., 2005; Rickwood vd., 2007). Diğer yönden, profesyonel ruh sağlığı hizmetlerine yönelik geçmişte olumlu deneyimleri olan ve yardım arama hakkında bilgi edinmiş ve süreçle ilgili rahat hisseden genç bireylerin, gelecekte yardım arama konusunda daha yüksek oranda niyet bildirme eğiliminde oldukları ve kişisel/duygusal problemler için profesyonel yardım arayarak gerçek yardım arama davranışları sergileme olasılıklarının daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur (Biddle Gunnell, Sharp, ve Donovan, 2004; Hoey, 2014; Rickwood vd., 2005; Topkaya, 2014). Diğer bir ifade ile, gençlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu geçmiş deneyimleri yardım arama sürecinde kolaylaştırıcı rol oynamaktadır (Cheng vd., 2018; Gulliver vd., 2010). Bu doğrultuda bakıldığında önceki yardım alma deneyiminin niteliği psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların oluşumunda etkilidir.

Diğer yönden, geçmişte psikolojik tedavi görmemiş kişilerin, psikolojik yardım arama süreçleri hakkında önyargılı fikirlere sahip olabildikleri ileri sürülmektedir (Vogel vd., 2005). Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, yardım aramaya yönelik tutumların şekillenmesinde toplumsal ve kişisel damgalamanın bir kişinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını olumsuz yönde etkilemesi beklenirken, diğer yönden, psikolojik yardım alma süreçlerini deneyimleyen kişinin, bu süreç hakkındaki varsayımsal düşünceleri ve damgalamaya yönelik algıları sınanmış olur. Böylelikle, alınan psikolojik yardım hizmetinin niteliğinin durumuna göre, çoğunlukla olumlu yönde olmak üzere psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların pozitif yönde şekillenmesi beklenmektedir.

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Durumuna Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular ve Yorumlar

Araştırmanın bu bölümünde; çalışma grubunda yer alan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma değişkenine göre anlamlı bir fark oluşturma durumunun incelemesi için İlişkisiz Örneklem T Testi yapılmıştır. Analize ilişkin istatistiksel değerler Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9

Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumların Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Üniversitede Sunulan Psikolojik Yardım Hizmetlerine İlişkin Bilgi Sahibi Olma	N	$\bar{X}$	Ss.	sd	t	p
Var	78	73.30	10.43	480	.747	.455
Yok	404	72.38	9.94			

Tablo 9’da görüldüğü üzere, katılımcıların üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma değişkenine göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların anlamlı bir fark göstermediği bulgusu ortaya konulmuştur [$t(480)=.747$; $p>.05$]. Üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalamaları ($\bar{X}$) 73.30 iken üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olmayan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puan ortalamaları ($\bar{X}$) 72.38 değerini almıştır. Araştırma bulgularına göre, üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma değişkeninin katılımcıların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı ortaya konulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen sonuç ile benzer olmayan araştırma bulguları literatürde yer almaktadır. Örneğin, Atik ve Yalçın (2011) ve Güç (2015), üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olmanın psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar üzerinde anlamlı bir fark meydana getirdiği bulgularını ortaya koymuştur. Mevcut araştırmada ise anlamlı bir fark olmadığı yönünde bulgular raporlanmıştır. Bu bulgu üzerinde düşünüldüğünde, öğrencilerin bağlı oldukları üniversite kampüsü içerisinde psikolojik yardım hizmetlerinden çoğunlukla haberdar olmaması, öncelikli sorun olarak açığa çıkmaktadır. Bunun anlamı, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymaları ve bu yönde çeşitli tutumlara sahip olmalarına rağmen üniversitede sunulan bu hizmetin varlığından haberdar olmamaları demektir. Bu haberdar olmama durumu, tutumların şekillenmesine olumlu veya olumsuz olmak üzere etki etme eşiğini aşmadığı ihtimalini meydana getirdiği düşünülmektedir. Sonuç olarak, bu araştırma sonucunda ortaya konulan bulgu, kampüs içi psikolojik danışmanlık hizmetlerinin, öğrencilerin karşılaştıkları kişisel/duygusal sorunlarına yönelik yardım alma süreçlerinde ve tutumları belirleyici bir rol üstlenmediklerini göstermektedir.

BÖLÜM 5

SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde; araştırma sonucunda elde edilen bulgularla ilişkili olarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik birtakım önerilere yer verilmektedir.

Sonuçlar

Bu araştırmanın genel amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ile ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik değişkenleri arasındaki ilişkinin ortaya konulmasıdır. Bu genel amacın yanı sıra; öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, geçmiş yardım alma deneyimi ve üniversitedeki psikolojik hizmetler konusunda bilgi sahibi olma durumu ile ilgili değişkenler ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler, alt amaçlar olarak ele alınmıştır. Araştırmanın genel ve alt amaçlarına yönelik ele edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının ruh sağlığı okuryazarlığı ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal öz yetkinlik alt boyutu tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı sonucu ortaya konulmuştur. Duyguları algılama (kendi), duyguları algılama (başkaları), duygusal güçlükleri anlama, duyguları yönetme (kendi), duyguları yönetme (başkaları) duygusal öz yetkinlik alt boyutları değişkenlerinin ise psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları anlamlı bir şekilde yordamadığı bulgusu ele edilmiştir.
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarında cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Kadın öğrencilerin, erkek öğrencilere göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur.
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı olarak değişmediği sonucu elde edilmiştir.

4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının geçmiş yardım alma deneyimi değişkenine göre anlamlı fark oluşturduğu sonucu elde edilmiştir. Geçmiş yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, geçmiş yardım alma deneyimi olmayan üniversite öğrencilerine göre daha olumlu olduğu bulunmuştur.
5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının üniversitede sunulan psikolojik yardım hizmetlerine ilişkin bilgi sahibi olma değişkenine göre anlamlı fark oluşturmadığı sonucu elde edilmiştir.

Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlara yönelik önerilere yer verilmiştir. Öneriler; araştırmacılara yönelik öneriler ve uygulamacılara yönelik öneriler olmak üzere iki ayrı bölümde ele alınmıştır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırma üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Başka araştırmalarda yetişkin, çocuk ve ergenlik dönemlerini de kapsayan araştırmalar yürütülebilir. Gelişim dönemlerine göre ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik değişkenleri karşılaştırılabilir ve psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile olan ilişkisi ortaya konulabilir.
2. Bu araştırma Türkiye’de öğrenimine devam eden çeşitli öğrenci gruplarından oluşmaktadır. Bu gruplar hakkında daha detaylı bilgi edinilebilir. Örneğin, bu çeşitli öğrenci gruplarının kültürel eğilimleri araştırmaya dahil edilebilir. Böylece kültürel farklılıklar ve eğilimler ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar, ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik düzeyleri arasındaki ilişkilere yeni anlayışlar getirilebilir.
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırma değişkenlerine yönelik eğilimlerinin hangi bilgi kaynaklarından (aile, arkadaş, geçmiş yaşantılar, sosyal medya, kitle iletişim araçları vb.) etkilendiği ve bu etkinin hangi yönde olduğu ve niteliği yeni araştırmalara konu olabilir.

4. Duygusal yetkinlik değişkenini ölçmek amacıyla kullanılan öz bildirim ölçeğinin yanı sıra aile ve arkadaş gibi dış ve yakın gözlemlerden gelen bilgilerin sürece dahil olması duygusal yetkinlik algısının değerlendirilmesinde yansızlık düzeyini arttırabilir.
5. Bu araştırma kapsamında dahil edilen bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım aramayı yordamaya yönelik varyansın yaklaşık %23'ünü açıkladığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile ilişkisi olan diğer değişkenlerle yeni araştırmalar yapılabilir.

Uygulamalara Yönelik Öneriler

1. Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri olan ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik, geliştirilebilir beceriler olarak ele alınmaktadır ve yaşam becerileri olarak bireylerin yaşamlarına entegre edilebilirler. Bu değişkenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar üzerindeki olumlu etkisi göz önünde bulundurulduğunda, uygulamalara psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları iyileştirme konusunda müdahale edilebilecek tanımlanmış değişkenler sunacaktır. Bu sebeple, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlık ve duyguları düşüncelerin kolaylaştırıcısı olarak kullanma duygusal öz yetkinlik düzeylerinin artması için düzenlenecek olan eğitim, seminer ve psiko-eğitimler, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının olumlu yönde gelişmesini teşvik edecektir.
2. Bu araştırmanın değişkenlerinin bireylerde gelişim süreci göz önünde bulundurulduğunda, bu süreçte, bireyler; aile, arkadaşlar, geçmiş yaşantılar, sosyal medya, kitle iletişim araçları gibi farklı bilgi kaynaklardan gelen bilgilerden yararlanmaktadırlar. Bu bilgi kaynaklarının niteliği alan uzmanları tarafından yapılan çalışmalarla arttırılabilir. Örneğin, günümüzde kitle iletişim araçlarında, psikolojik danışmanlık süreçlerine dair içerikler yer almaktadır. Bu içeriklerin yer verdiği temsillere karşılık alan uzmanları, psikolojik danışmanlık sürecine dair kanıta dayalı bilimsel bilgileri genç bireyler için ulaşılabilir ve tercih edilebilir hale getiren uygulamalar yürütebilirler. Bu uygulamalar ile toplum

genelinde ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi arttırılabilir ve böylece bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları olumlu yönde gelişebilir.

3. Üniversite bünyesinde olan psikolojik danışmanlık merkezleri, kanıta dayalı müdahaleleri geliştirmek için uygun olanaklar sunmaktadır. Öğrencilere kazandırılabilcek ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik gibi yaşam becerilerinin kazanımı öğrencilerin ruhsal ve bedensel bütünlüklerini korumaya aracılık edecektir ve bu süreçlere yönelik düzenlenecek çalışmalar koruyucu ruh sağlığı çatısı altında da işlev görecektir.
4. Araştırmada, üniversitelerde yürütölen psikolojik danışmanlık hizmetlerinden haberdar olmanın psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu göz önünde bulundurulduğunda, üniversitede bulunan psikolojik danışmanlık hizmetlerinin işlevleri üzerine yeni çalışmalar yürütölebilir, ihtiyaç analizleri yapılabilir ve öğrencilerin tutumları üzerinde olumlu yönde fark yaratan bir konumda olması teşvik edilebilir.

KAYNAKLAR

- Abraham, R. (2004). Emotional competence as antecedent to performance: A contingency framework. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 130(2), 117-145. [doi: 10.3200/MONO.130.2.117-145](https://doi.org/10.3200/MONO.130.2.117-145)
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [doi: 10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683. [doi: 10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x](https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x)
- Ajzen, I., & Fishbein, M. (1977). Attitude-behavior relations: A theoretical analysis and review of empirical research. *Psychological Bulletin*, 84(5), 888-918. [doi: 10.1037/0033-2909.84.5.888](https://doi.org/10.1037/0033-2909.84.5.888)
- Altamura, A. C., Buoli, M., Albano, A., & Dell'Osso, B. (2010). Age at onset and latency to treatment (duration of untreated illness) in patients with mood and anxiety disorders: a naturalistic study. *International Clinical Psychopharmacology*, 25(3), 172-179. [doi: 10.1097/YIC.0b013e3283384c74](https://doi.org/10.1097/YIC.0b013e3283384c74)
- Altamura, A. C., Dell'Osso, B., D'Urso, N., Russo, M., Fumagalli, S., & Mundo, E. (2008). Duration of untreated illness as a predictor of treatment response and clinical course in generalized anxiety disorder. *CNS Spectrums*, 13(5), 415-422. [doi:10.1017/S1092852900016588](https://doi.org/10.1017/S1092852900016588)
- American College Health Association. (2006). American college health association national college health assessment (ACHA-NCHA) spring 2005 reference group data report (abridged). *Journal of American College Health*, 55(1), 5-16. [doi:10.3200/JACH.55.1.5-16](https://doi.org/10.3200/JACH.55.1.5-16)
- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5), 417-425. [doi: 10.1192/bjp.179.5.417](https://doi.org/10.1192/bjp.179.5.417)
- Antonak, R., & Livneh, H. (2000). Measurement of attitudes towards persons with disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 22(5), 211-224. [doi: 10.1080/096382800296782](https://doi.org/10.1080/096382800296782)
- Arıcı, F., Ekin, Ö. & Efendioğlu, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Üniversite Eğitimi ve Yaşamına İlişkin Problemleri: Bir Durum Çalışması. *Journal of Advanced Education Studies*, 1 (2), 79-95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ejaes/issue/50702/617613>

- Armitage, C. J., & Conner, M. (2001). Efficacy of the theory of planned behaviour: A meta-analytic review. *British Journal of Social Psychology*, 40(4), 471-499. [doi: 10.1348/014466601164939](https://doi.org/10.1348/014466601164939)
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. [doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469)
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2011; 12(1),17-23. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/11607/2027>
- Ashkanasy, N. M., & Daus, C. S. (2005). Rumors of the death of emotional intelligence in organizational behavior are vastly exaggerated. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 441-452. [doi: 10.1002/job.320](https://doi.org/10.1002/job.320)
- Atik, G., & Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: the role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338. [doi: 10.1177/008124631104100307](https://doi.org/10.1177/008124631104100307)
- Atkinson, D. R. (1985). A meta-review of research on cross-cultural counseling and psychotherapy. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 13(4), 138-153. [doi: 10.1002/j.2161-1912.1985.tb00151.x](https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.1985.tb00151.x)
- Avsec, A. (2012). Do emotionally intelligent individuals use more adaptive decision-making styles?. *Studia Psychologica*, 54(3), 209-220.
- Balon, R., Beresin, E. V., Coverdale, J. H., Louie, A. K., & Roberts, L. W. (2015). College mental health: a vulnerable population in an environment with systemic deficiencies. *Academic Psychiatry*, 39(5), 495-497. [doi: 10.1007/s40596-015-0390-1](https://doi.org/10.1007/s40596-015-0390-1)
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. [doi: 10.1037/0033-295X.84.2.191](https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191)
- Barker, G. (2007). *Adolescents, social support and help-seeking behaviour: an international literature review and programme consultation with recommendations for action*. Geneva, Swit-zerland: WHO Publications.
- Baker Erdur, Ö., ve Bıçak, B. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/T0RBeU9UazU>
- Barker, G., Olukoya, A., & Aggleton, P. (2005). Young people, social support and help-seeking. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 17(4), 315-336. [doi: 10.1515/IJAMH.2005.17.4.315](https://doi.org/10.1515/IJAMH.2005.17.4.315)

- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 51-54. [doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01741.x](https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01741.x)
- Bathje, G., & Pryor, J. (2011). The relationships of public and self-stigma to seeking mental health services. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(2), 161-176. [doi: 10.17744/mehc.33.2.g632039274160411](https://doi.org/10.17744/mehc.33.2.g632039274160411)
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. [doi: 10.1016/j.jad.2014.10.054](https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054)
- Benson, P. L. (1990). Help-seeking for alcohol and drug problems: to whom do adolescents turn?. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 1(1), 83-94. [doi: 10.1300/J272v01n01_06](https://doi.org/10.1300/J272v01n01_06)
- Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., & Crotty, K. (2011). Low health literacy and health outcomes: an updated systematic review. *Annals of Internal Medicine*, 155(2), 97-107. [doi: 10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005](https://doi.org/10.7326/0003-4819-155-2-201107190-00005)
- Biddle, L., Gunnell, D., Sharp, D., & Donovan, J. L. (2004). Factors influencing help seeking in mentally distressed young adults: a cross-sectional survey. *The British Journal of General Practice*, 54(501), 248-253. PMID: 15113490
- Bilgiz, Ş. ve Peker, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik Yardım İhtiyaçları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18 (4), 1978-1990. [doi: 10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897](https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-504897)
- Boldero, J., & Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: What do they get help for and from whom?. *Journal of Adolescence*, 18(2), 193-209. [doi: 10.1006/jado.1995.1013](https://doi.org/10.1006/jado.1995.1013)
- Bonabi, H., Müller, M., Ajdacic-Gross, V., Eisele, J., Rodgers, S., Seifritz, E., ... & Rüsch, N. (2016). Mental health literacy, attitudes to help seeking, and perceived need as predictors of mental health service use: a longitudinal study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 204(4), 321-324. [doi: 10.1097/NMD.0000000000000488](https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000000488)
- Bostanci, M., Ozdel, O., Oguzhanoglu, N. K., Ozdel, L., Ergin, A., Ergin, N., ... ve Karadag, F. (2005). Depressive symptomatology among university students in denizli, Turkey: prevalence and sociodemographic correlates. *Croatian Medical Journal*, 46(1), 96-100. Erişim adresi: <http://acikerisim.pau.edu.tr:8080/xmlui/handle/11499/4926>

- Boutin-Foster, C., Scott, E., Melendez, J., Rodriguez, A., Ramos, R., Kanna, B., & Michelen, W. (2013). Ethical considerations for conducting health disparities research in community health centers: a social-ecological perspective. *American Journal of Public Health*, 103(12), 2179- 2184. Erişim adresi: <https://ajph.aphapublications.org/doi/ref/10.2105/AJPH.2013.301599>
- Boyatzis, R. E., Stubbs, E. C., & Taylor, S. N. (2002). Learning cognitive and emotional intelligence competencies through graduate management education. *Academy of Management Learning & Education*, 1(2), 150-162. [doi: 10.5465/amle.2002.8509345](https://doi.org/10.5465/amle.2002.8509345)
- Boyatzis, R.E. (1982). *The Competent manager: A model for effective performance*. New York: John Wiley & Sons.
- Bram, A. D. (1997). Perceptions of psychotherapy and psychotherapists: Implications from a study of undergraduates. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28(2), 170–178. [doi: 10.1037/0735-7028.28.2.170](https://doi.org/10.1037/0735-7028.28.2.170)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by Nature and design*. Harvard University Press.
- Burns, J. R., & Rapee, R. M. (2006). Adolescent mental health literacy: young people's knowledge of depression and help seeking. *Journal of Adolescence*, 29(2), 225-239. [doi: 10.1016/j.adolescence.2005.05.004](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.05.004)
- Büyüköztürk, ř. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS Uygulamaları ve Yorum* (24.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, P. (2000). Stigma of mental illness and ways of diminishing it. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6(1), 65-72. [doi: 10.1192/apt.6.1.65](https://doi.org/10.1192/apt.6.1.65)
- Caperton, W. (2012). Factors contributing to college men's help-seeking. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 3(1), 1-6. Erişim adresi: <https://epublications.marquette.edu/gjcp/vol3/iss1/4>
- Carlton, P. A., & Deane, F. P. (2000).Impact of attitudes and suicidal ideation on adolescents' intentions to seek professional psychological help. *Journal of Adolescence*, 23(1), 35-45. [doi: 10.1006/jado.1999.0299](https://doi.org/10.1006/jado.1999.0299)
- Cauce, A. M., Domenech-Rodríguez, M., Paradise, M., Cochran, B. N., Shea, J. M., Srebnik, D., & Baydar, N. (2002). Cultural and contextual influences in mental health help seeking: a focus on ethnic minority youth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(1), 44-55. [doi: 10.1037/0022-006X.70.1.44](https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.1.44)
- Chandra, A., & Minkovitz, C. S. (2006). Stigma starts early: Gender differences in teen willingness to use mental health services. *Journal of Adolescent Health*, 38(6), 754-762. [doi: 10.1016/j.jadohealth.2005.08.011](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.08.011)

- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355. [doi: 10.1080/03069880701418789](https://doi.org/10.1080/03069880701418789)
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development*, 96(1), 64-74. [doi: 10.1002/jcad.12178](https://doi.org/10.1002/jcad.12178)
- Choi, S., Kluemper, D. H., & Sauley, K. S. (2012). Assessing emotional self-efficacy: Evaluating validity and dimensionality with cross-cultural samples. *Applied Psychology: An International Review*, 62(1), 97-123. [doi: 10.1111/j.1464-0597.2012.00515.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00515.x)
- Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(2), 233-246. [doi: 10.1080/03069880124843](https://doi.org/10.1080/03069880124843)
- Ciarrochi, J., & Scott, G. (2006). The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243. [doi: 10.1080/03069880600583287](https://doi.org/10.1080/03069880600583287)
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209. [doi: 10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2), 173-188. [doi: 10.1080/03069880220128047](https://doi.org/10.1080/03069880220128047)
- Ciarrochi, J., Scott, G., Deane, F. P., & Heaven, P. C. (2003). Relations between social and emotional competence and mental health: A construct validation study. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1947-1963. [doi: 10.1016/S0191-8869\(03\)00043-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00043-6)
- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103-120. [doi: 10.1080/0951507031000152632](https://doi.org/10.1080/0951507031000152632)
- Coles, M. E., & Coleman, S. L. (2010). Barriers to treatment seeking for anxiety disorders: initial data on the role of mental health literacy. *Depression and Anxiety*, 27(1), 63-71. [doi: 10.1002/da.20620](https://doi.org/10.1002/da.20620)
- Cook, L. J. (2007). Striving to help college students with mental health issues. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 45(4), 40-44. [doi: 10.3928/02793695-20070401-09](https://doi.org/10.3928/02793695-20070401-09)

- Corrigan, P. W., Edwards, A. B., Green, A., Diwan, S. L., & Penn, D. L. (2001). Prejudice, social distance, and familiarity with mental illness. *Schizophrenia Bulletin*, 27(2), 219-225. [doi: 10.1093/oxfordjournals.schbul.a006868](https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a006868)
- Corrigan, P., Markowitz, F. E., Watson, A., Rowan, D., & Kubiak, M. A. (2003). An attribution model of public discrimination towards persons with mental illness. *Journal of Health and Social Behavior*, 162-179. [doi: 10.2307/1519806](https://doi.org/10.2307/1519806)
- Courtenay, W. H. (2000). Constructions of masculinity and their influence on men's well-being: a theory of gender and health. *Social Science & Medicine*, 50(10), 1385-1401. [doi: 10.1016/S0277-9536\(99\)00390-1](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(99)00390-1)
- Çatal, M. T., ve Kumcağız, H. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Kişilik Özelliklerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumları. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 40, 45-60. [doi: 10.1037/0022-0167.46.3.381](https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.381)
- Çebi, E. (2009). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları: Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik Sıkıntı, Yardım Alma Deneyimi ve Cinsiyetin Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye. Erişim adresi: <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12610828/index.pdf>
- Çebi, E., & Demir, A. (2020). Help-seeking attitudes of university students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 37-47. [doi: 10.1007/s10447-019-09385-7](https://doi.org/10.1007/s10447-019-09385-7)
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Daus, C. S., & Ashkanasy, N. M. (2005). The case for the ability-based model of emotional intelligence in organizational behavior. *Journal of Organizational Behavior*, 26(4), 453- 466. [doi: 10.1002/job.321](https://doi.org/10.1002/job.321)
- Deane, F. P., & Todd, D. M. (1996). Attitudes and intentions to seek Professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10(4), 45-59. [doi: 10.1300/J035v10n04_06](https://doi.org/10.1300/J035v10n04_06)
- Deane, F. P., Skogstad, P., & Williams, M. W. (1999). Impact of attitudes, ethnicity and quality of prior therapy on New Zealand male prisoners' intentions to seek professional psychological help. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 21(1), 55-67. [doi: 10.1023/A:1005346703753](https://doi.org/10.1023/A:1005346703753)
- Dearing, R. L., Maddux, J. E., & Tangney, J. P. (2005). Predictors of psychological help seeking in clinical and counseling psychology graduate students. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 323-329. [doi: 10.1037/0735-7028.36.3.323](https://doi.org/10.1037/0735-7028.36.3.323)

- DeRosier, M. E., Frank, E., Schwartz, V., & Leary, K. A. (2013). The potential role of resilience education for preventing mental health problems for college students. *Psychiatric Annals*, 43(12), 538-544. [doi: 10.3928/00485713-20131206-05](https://doi.org/10.3928/00485713-20131206-05)
- Dias, P., Campos, L., Almeida, H., & Palha, F. (2018). Mental health literacy in young adults: adaptation and psychometric properties of the mental health literacy questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(7), 1318-1331. [doi: 10.3390/ijerph15071318](https://doi.org/10.3390/ijerph15071318)
- Dilek, C. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Dogan, T. (2012). A long-term study of the counseling needs of Turkish university students. *Journal of Counseling & Development*, 90(1), 91-96. [doi: 10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x](https://doi.org/10.1111/j.1556-6676.2012.00012.x)
- Edlund, M. J., Unützer, J., & Curran, G. M. (2006). Perceived need for alcohol, drug, and mental health treatment. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41(6), 480-487. [doi: 10.1007/s00127-006-0047-1](https://doi.org/10.1007/s00127-006-0047-1)
- 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. [doi: 10.1177/1077558709335173](https://doi.org/10.1177/1077558709335173)
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534-542. [doi: 10.1037/0002-9432.77.4.534](https://doi.org/10.1037/0002-9432.77.4.534)
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2012). Help seeking for mental health on college campuses: Review of evidence and next steps for research and practice. *Harvard Review of Psychiatry*, 20(4), 222-232. [doi: 10.3109/10673229.2012.712839](https://doi.org/10.3109/10673229.2012.712839)
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60-67. [doi: 10.1097/NMD.0b013e31827ab077](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e31827ab077)
- Eisenberg, D., Hunt, J., Speer, N., & Zivin, K. (2011). Mental health service utilization among college students in the United States. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 199(5), 301-308. [doi: 10.1097/NMD.0b013e3182175123](https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182175123)
- Elhai, J. D., Schweinle, W., & Anderson, S. M. (2008). Reliability and validity of the attitudes toward seeking professional psychological help scale-short form. *Psychiatry Research*, 159(3), 320-329. [doi: 10.1016/j.psychres.2007.04.020](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.04.020)

- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Problemler ve Psikolojik Yardım Arama Gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402>
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M., ve Şimşek, Z. (1998). *Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu*. (1. Baskı). Ankara.
- Evans-Lacko, S., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Benjet, C., Bruffaerts, R., ... & Thornicroft, G. (2018). Socio-economic variations in the mental health treatment gap for people with anxiety, mood, and substance use disorders: results from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Psychological Medicine*, 48(9), 1560-1571. [doi:10.1017/S0033291717003336](https://doi.org/10.1017/S0033291717003336)
- Fallon, B. J., & Bowles, T. (1999). Adolescent help-seeking for major and minor problems. *Australian Journal of Psychology*, 51(1), 12-18. [doi: 10.1080/00049539908255329](https://doi.org/10.1080/00049539908255329)
- Fischer, E. H., & Turner, J. I. (1970). Orientations to seeking professional help: development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1, Pt. 1), 79-90. [doi: 10.1037/h0029636](https://doi.org/10.1037/h0029636)
- Flisher, A. J., Kramer, R. A., Grosser, R. C., Alegria, M., Bird, H. R., Bourdon, K. H., ... & Hoven, C. W. (1997). Correlates of unmet need for mental health services by children and adolescents. *Psychological Medicine*, 27(5), 1145-1154. [doi:10.1017/S0033291797005412](https://doi.org/10.1017/S0033291797005412)
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368-373 Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1996-10056-001>
- Furnham, A., Cook, R., Martin, N., & Batey, M. (2011). Mental health literacy among university students. *Journal of Public Mental Health*, 10(4),198-210. [doi: 10.1108/17465721111188223](https://doi.org/10.1108/17465721111188223)
- Garner, P. W. (2010). Emotional competence and its influences on teaching and learning. *Educational Psychology Review*, 22(3), 297-321. [doi: 10.1007/s10648-010-9129-4](https://doi.org/10.1007/s10648-010-9129-4)
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Problemleri Üzerine Bir Çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17391/181761>
- Gizir, C. A. (2010). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nin Rol ve İşlevleri: Gelişmeler ve Sınırlılıklar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2),11-25. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17376/181440>

- Gloria, A. M., & Robinson Kurpius, S. E. (2001). Influences of self-beliefs, social support, and comfort in the university environment on the academic nonpersistence decisions of American Indian undergraduates. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 7(1), 88-102. [doi: 10.1037/1099-9809.7.1.88](https://doi.org/10.1037/1099-9809.7.1.88)
- Godin, G., & Kok, G. (1996). The theory of planned behavior: a review of its applications to health-related behaviors. *American Journal of Health Promotion*, 11(2), 87-98. [doi: 10.4278/0890-1171-11.2.87](https://doi.org/10.4278/0890-1171-11.2.87)
- Gohm, C. L. (2003). Mood regulation and emotional intelligence: individual differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 594-607. [doi: 10.1037/0022-3514.84.3.594](https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.594)
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2002). The emotional reality of teams. *Journal of Organizational Excellence*, 21(2), 55-65. [doi: 10.1002/npr.10020](https://doi.org/10.1002/npr.10020)
- Gonzalez, J. M., Alegria, M., & Prihoda, T. J. (2005). How do attitudes toward mental health treatment vary by age, gender, and ethnicity/race in young adults?. *Journal of Community Psychology*, 33(5), 611-629. [doi: 10.1002/jcop.20071](https://doi.org/10.1002/jcop.20071)
- Good, G. E., Dell, D. M., & Mintz, L. B. (1989). Male role and gender role conflict: Relations to help seeking in men. *Journal of Counseling Psychology*, 36(3), 295-300. [doi: 10.1037/0022-0167.36.3.295](https://doi.org/10.1037/0022-0167.36.3.295)
- Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., Hill, D., & Wilson, J. C. (2017). Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students. *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice*, 12(2), 11-120. [doi: 10.1108/JMHTEP-05-2016-0027](https://doi.org/10.1108/JMHTEP-05-2016-0027)
- Göktaş, S., Işıklı, B., Önsüz, M. F., Yenilmez, Ç., ve Metintaş, S. (2019). Ruh sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nin Türkçe Geçerlilik ve Güvenilirliğinin Değerlendirilmesi. *Konuralp Medical Journal*, 11(3), 424-431. [doi: 10.18521/ktd.453411](https://doi.org/10.18521/ktd.453411)
- Gratz, K. L., Weiss, N. H., & Tull, M. T. (2015). Examining emotion regulation as an outcome, mechanism, or target of psychological treatments. *Current Opinion in Psychology*, 3, 85-90. [doi: 10.1016/j.copsyc.2015.02.010](https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.010)
- Greenidge, W. L. ve Daire, A. P. (2010). The relationship between emotional openness and the attitudes towards seeking professional counseling of english-speaking Caribbean college students. *International Journal for the Advancement Counselling*, 32,191-201. [doi: 10.1007/s10447-010-9100-6](https://doi.org/10.1007/s10447-010-9100-6)
- Griffiths, K. M., Christensen, H., Jorm, A. F., Evans, K., & Groves, C. (2004). Effect of web-based depression literacy and cognitive-behavioural therapy interventions on stigmatising attitudes to depression: Randomised controlled trial. *The British Journal of Psychiatry*, 185(4), 342-349. [doi:10.1192/bjp.185.4.342](https://doi.org/10.1192/bjp.185.4.342)

- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. [doi:10.1017/S0048577201393198](https://doi.org/10.1017/S0048577201393198)
- Gross, J. J., ve Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: An affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387- 401. [doi: 10.1177/2167702614536164](https://doi.org/10.1177/2167702614536164)
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1), 1-9. [doi: 10.1186/1471-244X-10-113](https://doi.org/10.1186/1471-244X-10-113)
- Güç, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Güneri, O. Y., Aydın, G., & Skovholt, T. (2003). Counseling needs of students and evaluation of counseling services at a large urban university in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 25(1), 53-63. [doi: 10.1023/A:1024928212103](https://doi.org/10.1023/A:1024928212103)
- Gürsoy, O., ve Gizir, C. A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Öznel Sıkıntıları Açma, Benlik Saygısı ve Cinsiyetin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/40627/487349>
- Hardeman, W., Johnston, M., Johnston, D., Bonetti, D., Wareham, N., & Kinmonth, A. L. (2002). Application of the theory of planned behaviour in behaviour change interventions: A systematic review. *Psychology and Health*, 17(2), 123-158. [doi: 10.1080/08870440290013644a](https://doi.org/10.1080/08870440290013644a)
- Heath, P. J., Vogel, D. L., & Al-Darmaki, F. R. (2016). Help-seeking attitudes of United Arab Emirates students: Examining loss of face, stigma, and self-disclosure. *The Counseling Psychologist*, 44(3), 331-352. [doi: 10.1177/0011000015621149](https://doi.org/10.1177/0011000015621149)
- Heerde, J. A., & Hemphill, S. A. (2018). Examination of associations between informal help-seeking behavior, social support, and adolescent psychosocial outcomes: A meta-analysis. *Developmental Review*, 47, 44-62. [doi: 10.1016/j.dr.2017.10.001](https://doi.org/10.1016/j.dr.2017.10.001)
- Hoey, S. (2014). *College students and help-seeking behavior: How students make the final decision to seek counseling services*. (Unpublished doctoral dissertation). Chestnut Hill College, Philadelphia, United States.
- Hoerger, M., Chapman, B. P., Epstein, R. M., & Duberstein, P. R. (2012). Emotional intelligence: A theoretical framework for individual differences in affective forecasting. *Emotion*, 12(4), 716–725. [doi: 10.1037/a0026724](https://doi.org/10.1037/a0026724)
- Howard, K. I., Cornille, T. A., Lyons, J. S., Vessey, J. T., Lueger, R. J., & Saunders, S. M. (1996). Patterns of mental health service utilization. *Archives of General Psychiatry*, 53(8), 696-703. [doi:10.1001/archpsyc.1996.01830080048009](https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830080048009)

- Hui, A. K., Wong, P. W., & Fu, K. W. (2014). Building a model for encouraging help-seeking for depression: a qualitative study in a Chinese society. *BMC Psychology*, 2(1), 1-12. [doi: 10.1186/2050-7283-2-9](https://doi.org/10.1186/2050-7283-2-9)
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. [doi: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008)
- Hysenbegasi, A., Hass, S. L., & Rowland, C. R. (2005). The impact of depression on the academic productivity of university students. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 8(3), 145-151.
- Ina, M., & Morita, M. (2015). Japanese university students' stigma and attitudes toward seeking professional psychological help. *Online Journal of Japanese Clinical Psychology*, 2(1), 10-18.
- Institute of Medicine. (2004). *Health literacy: A prescription to end confusion*. Washington DC: National Academies Press. [doi: 10.17226/10883](https://doi.org/10.17226/10883)
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396-401. [doi: 10.1192/bjp.177.5.396](https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396)
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. [doi: 10.1037/a0025957](https://doi.org/10.1037/a0025957)
- Jorm, A. F. (2015). Why we need the concept of "mental health literacy". *Health Communication*, 30(12), 1166-1168. [doi: 10.1080/10410236.2015.1037423](https://doi.org/10.1080/10410236.2015.1037423)
- Jorm, A. F., Barney, L. J., Christensen, H., Highet, N. J., Kelly, C. M., & Kitchener, B. A. (2006). Research on mental health literacy: what we know and what we still need to know. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3-5. [doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x](https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x)
- Jorm, A. F., Christensen, H., Medway, J., Korten, A. E., Jacomb, P. A., & Rodgers, B. (2000). Public belief systems about the helpfulness of interventions for depression: associations with history of depression and professional help-seeking. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 35(5), 211-219. [doi: 10.1007/s001270050230](https://doi.org/10.1007/s001270050230)
- Jorm, A. F., Korten, A. E., Jacomb, P. A., Christensen, H., Rodgers, B., & Pollitt, P. (1997). "Mental health literacy": a survey of the public's ability to recognise mental disorders and their beliefs about the effectiveness of treatment. *Medical Journal of Australia*, 166(4), 182-186. [doi: 10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x](https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1997.tb140071.x)
- Jorm, A. F., Morgan, A. J., & Wright, A. (2010). Actions that young people can take to prevent depression, anxiety and psychosis: beliefs of health professionals and young people. *Journal of Affective Disorders*, 126(1-2), 278-281. [doi: 10.1016/j.jad.2010.03.011](https://doi.org/10.1016/j.jad.2010.03.011)

- Jorm, A. F., Wright, A., & Morgan, A. J. (2007). Where to seek help for a mental disorder?. *Medical Journal of Australia*, 187(10), 556-560. [doi: 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01415.x](https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01415.x)
- Joyce, A. W., Ross, M. J., Vander Wal, J. S., & Austin, C. C. (2009). College students' preferences for psychotherapy across depression, anxiety, relationship, and academic problems. *Journal of College Student Psychotherapy*, 23(3), 212-226. [doi: 10.1080/87568220902794150](https://doi.org/10.1080/87568220902794150)
- Jung, H., Sternberg, K., & Davis, K. (2016). Expanding a measure of mental health literacy: development and validation of a multicomponent mental health literacy measure. *Psychiatry Research*, 243, 278-286. [doi: 10.1016/j.psychres.2016.06.034](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.034)
- Jung, H., von Sternberg, K., & Davis, K. (2017). The impact of mental health literacy, stigma, and social support on attitudes toward mental health help-seeking. *International Journal of Mental Health Promotion*, 19(5), 252-267. [doi: 10.1080/14623730.2017.1345687](https://doi.org/10.1080/14623730.2017.1345687)
- Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions? *Emotion*, 1(3), 249-257. [doi: 10.1037/1528-3542.1.3.249](https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.249)
- Kahn, J. H., & Hessling, R. M. (2001). Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20(1), 41-65. [doi:10.1521/jscp.20.1.41.22254](https://doi.org/10.1521/jscp.20.1.41.22254)
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 11-19. [doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x](https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x)
- Kalaycı, Ş. (2016). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (7.Baskı). Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kalkan, M., ve Odacı, H. (2005). Gender and sex role in relation with attitudes toward seeking psychological help. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21444/229672>
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (28. basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kelly, A. E., & Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42(1), 40-46. [doi: 10.1037/0022-0167.42.1.40](https://doi.org/10.1037/0022-0167.42.1.40)
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Rodgers, B. (2006). Adolescents' responses to peers with depression or conduct disorder. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 63-66. [doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01744.x](https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01744.x)

- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal of Australia*, 187(S7), S26-S30. [doi: 10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x](https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x)
- Keltner, D., & Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition & Emotion*, 13(5), 467-480. [doi: 10.1080/026999399379140](https://doi.org/10.1080/026999399379140)
- Kessler, R. C., Birnbaum, H., Demler, O., Falloon, I. R., Gagnon, E., Guyer, M., ... & Wu, E. Q. (2005). The prevalence and correlates of nonaffective psychosis in the National Comorbidity Survey Replication (NCS-R). *Biological Psychiatry*, 58(8), 668-676. [doi: 10.1016/j.biopsych.2005.04.034](https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2005.04.034)
- Kessler, R. C., Foster, C. L., Saunders, W. B., & Stang, P. E. (1995). Social consequences of psychiatric disorders, I: Educational attainment. *American Journal of Psychiatry*, 152(7), 1026-1032. [doi: 10.1176/ajp.152.7.1026](https://doi.org/10.1176/ajp.152.7.1026)
- Kessler, R. C., Merikangas, K. R., & Wang, P. S. (2007). Prevalence, comorbidity, and service utilization for mood disorders in the United States at the beginning of the twenty-first century. *Annual Review of Clinical Psychology*, 3, 137-158. [doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091444](https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091444)
- Ketchen Lipson, S., Gaddis, S. M., Heinze, J., Beck, K., & Eisenberg, D. (2015). Variations in student mental health and treatment utilization across US colleges and universities. *Journal of American College Health*, 63(6), 388-396. [doi: 10.1080/07448481.2015.1040411](https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1040411)
- Kirk, B. A., Schutte, N. S., & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 432-436. [doi: 10.1016/j.paid.2008.06.010](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.06.010)
- Kitzrow, M. A. (2009). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *NASPA Journal*, 41(4), 646-660. [doi: 10.2202/1949-6605.5037](https://doi.org/10.2202/1949-6605.5037)
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 138-143. [doi: 10.1037/0022-0167.47.1.138](https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138)
- Kosky, R., & Hardy, J. (1992). Mental health: is early intervention the key?. *Medical Journal of Australia*, 156(3), 147-148. [doi: 10.5694/j.1326-5377.1992.tb139693.x](https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.1992.tb139693.x)
- Koydemir Özden, S., & Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 688-693. [doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.166](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.166)

- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274-289. doi: [10.1007/s10447-010-9106-0](https://doi.org/10.1007/s10447-010-9106-0)
- Kutcher, S., Bagnell, A., & Wei, Y. (2015). Mental health literacy in secondary schools: a Canadian approach. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 24(2), 233-244. doi: [10.1016/j.chc.2014.11.007](https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.11.007)
- Kutcher, S., Wei, Y., & Coniglio, C. (2016). Mental health literacy: past, present, and future. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 61(3), 154-158. doi: [10.1177/0706743715616609](https://doi.org/10.1177/0706743715616609)
- Kutcher, S., Wei, Y., McLuckie, A., & Bullock, L. (2013). Educator mental health literacy: a programme evaluation of the teacher training education on the mental health & high school curriculum guide. *Advances in School Mental Health Promotion*, 6(2), 83-93. doi: [10.1080/1754730X.2013.784615](https://doi.org/10.1080/1754730X.2013.784615)
- Lau, P. S. (2006). Emotional competence as a positive youth development construct: conceptual bases and implications for curriculum development. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 18(3), 355-362. doi: [10.1515/IJAMH.2006.18.3.355](https://doi.org/10.1515/IJAMH.2006.18.3.355)
- Lau, P. S., & Wu, F. K. (2012). Emotional competence as a positive youth development construct: A conceptual review. *The Scientific World Journal*, vol. 2012, Article ID 975189, 8 pages, 2012. doi: [10.1100/2012/975189](https://doi.org/10.1100/2012/975189)
- Lauber, C., Nordt, C., Falcato, L., & Rössler, W. (2003). Do people recognise mental illness?. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 253(5), 248-251. doi: [10.1007/s00406-003-0439-0](https://doi.org/10.1007/s00406-003-0439-0)
- Li, W., Dorstyn, D. S., & Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students' help-seeking intention: a meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 163-170. doi: [10.1037/a0037118](https://doi.org/10.1037/a0037118)
- Link, B. G., Yang, L. H., Phelan, J. C., & Collins, P. Y. (2004). Measuring mental illness stigma. *Schizophrenia Bulletin*, 30(3), 511-541. doi: [10.1093/oxfordjournals.schbul.a007098](https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.schbul.a007098)
- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health*, 10(6), 574-582. doi: [10.1080/13607860600641200](https://doi.org/10.1080/13607860600641200)
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L., & Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410-2433. doi: [10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x](https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb01984.x)

- Mahrer, A. R., Faierweather, D., Passey, S., Gingras, N. ve Boulet, D. B. (1999). The promotion and use of strong feelings in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 39(1), 35-53. [doi: 10.1177/0022167899391005](https://doi.org/10.1177/0022167899391005)
- Mansfield, A. K., Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). "Why won't he go to the doctor?": The psychology of men's help seeking. *International Journal of Mens Health*, 2, 93-110. [doi: 10.3149/jmh.0202.93](https://doi.org/10.3149/jmh.0202.93)
- Martin, E. E. (2002). *Help seeking: An analysis of how religious commitment, gender, race, and socioeconomic status relate to help seeking attitudes and behavior* (Unpublished doctoral dissertation). Temple University, Philadelphia, Pennsylvania.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3–34). Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298. [doi: 10.1016/S0160-2896\(99\)00016-1](https://doi.org/10.1016/S0160-2896(99)00016-1)
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215. [doi: 10.1207/s15327965pli1503_02](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_02)
- McEachan, R. R. C., Conner, M., Taylor, N. J., & Lawton, R. J. (2011). Prospective prediction of health-related behaviours with the theory of planned behaviour: A meta-analysis. *Health Psychology Review*, 5(2), 97-144. [doi: 10.1080/17437199.2010.521684](https://doi.org/10.1080/17437199.2010.521684)
- Meydan, B., ve Lüleci, B. (2013). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek ve Yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pegegog/issue/22580/241205>
- Miville, M. L., & Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help- seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12(3), 420-432. [doi: 10.1037/1099-9809.12.3.420](https://doi.org/10.1037/1099-9809.12.3.420)
- Mojtabai, R. (2009). Unmet need for treatment of major depression in the United States. *Psychiatric Services*, 60(3), 297-305. [doi: 10.1176/ps.2009.60.3.297](https://doi.org/10.1176/ps.2009.60.3.297)
- Mojtabai, R., Olfson, M., Sampson, N. A., Jin, R., Druss, B., Wang, P. S., ... & Kessler, R. C. (2011). Barriers to mental health treatment: results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine*, 41(8), 1751-1761. [doi:10.1017/S0033291710002291](https://doi.org/10.1017/S0033291710002291)

- Mowbray, C. T., Mandiberg, J. M., Stein, C. H., Kopels, S., Curlin, C., Megivern, D., ... & Lett, R. (2006). Campus mental health services: Recommendations for change. *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(2), 226-237.
[doi: 10.1037/0002-9432.76.2.226](https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.2.226)
- Möller-Leimkühler, A. M. (2002). Barriers to help-seeking by men: a review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of Affective Disorders*, 71(1-3), 1-9.
[doi: 10.1016/S0165-0327\(01\)00379-2](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(01)00379-2)
- Nam, S. K., Chu, H. J., Lee, M. K., Lee, J. H., Kim, N., & Lee, S. M. (2010). A meta-analysis of gender differences in attitudes toward seeking Professional psychological help. *Journal of American College Health*, 59(2), 110-116.
[doi: 10.1080/07448481.2010.483714](https://doi.org/10.1080/07448481.2010.483714)
- National Alliance on Mental Illness. (2012). *College students speak: A survey report on mental health*. Erişim adresi: www.nami.org/namioncampus.
- National Institutes of Health. (2019). *Mental health information: Mental illness*. Erişim adresi: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>
- National Collaborating Centre for Mental Health (UK). (2011) *Common Mental Health Disorders: Identification and Pathways to Care*. Leicester (UK): British Psychological Society. PMID: 22536621.
- Nelis, D., Kotsou, I., Quoidbach, J., Hansenne, M., Weytens, F., Dupuis, P., & Mikolajczak, M. (2011). Increasing emotional competence improves psychological and physical well-being, social relationships, and employability. *Emotion*, 11(2), 354-366. [doi: 10.1037/a0021554](https://doi.org/10.1037/a0021554)
- O'Boyle Jr, E. H., Humphrey, R. H., Pollack, J. M., Hawver, T. H., & Story, P. A. (2011). The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 32(5), 788-818.
[doi: 10.1002/job.714](https://doi.org/10.1002/job.714)
- Offermann, L. R., Bailey, J. R., Vasilopoulos, N. L., Seal, C., & Sass, M. (2004). The relative contribution of emotional competence and cognitive ability to individual and team performance. *Human Performance*, 17(2), 219-243.
[doi: 10.1207/s15327043hup1702_5](https://doi.org/10.1207/s15327043hup1702_5)
- Olenick, S. G. (2012). *An examination of the relationship between emotional expressivity and attitudes toward and barriers to seeking psychological help*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Ball State University, Muncie, United States. Erişim adresi: <http://liblink.bsu.edu/catkey/1666095>
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *The British Journal of Psychiatry*, 186(4), 297-301. [doi: 10.1192/bjp.186.4.297](https://doi.org/10.1192/bjp.186.4.297)

- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., ve Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/pegegog/issue/22592/241321>
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Kişilik, Kendini Saklama, Cinsiyet Roller Arasındaki İlişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Pederson, E. L., & Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373–384. doi: [10.1037/0022-0167.54.4.373](https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.373)
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503-511. doi: [10.1007/s40596-014-0205-9](https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9)
- Perenc, L., & Radochonski, M. (2016). Psychological predictors of seeking help from mental health practitioners among a large sample of Polish young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1049-1058. doi: [10.3390/ijerph13111049](https://doi.org/10.3390/ijerph13111049)
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313-320. doi: [10.1016/S0191-8869\(99\)00195-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00195-6)
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293. doi: [10.1016/S0191-8869\(03\)00084-9](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00084-9)
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Mavroveli, S. (2007). Trait emotional intelligence: Moving forward in the field of EI. *Emotional intelligence: Knowns and Unknowns*, 4, 151-166. doi: [10.1093/acprof:oso/9780195181890.003.0006](https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195181890.003.0006)
- Pinfold, V., Toulmin, H., Thornicroft, G., Huxley, P., Farmer, P., & Graham, T. (2003). Reducing psychiatric stigma and discrimination: evaluation of educational interventions in UK secondary schools. *The British Journal of Psychiatry*, 182(4), 342-346. doi: [10.1192/bjp.182.4.342](https://doi.org/10.1192/bjp.182.4.342)
- Qualter, P., Gardner, K. J., & Whiteley, H. E. (2007). Emotional intelligence: Review of research and educational implications. *Pastoral Care in Education*, 25(1), 11-20. doi: [10.1111/j.1468-0122.2007.00395.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-0122.2007.00395.x)
- Reavley, N. J., McCann, T. V., & Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy in higher education students. *Early Intervention in Psychiatry*, 6(1), 45-52. doi: [10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x](https://doi.org/10.1111/j.1751-7893.2011.00314.x)

- Rey, L., Extremera, N., & Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234. doi: [10.5093/in2011v20n2a10](https://doi.org/10.5093/in2011v20n2a10)
- Rickwood, D. J. (1995). The effectiveness of seeking help for coping with personal problems in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 24(6), 685-703. doi: [10.1007/BF01536951](https://doi.org/10.1007/BF01536951)
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems?. *Medical Journal of Australia*, 187(S7), S35-S39. doi: [10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x](https://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01334.x)
- Rickwood, D., & Thomas, K. (2012). Conceptual measurement framework for help-seeking for mental health problems. *Psychology Research and Behavior Management*, 5, 173-183. doi: [10.2147/PRBM.S38707](https://doi.org/10.2147/PRBM.S38707)
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. doi: [10.5172/jamh.4.3.218](https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218)
- Romano, J. L., & Netland, J. D. (2008). The application of the theory of reasoned action and planned behavior to prevention science in counseling psychology. *The Counseling Psychologist*, 36(5), 777-806. doi: [10.1177/0011000007301670](https://doi.org/10.1177/0011000007301670)
- Roth, D. M., & Leavey, G. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care in Education*, 24(3), 4-13. doi: [10.1111/j.1468-0122.2006.00373.x](https://doi.org/10.1111/j.1468-0122.2006.00373.x)
- Rüsch, N., Angermeyer, M. C., & Corrigan, P. W. (2005). Mental illness stigma: concepts, consequences, and initiatives to reduce stigma. *European Psychiatry*, 20(8), 529-539. doi: [10.1016/j.eurpsy.2005.04.004](https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2005.04.004)
- Sahin, H., & Uyar, S. Y. (2011). Turkish high school students' attitudes towards seeking professional psychological help. *US-China Education Review B*(2), 251-259. Erişim adresi: <https://eric.ed.gov/?id=ED528317>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. doi: [10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG](https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG)
- Sawyer, M. G., Arney, F. M., Baghurst, P. A., Clark, J. J., Graetz, B. W., Kosky, R. J., ... & Zubrick, S. R. (2001). The mental health of young people in Australia: key findings from the child and adolescent component of the national survey of mental health and well-being. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 35(6), 806-814. doi: [10.1046/j.1440-1614.2001.00964.x](https://doi.org/10.1046/j.1440-1614.2001.00964.x)
- Scherer, K. R., Banse, R., & Wallbott, H. G. (2001). Emotion inferences from vocal expression correlate across languages and cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(1), 76-92. doi: [10.1177/0022022101032001009](https://doi.org/10.1177/0022022101032001009)

- Schomerus, G., & Angermeyer, M. C. (2008). Stigma and its impact on help-seeking for mental disorders: what do we know?. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 17(1), 31-37. [doi: 10.1017/S1121189X00002669](https://doi.org/10.1017/S1121189X00002669)
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933. [doi: 10.1016/j.paid.2006.09.003](https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003)
- Scott, T. L., Gazmararian, J. A., Williams, M. V., & Baker, D. W. (2002). Health literacy and preventive health care use among Medicare enrollees in a managed care organization. *Medical Care*, 40(5), 395-404. [doi: 10.1097/00005650-200205000-00005](https://doi.org/10.1097/00005650-200205000-00005)
- Seal, C. R., & Andrews-Brown, A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: Emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *Organization Management Journal*, 7(2), 143-152. [doi: 10.1057/omj.2010.22](https://doi.org/10.1057/omj.2010.22)
- Seamark, D., & Gabriel, L. (2018). Barriers to support: a qualitative exploration into the help-seeking and avoidance factors of young adults. *British Journal of Guidance & Counselling*, 46(1), 120-131. [doi: 10.1080/03069885.2016.1213372](https://doi.org/10.1080/03069885.2016.1213372)
- Serim, F., ve Çankaya, Z. C. (2015). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. [doi: 10.12984/eed.79026](https://doi.org/10.12984/eed.79026)
- Sezer, S., ve 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 [doi: 10.19171/uuefd.52149](https://doi.org/10.19171/uuefd.52149)
- Shea, M., & Yeh, C. (2008). Asian American students' cultural values, stigma, and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(2), 157-172. [doi: 10.17744/mehc.30.2.g662g5l2r1352198](https://doi.org/10.17744/mehc.30.2.g662g5l2r1352198)
- Sheeran, P. (2002). Intention—behavior relations: A conceptual and empirical review. *European Review of Social Psychology*, 12(1), 1-36. [doi: 10.1080/14792772143000003](https://doi.org/10.1080/14792772143000003)
- Sheffield, J. K., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: Promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507. [doi: 10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6](https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6)
- Sheu, H. B., & Sedlacek, W. H. (2004). An exploratory study of help-seeking attitudes and coping strategies among college students by race and gender. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 37(3), 130-143. [doi: 10.1080/07481756.2004.11909755](https://doi.org/10.1080/07481756.2004.11909755)

- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). The Guilford Press.
- Smith, C. L., & Shochet, I. M. (2011). The impact of mental health literacy on help-seeking intentions: Results of a pilot study with first year psychology students. *International Journal of Mental Health Promotion*, 13(2), 14-20. [doi: 10.1080/14623730.2011.9715652](https://doi.org/10.1080/14623730.2011.9715652)
- Soorkia, R., Snelgar, R., & Swami, V. (2011). Factors influencing attitudes towards seeking professional psychological help among South Asian students in Britain. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(6), 613-623. [doi: 10.1080/13674676.2010.494176](https://doi.org/10.1080/13674676.2010.494176)
- Spencer, S. J., Fein, S., & Lomore, C. D. (2001). Maintaining one's self-image vis-à-vis others: The role of self-affirmation in the social evaluation of the self. *Motivation and Emotion*, 25(1), 41-65. [doi: 10.1023/A:1010659805978](https://doi.org/10.1023/A:1010659805978)
- Srebnik, D., Cauce, A. M., & Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 210-220. [doi: 10.1177/106342669600400402](https://doi.org/10.1177/106342669600400402)
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249-257. [doi: 10.1080/00050067.2010.482109](https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109)
- Stallman, H. M., & Shochet, I. A. N. (2009). Prevalence of mental health problems in Australian university health services. *Australian Psychologist*, 44(2), 122-127. [doi: 10.1080/00050060902733727](https://doi.org/10.1080/00050060902733727)
- Stallman, H. M., Lipson, S. K., Zhou, S., & Eisenberg, D. (2020). How do university students cope? An exploration of the health theory of coping in a US sample. *Journal of American College Health*, 1-7. [doi: 10.1080/07448481.2020.1789149](https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1789149)
- Storrie, K., Ahern, K., & Tuckett, A. (2010). A systematic review: students with mental health problems a growing problem. *International Journal of Nursing Practice*, 16(1), 1-6. [doi: 10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x](https://doi.org/10.1111/j.1440-172X.2009.01813.x)
- Şahin, İ., ve Fırat, N.Ş., (2009). Üniversite Öğrencilerinin Sorunları. *Education Sciences*, 4(4), 1435-1449. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19826/212403>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2015). *Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı* (M.Baloğlu, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tay, J. L., Tay, Y. F., & Klainin-Yobas, P. (2018). Mental health literacy levels. *Archives of Psychiatric Nursing*, 32(5), 757-763. [doi: 10.1016/j.apnu.2018.04.007](https://doi.org/10.1016/j.apnu.2018.04.007)

- Thomas, S. J., Caputi, P. ve Wilson, C. J. (2014). Specific attitudes which predict psychology students' intentions to seek help for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 273-282. [doi: 10.1002/jclp.22022](https://doi.org/10.1002/jclp.22022)
- Thompson, A., Issakidis, C., & Hunt, C. (2008). Delay to seek treatment for anxiety and mood disorders in an Australian clinical sample. *Behaviour Change*, 25(2), 71-84. [doi:10.1375/bech.25.2.71](https://doi.org/10.1375/bech.25.2.71)
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307. [doi: 10.1007/BF01319934](https://doi.org/10.1007/BF01319934)
- Tomczyk, S., Schomerus, G., Stolzenburg, S., Muehlan, H., & Schmidt, S. (2020). Ready, willing and able? An investigation of the theory of planned behaviour in help-seeking for a community sample with current untreated depressive symptoms. *Prevention Science*, 21(6), 749-76. [doi: 10.1007/s11121-020-01099-2](https://doi.org/10.1007/s11121-020-01099-2)
- 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. ERIC Number: EJ1038737
- Topkaya, N., ve Kavas A. B (2015). Algılanan Sosyal Destek, Yaşam Doyumu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Niyet Arasındaki İlişkiler: Bir Model Çalışması. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(2), 979-993. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TWpVME9EYzNODz09>
- Topkaya, N., ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/trkefd/issue/21475/230178>
- Totan, T. (2015). Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Türkçe Formunun Psikometrik Niteliği. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 36-47. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/aduefebder/issue/33899/375283>
- Totan, T., İkiz, E. F. ve Karaca, R. (2010). Duygusal Öz-Yeterlilik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/deubefd/issue/25125/265301>
- Tracey, T. J., Sherry, P., & Keitel, M. (1986). Distress and help-seeking as a function of person-environment fit and self-efficacy: A causal model. *American Journal of Community Psychology*, 14(6), 657-676. [doi: 10.1007/BF00931341](https://doi.org/10.1007/BF00931341)
- Tucker, J. R., Hammer, J. H., Vogel, D. L., Bitman, R. L., Wade, N. G., & Maier, E. J. (2013). Disentangling self-stigma: Are mental illness and help-seeking self-stigmas different? *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 520-531. [doi: 10.1037/a0033555](https://doi.org/10.1037/a0033555)

- Turan, N., & Erdur-Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of turkish university students: the roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(1), 86- 98. [doi: 10.1080/03069885.2013.831031](https://doi.org/10.1080/03069885.2013.831031)
- Turkum, A. S., Kiziltas, A., ve Sariyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Hedef Kitlesinin Psikolojik İhtiyaçlarına İlişkin Ön Çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21, 15-27. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TnpBd09UZzQ>
- TÜİK (2019). Adrese Dayalı Nüfus Kayıt Sistemi Sonuçları 2011. Ankara, Türkiye İstatistik Kurumu.
- Türküm, A. S. (1997). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *IV. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde Sunulanl Bildiri*, Ankara Üniversitesi, Ankara,Türkiye.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401. [doi: 10.3149/jms.1303.389](https://doi.org/10.3149/jms.1303.389)
- Türküm, S. (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1 (2), 1- 16. Erişim adresi: <https://hdl.handle.net/11421/562>
- Vaida, S., & Opre, A. (2014). Emotional intelligence versus emotional competence. *Journal of Psychological and Educational Research*, 22(1), 26-33. Erişim adresi: <https://www.cceol.com/search/article-detail?id=44852>
- Vidourek, R. A., King, K. A., Nabors, L. A., & Merianos, A. L. (2014). Students' benefits and barriers to mental health help-seeking. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 1009-1022. [doi: 10.1080/21642850.2014.963586](https://doi.org/10.1080/21642850.2014.963586)
- Vogel, D. L., Wade, N. G. & Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 254-278. [doi:10.1521/jscp.2008.27.3.254](https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.254)
- 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. [doi: 10.1037/0022-0167.53.3.325](https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325)
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245. [doi: 10.1002/jclp.20345](https://doi.org/10.1002/jclp.20345)

- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361. [doi: 10.1037/0022-0167.50.3.351](https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.351)
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 459-470. [doi: 10.1037/0022-0167.52.4.459](https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.459)
- Wang, M. C., Richard Lightsey, O., Pietruszka, T., Uruk, A. C., & Wells, A. G. (2007). Purpose in life and reasons for living as mediators of the relationship between stress, coping, and suicidal behavior. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 195-204. [doi: 10.1080/17439760701228920](https://doi.org/10.1080/17439760701228920)
- Wang, M., & Saudino, K. J. (2011). Emotion regulation and stress. *Journal of Adult Development*, 18(2), 95-103. [doi: 10.1007/s10804-010-9114-7](https://doi.org/10.1007/s10804-010-9114-7)
- Wang, N., Young, T., Wilhite, S. C., & Marczyk, G. (2011). Assessing students' emotional competence in higher education: Development and validation of the widener emotional learning scale. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(1), 47-62. [doi: 10.1177/0734282909359394](https://doi.org/10.1177/0734282909359394)
- Ward-Ciesielski, E. F., Limowski, A. R., Kreper, S. N., & McDermott, M. J. (2019). Relationships between treatment attitudes, psychological symptoms, emotional competence, and help-seeking intentions. *Journal of Counseling & Development*, 97(3), 250-259. [doi: 10.1002/jcad.12265](https://doi.org/10.1002/jcad.12265)
- Wei, Y., Hayden, J. A., Kutcher, S., Zygmunt, A., & McGrath, P. (2013). The effectiveness of school mental health literacy programs to address knowledge, attitudes and help seeking among youth. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2), 109-121. [doi: 10.1111/eip.12010](https://doi.org/10.1111/eip.12010)
- White, M. M., Clough, B. A., & Casey, L. M. (2018). What do help-seeking measures assess? Building a conceptualization framework for help-seeking intentions through a systematic review of measure content. *Clinical Psychology Review*, 59, 61-77. [doi: 10.1016/j.cpr.2017.11.001](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.001)
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345-364. [doi: 10.1111/eip.12010](https://doi.org/10.1111/eip.12010)
- Wolf, M. S., Davis, T. C., & Parker, R. M. (2007). The emerging field of health literacy research. *American Journal of Health Behavior*, 31(1), S3-S5. [doi: 10.5993/AJHB.31.s1.1](https://doi.org/10.5993/AJHB.31.s1.1)
- Wolff, S. B., Pescosolido, A. T., & Druskat, V. U. (2002). Emotional intelligence as the basis of leadership emergence in self-managing teams. *The Leadership Quarterly*, 13(5), 505-522. [doi: 10.1016/S1048-9843\(02\)00141-8](https://doi.org/10.1016/S1048-9843(02)00141-8)

- Wright, A., & Jorm, A. F. (2009). Labels used by young people to describe mental disorders: factors associated with their development. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(10), 946-955. [doi: 10.1080/00048670903179129](https://doi.org/10.1080/00048670903179129)
- Wright, A., Jorm, A. F., Harris, M. G., & McGorry, P. D. (2007). What's in a name? Is accurate recognition and labelling of mental disorders by young people associated with better help-seeking and treatment preferences?. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(3), 244-250. [doi: 10.1007/s00127-006-0156-x](https://doi.org/10.1007/s00127-006-0156-x)
- Yalçın, İ. (2016). Profesyonel Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumların Yordanmasında Benlik Kurgusu ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 339-349. [doi: 10.15390/EB.2016.3083](https://doi.org/10.15390/EB.2016.3083)
- Yang, L. H., Anglin, D. M., Wonpat-Borja, A. J., Opler, M. G., Greenspoon, M., & Corcoran, C. M. (2013). Public stigma associated with psychosis risk syndrome in a college population: implications for peer intervention. *Psychiatric Services*, 64(3), 284-288. [doi: 10.1176/appi.ps.003782011](https://doi.org/10.1176/appi.ps.003782011)
- Yeh, C. J. (2002). Taiwanese students' gender, age, interdependent and independent self-construal, and collective self-esteem as predictors of professional psychological help-seeking attitudes. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(1), 19-29. [doi: 10.1037/1099-9809.8.1.19](https://doi.org/10.1037/1099-9809.8.1.19)
- Youssef, F. F., Bachew, R., Bodie, D., Leach, R., Morris, K., & Sherma, G. (2014). Knowledge and attitudes towards mental illness among college students: Insights into the wider English-speaking Caribbean population. *International Journal of Social Psychiatry*, 60(1), 47-54. [doi: 10.1177/0020764012461236](https://doi.org/10.1177/0020764012461236)
- Yu, M., Cheng, S., Fung, K. P. L., Wong, J. P. H., & Jia, C. (2022). More than Mental Illness: Experiences of Associating with Stigma of Mental Illness for Chinese College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 864-876. [doi: 10.3390/ijerph19020864](https://doi.org/10.3390/ijerph19020864)
- Yükseköğretim Kurulu. (2021). Yükseköğretim İstatistikleri. Erişim adresi: <https://istatistik.yok.gov.tr>
- Zaff, J. F., Aasland, K., McDermott, E., Carvalho, A., Joseph, P., & Pufall Jones, E. (2016). Exploring positive youth development among young people who leave school without graduating high school: A focus on social and emotional competencies. *Qualitative Psychology*, 3(1), 26-45. [doi: 10.1037/qup0000044](https://doi.org/10.1037/qup0000044)
- Zavrou, S., & Poulakis, M. (2017). Stigma and attitudes toward seeking counseling: A pilot study of cross-cultural differences between college students in the US and Cyprus. *Journal of Interdisciplinary Studies in Education*, 5(2), 26-37. Erişim adresi: <https://ojed.org/index.php/jise/article/view/1562>
- Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*, 13(1), 64-78. [doi: 10.1027/1016-9040.13.1.64](https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.64)

- Zeren, Ş. G., Erus, S. M., & Amanvermez, Y. (2017). University students' attitudes towards seeking psychological help and their responses related to the offer of help. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 439-453. [doi: 10.15345/iojes.2017.02.011](https://doi.org/10.15345/iojes.2017.02.011)
- Zhang, N., & Dixon, D. N. (2003). Acculturation and attitudes of Asian international students toward seeking psychological help. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 31(3), 205-222. [doi: 10.1002/j.2161-1912.2003.tb00544.x](https://doi.org/10.1002/j.2161-1912.2003.tb00544.x)
- Zivin, K., Eisenberg, D., Gollust, S. E., & Golberstein, E. (2009). Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, 117(3), 180-185. [doi: 10.1016/j.jad.2009.01.001](https://doi.org/10.1016/j.jad.2009.01.001)





EKLER

EK 1. Ölçek Kullanım İzinleri

Gönderilen - Google Posta Kutusunda Bulunanlar



★ Yasemin Altıntaş

27 Ekim 2021 14:10

YA

Ölçek Kullanım İzni hk.

Kime:

Merhabalar hocam,

Ben Yasemin Altıntaş. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. İzininiz olursa geliştirmiş olduğunuz "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu" başlıklı ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmayı planlıyorum. Uygun görmeniz halinde ölçeği kullanım izni verdiğinizde dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşıcağım.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Yasemin Altıntaş

Ayşe Sibel TÜRKÜM @

08:37

AT

Ynt: Ölçek Kullanım İzni hk.

Kime: Yasemin Altıntaş

Merhaba ekte ilgili dosyaları bulacaksınız kolaylıklar dilerim.
Prof.Dr. Ayşe Sibel Türküm

Gönderen: Yasemin Altıntaş <

Gönderildi: 27 Ekim 2021 Çarşamba 14:10:27

Kime: Ayşe Sibel TÜRKÜM

Konu: Ölçek Kullanım İzni hk.

[Yasemin Altıntaş](#) adlı kişiye ait metnin [Daha Fazlasını Gör](#)

Bu elektronik posta ve onunla iletilen bütün dosyalar sadece yukarıda isimleri belirtilen kişiler arasında özel haberleşme amacını taşımakta olup gönderici tarafından alınması amaçlanan yetkili gerçek ya da tüzel kişinin kullanımına aittir. Eğer bu elektronik posta size yanlışlıkla ulaşmışsa, elektronik postanın içeriğini açıklamaz, kopyalamaz, yönlendirmeniz ve kullanmanız kesinlikle yasaktır. Bu durumda, lütfen mesajı geri gönderiniz ve sisteminizden siliniz. Anadolu Üniversitesi bu mesajın içerdiği bilgilerin doğruluğu veya eksiksiz olduğu konusunda herhangi bir garanti vermemektedir. Bu nedenle bu bilgilerin ne şekilde olursa olsun içeriğinden, iletilmesinden, alınmasından ve saklanmasından sorumlu değildir. Bu mesajdaki görüşler yalnızca gönderen kişiye aittir ve Anadolu Üniversitesinin görüşlerini yansıtmayabilir.

This electronic mail and any files transmitted with it are intended for the private use of the people named above. If you are not the intended recipient and received this message in error, forwarding, copying or use of any of the information is strictly prohibited. Any dissemination or use of this information by a person other than the intended recipient is unauthorized and may be illegal. In this case, please immediately notify the sender and delete it from your system. Anadolu University does not guarantee the accuracy or completeness of any information included in this message. Therefore, by any means Anadolu University is not responsible for the content of the message, and the transmission, reception, storage, and use of the information. The opinions expressed in this message only belong to the sender of it and may not reflect the opinions of Anadolu University.



★ Yasemin Altıntaş

Dün 18:55

YA

Ölçek Kullanım İzni Hk.

Kime: :

Merhabalar hocam,

Ben Yasemin Altıntaş. Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa Türkiye'ye uyarlanmış olduğunuz Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'ni yüksek lisans tezimde kullanmayı planlıyorum. Uygun görmeniz halinde ölçeği kullanım izni verdiğinizde dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Yasemin Altıntaş

saniye göktaş @

Dün 23:28

SG

Ynt: Ölçek Kullanım izni Hk.

Kime: Yasemin Altıntaş

Merhaba hocam,

Ölçeği araştırmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarım. Ölçekle ilgili bilgiler ektedir.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Saygılarımla.

Saniye.

[Yasemin Altıntaş adlı kişiye ait metnin Daha Fazlasını Gör](#)

RSOY Ölçeği
tanıtım.docx

★ Yasemin Altıntaş

14 Ekim 2021 18:46

YA

Ölçek Kullanım İzni Hk.

Kime:

Merhabalar hocam,

Ben Yasemin Altıntaş, Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa Türkçeye uyarlamış olduğunuz Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeğinizi yüksek lisans tezimde kullanmayı planlıyorum. Uygun görmeniz halinde ölçeği kullanım izni verdiğinizde dair mailinizi etik kurul dosyamda paylaşacağım.

İyi çalışmalar dilerim.

Saygılarımla,

Yasemin Altıntaş

Gelen Kutusu - Google Posta Kutusunda Bulunanlar



Tarik Totan



Dün 22:32

TT

Ynt: Ölçek Kullanım İzni Hk.

Kime: Yasemin Altıntaş

Merhaba

Ölçek ve puanlaması ekte

Başarılar dilerim

Prof. Dr. Tarık TOTAN

EK 2. Etik Kurul Onayı

ANKARA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ALT ETİK KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Karar Tarihi : 01/12/2021

Toplantı Sayısı : 19

Karar Sayısı : 358

358-Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Yasemin Altıntaş**'ın "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumlarının Yordayıcıları Olarak Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Yetkinlik" başlıklı tezi ile ilgili "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelendi.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Yasemin Altıntaş**'ın "Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumlarının Yordayıcıları Olarak Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Yetkinlik" başlıklı tezinin araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

EK 3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

PYTÖ-K

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

	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden <u>geçmiyorsa</u> , psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.....	()	()	()	()	()
2. Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.....	()	()	()	()	()
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.....	()	()	()	()	()
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.....	()	()	()	()	()

EK 4. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği

RSOY-Ölçeği

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
R1.Psikolojik danışmanlık depresyon için faydalı bir tedavi yöntemidir.						
R2.Şizofreni olan insanlar gerçekte ortada olmayan şeyleri görürler.						
R3.Ruh sağlığı hastalıklarının erken tanısı iyileşme şansını artırabilir.						
R4.Akran destek gruplarına katılmak ruh sağlığı hastalıklarından kurtulmaya yardım eder.						
R5.Açıklanamayan fiziksel ağrı veya yorgunluk depresyon belirtisi olabilir.						

EK 5. Duygusal Öz Yetkinlik Ölçeği

Duygusal Öz-yetkinlik Ölçeği Türkçe Formu

		Kesinlikle katılmıyorum			Kesinlikle katılıyorum	
		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
1	Çoğu zaman niye belli duygulara sahip olduğumu iyi bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2	Kendi duygularımı iyi anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3	Ne hissettiğimi gerçekten bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4	Mutlu olup olmadığımı her zaman bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5	Arkadaşlarımın duygularını davranışlarından her zaman bilebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6	Başkalarının duygularının iyi bir gözlemcisiyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7	Başkalarının duygu ve heyecanlarına duyarlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8	Etrafımdaki kişilerin duygularını iyi anlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9	Mizacım değiştiği zaman bunu yeni bir olanak olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10	Olumlu duygular yaşarken problemleri çözmek benim için kolaylaşır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

BENZERLİK BİLDİRİMİ

“Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutumlarının Yordayıcıları Olarak Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Duygusal Yetkinlik” başlıklı tezimin ana bölümü (ön bölüm, kaynaklar ve ekler hariç) Turnitin İntihal Tespit Programı aracılığıyla incelenmiş ve ilgili rapor danışmanım tarafından da kontrol edilmiştir. Kontrol sırasında (1) “Yedi sözcükten daha az olan benzeşmeler” (2) “Kaynaklar” (3) “Doğrudan alıntılar” ve (4) “Lisansüstü tezim ile ilgili yapmış olduğum kendi yayınlarım ve yararlandığım mevzuat metinleri gibi kaynaklar” dışarıda tutulmuştur. Benzerlik kontrolüne ilişkin rapordan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Rapor Tarihi	: 12.09.2022
Gönderim Numarası	: 1898204171
Sayfa Sayısı	: 93
Sözcük Sayısı	: 24497
Karakter Sayısı	: 178640
Benzerlik Oranı	: %10
Savunma Tarihi	: 01.09.2022

Yukarıda belirtilen sonuçları gösteren Turnitin İntihal Tespit Programı’na ilişkin orijinal raporu, sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmaksızın bu beyanım ekinde Enstitüye teslim ettiğimi, tezimin %10’dan fazla benzerlik oranı içerdiğinin, tek bir kaynakla eşleşme oranının ise %2’den fazla olduğunun belirlenmesi durumunda, bundan doğabilecek tüm yasal sorumluluğu kabul ettiğimi bildirir, saygılarımı sunarım.

Öğrencinin Adı Soyadı: Yasemin ALTINTAŞ

Tarih: 12.09.2021

İmza:

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Yasemin ALTINTAŞ

E-Posta Adresi :

İş Deneyimi :

Unvan	Görev Yeri	Yıl
Kismi Zamanlı Çalışma	Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü	2019-2021
Stajyer Psikolojik Danışman	İstek Atanur Oğuz Okulları, Ortaokul Kademesi, İstanbul	Şubat 2018- Mayıs 2018
Stajyer Psikolojik Danışman	Korto Psikoloji, İstanbul	Eylül 2017- Ocak 2018
Stajyer Psikolojik Danışman	İstek Bilge Kağan Okulları, İlkokul Kademesi, İstanbul	Eylül 2015- Aralık 2015

Akademik Bilgiler

Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Yeditepe Üniversitesi	2013-2018
Lisans	Psikoloji (Çift Anadal)	Yeditepe Üniversitesi	2015-2018
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2019-2022