



**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMADA KENDİNİ DAMGALAMA ve PSİKOLOJİK
YARDIM ALMAYA YÖNELİK TUTUM ARASINDAKİ
İLİŞKİDE RUH SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞININ ARACI
ROLÜ**

Berna KOÇ MUTLU

Denizli - 2023

**T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK YARDIM
ARAMADA KENDİNİ DAMGALAMA ve PSİKOLOJİK YARDIM
ALMAYA YÖNELİK TUTUM ARASINDAKİ İLİŞKİDE RUH
SAĞLIĞI OKURYAZARLIĞININ ARACI ROLÜ**

BERNA KOÇ MUTLU

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ

ETİK BEYANNAMESİ

Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu; atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi; kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı; bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı beyan ederim.



Berna Koç Mutlu

TEŞEKKÜR

Çalışma sürecimin her aşamasında bana destek olan, bilimsel çalışma yapmanın detayları ve gereklilikleri konusunda bana yol gösteren, lisans ve yüksek lisans eğitimimde geri bildirimleri ile akademik gelişimime katkı sağlayan, bu süreçte yanımda olduğu için kendimi şanslı hissettiğim değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTÇİ'ye katkıları ve emekleri için çok teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim sürecinde bilgileriyle yoluma ışık tutan tüm hocalarıma teşekkür ederim. Tez sürecimin analiz aşamasında bana yardımcı olan ve tezime katkı sağlayan Prof. Dr. Murat BALKIS'a teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer alan ve kıymetli katkılar sağlayan Prof. Dr. Şahin KAPIKIRAN ve Prof. Dr. Özcan SEZER'e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimiz boyunca birbirimize destek olduğumuz sınıf arkadaşım Buğra ÖZTÜRK' e teşekkür ederim. Yüksek lisansa hazırlanma sürecimden yüksek lisansı bitirme sürecime kadar yanımda olan ve akademik gelişimime katkı sağlayan arkadaşım ve meslektaşım Uzman Psikolojik Danışman Uğur Yiğit KARATAŞ' a teşekkür ederim. Lisans ve yüksek lisans hayatımda yanımda olan tezimde yer alan anlatım bozukluklarını ve yazım yanlışlarını düzeltmeme yardım eden kuzenim Aslıhan GÜRBÜZ' e teşekkür ederim. Yüksek lisansa hazırlık aşamasında tanıştığım ve o günden itibaren bana destek olan sevgili arkadaşım Aslı BİLGİNSOY'a teşekkür ederim. Yüksek lisans eğitimim boyunca benim nazımı çeken, tez yazma sürecimde beni cesaretlendiren, akademik bilgileriyle bana farklı bakış açısı sunan, tez sunumumda dahi yanımda bulunan değerli dostum ve meslektaşım Psikolojik Danışman Elif ÇETİN'e teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca her an yanımda olan ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen anneme, babama ve kardeşlerime teşekkür ederim. Yaşadığı tüm zorluklara rağmen kız çocuklarının okuması için çaba gösteren maddi ve manevi desteğini üzerimizden hiçbir zaman esirgemeyen ve iki sene önce aramızdan ayrılan sevgili babaannem Muazzez KOÇ'a teşekkür ederim.

Ve son olarak hayatımdaki en büyük şansım olduğunu düşündüğüm yol arkadaşım, eşim ve meslektaşım Psikolojik Danışman Yunus Emre MUTLU'ya bu süreçte ellerimi hiç bırakmadığı, düştüğüm zaman beni kaldırdığı ve bana hep destek olduğu için çok teşekkür ederim. İyi ki varsın.

ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü

KOÇ MUTLU, Berna

Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri ABD,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ

Haziran 2023, 91 sayfa

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcıları Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören 527 (337 kadın, 190 erkek) lisans öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma grubunu kolaydan örnekleme yöntemi ile ulaşılan katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırma verileri Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığı ile elde edilmiştir. Verilerin istatistiksel analizini gerçekleştirmek için SPSS 26.0 ve Process Makro 4.1. programları kullanılmıştır. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolünü incelemek amacıyla Hayes (2018) tarafından geliştirilen ve Bootstrap tekniğini esas alan regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular ilgili alanyazın ve kuramsal çerçeve ışığında tartışılmış, uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik yardım aramada kendini damgalama, psikolojik yardım almaya yönelik tutum, ruh sağlığı okuryazarlığı, üniversite öğrencileri.

ABSTRACT

The Mediating Role Of Mental Health Literacy in The Relationship Between Self-Stigma Of Psychological Help and Attitude Towards Seeking Psychological Help Among University Students

KOÇ MUTLU, Berna

Master Thesis in Educational Sciences,

Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Prof. Dr. Nazmiye ÇİVİTCİ

June 2023, 91 pages

The purpose of this study is to examine the mediating role of mental health literacy in the relationship between self-stigma of psychological help and attitude towards seeking psychological help among university students. The participants of the study consisted of 527 (337 female, 190 male) undergraduate students studying at Pamukkale University. Participants were determined by the convenience sampling method. The research data were obtained through the Self-Stigma in Seeking Psychological Help Scale, Attitudes Towards Seeking Psychological Help Scale, Mental Health Literacy Scale and Demographics Form. SPSS 26.0 and Process Macro 4.1 programs were used for statistical analysis of the data. In order to examine the mediating role of mental health literacy in the relationship between self-stigma of psychological help and attitude towards seeking psychological help, regression analysis developed by Hayes (2018) and based on the Bootstrap technique was used. The findings of the study concluded that mental health literacy mediated the relationship between self-stigma of psychological help and attitude towards seeking psychological help. The findings were discussed in the light of the relevant literature and theoretical framework, and suggestions for practitioners and researchers were presented.

Keywords: Self-stigma of psychological help, attitude towards seeking psychological help, mental health literacy, university students.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ETİK BEYANNAMESİ	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.1.1. Problem Cümlesi	5
1.1.2. Alt Problemler	6
1.2. Araştırmanın Amacı	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.5. Sayıtlılar	8
1.6. Tanımlar	8
İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
2.1. Kuramsal Çerçeve	9
2.1.1. Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum	9
2.1.1.1. Psikolojik yardım alma..	9
2.1.1.2. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum..	10
2.1.1.2.1. Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler.	11
2.1.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama.....	13
2.1.3. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı	14
2.2. İlgili Araştırmalar.....	16
2.2.1. Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum ile İlgili Araştırmalar	16
2.2.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ile İlgili Araştırmalar	22
2.2.3. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ile İlgili Araştırmalar	27
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM.....	31
3.1. Araştırma Deseni.....	31
3.2. Araştırma Grubu.....	31
3.3. Veri Toplama Araçları	32

3.3.1. Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K).....	32
3.3.2. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (RSOY Ölçeği)	33
3.3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ).....	34
3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	34
3.4. Veri Toplama Süreci	34
3.5. Verilerin Analizi.....	35
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR	39
4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler	39
4.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizleri	40
4.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü.....	41
4.3.1. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü	42
4.3.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü	44
4.3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü	46
BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	48
5.1. Tartışma.....	48
5.1.1. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	48
5.1.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	51
5.1.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	52
5.1.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması	54
5.2. Sonuç.....	56
5.3. Öneriler	56
5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler	56
5.3.2. Araştırmacılara Yönelik Öneriler	57
KAYNAKÇA.....	58

EKLER.....	73
Ek 1. Araştırma İzin Belgesi	73
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu.....	75
Ek 3. Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği -R (Örnek Maddeler)	76
Ek 4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Örnek Maddeler)	77
Ek 5. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (Örnek Maddeler)	78
ÖZGEÇMİŞ	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1. <i>Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı</i>	31
Tablo 3.2. <i>Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı</i>	32
Tablo 4.1. <i>Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler</i>	39
Tablo 4.2. <i>Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları</i>	40
Tablo 4.3. <i>PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	41
Tablo 4.4. <i>PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	43
Tablo 4.5. <i>PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	44
Tablo 4.6. <i>PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları</i>	46

ŞEKİLLER LİSTESİ

<i>Şekil 3.1.</i> Ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model	36
<i>Şekil 3.2.</i> Bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model	37
<i>Şekil 3.3.</i> İnanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model	38
<i>Şekil 3.4.</i> Kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model	38
<i>Şekil 4.1.</i> PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü (N=527)	42
<i>Şekil 4.2.</i> PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü (N=527).....	43
<i>Şekil 4.3.</i> PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü (N=527).....	45
<i>Şekil 4.4.</i> PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü (N=527).....	47

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmaya konu olan problem durumu açıklanmış, problem cümlesi ve alt problemler kurulmuştur. Araştırmanın amacı ve önemi belirtilmiştir. Araştırmanın sayıltılarına, sınırlılıklarına ve araştırmada ele alınan temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Üniversite yaşam dönemi, 18 ve 25 yaşları arasında bulunan ve ergenlik döneminden genç yetişkinlik dönemine geçen kişilerin oluşturduğu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte, üniversite öğrencileri yeni bir atmosfere girmekte ve çeşitli problemlerle karşılaşabilmektedir (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemlere ilişkin yapılan araştırmalar incelendiğinde çeşitli kategorilerde güçlükler yaşadığı görülmektedir. Örneğin, Türküm, Kızıltaş, ve Sarıyer'in (2004) yaptığı araştırmaya göre üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler “aile özlemi, gelecek kaygısı, dengesiz yeme alışkanlıkları, ders çalışma ile ilgili sorunlar, ekonomik sınırlılıklar, karar vermede zorluk, kendini ifade güçlüğü, karşı cinsle olan duygusal ilişki, ev/yurt arkadaşı ile ilişkiler, yalnızlık duygusu, travmatik yaşantılar, çöküntü duygusu, hocalarla ilgili sorunlar, sağlıkla ilgili sorunlar, sigara içme alışkanlığı, okul arkadaşları ile ilişkiler, reddedilme korkusu, internette geçirilen süreyi sınırlayamamak, cinsel sorunlar, zarar verici oranda alkol almak ve madde bağımlılığı” şeklinde sıralanmıştır. Erdur-Baker, Aberson, Barrow ve Draper (2006) tarafından yapılan bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler akademik kaygılar (zaman yönetimi, kariyer ve karar vermeye ilişkin problemler), ilişkiler ve uyum sorunları (arkadaş edinme, oda arkadaşlarına ve okul arkadaşlarına ilişkin problemler), depresyon ve romantik ilişkiler (depresyon, intihar, ayrılık ve romantik partnere ilişkin problemler), cinsel sorunlar (cinsel kaygılar, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve cinsel kimliğe ilişkin problemler) ve yeme problemleri (aşırı yeme, beden imajı algısı ve yiyeceklerden kaçınmaya ilişkin problemler) şeklinde sınıflandırılmıştır. Araştırma sonuçlarının da gösterdiği gibi üniversite öğrencilerinin yaşadığı ortak problemlerin; uyum sağlama, iletişim kurma, dengesiz yeme alışkanlığı, karar verme, arkadaşlarla kurulan ilişki, cinsellik, depresyon, akademik kaygı ve romantik ilişki gibi alanlarda olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları problemlerle baş etme şekillerinde farklılıklar olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kimisi karşılaştıkları problemleri kendisi

çözmeyi tercih ederken kimisi de yardım alma ihtiyacı hissetmektedir (Ülken ve Odacı, 2020). Yardım alma, bireyi tehdit eden bir durumda kişinin içsel kaynaklarını yetersiz görmesi ve dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanmaktadır (Fischer ve Turner, 1970). Psikolojik yardım alma ise bireyin yaşadığı psikolojik problemler karşısında uzman ya da uzman olmayan kişilerden yardım talep etmesidir (Meriç Genç, 2020). Formal ve informal olmak üzere iki farklı psikolojik yardım alma türü vardır (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Formal kaynaklar resmi ve uzmanlardan, informal kaynaklar ise resmi olmayan, aile ve arkadaşan alınan yardımları ifade etmektedir (Rickwood, 1995). Yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin yardım almak için ilk olarak ailelerine ve arkadaşlarına başvurduğu, profesyonel psikolojik yardım almayı ise son çare olarak değerlendirdikleri (Topkaya ve Meydan, 2013) ya da hiç tercih etmedikleri görülmektedir (Schomerus ve Angermeyer, 2008). Bu durum ise uyum ve baş etmeye ilişkin problemlere, psikolojik rahatsızlığın ilerlemesine ve kronikleşmesine, yaşam kalitesinin düşmesine, tedaviye yanıtın azalmasına neden olmaktadır (Eisenberg, Hunt ve Speer, 2012; Green, Hunt ve Stain, 2012; Kızıldağ, Demirtaş Zorbaz, Gençtanırım ve Arıcı, 2012; McGorry, Hickie, Yung, Pantelis ve Jackson, 2006). Bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışından kaçınmalarının nedenlerini anlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Türküm (2001) yardım alma davranışının profesyonel kaynaklardan sağlanmasında en önemli etmenin psikolojik yardım almaya yönelik tutum (PYAYT) olduğunu vurgulamaktadır. PYAYT kişinin psikolojik güçlük yaşaması durumunda yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimidir (Kushner ve Sher, 1991). Psikolojik yardım almaya yönelik tutumun olumlu ya da olumsuz olması kişinin psikolojik yardım alma davranışını etkilemektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlar psikolojik yardım almada kolaylaştırıcı bir rol oynamaktayken psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlar psikolojik yardım almada engelleyici bir faktör olmaktadır (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011). Psikolojik yardım almaya yönelik tutumun gelişmesini sağlayan ya da gelişen tutumun zaman içerisinde olumlu veya olumsuz yönde değişmesine neden olan çeşitli faktörler bulunmaktadır (Yelpaze, 2016). Bu faktörlerin etkilerini anlamanın, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların gelişmesine katkı sağlayacağı ve psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumların azalmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde, PYAYT ile duygusal açıklık (Komiya, Good ve Sherrod, 2000), kendini açma eğilimi (Gürsoy ve Gizir, 2018; Türküm, 2000), stresle başa çıkma, bilişsel çarpıtma (Türküm, 2001), sosyal destek (Çebi, 2009; Meydan ve Lüleci, 2013), psikolojik yardım alma niyeti (Seyfi, Poudel,

Yasuoka, Otsuka ve Jimba, 2013; Chen ve diğ., 2020), benlik saygısı (Odacı ve Kınık, 2018; Gürsoy ve Gizir, 2018), sosyal damgalanma (Çelik İskenderoğlu, 2021; Topkaya, 2014a), yalnızlık (Meydan ve Lülecı, 2013), kendini saklama (Serim ve Cihangir Çankaya, 2015), cinsiyet rolü çatışması (Loganathan ve Foo, 2019) ve cinsiyet (Türküm, 2005) gibi değişkenler arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen en önemli faktörlerden birisinin de kendini damgalama olduğu görülmektedir (Brenner ve diğ., 2018; Çelik İskenderoğlu, 2021; Jennings ve diğ., 2015; Lannin, Vogel, Brenner, Abraham ve Heath, 2016; Shea ve Yeh, 2008; Tucker ve diğ., 2013). Kişinin psikolojik yardım talebinde bulunması nedeniyle sosyal çevrenin olumsuz görüşlerini içselleştirmesi, değersizlik hissi ve reddedilme algısına sahip olması psikolojik yardım aramada kendini damgalama olarak adlandırılmaktadır (Schomerus ve Angermeyer, 2008). Kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiyi ele alan araştırmaların bulguları incelendiğinde, kendini damgalama arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun azaldığı görülmektedir (Lannin ve diğ., 2016; Tucker ve diğ., 2013; Pfeiffer ve Albon, 2022; Shea ve Yeh, 2008; Hackler, Vogel ve Wade, 2010; Çelik İskenderoğlu, 2021; Topkaya, 2014b; Jennings ve diğ., 2015; Güç, 2015; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Brenner ve diğ., 2018). Bir başka deyişle, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu dikkat çekmektedir. Ancak kendini damgalama ve PYAYT arasındaki bu olumsuz ilişkide rol oynayabilecek değişkenlerin olduğu düşünülmektedir. Örneğin Kim (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, psikolojik danışma beklentisinin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracılık rolü olup olmadığı test edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, kişinin psikolojik danışmaya ilişkin olumsuz beklentisinin, kendini damgalamasına neden olduğu ve bu durumunda psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumun gelişmesine yol açtığı bulunmuştur. Bu durumunun aksine, kişinin psikolojik danışmaya ilişkin olumlu beklentisinin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Kısaca, psikolojik danışma beklentisinin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Punla, Regalado ve Navarro (2022) tarafından yapılan bir araştırmada ise sosyal desteğin kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide düzenleyici bir rolünün olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, kendini damgalamanın artmasıyla psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun azaldığı bulunmuştur. Ancak algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan kişilerde bu azalmanın daha çok olduğu bulgusu elde edilmiştir. Bir başka ifadeyle, algılanan sosyal destek, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide

düzenleyici bir rol oynamaktadır. Yukarıda yer verilen araştırma bulguları, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu katkıda bulunabilecek değişkenlere işaret etmektedir.

Kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu katkıda bulunabilecek değişkenlerden birinin de ruh sağlığı okuryazarlığının olabileceği öngörülmektedir. Ruh sağlığı okuryazarlığı, “ruh sağlığı hastalıklarını tanıma, yönetme ve önlemeye yönelik bilgi ve inanç” anlamına gelmektedir (Jorm ve diğ., 1997, s. 182). Ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin; yardım alma niyetlerinin (Smith ve Shochet, 2011), yardım alma davranışlarının (Gorczynski, Sims Schouten, Hill ve Wilson, 2017; Almanasef, 2021), empati düzeylerinin (Furnham ve Sjöqvist, 2017), psikolojik sıkıntılarının (Pehlivan, Tokur Kesgin ve Uymaz, 2020), öz şefkat düzeylerinin (Gorczynski ve Sims-Schouten, 2022) daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin, psikolojik bozuklukları fark etme ve yardım kaynaklarına ulaşma konusunda daha avantajlı oldukları bilinmektedir (Jorm ve diğ., 2006). Ruh sağlığı okuryazarlığı düşük olan kişilerin ise psikolojik rahatsızlıklara ilişkin belirtileri fark etmede ve yardım kaynaklarına ulaşmada güçlük yaşadıkları, uygun olmayan yardım kaynaklarına başvurdıkları (Jorm ve diğ., 2006), yardım alma davranışını erteledikleri (Tay, Tay ve Klainin- Yobas, 2018) veya psikolojik yardım alma davranışı göstermedikleri bilinmektedir (Rüsch, Evans-Lacko, Henderson, Flach ve Thornicroft, 2011). Özetle ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi yüksek olan kişiler, psikolojik problemleri tanımakta ve yardım kaynaklarını bilmekte daha yetkinken ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi düşük kişiler psikolojik problemleri tanımakta zorluk yaşamakta ve yardım almaya ilişkin etkili olmayan davranışlar göstermektedir (Rüsch ve diğ., 2011; Tay ve diğ., 2018; Jorm ve diğ., 2006; Tucker ve diğ., 2013; Kutcher, Bagnell ve Wei, 2015). Ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu bu özelliklerin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye de olumlu bir biçimde yansıtacağı düşünülmektedir. Özetle, kişilerin kendini damgalama nedeniyle psikolojik yardım alma davranışından kaçındığı (Tucker ve diğ., 2013) ancak ruhsal hastalıklar konusundaki bilgi artışının, kendini damgalamayı azaltacağı, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumları geliştireceği (Jung, Sternberg ve Davis, 2017) dolayısıyla psikolojik yardım alma davranışını da artıracığı düşünülmektedir (Jorm ve diğ., 2006; Rüsch ve diğ., 2005). Diğer bir deyişle, ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracı bir rol oynaması beklenmektedir. Alanyazın incelendiğinde, ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracılık rolünü ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT

arasındaki ilişkide aracılık rolünü doğrudan inceleyen bir çalışma olmasa da ruh sağlığı okuryazarlığının ara değişken olarak ele alındığı çalışmaların olduğu görülmektedir. Kim, Rhee, Lee, Park ve Sharatt (2017) tarafından yapılan bir araştırmada ruh sağlığı okuryazarlığının; üç sosyo-demografik faktör (eğitim düzeyi, genel okuryazarlık düzeyi ve sağlık durumu) ile ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımı arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, kişilerin ruh sağlığı okuryazarlığının yüksek olmasının; üç sosyo-demografik faktörün (eğitim düzeyinin düşük olması, genel okuryazarlık düzeyinin düşük olması ve sağlık durumunun kötü olması) ruh sağlığı hizmetlerinin kullanımına olan olumsuz yansımaları azaltarak etkili ruh sağlığı hizmetinin kullanımını artıracak şekilde ifade edilmiştir. Zhang, Ji ve Zhou (2023) tarafından yapılan bir araştırmada, psikolojik sağlamlık ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, ruh sağlığı okuryazarlığının; psikolojik sağlamlık ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiye olumlu yansıdığı; ruh sağlığı okuryazarlığının artırılmasının psikolojik sıkıntı semptomlarını ve yaygınlığını önleyebileceği şeklinde yorumlanmıştır. Bu araştırmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, ruh sağlığı okuryazarlığının çeşitli değişkenler arasında ara değişken olarak olumlu bir işlev sergilediği sonucuna varılabilir. Sonuç olarak, genç yetişkinlik döneminde bulunan üniversite öğrencilerinin çeşitli problemlere sahip oldukları görülmektedir. Bu problemlerin zamanında ve etkili şekilde çözülmesi ruh sağlığı için önemlilik göstermektedir. Ruh sağlığı uzmanlarından alınan profesyonel psikolojik yardımlar etkili bir başa çıkma şekli olarak değerlendirilmektedir. Kişinin profesyonel kaynaklardan psikolojik yardım almasında psikolojik yardım almaya yönelik geliştirdiği tutumların etkisi büyüktür. Ancak kendini damgalama, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun gelişmesini engelleyici bir rol oynayabilmektedir. Bu bağlamda, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu katkıda bulunabilecek değişkenlerin incelenmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu amaçla, bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiştir.

1.1.1. Problem Cümlesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?

1.1.2. Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite yaşamı, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atan bireylerin yeni yaşantıları deneyimledikleri ve çeşitli problemlerle karşılaşma ihtimallerinin yüksek olduğu bir süreçtir (Gürsoy, 2014). Üniversite öğrencilerinin bu süreç içerisinde karşılaştıkları problemleri çözme şekillerinde bireysel farklılıklar olduğu görülmektedir (İkiz ve Mete Otlı, 2015). Üniversite öğrencilerinin bazıları karşılaştıkları problemleri kendisi çözmeyi tercih ederken bazıları da yardım alma ihtiyacı hissetmektedir (Ülken ve Odacı, 2020). Alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin çeşitli güçlükler yaşamasına rağmen ruh sağlığı uzmanlarından psikolojik yardım alma davranışlarının yeterli düzeyde olmadığı görülmektedir (Hunt ve Eisenberg, 2010; Naganuma ve diğ., 2006; O'Connor, Martin, Weeks ve Ong, 2014; Zivin, Eisenberg, Gollust ve Golberstein, 2009). Ancak zamanında ve profesyonel kaynaklardan alınan psikolojik yardımların ruh sağlığının korunması ve iyileştirilmesi için önemli olduğu da bilinmektedir (Şimşek, 2017; Göktas, Işıklı, Önsüz, Yenilmez ve Metintaş, 2019).

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik yardım alma ile yardım alma niyeti (Nagai, 2015), sosyal damgalanma (Gürsoy ve Gizir, 2018), psikolojik belirtiler (Tunca ve Baloğlu, 2022), ruh sağlığı hizmetleri ve cinsiyet (Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006), tedavi korkusu (Deane ve Chamberlain, 1994), kültürel farklılıklar (Mojevarian, Haşimoto ve Kim,

2013), PYAYT (Halgın, Weaver, Edell ve Spencer, 1987) gibi değişkenlerin ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Türküm (2001) tarafından ise bu değişkenlerden en etkililerinden birisinin PYAYT olduğu ileri sürülmüştür. Bu ifade göz önünde bulundurulduğunda, PYAYT ile ilişkili yapıların belirlenmesinin, üniversite öğrencilerinin ruh sağlıklarının korunmasına ve iyileştirilmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir.

İlgili alanyazın gözden geçirildiğinde, PYAYT ile ilişkili olduğu düşünülen kavramlardan birisinin de kendini damgalama olduğu ve PYAYT ile kendini damgalamayı inceleyen çeşitli araştırmaların olduğu görülmektedir (Gürsoy, 2014; Bostancı Daştan, Kaya ve Şık, 2019; Pattyn, Verhaeghe, Sercu ve Bracke, 2014; Jung ve diğ., 2017). Bu araştırmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde, kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu olumsuzluğun aksine psikolojik yardım almaya yönelik tutumun olumlu yönde gelişmesini sağlayabilecek bir kavramın varlığı umut verici olarak değerlendirilmektedir. Bu kavram ise ruh sağlığı okuryazarlığı olarak adlandırılmaktadır. Yapılan araştırma bulguları incelendiğinde, ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun gelişmesine katkı sağladığı görülmektedir (Cheng, Wang, McDermott, Kridel ve Rislin, 2018; Kim, Yu ve Kim, 2019; Altıntaş, 2022).

Yukarıda yer verilen araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik tutuma olumlu katkısının, kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutuma olumsuz yansımaları azaltacağı ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun gelişmesine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar olsa da bu iki değişken arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiyi açıklamakta ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolünün incelenmesinin alanyazına ve ilgili konuda gerçekleştirilecek olan uygulamalara katkı sağlayacağı umut edilmektedir.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2021-2022 öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin katılımıyla sınırlıdır.

2. Araştırmadan elde edilen bulgular, katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

3. Araştırmanın verileri, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği-K, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği ve Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nin ölçtükleri ile sınırlıdır.

4. Araştırma, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği'nde yer alan bir maddenin online platforma aktarılması sırasında sorun yaşandığı için 21 maddenin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Sayıtlar

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarına samimi ve doğru olarak cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Psikolojik Yardım Alma: Bireyin yaşadığı psikolojik problemler karşısında uzman ya da uzman olmayan kişilerden yardım talep etmesidir (Meriç Genç, 2020).

Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum: Kişinin psikolojik güçlük yaşaması durumunda yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimidir (Kushner ve Sher, 1991).

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı: “Ruh sağlığı hastalıklarını tanıma, yönetme ve önlemeye yönelik bilgi ve inanç” şeklinde tanımlanmıştır (Jorm ve diğ., 1997, s. 182).

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama: Kişinin psikolojik yardım talebinde bulunması nedeniyle çevresi tarafından oluşturulan olumsuz algıları içselleştirmesi ve kabul etmesidir (Vogel, Wade ve Haake, 2006)

İKİNCİ BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE ve İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde ilk olarak PYAYT, kendini damgalama ve ruh sağlığı okuryazarlığı kavramları kuramsal olarak ele alınmıştır. Sonrasında bu kavramlara ilişkin yurt içi ve yurt dışında yapılmış olan bazı araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmalar kronojik sıra ile ele alınmıştır.

2.1.1. Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum

Bu bölümde PYAYT kavramına ilişkin kuramsal çerçeve psikolojik yardım alma ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum olmak üzere iki alt başlıkta ele alınmıştır.

2.1.1.1. Psikolojik yardım alma. Yardım alma bireyi tehdit eden bir durumda kişinin içsel kaynaklarını yetersiz görmesi ve dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanmaktadır (Fischer ve Turner, 1970). Psikolojik yardım alma ise bireyin yaşadığı psikolojik problemler karşısında uzman ya da uzman olmayan kişilerden yardım talep etmesidir (Meriç Genç, 2020). Diğer bir deyişle psikolojik yardım alma, problem karşısında bozulan denge durumunu eski haline getirebilmek amacıyla oluşturulan bir başa çıkma stratejisidir (Rickwood ve diğ., 2005).

Psikolojik yardım alma davranışı bir süreçtir ve belirli aşamalardan oluşmaktadır. *Yardım Alma Teorisine* göre psikolojik yardım alma süreci; problemin fark edilmesi, yardım alma ihtiyacının ifade edilmesi, yardım alma kaynaklarına erişim sağlanması ve yardım almaya istekli olunması şeklinde dört aşamadan oluşmaktadır (Rickwood ve diğ., 2005). Problemin fark edilmesi psikolojik yardım alma sürecinin başlangıç aşamasını oluştursa da yardım alma davranışı için yeterli değildir. Kişinin yardım alması için kaynaklara erişim sağlaması ve uygun yardım kaynağını seçmesi gerekmektedir (Rickwood, Deane ve Wilson, 2007). Formal ve informal olmak üzere iki farklı psikolojik yardım alma kaynağı vardır (Rickwood ve diğ., 2005). Formal kaynaklar resmi ve psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatr gibi ruh sağlığı uzmanlarından, informal kaynaklar ise resmi olmayan, aile ve arkadaş gibi yakın çevreden alınan yardımları ifade etmektedir (Rickwood, 1995). Profesyonel ve resmi kaynaklardan alınan psikolojik yardımların ruh sağlığı için koruyucu bir rol üstlendiği kabul edilse de (Martin'den aktaran Rickwood ve diğ., 2005) yapılan araştırmalar incelendiğinde bireylerin yardım almak için ilk olarak ailelerine ve

arkadaşlarına başvurduğu, profesyonel psikolojik yardım almayı ise son çare olarak değerlendirdikleri görülmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013).

Bireylerin profesyonel psikolojik yardım alma davranışını etkileyen bireysel ve yapısal etmenler bulunmaktadır. Tutum, damgalanma algısı ve ruh sağlığı okuryazarlığı bireysel etmenleri oluştururken aile, okul, sağlık, sevk ve ödeme sistemi ise yapısal etmenleri oluşturmaktadır (Rickwood ve diğ., 2007). Türküm (2001) yardım alma davranışının profesyonel kaynaklardan sağlanmasında en etkili etmenin PYAYT olduğunu ifade etmektedir.

2.1.1.2. Psikolojik yardım almaya yönelik tutum. Duygu, düşünce ve davranış öğelerinin sistematik şekilde oluşturduğu eğilimler tutum olarak adlandırılmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Bir başka deyişle tutum, doğrudan gözlenemeyen tepkiler aracılığıyla açığa çıkan sonradan öğrenilmiş olumlu veya olumsuz değerlendirmelerdir (Ajzen ve Cote, 2008). PYAYT ise kişinin psikolojik güçlük yaşaması durumunda yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimidir (Kushner ve Sher, 1991).

Fischer ve Turner (1970) psikolojik yardım almaya yönelik tutumu *a) Kişinin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi b) Damgalanma toleransı c) Kendini açma d) Ruh sağlığı uzmanına duyulan güven olmak üzere dört boyutta açıklamıştır.*

- a) Kişinin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi:* Problemin fark edilmesi psikolojik yardım alma sürecinin ilk aşamasıdır (Rickwood ve diğ., 2007). Kişiler problemlerini fark edemediklerinde veya sahip oldukları problem durumunun psikolojik yardım almayı gerektirmediğini düşündüklerinde psikolojik destek almamaktadır (Blumental ve Endicott, 1996/1997).
- b) Damgalanma toleransı:* Damgalanma korkusu psikolojik yardım alma önünde bir engel oluşturmaktadır (Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Probleme sahip kişilerin uzman (Sibicky ve Dovidio, 1986) veya toplum tarafından (Lucksted ve Drapalski, 2015) etiketleneceği ve olumsuz değerlendirileceği algısına sahip olduğu (Rüsch ve diğ., 2005) ve psikolojik yardım almaya olumsuz yaklaştığı görülmektedir (Karalp, 2009).
- c) Kendini açma:* Kişilerin duygu ve düşüncelerini ifade etme veya açığa çıkarma süreci kendini açma olarak tanımlanmaktadır (Cormier ve Hackney, 2018). Kendini açma becerisine sahip kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Komiya ve diğ., 2000; Türküm, 2000). Psikolojik

yardım almaya ilişkin olumlu tutuma sahip olmanın psikolojik destek alma için kolaylaştırıcı bir rol oynadığı bilinmektedir (Özbay ve diğ., 2011).

- d) Ruh sağlığı uzmanına duyulan güven: Ruh sağlığı uzmanının yeterliğine duyulan güven ve yardımın niteliği psikolojik yardım almayı etkilemektedir (Kızıldağ ve diğ., 2012). Ruh sağlığı uzmanlarından samimi, açık fikirli, etkili iletişim kurma (Korket Owen ve Tuzgöl Dost, 2020), güvenilir, saygılı, empatik ve içten olma gibi özelliklere sahip olması beklenmektedir (Cash, Kehr ve Salzbach, 1978).

Bu boyutların yanı sıra psikolojik yardım almaya yönelik tutumun gelişmesini sağlayan ya da gelişen tutumun zaman içerisinde olumlu veya olumsuz yönde değişmesine neden olan çeşitli faktörler bulunmaktadır (Yelpaze, 2016).

2.1.1.2.1. Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler. Kişinin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik geliştirdiği tutumların, yardım almasında kolaylaştırıcı veya engelleyici etkisi olduğu bilinmektedir. Psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlar psikolojik yardım almada kolaylaştırıcı rol oynamaktadır. Psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar ise psikolojik yardım almada engelleyici bir rol oynamaktadır (Özbay ve diğ., 2011). Psikolojik yardım almaya yönelik tutumun olumlu veya olumsuz şekilde gelişmesini etkileyen bazı faktörler vardır.

Rothi ve Leavey (2006) psikolojik yardım almayı etkileyen kolaylaştırıcı ve engelleyici faktörleri; problemin tanımı ve değerlendirmesiyle ilgili faktörler, psikolojik faktörler, demografik faktörler, sosyal destek ve ağlarla ilgili faktörler ve hizmetle ilgili faktörler olmak üzere beş başlık altında incelemiştir.

1. Problemin tanımı ve değerlendirmesiyle ilgili faktörler: Bireyin yaşadığı psikolojik problemi tanımlaması veya değerlendirme şekli psikolojik yardım alıp almayacağını belirlemektedir. Bu tanımlama veya değerlendirme şekli psikolojik yardım almaya karar veren kişilerin kimden ve nasıl yardım alacağını da etkilemektedir (Rothi ve Leavey, 2006). Psikolojik sıkıntının belirtisi ve şiddeti (Rickwood ve Braithwaite, 1994), duygulardaki olumsuz değişim, yaşanan güçlüğü uzun süreli olması gibi etkenler kişinin problemini fark etmesini sağlamaktadır (Angel ve Thoits' den aktaran Kırımlı, 2007). Bazı kişiler yaşadığı problemin psikolojik yardım gerektirmediğini kendi kendine halledebileceğini düşünürken bazı kişiler ise psikolojik yardım almaya daha istekli ve çözüm arayıcı şekilde yaklaşım göstermektedir (Hackney ve Cormier, 2008).

2. Psikolojik faktörler: Alanyazın incelendiğinde psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen çeşitli psikolojik etmenler bulunmaktadır. Bu etmenler a) psikolojik yardım ile ilgili damgalanma ve korkular b) duygusal yetkinlik ve inkar c) kendini açma ve öz yeterlilik olmak üzere üç kategoride sınıflandırılmıştır (Rothi ve Leavey, 2006). Psikolojik yardım alma nedeniyle damgalanma algısı kişinin psikolojik yardım almasının önünde engel oluşturmaktadır. Bu algıya sahip kişilerin sosyal çevresinden yani informal kaynaklardan yardım aldığı ve profesyonel yardım almaktan kaçındığı bilinmektedir (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011). Duyguları tanıma ve ifade etme anlamına gelen duygusal yetkinlik (Mayer, 2004) psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkilemektedir. Duygusal yetkinliği fazla olan kişilerin kendilerini daha iyi ifade edebileceği ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumun daha olumlu olacağı düşünülmektedir (Rickwood ve diğ., 2005). Öz yeterlilik düzeyi yüksek olan kişilerin problemlerini kendisinin halledebileceği algısının daha yüksek olacağı ve psikolojik yardım alma olasılıklarının daha düşük olacağı varsayılmaktadır (Akgün, 2019).
3. Demografik faktörler: Psikolojik yardım almaya yönelik tutumu etkileyen demografik faktörler yaş, cinsiyet, eğitim, kültür, ekonomik durum (Leaf, Bruce, Tischler ve Holzer, 1987), psikolojik yardım alma deneyimi (Topkaya, 2014c), anne baba eğitimi (Koydemir -Özden ve Erel, 2010) olarak sınıflandırılmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde kadınların erkeklere göre, bireysel kültürden gelen kişilerin kolektivist kültürden gelen kişilere göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu (Nam ve diğ., 2010) görülmektedir. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yaşa göre incelendiği araştırmalarda elde edilen bulgular farklılık göstermektedir. Şimşek (2017) tarafından yapılan bir araştırmada yaş grupları arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılrken Mackenzie ve diğerleri (2006) tarafından yapılan bir araştırmada ise yaş arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutumun daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim seviyesi arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik tutumun daha olumlu olacağı düşünülmektedir (Leaf ve diğ., 1987). Aynı şekilde anne baba eğitim düzeyi yüksek olan kişilerin de psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlarının daha yüksek olacağı ifade edilmektedir (Koydemir -Özden ve Erel, 2010). Alanyazında ekonomik durumun psikolojik yardım almaya yönelik tutumu nasıl etkilediği konusunda farklılık olduğu görülmektedir. Arslantaş ve diğerleri (2011) tarafından yapılan bir araştırmada sosyoekonomik düzey arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik

tutumun daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılırken, Özbay ve diğeri (2011) tarafından yapılan bir araştırmada sosyoekonomik düzeyin orta veya az olduğu durumda psikolojik yardım almaya yönelik tutumun daha olumlu olduğu bulunmuştur. Fischer ve Cohen (1972) tarafından yapılan bir araştırmada ise sosyoekonomik düzey ve PYAYT arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik yardım alma deneyimi olan kişilerin psikolojik yardım alma deneyimi olmayan kişilere göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur (Koç, 2014; Türküm, 2000).

4. Sosyal destek ve ağlarla ilgili faktörler: Kişinin stresli olaylar yaşaması halinde sosyal ağları (aile, arkadaş vb.) tarafından sağlanan yardım sosyal destek olarak tanımlanmaktadır (Rodriguez ve Cohen, 1998). Sosyal desteğın artmasının psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları artıracağı düşünölmektedir (Jung ve diğ., 2017; Meydan ve Lülecı, 2013). Kişiye sosyal destek sağlayan ağların psikolojik yardım almasını teşvik etmesinin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumu artıracağı (Topkaya ve Kavas, 2015), yardım alma hakkında olumsuz görüşleri bildirmesinin ise psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumları artıracağı düşünölmektedir (Altıntaş, 2022).
5. Hizmetle ilgili faktörler: İhtiyaç duyulduğunda hangi kaynaktan yardım alınacağının bilinmemesi psikolojik yardım almayı engelleyen bir faktördür (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012). Psikolojik yardım alma hizmeti veren kaynaklar hakkında (Erkan ve diğ., 2012) psikolojik yardım sürecinin zamanı ve maliyeti hakkında bilgi sahibi olmanın (Topkaya, 2014c), kaynaklara erişebilirliğin artırılmasının (Meydan ve Lülecı, 2013) psikolojik yardım almayı kolaylaştıracağı düşünölmektedir.

2.1.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama

Damgalama (stigma) kavramı, suçlu ya da kusurlu kişilerin bedensel yolla işaretlenerek halka ilan edilmesi amacıyla ortaya çıkmış olsa da günümüzde bedensel işareten çok düşünce şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde damgalama kavramına ilişkin çeşitli tanımların yer aldığı görölmektedir. Damgalama, Goffman (2009) tarafından kişinin sahip olduğu niteliklerin itibarsızlaştırılması, Stafford ve Scott (1986) tarafından idealden sapan özelliklerin değersizleştirilmesi, Smith (2002) tarafından ise istenmeyen özelliklerden kaynaklı farklılıkların oluşturduğu süreç şeklinde

tanımlanmaktadır. Link ve Phelan (2001) tarafından damgalama kavramı tanımlanırken bulunması gereken bileşenler *a)* farklılıkları ayırt etme ve etiketleme *b)* farklılıklara olumsuz atıflarda bulunma *c)* farklı özelliklere sahip olanları diğer kategorilere yerleştirme *d)* statü kaybı ve ayrımcılık yaşatma şeklinde ifade edilmiştir.

Psikolojik yardım alma nedeniyle damgalamaya ilişkin alanyazın gözden geçirildiğinde kendini damgalama ve sosyal damgalanma şeklinde iki tür damgalamanın olduğu görülmektedir (Gürsoy ve Gizir, 2018). Kişinin psikolojik yardım talebinde bulunması nedeniyle çevresi tarafından olumsuz algılanması sosyal damgalanma olarak tanımlanmaktadır (Corrigan, 2004). Değersizlik, dışlanma ve utanç gibi olumsuz algıların (Çakan ve diğ., 2016) içselleştirilmiş kabulü ise kendini damgalama olarak ifade edilmektedir (Vogel ve diğ., 2006). Kendini damgalamaya ilişkin diğer bir tanım ise kişinin kendisini sosyal açıdan kabul edilemez gördüğü durumda benlik saygısının düşmesi ve öz yeterliliğin azalması durumu (Vogel ve diğ., 2006; Corrigan, Larson, Rüsch, 2009) şeklindedir.

Kendini damgalama, döngü halinde gerçekleşen bir süreçten oluşmaktadır (Eşkisü, Ağırkan ve Haspolat, 2018). Kendini damgalama süreci; stereotipin farkında olunması, stereotipin kabul edilmesi ve stereotipin kendine uygulanması olmak üzere üç aşamada gerçekleşmektedir. Birey ilk aşamada damgalanmaya neden olan stereotiplerin farkında olmalı “psikolojik probleme sahip kişiler bu bozuklukların sorumlusudur”, ikinci aşamada damgalayan kişilerle aynı fikirde olmalı “bozukluklara neden olduğu için psikolojik problemi olan kişileri suçlamalıyız”, üçüncü aşamada ise kişi bu stereotipleri kendisine uygulamalıdır “psikolojik problemim bozukluklara neden oluyor ve ben suçluyum” (Corrigan ve diğ., 2009). Kişiler bu döngü çerçevesinde kendini damgalama davranışı göstermektedir. Dolayısıyla bu durum da, kişinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumunu olumsuz yönde etkileyerek (Topkaya, 2014b) psikolojik yardım almayı engellemektedir (Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013).

2.1.3. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı

Kişinin sağlık alanında uygun kararları verebilmek için gerekli olan temel sağlık bilgilerine sahip olması ve bu bilgileri kullanma becerisi sağlık okuryazarlığı olarak ifade edilmektedir (Ratzen ve Parker, 2000). Ruh sağlığı okuryazarlığı ise sağlık okuryazarlığından doğan ve güncel olarak gelişmeye devam eden bir kavramdır (Bjørnsen, Eilertsen, Ringdal, Espnes ve Moksnes, 2017). Bu kavram Jorm ve diğerleri (1997) tarafından ortaya atılmış ve “ruh sağlığı hastalıklarını tanıma, yönetme ve önlemeye yönelik

bilgi ve inanç” şeklinde tanımlanmıştır (s. 182). İleriki yıllarda Jorm (2012) tarafından ruh sağlığı okuryazarlığına ilişkin bu tanım bilgi ve inanç odaklı olması nedeniyle eleştirilmiş ve harekete geçmenin önemi vurgulanmıştır. Jorm (2012) ruh sağlığı okuryazarlığında yer alan ve tanımda olması gereken bileşenleri *a)* ruhsal bozuklukların önlenme şekline ilişkin bilgi *b)* bozukluğun geliştiği zamanı fark etme *c)* yardım aramaya ilişkin seçenekler ve güncel tedavi çeşitleri *d)* kendi kendine yardım teknikleri hakkında bilgi *e)* diğer kişilere sunmak amacıyla psikolojik ilk yardım becerileri şeklinde açıklamıştır. Kutcher, Wei, McLuckie ve Bullock (2013) ise ruh sağlığı okuryazarlığının bileşenlerine “kendini damgalama” maddesini de ekleyerek yeni bir bakış açısı oluşturmuştur. Kutcher ve diğerlerine göre (2013) ruh sağlığı okuryazarlığı birbiriyle ilişkili olan dört bileşenden oluşmaktadır. Bu bileşenler *a)* ruh sağlığının ne olduğunu anlama ve iyi ruh sağlığını sürdürme *b)* ruhsal bozuklukların tedavisini anlama *c)* damgalanmayı azaltma *d)* ruh sağlığına ilişkin yardım alma şeklinde ifade edilmiştir. Özel ve Duzcu (2018) tarafından ise ruh sağlığı okuryazarlığının bileşenleri bilgi, tutum ve yardım arama davranışı olarak özetlenmiştir.

Yapılan araştırmalar, kişilerin ruhsal hastalıklar konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını göstermektedir (Jorm, 2000). Bilgi eksikliğinin psikolojik problemleri doğru şekilde tanımama, psikiyatrik terimlerin anlamını bilmeme (Jorm, 2000), nereden yardım alacağını bilmeme (Jorm ve diğ., 2006), güncel tedavileri bilmeme (Rüsch ve diğ., 2011) gibi nedenlerden kaynaklandığı görülmektedir. Alanyazın incelendiğinde hastalıkların tedavi edilmesi için erken teşhis ve müdahalenin önemi vurgulanmaktadır (Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Ancak bu bilgi eksikliğinden dolayı kişiler psikolojik yardım alma davranışı göstermemekte (Rüsch ve diğ., 2011), yardım alma davranışını ertelemekte (Tay ve diğ., 2018), uygun olmayan yardım arayışlarına girmekte veya yardım alma sürecini tamamlamadan bırakmaktadır (Jorm ve diğ., 2006).

Ruh sağlığı okuryazarlığında diğer bir önemli nokta ise tutum ve tutumdan kaynaklandığı düşünülen kendini damgalamadır (Kutcher ve diğ., 2013). Kişiler kendini damgalama nedeniyle psikolojik yardım alma davranışından kaçınmaktadır (Tucker ve diğ., 2013). Ruhsal hastalıklar konusunda bilgi artışının, kendini damgalamayı azaltacağı, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumları geliştireceği dolayısıyla psikolojik yardım arama davranışını da artıracığı düşünülmektedir (Jorm ve diğ., 2006; Rüsch ve diğ., 2005). Bilgi artışının sağlanması için ruh sağlığı okuryazarlık düzeyinin artırılması gerekmektedir (Tay ve diğ., 2018).

Özetle ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi yüksek olan kişiler, psikolojik problemleri tanımakta ve yardım kaynaklarını bilmekte daha yetkinken ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi düşük kişiler psikolojik problemleri tanımakta zorluk yaşamakta ve yardım almaya ilişkin etkili olmayan davranışlar göstermektedir (Rüsch ve diğ., 2011; Tay ve diğ., 2018; Jorm ve diğ., 2006; Tucker ve diğ., 2013; Kutcher ve diğ., 2015). Alanyazın incelendiğinde ruh sağlığı okuryazarlığının toplumsal müdahaleler ve bireysel eğitimler yoluyla artırılabilceği görülmektedir (Jorm ve diğ., 2006). Ruh sağlığı okuryazarlık düzeyinin artmasıyla, ruh sağlığının gelişimine destek olunabileceği ve psikolojik problemlerin önlenebileceği düşünülmektedir (Kutcher ve diğ., 2015).

2.2. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, PYAYT, ruh sağlığı okuryazarlığı ve kendini damgalama ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış bazı araştırmalara kronolojik sırasıyla yer verilmiştir.

2.2.1. Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum ile İlgili Araştırmalar

Cash ve diğerleri (1978) tarafından üniversitede eğitim gören kadın öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumları ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 219 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olanların; danışmanların davranışlarını uzman, güvenilir, saygılı, empatik ve içten olarak algıladıkları bulunmuştur. Aynı zamanda bu kişilerin ikinci oturum için talep oluşturma ihtimalinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Komiya ve diğerleri (2000) tarafından yapılan bir araştırmada duygusal açıklık ve PYAYT arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 311 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, daha fazla duygusal açıklık psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumları yordamaktadır.

Türküm (2000) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile kendilerini açma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 381 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma kapsamında yapılan korelasyon analizi sonucunda PYAYT ile kendini açma eğilimi arasında pozitif yönde yüksek düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Regresyon analizi sonucunda ise kendini açma eğilimi, cinsiyet, karşı cinse açılma, uzmana açılma ve psikolojik yardım alma deneyimine sahip olma değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu; kendini açma, karşı cinse açılma ve uzmana açılma eğilimi yüksek olanların, psikolojik yardım alma deneyimine sahip olanların ve kızların lehine olumlu yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Türküm (2001) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinin

stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik düzeyleri, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 498 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre stresle başa çıkma ve bilişsel çarpıtma değişkenleri psikolojik yardım almaya yönelik tutumu pozitif yönde yordamaktadır. Araştırmaya göre kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları erkek öğrencilere göre daha olumludur.

Türküm (2005) tarafından üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, cinsiyet rolleri, yardım alma deneyimleri ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmaya 398 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmaya göre, psikolojik yardım alma deneyimi olan öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumlarının deneyimi olmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet rollerine göre incelendiğinde kız ve erkek öğrencilerde androjen role sahip olanların PYAYT puanlarının ortalamasının diğer rollere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre bakıldığında kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları erkek öğrencilere göre daha olumludur. Ancak cinsiyet rolleri ve cinsiyet değişkenleri birlikte ele alındığında tutumlar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Kuo, Kwantes, Towson ve Nanson (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde etnik köken ve PYAYT incelenmiştir. Çalışmaya 400 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Kafkas kökenli öğrencilerin, Asyalı ve karma etnik gruplardaki öğrencilere göre psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Miville ve Constantine (2006) tarafından, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının ve davranışlarının, sosyokültürel yordayıcıları incelenmiştir. Çalışmaya 162 Meksika kökenli Amerikan üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, sosyokültürel değişkenlerden olan kültürleşmenin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Aile üyelerinden algılanan daha düşük düzeyde sosyal desteğin psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumu ve davranışı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Arkadaşlardan alınan daha yüksek düzeyde sosyal destek ise psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun daha düşük olduğunu göstermektedir. Önemli diğer bir kişiden alınan sosyal destek düzeyinin yüksek olması psikolojik yardım almaya yönelik tutumun da daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Shaffer, Vogel ve Wei (2006) tarafından yapılan bir çalışmada yetişkinlerin bağlanma stilleri ile psikolojik yardım alma niyetleri arasındaki ilişkide psikolojik yardım

almaya yönelik tutumların ve sonuç beklentilerinin aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmaya 821 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek düzeyde kaçınmacı bağlanma stili ile düşük düzeyde yardım alma niyeti arasındaki ilişkiye psikolojik yardım almaya yönelik daha az olumlu tutum, daha düşük beklenen faydalar ve daha yüksek beklenen riskler aracılık etmektedir. Bu bilgilere göre bağlanma stilleri sonuç beklentilerini etkilemektedir. Bu etkide psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve psikolojik yardım alma niyetlerini belirlemektedir.

Shea ve Yeh (2008) tarafından Asyalı Amerikalı öğrencilerin, Asya değerlerine bağlılıkları, psikolojik yardım aramada damgalanma seviyeleri ve ilişkisel bağımlı benlikleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 219 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, Asya değerlerine bağlılığı ve damgalanma seviyesi düşük düzeyde olan, ilişkisel karşılıklı benlik kurgusu ise yüksek düzeyde olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

Çebi (2009) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile algılanan sosyal destekleri, psikolojik sıkıntıları, önceki yardım alma deneyimleri ve cinsiyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 417 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, daha yüksek algılanan sosyal desteğe sahip olma, önceki yardım alma deneyimine sahip olma ve cinsiyet (kadın), psikolojik yardım almaya yönelik tutumları anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordamaktadır. Ancak psikolojik sıkıntı ve PYAYT arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Hackler ve diğerleri (2010) tarafından yapılan bir çalışmada yeme bozuklukları, beklenen sonuçlar, damgalanma ve PYAYT arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 145 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonuçlarına göre kendini damgalama düzeyi arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum düzeyi azalmaktadır. Danışmadan daha fazla risk ve daha az fayda bekleyenlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum düzeyleri daha düşüktür. Sağlıksız yeme tutumlarına ve davranışlarına sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarında kendilerini damgalamaları ve danışmanlık almaya ilişkin bekledikleri sonuçlar rol oynamaktadır. Ancak yeme bozukluğu ile diğer değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Seyfi ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile profesyonel psikolojik yardım alma niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 456 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin profesyonel

psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile profesyonel psikolojik yardım alma niyetleri arasında pozitif ve anlamlı bir bulgu elde edilmiştir. Aileden, arkadaşlardan ve romantik ilişkiden algılanan sosyal destek ile profesyonel PYAYT arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kampüs içinde danışma merkezinin bulunduğu haberi olmayan, lisans düzeyinde eğitim gören ve erkek öğrencilerin ise profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları daha düşük bulunmuştur.

Meydan ve Lüleci (2013), eğitim fakültesinde eğitim gören üniversite öğrencilerinde geçmişte psikolojik yardım alma deneyimlerinin, algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayıp yordamadığını incelemiştir. Çalışmaya 278 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin geçmişteki psikolojik yardım alma deneyimleri kontrol altına alındığı durumda, yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyleri psikolojik yardım almaya yönelik tutumları anlamlı şekilde yordamaktadır. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yalnızlık düzeylerini negatif yönde algılanan sosyal destek düzeylerini ise pozitif yönde yordamaktadır.

Koç (2014) tarafından, genç yetişkinlerin kişilik özellikleri ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları bazı demografik değişkenler kapsamında incelenmiştir. Çalışmaya 428 kişi katılım sağlamıştır. Yaş, aylık harcama düzeyi, kardeş sayısı ve konaklama şekli ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kendisinde, ailesinde veya çevresinde psikolojik yardım alma deneyimi olan kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum puanları deneyimi olmayan kişilere göre daha yüksek düzeyde ve anlamlı bulunmuştur. Dışa dönüklük, deneyime açıklık ve yumuşak başlılık kişilik özellikleri ile psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özellikleri ile PYAYT arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Regresyon analizi sonucuna göre, deneyime açıklık kişilik özelliğinin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumu pozitif yönde yordadığı elde edilmiştir.

Topkaya (2014b) tarafından üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ile cinsiyet, kendini damgalama ve sosyal damgalanma arasındaki ilişki incelenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre, kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumları olumlu şekilde yordadığı görülmektedir. Ancak sosyal damgalanma psikolojik yardım almaya yönelik tutumların anlamlı bir yordayıcısı değildir. Diğer bir bulgu ise, erkeklerin psikolojik yardım almaya bağlı olarak kendini damgalama düzeylerinin ve sosyal damgalanma düzeylerinin daha yüksek olduğu şeklindedir.

Serim ve Cihangir ankaya (2015) tarafından yürütülen bir çalışmada kendini saklama, cinsiyet ve duyguları ifade etmenin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordama gücü incelenmiştir. Çalışmaya 440 yetişkin katılım sağlamıştır. Araştırma sonucundan elde edilen bulgulara göre kendini saklama, cinsiyet ve duyguları ifade etme psikolojik yardım almaya yönelik tutumları anlamlı şekilde yordamaktadır. Yetişkinlerde kendini saklama düzeyinin artması psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumsuz yönde etkilemektedir. Duyguları ifade etme düzeyinin artması ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu yönde etkilemektedir.

Vergili (2017) tarafından yapılan bir araştırmada niversite öğrencilerine 10 hafta süren profesyonel yardım almaya yönelik psikoeğitim programı uygulanmıştır. Çalışmaya 12 deney 12 kontrol grubunda olmak üzere 24 niversite ğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, deney grubundaki katılımcıların eğitim sonrasında psikolojik yardım almaya yönelik toplam puanlarının anlamlı düzeyde arttığı ve bu artışın üç hafta sonra gerçekleştirilen izleme çalışmasında da korunduğu bulunmuştur.

Grsy ve Gizir (2018) tarafından yürütülen bir çalışmada niversite ğrencilerinin sosyal damgalanmaları, kendini damgalamaları, öznel sıkıntılarını amaları, benlik saygıları ve cinsiyetlerinin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordama derecesi incelenmiştir. Çalışmaya 1013 niversite ğrencisi katılım sağlamıştır. Bulgulara göre, niversite ğrencilerinin sosyal damgalanma düzeyleri, kendini damgalama düzeyleri, öznel sıkıntılarını amaları ve cinsiyetleri psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Buna göre kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip oldukları rapor edilmiştir. Üniversite ğrencilerinin benlik saygılarının psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerinde anlamlı etkisi bulunmamıştır.

Odacı ve Kınık (2018) tarafından, niversite ğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, öz denetimleri ve benlik saygıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, niversite ğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile öz denetimleri ve benlik saygıları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olan katılımcıların tutum puan ortalamalarının psikolojik yardım alma deneyimi olmayan katılımcılara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Alkal, Korkmaz ve Akça (2018) tarafından niversite ğrencilerinde öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinliğin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordama durumu incelenmiştir. Çalışmaya 422 niversite ğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, niversite ğrencilerinin öz saygı ve öz bilinç düzeyleri, psikolojik yardım

almaya yönelik tutumlarını negatif yönde ve anlamlı şekilde yordamaktadır.

Loganathan ve Foo (2019) tarafından yürütülen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü çatışmaları ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 60 Hintli ve 60 Malay olmak üzere 120 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, Hintli üniversite öğrencilerinin cinsiyet rolü çatışmaları, başarıları, güçleri ve rekabetleri ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kısıtlayıcı şefkatli davranış ise hem Malay hem Hint örnekleminde PYAYT ile negatif ilişkili bulunmuştur.

Chen ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada Çin’de yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile cinsiyetleri, yaşları, sosyal destekleri, yardım almaya yönelik niyetleri ve depresyon okuryazarlığı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, katılımcıların psikolojik yardım almaya yönelik tutumları olumlu bulunmamıştır. Kadınların, yaşı daha genç olanların, sosyal destek düzeyleri, psikolojik yardım alma niyeti ve depresyon okuryazarlık düzeyleri yüksek olanların psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu görülmektedir.

Ülken ve Odacı (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 786 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Bulgulara göre, PYAYT ile güvenli bağlanma tarzı arasında pozitif ve anlamlı; saplantılı bağlanma tarzı ile ise negatif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kişilik özelliklerinden dışa dönüklük, açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk ile PYAYT arasında pozitif ve anlamlı ilişki gözlemlenmiştir.

Çelik İskenderoğlu (2021) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile sosyal damgalanmaları, kendini damgalamaları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ile sosyal damgalanmaları, kendini damgalamaları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Başarısızlık ve terkedilme şemaları üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını pozitif yönde yordadığı ancak cezalandırılma şemasının, kendini damgalamanın ve sosyal damgalanmanın negatif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

PYAYT ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, kendini açma, yardım alma deneyimine sahip olma, algılanan sosyal destek, psikolojik yardım alma niyeti, güvenli bağlanma stili ve

duygularını ifade etme değişkenlerinin PYAYT ile pozitif ilişki içinde olduğu, üniversitede eğitim gören kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini damgalama, sosyal damgalanma, saplantılı bağlanma, öz bilinç ve kendini saklama değişkenlerinin ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumla negatif ilişkide olduğu görülmektedir.

2.2.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ile İlgili Araştırmalar

Vogel, Wade ve Hackler (2007) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal damgalanma algısı ve psikolojik danışma yardımı alma isteği arasındaki ilişkide kendini damgalamanın aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmaya 676 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre kendini damgalamanın, sosyal damgalanma algısı ve psikolojik danışma yardımı alma isteği arasındaki ilişkide tam aracılık rolü vardır. Bir diğer bulgu ise, sosyal damgalanma algısı kendini damgalamayı pozitif yönde yordamaktadır. Bu durum ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve psikolojik yardım alma isteğini etkilemektedir.

Wade, Post, Cornish, Vogel ve Tucker (2011) tarafından yapılan bir çalışmada 263 üniversite öğrencisi, uzmanın kendini açmasını içeren ve içermeyen bir oturumluk grup danışmanlığı programına katılmıştır. Oturumdan önce ve sonra katılımcıların kendilerini damgalamaya ilişkin puanları değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, oturum sonrasında katılımcıların kendilerini damgalama düzeylerinin azaldığı raporlanmıştır. Kendini damgalama danışmaya devam etme niyetini ve isteğini yordamaktadır. Diğer bir bulgu ise, terapötik ittifak algısının ve oturumun derinliğinin kendini damgalama düzeyini etkilemesidir. Terapötik ittifak algısının ve oturumun derinliğinin artması kendini damgalamayı azaltmaktadır. Uzmanın kendini açmasının veya açmamasının kendini damgalama üzerinde bir etkisi olmadığı bulunmuştur.

Vogel, Bitman, Hammer ve Wade (2013) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal damgalanmanın kendini damgalama üzerindeki boylamsal etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 448 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Üç ay arayla katılımcıların sosyal damgalanma ve kendini damgalama düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre, sosyal damgalanma kendini damgalamayı yordamaktadır ve sosyal damgalanma zaman içinde kendini damgalama olarak içselleştirilmektedir.

Cheng, Kwan ve Sevig (2013) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik sıkıntı ve psikokültürel değişkenlerin (etnik kimlik, diğer grup yönelimi, algılanan ayrımcılık) sosyal damgalanma ve kendini damgalama üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya 260

Afrikalı Amerikalı, 166 Asyalı Amerikalı ve 183 Latin Amerikalı olmak üzere toplam 609 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üç grup için de sırasıyla, yüksek psikolojik sıkıntı ve algılanan ayrımcılık düzeyi yüksek düzeyde sosyal damgalanmayı yordamış ve bu durum da daha fazla kendini damgalamayı ön görmüştür. Daha yüksek düzeydeki diğer grup yönelimi daha düşük düzeyde kendini damgalamayı yordamaktadır. Afrikalı Amerikalılar için daha yüksek etnik kimlik düzeyi daha düşük kendini damgalamayı yordamaktadır.

Owen, Thomas ve Rodolfa (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, psikolojik yardım alan danışanların yardım almaya ilişkin kendini damgalama ve sosyal damgalanma düzeyleri, oturum sonuçları ve çalışma uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya bir üniversitenin danışmanlık merkezinde 26 uzman tarafından halihazırda psikolojik yardım alan 90 danışan katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kendini damgalama ve terapötik ittifak arasında negatif, sosyal damgalanma ve oturum sonuçları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Terapötik ittifak, kendini damgalama ve oturum sonuçları arasında dolaylı bir etki oluşturmaktadır.

Pheko, Chilisa, Balogun ve Kgathi (2013) tarafından yapılan bir araştırmada sosyal damgalanma ve kendini damgalamanın psikolojik yardım alma niyetini yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmaya 529 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre sosyal damgalanma psikolojik yardım alma niyetini negatif yönde yordamaktadır. Ancak kendini damgalama ile psikolojik yardım alma niyeti arasında negatif yönde ilişki olmasına rağmen yordayıcı etki bulunmamıştır.

Kavas, Topkaya ve Gençoğlu (2014) tarafından sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 755 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçları, sosyal damgalanmanın ve denetim odağının, kendini damgalama aracılığıyla yaşam doyumunu yordadığını göstermektedir.

Topkaya (2014a) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının yordanmasında cinsiyetin ve kendini damgalamanın rolü incelenmiştir. Araştırmaya 362 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre cinsiyet ve kendini damgalama psikolojik yardım almaya yönelik tutumları yordamaktadır. Ayrıca bu iki değişken psikolojik yardım almaya yönelik tutumdaki varyansın %24' ünü açıklamaktadır. Bu çalışmayla ilgili diğer bulgu ise, erkeklerin kadınlara göre kendini damgalama düzeylerinin daha yüksek olması şeklindedir.

Cheng, Dermott ve Lopez (2015) tarafından yapılan bir araştırmada bağlanma

kaygısı ile psikolojik yardım alma niyeti arasında kendini damgalamanın aracılık rolü incelenmiştir. Çalışmaya 1682 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, yüksek düzeyde bağlanma kaygısı ve ruh sağlığı kaygılarının birleşimi yüksek düzeyde kendini damgalamayı ve bu durumda düşük düzeyde psikolojik yardım alma niyetini yordamaktadır. Kaygılı bağlanma stiline sahip olan kişilerin psikolojik yardım almada kendini damgalama düzeylerinin daha yüksek olduğu ve ruh sağlığı ile ilgili problemlerin yüksek düzeyde kendini damgalama ile bağlantılı olduğu bulunmuştur.

Jennings ve diğerleri (2015) tarafından yapılan bir araştırmada kendini damgalama ve algılanan damgalanmanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar ve davranışlar ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 246 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan damgalanma ve kendini damgalama arasında pozitif ilişki olduğu, yüksek düzeyde algılanan damgalama ve kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutumla ilişkili olduğu bulunmuştur. Kendini damgalamanın, algılanan damgalanma ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği rapor edilmiştir.

Güç (2015) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının, kendini damgalamaları ve stresle başa çıkma stilleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Çalışmaya 505 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, kendini damgalama ile PYAYT arasında negatif yönde, başa çıkma stillerinden sosyal destek ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, kendini damgalamanın az olması ve sosyal destek başa çıkma stiline yüksek olması durumunda psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olacağı şeklinde yorumlanmıştır. Kendini damgalama ve stresle başa çıkma stillerinin birlikte psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordadığı ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumdaki varyansın yaklaşık %38'ini açıkladığı bulunmuştur.

Sezer ve Gülleroğlu (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, kendini damgalama, özsaygı düzeyi, psikolojik yardım alma deneyimi ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordama gücü incelenmiştir. Çalışmaya 586 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, kendini damgalama, öz saygı ve cinsiyetin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları anlamlı şekilde yordadığı ve tutumdaki varyansın %45'ini açıkladığı bulunmuştur. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumun yordanmasındaki en önemli katkı kendini damgalama değişkeni tarafından sağlanmaktadır.

Çamaş (2017) tarafından yapılan bir araştırmada kendini damgalamanın özyeterlik,

aile bütünlük duygusu, sosyal destek ve cinsiyet değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 520 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde kendini damgaladıkları bulunmuştur. Kendini damgalama değişkeni, özyeterlik algısı ve aile bütünlüğü değişkenleri tarafından negatif yönde ve anlamlı şekilde yordanmaktadır.

Vogel ve diğerleri (2017) tarafından çeşitli ülkelerde (Avustralya, Brezilya, Kanada, Hong Kong, Portekiz, Romanya, Tayvan, Türkiye, Birleşik Arap Emirlikleri, Amerika Birleşik Devletleri) yaşayan üniversite öğrencilerinin sosyal damgalanma düzeyleri, kendini damgalama düzeyleri ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 3276 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, çalışma kapsamında ele alınan 10 ülkedeki üniversite öğrencilerinin kendini damgalamalarının psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile sosyal damgalanmaları arasında aracılık rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eşkisu ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendini damgalamaları, bilişsel kaçınma düzeyleri, cinsiyetleri, yerleşim yerleri ve psikolojik yardım alma deneyimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 259 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, erkek katılımcıların ve yerleşim yeri kırsal olanların kendini damgalama düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kendini damgalama ile bilişsel davranışsal kaçınma düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu raporlanmıştır. Regresyon analizinden elde edilen bulgulara göre kendini damgalama değişkeni, cinsiyet, yerleşim yeri ve bilişsel davranışsal kaçınma değişkenleri tarafından anlamlı şekilde yordanmaktadır.

Brenner ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışmada PYAYT, cinsiyet, dini bağlılık ve kendini damgalama arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 406 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve kendini damgalama arasında negatif ve anlamlı, dini bağlılık ve kendini damgalama arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişki kendini damgalama ve dini bağlılık tarafından düzenlenmektedir. Diğer bir bulgu ise, dini bağlılığı ve kendini damgalama düzeyi yüksek olan erkek öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlarının yüksek olduğu şeklindedir.

Heath, Brenner, Lannin ve Vogel (2018) tarafından öz şefkatin sosyal damgalanma ve kendini damgalama arasındaki ilişkide düzenleyici rolü incelenmiştir. Çalışmaya 369 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, sosyal

damgalanma düzeyi yüksek olan öğrenciler arasında öz şefkati yüksek olan öğrencilerin öz şefkati düşük olan öğrencilere göre daha düşük kendini damgalama düzeyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, öz şefkatin sosyal damgalanma ve kendini damgalama arasındaki ilişkide düzenleyici rolü olduğu raporlanmıştır.

Wallin, Maathz, Parling ve Hursti (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, psikolojik yardım alma niyeti ile kendini damgalama arasındaki ilişkinin yüz yüze veya çevrim içi psikolojik yardım almaya göre değişip değişmediği incelenmiştir. Çalışmaya 267 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Bulgulara bakıldığında, damgalanmış olarak algılanan problemler için psikolojik yardım arayan kişilerin çevrim içi yardımı tercih etme düzeylerinin, genel ruh sağlığına ilişkin problemler için ise yüz yüze yardımı tercih etme düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Kendini damgalama düzeyleri daha yüksek olan katılımcıların çevrim içi yardım alma niyetleri yüz yüze yardım alma niyetlerine göre daha yüksektir.

Guarneri, Oberleitner ve Connolly (2019) tarafından yapılan derleme çalışmasında, üniversite öğrencilerinde kendini damgalamanın psikolojik iyi oluşu, psikolojik yardım alma isteğini, ders dışı deneyimlerini ve akademik performanslarını negatif yönde etkileyebilme özelliğine sahip olduğu bulunmuştur.

Topkaya, Albayrak, Bozkurt ve Yurdusever (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, kendini damgalamanın psikolojik yardım alma niyetini yordayıp yordamadığı test edilmiştir. Çalışmaya 1283 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, kendini damgalamanın psikolojik yardım alma niyetinin negatif yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım alma niyeti yüksek olan katılımcıların kendilerini damgalama düzeyleri düşük bulunmuştur.

Kantar (2021) tarafından yapılan bir çalışmada erkek cinsiyet rolü ile PYAYT arasındaki ilişkide kendini damgalamanın ve öz şefkatin rolü incelenmiştir. Çalışmaya 598 erkek üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kendini damgalamanın, erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumarasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu görülmektedir. Ayrıca, öz şefkat ve kendini damgalama birlikte modele girdiğinde erkek cinsiyet rolü stresi ile PYAYT arasındaki ilişkide seri çoklu aracılık etkisi göstermektedir.

Sever, Kardeş ve Kalaycı (2021) tarafından sosyal damgalanma ile PYAYT arasındaki ilişkide kendini damgalamanın rolü incelenmiştir. Çalışmaya 271 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinde kendini damgalamanın, sosyal damgalanma ile psikolojik yardım almaya

yönelik ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur.

Kendini damgalama ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, PYAYT, psikolojik yardım alma niyeti, yaşam doyumu, öz şefkat değişkenlerinin kendini damgalama ile negatif ilişki içinde olduğu, üniversitede eğitim gören erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre kendini damgalama düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kendini damgalama ve sosyal damgalanma arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

2.2.3. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ile İlgili Araştırmalar

Smith ve Shochet (2011) tarafından yapılan bir araştırmada psikoloji lisans birinci sınıf öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile psikolojik yardım alma niyetleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 150 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre ruh sağlığı okuryazarlığı psikolojik yardım arama niyetini pozitif yönde yordamaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım aramadaki varyansın %27' sini açıklamaktadır.

Gorczyński ve diğerleri (2017) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve yardım arama davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 379 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma bulguları, ruh sağlığı okuryazarlığı daha yüksek olan öğrencilerin yardım arama davranışlarının da daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Furnham ve Sjøkvist (2017) tarafından yapılan bir araştırmada empati ve ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 28 çalışan kişi ve 101 üniversite öğrencisi olmak üzere 129 kişi katılım sağlamıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.9 olarak belirtilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, daha yüksek düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığına sahip katılımcıların empati düzeyleri de daha yüksek bulunmuştur.

Cheng ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları, kendini damgalamaları ve ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 1535 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ruh sağlığı okuryazarlığı psikolojik yardım almaya yönelik tutumları kendini damgalamadan daha fazla yordamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin kendini damgalamalarının yüksek ruh sağlığı okuryazarlıklarının düşük olduğu ve bu durumun da psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları azalttığı görülmektedir.

Rafal, Gatto ve Debate (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, erkek üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı okuryazarlığı, damgalanma ve yardım arama davranışları

incelenmiştir. Çalışmaya 1242 erkek üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, lisansüstü öğrencilerinin lisans öğrencilerine göre ruh sağlığı okuryazarlıklarının ve psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu, kendini damgalamalarının ise daha düşük olduğu bulunmuştur.

Kim ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir araştırmada Koreli üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkide damgalanmanın aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 199 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın bulgularına göre, ruh sağlığı okuryazarlığının, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkisi vardır. Damgalama, ruh sağlığı okuryazarlığı ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir.

Miles, Rabin, Krishnan, Grandoit ve Kloskowski (2020) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile demografik, akademik ve psikolojik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 1213 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, klinik psikoloji ile ilgili ders alan, psikoloji veya uygulamalı sağlık bilimi alanlarında eğitim gören, lisans programının dördüncü yılında veya daha uzun yılında olan, psikolojik bozukluk için teşhis alan veya tedavi alan, çevresinde psikolojik bozukluk deneyimi olan ve sağlıkla ilgili problemleri tartışmaya açık olan öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Pehlivan ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntı ve ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 417 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri düşük bulunmuştur. Kadınların ve psikolojik rahatsızlığı olan katılımcıların ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Kristina, Mardea, Ramadhani ve Aliyah (2020) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları incelenmiştir. Çalışmaya 650 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırma sonucuna göre, kadınların ruh sağlığı okuryazarlıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu, dördüncü sınıf öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıklarının ikinci ve üçüncü sınıftaki öğrencilere göre daha yüksek olduğu, sağlıkla ilgili bir bölümde eğitim alan öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlıklarının sağlık dışındaki bir bölümde eğitim alan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Katılımcıların ruh sağlığı okuryazarlıklarının nispeten düşük olduğu rapor edilmiştir.

Gorczynski, Sims Schouten ve Wilson (2020) tarafından yapılan bir araştırmada

üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 300 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kadınlar, biseksüeller ve psikolojik rahatsızlık deneyimi olanların ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışmada, ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik yardım arama davranışı arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Beasley, Kiser ve Hoffman (2020) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve öz yeterlilikleri arasındaki ilişkide damgalamanın düzenleyicilik rolü incelenmiştir. Çalışmaya 410 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre damgalamanın, ruh sağlığı okuryazarlığı ile öz yeterlilik arasında düzenleyici rolü bulunmamıştır. Diğer bir bulgu ise, üniversite öğrencilerinde yüksek düzeyde ruh sağlığı okuryazarlığının ve daha düşük düzeyde damgalanmanın yüksek düzeyde öz yeterlilikle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Yılmaz (2020) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile kendini damgalama düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 300 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve kendini damgalama düzeyleri arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Kadınların ruh sağlığı okuryazarlıklarının erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Aller, Fauth ve Seedall (2021) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerine ruh sağlığı farkındalık eğitimi verilmiştir. Araştırmaya kontrol grubunda 89 tedavi grubunda 71 kişi olmak üzere toplam 160 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Yarı deneysel karşılaştırma deseni kullanılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre hem çevrim içi hem de yüz yüze eğitim alan öğrencilerin kontrol grubundakilere göre ruh sağlığı okuryazarlığının temel bileşenlerinden bilgi ve öz yeterliliğin önemli düzeyde arttığını, davranış bileşeninde ise fark olmadığı bulunmuştur. Bu eğitimin ruh sağlığı okuryazarlığını arttırdığı bulunmuştur.

Samar ve Perveen (2021) tarafından yapılan bir araştırmada Malezyalı üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 130 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım arama davranışı arasında negatif yönde zayıf ve anlamlı olmayan bir ilişki bulunmuştur.

Almanasef (2021) tarafından yapılan bir araştırmada eczacılık lisans öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişki

incelenmiştir. Çalışmaya 271 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım arama davranışı arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Altıntaş (2022) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıklarının ve duygusal yetkinliklerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmaya 482 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Gorczyński ve Sims-Schouten (2022) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları, psikolojik yardım arama davranışları ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmaya 326 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kadınların erkeklere göre, tanı alan öğrencilerin ise tanı almayanlara göre ruh sağlığı okuryazarlıkları daha yüksek bulunmuştur. Ruh sağlığı okuryazarlığı, öz şefkat ve psikolojik yardım arama arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Lai, Lien, Chen ve Lin (2022) tarafından yapılan bir araştırmada halk sağlığı lisans öğrencilerine ruh sağlığı okuryazarlığına ilişkin 18 haftalık bir program uygulanmış ve bu programın ruh sağlığı okuryazarlıklarını etkileme durumu incelenmiştir. Çalışmaya 48 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, katılımcıların ruh sağlığı okuryazarlık düzeyleri artmış ve altı hafta sonra yapılan izleme çalışmasında da bu artışın korunduğu bulunmuştur. Bu uygulama sonucunda katılımcıların kendini damgalama düzeylerinin azaldığı rapor edilmiştir.

Ruh sağlığı okuryazarlığı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde, PYAYT, psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım alma davranışı değişkenleri ile ruh sağlığı okuryazarlığının pozitif ilişki içinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı okuryazarlığı ve kendini damgalama arasında ise negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: YÖNTEM

Bu bölümde, öncelikle araştırma deseni ve araştırma grubuna ait bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra veri toplama araçlarının özellikleri paylaşılmıştır. Son olarak veri toplama süreci ve verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler üzerinde durulmuştur.

3.1. Araştırma Deseni

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiştir. Değişkenler arasında değişim olup olmadığını belirlemeyi amaçlayan bu çalışma, ilişkisel tarama modelinde ve betimsel niteliktedir (Karasar, 2017). Araştırmanın bağımlı değişkeni PYAYT, bağımsız değişkeni kendini damgalama ve aracı değişkeni ruh sağlığı okuryazarlığıdır.

3.2. Araştırma Grubu

Araştırma grubunu kolaydan örnekleme yöntemi ile ulaşılan 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Pamukkale Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre dağılımı Tablo 3.1.'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. *Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımı*

Cinsiyet	Frekans (n)	Yüzde (%)
Kadın	337	64.01
Erkek	190	35.98

Araştırmaya 337'si kadın, 190'ı erkek olmak üzere toplam 527 kişi katılım sağlamıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 18 ile 43 aralığında değişmekte olup araştırma grubunun yaş ortalaması 21.76 (ss= 2.92) olarak bulunmuştur.

Araştırma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin fakültelere göre dağılımı Tablo 3.2.'de yer almaktadır.

Tablo 3.2. *Araştırma Grubunu Oluşturan Üniversite Öğrencilerinin Fakültelere Göre Dağılımı*

Fakülte	Frekans (n)	Yüzde (%)
Eğitim	168	31.87
Mühendislik	104	19.73
Fen Edebiyat	69	13.09
İktisadi İdari Bilimler	69	13.09
Tıp	42	7.96
Sağlık Bilimleri	27	5.12
Mimarlık	12	2.27
Güzel Sanatlar	11	2.08
BESYO	9	1.70
Dış Hekimliği	8	1.51
Hukuk	5	0.94
İlahiyat	3	0.56

Araştırma grubunu Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi, Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Dış Hekimliği Fakültesi, Hukuk Fakültesi ve İlahiyat Fakültesinin farklı bölümlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ölçmek amacıyla Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K), ruh sağlığı okuryazarlığını ölçmek amacıyla Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (RSOY Ölçeği) ve kendini damgalamayı ölçmek amacıyla Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ) kullanılmıştır. Katılımcılara ilişkin, demografik verilerin elde edilmesi için Kişisel Bilgi Formu oluşturulmuştur. Veri toplama araçlarına ilişkin detaylı bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

3.3.1. Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K)

Türküm (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin revize edilmiş halidir. Ölçme aracının revizyon çalışmasına 481 üniversite öğrencisi katılmıştır. Ölçme aracında yer alan maddelere verilen cevaplar 1 ve 5 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten en az 18 ve en fazla 90 puan alınmaktadır. Alınan puanın yüksek olması, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun yüksekliği anlamına gelmektedir (Türküm, 2001).

Faktör analizi sonuçlarına göre, 18 maddenin iki faktörde toplandığı (psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu ve olumsuz görüşler) ve toplam varyansın %52.6' sını açıkladığı ifade edilmiştir. Ölçeğin ayırtecdici geçerliliği psikolojik yardım alma deneyimine

sahip olan ve olmayan öğrencilerin ölçekten aldıkları puanların ve psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan öğrencilerin hoşnutluk derecelerinin karşılaştırılması yoluyla incelenmiştir. T- testi analizini sonucunda psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan öğrencilerin ve hoşnut olan öğrencilerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir.

Ölçeğin ilk faktörünü oluşturan 12 madde psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içermektedir ve güvenirlik çalışması kapsamında elde edilen iç tutarlılık kat sayısı .92'dir. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içeren altı madde ise ikinci faktörü oluşturmaktadır ve bu faktörün iç tutarlılık kat sayısı .77' dir (Türküm, 1997; akt., Türküm, 2001). Ölçeğin toplam puanına ilişkin güvenirlik kat sayısı .90 olarak bulunmuştur. Ölçme aracı 10 hafta arayla 50 öğrenciye yeniden uygulanmış ve testin tekrarı yöntemi ile elde edilen korelasyon kat sayısı .77 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada, ölçme aracına ilişkin Cronbach alfa değeri .89 olarak bulunmuştur.

3.3.2. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (RSOY Ölçeği)

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği' nin orijinal formu Jung, Sternberg ve Davis (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün formu 26 maddeden ve üç alt boyuttan (bilgi odaklı, inanç odaklı, kaynak odaklı) oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formuna ilişkin güvenirlik kat sayısı 0.83 şeklinde rapor edilmiştir.

Ölçeğin üniversite öğrencileri örnekleminde Türkçeye uyarlama çalışması Göktaş ve diğerleri (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda, 22 madde ve üç alt boyut (bilgi odaklı, inanç odaklı, kaynak odaklı) bulunmaktadır. Ölçekte yer alan 22 madde 6'lı likert tipinde kalan 4 madde ise "evet" ve "hayır" şeklindedir. Ölçeğin 13-22'nci maddeleri arasındaki maddeler ters kodlanmaktadır. Bu çalışmada, ölçek maddelerinin online platforma aktarılması esnasında, Rsoy ölçeğinde yer alan 12. maddenin araştırmacı tarafından online platforma aktarılmadığı fark edilmiştir. Araştırma, ölçekte yer alan diğer 21 madde ile gerçekleştirilmiştir.

Ölçeğin kapsam geçerliliği çeviri-geri çeviri yöntemiyle Türkçe diline çevrilerek iki yabancı dil uzmanına sunulmuştur. Daha sonra ölçeğin her bir maddesi 10 uzman tarafından değerlendirilmiş ve Kapsam Geçerlilik İndeksi 0.82 bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliliği ise doğrulayıcı faktör analiziyle test edilmiştir. Üç faktörden oluşan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda χ^2 (261.20, N=206) = 1.27, CFI = .08, RMSEA = .03, SRMR = .06 ile yeterli uyuma sahip olduğu bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçe formunun Cronbach alfa katsayısı 0.71 olarak bulunmuştur. Testin

tekrarı yöntemi ile elde edilen korelasyon kat sayısı .71 olarak rapor edilmiştir. Bu araştırmada, ölçme aracına ilişkin güvenirlik kat sayısı .65 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Ölçeğin orijinali Vogel ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir. 5'li likert tipli, tek boyutlu olan ölçeğin orijinal formu 10 maddeden oluşmaktadır. Üniversite öğrencilerinde kullanılan ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık kat sayısı .91 ve test-tekrar test güvenirlik kat sayısı .72 bulunmuştur (Vogel ve diğ., 2006).

Ölçeğin üniversite öğrencileri örnekleminde Türkçeye uyarlanması Acun Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu da tek boyutlu ve 10 maddeli bir ölçektir. Ölçekte yer alan 2, 4, 5 ve 7. maddeler ters kodlanmaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça kendini yargılama düzeyi de artmaktadır. Tek boyuttan oluşan ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda $\chi^2 (35, N = 470) = 105.5, p < .00, CFI = .98, RMSEA = .04, SRMR = .04$ ile yeterli uyuma sahip olduğu bulunmuştur. Ölçeğe ilişkin cronbach alpha katsayısı .71 olarak hesaplanmıştır (Acun Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Bu çalışmada ise ölçme aracına ilişkin iç tutarlık kat sayısı .78 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırma grubundaki katılımcıların yaşı, cinsiyeti, bölümü ve fakültesi hakkında bilgi sahibi olmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Süreci

Araştırma verileri 2021-2022 öğretim yılında toplanmıştır. Uygulama öncesinde, araştırma kapsamında kullanılan veri toplama araçlarının uygulanabilirliğine ilişkin gerekli resmi izinler alınmıştır. Pandemi döneminde ders sürelerinin kısa tutulması sınıf ortamında ölçek uygulamayı güçleştirdiği ve katılımcılar tarafından geri dönüşler az olduğu için ölçek maddeleri Google Formlara aktarılmış ve veriler online platformda toplanmıştır. Katılımcılara ulaşmak için öğrencilerin yoğun olarak vakit geçirdiği alanlara gidilmiştir. Ulaşılan üniversite öğrencilerine araştırmanın amacı hakkında bilgi verilmiştir. Ayrıca çalışmaya katılımın gönüllülük gerektirdiği, ölçeklere verilen cevapların gizli tutulacağı ve sadece bu araştırmada kullanılacağı gibi konularda da bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya katılmak isteyen öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu ve ölçek maddelerinin yer aldığı link yönlendirilmiştir. Bu link aracılığıyla bilgilendirilmiş onam formuna onay vermeleri ve ölçekleri doldurmaları istenilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Google Formlar aracılığıyla tablo haline getirildikten sonra Excel programına aktarılmıştır. Verilerin istatistiksel analizini gerçekleştirmek için SPSS 26.0 ve Process Makro 4.1. programları kullanılmıştır. Araştırma için 535 katılımcıdan veri toplanmıştır. Yapılan normallik analizleri sonucunda sekiz uç değer olduğu gözlemlenmiştir. Mahalanobis uzaklık değerleri göz önünde bulundurularak uç değerler analizden çıkarılmıştır. Analizler, veri setinin son halini oluşturan 527 veri ile gerçekleştirilmiştir.

Bu araştırmada, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolünü incelemek amacıyla Bootstrap tekniğini esas alan regresyon analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi yapılabilmesi için değişkenlerin sürekli değişken olması ve en az eşit aralıklı ölçekler ile ölçülmesi gerekmektedir (Büyüköztürk, 2019). Regresyon analizinin varsayımları, normallik ve doğrusallık sayıltısının karşılanması (Kalaycı, 2018), değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin (Büyüköztürk, 2019) ve otokorelasyonun (ardışık bağımlılık) olmaması (Kalaycı, 2018) şeklinde açıklanmıştır.

Bootstrap tekniğini esas alan regresyon modelini kullanabilmek amacıyla analiz öncesinde verilerin varsayımları karşılayıp karşılamadığı test edilmiştir. İlk olarak normallik sayıltısının karşılanma durumu incelenmiştir (Kalaycı, 2018). Alan yazında, değişkenlere ait verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin (± 2) aralığında olması durumunda normallik sayıltısını karşıladığı varsayılmaktadır (George ve Mallery, 2016). Bu bilgi doğrultusunda tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin (± 2) aralığında bulunduğu dolayısıyla normallik sayıltısını karşıladığı görülmektedir.

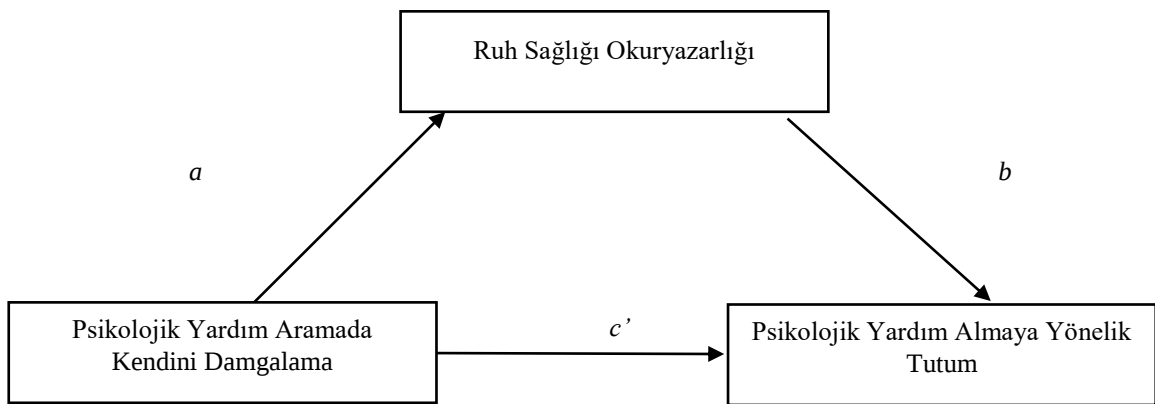
Regresyon analizi yapabilmek için değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmaması gerekmektedir. Yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkinin .80 üzerinde olması, VIF değerinin 10'dan büyük olması ve tolerans değerinin ise .20'den küçük olması çoklu bağlantı problemi olduğuna işaret etmektedir (Büyüköztürk, 2019). Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak değişkenler arasında çoklu bağlantı olup olmadığı test edilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları -.74 ile .78 arasında değişmektedir. VIF değeri 1.184 tolerans değeri ise .84 olarak bulunmuştur. Bu bilgiler ışığında değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Regresyon analizinin yapılması için değişkenler arasında otokorelasyonun olmaması gerekmektedir. Durbin Watson değerinin 1.5 ve 2.5 arasında olması otokorelasyonun olmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2018). Otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan analiz sonucunda Durbin Watson değerinin 2.109 olduğu dolayısıyla

değişkenler arasında otokorelasyonun bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm sonuçlar dikkate alındığında verilerin regresyon analizi için uygun olduğu bulunmuştur.

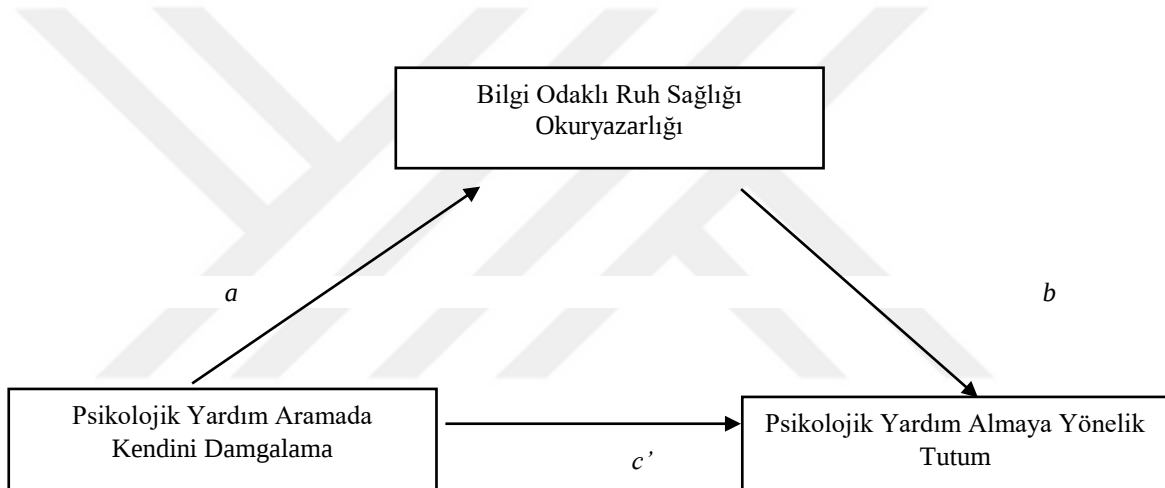
Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolünün incelenmesi hedeflenmiştir. Bootstrap tekniğini esas alan regresyon analizi yapmak için Hayes (2018) tarafından geliştirilen regresyon temelli Process Makro programı kullanılmıştır. Analiz Bootstrap yöntemi, 5000 yeniden örneklem seçeneği ve Model 4 ile gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yöntemi ile yapılan analizlerde araştırmanın hipotezinin desteklenmesi için analiz sonucunda elde edilen %95 güven aralığındaki (GA) değerlerin sıfır (0) değerini kapsamaması gerekmektedir (Rasmussen, 1987). Bu bilgiler ışığında analiz gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada ilk olarak kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni PYAYT, bağımsız değişkeni kendini damgalama ve aracı değişkeni ruh sağlığı okuryazarlığıdır. Aracılık analizinin amacı, bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişkide aracı değişkenin dolaylı etkisinin açıklanmasıdır (Gürbüz, 2021). Aracı etki modeline göre araştırmanın bağımsız değişkeni olan kendini damgalamanın aracı değişken olan ruh sağlığı okuryazarlığına etkisine a yolu, ruh sağlığı okuryazarlığının bağımlı değişken olan psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine b yolu, kendini damgalamanın PYAYT üzerindeki toplam etkisine c yolu, ruh sağlığı okuryazarlığı kontrol edilirken kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine c' yolu (doğrudan etki) denilmektedir. Kendini damgalamanın ruh sağlığı okuryazarlığı aracılığıyla tutum üzerindeki dolaylı etkisi ($a.b$) olarak ifade edilmektedir. Şekil 3.1.'de araştırma değişkenlerine ilişkin aracı etki modeline yer verilmiştir.



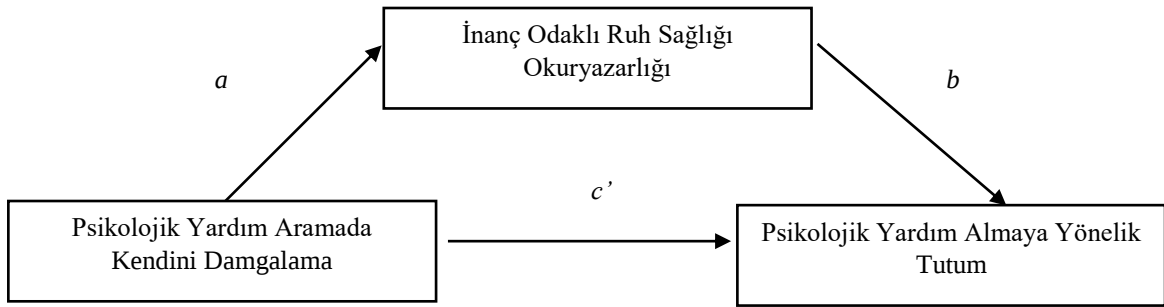
Şekil 3.1. Ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model

Araştırmada ikinci olarak kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiştir. Aracı etki modeline göre araştırmanın bağımsız değişkeni olan kendini damgalamanın aracı değişken olan bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığına etkisine a yolu, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının bağımlı değişken olan psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine b yolu, kendini damgalamanın PYAYT üzerindeki toplam etkisine c yolu, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı kontrol edilirken kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine c' yolu (doğrudan etki) denilmektedir. Kendini damgalamanın bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı aracılığıyla tutum üzerindeki dolaylı etkisi ($a.b$) olarak ifade edilmektedir. Şekil 3.2.'de araştırma değişkenlerine ilişkin aracı etki modeline yer verilmiştir.



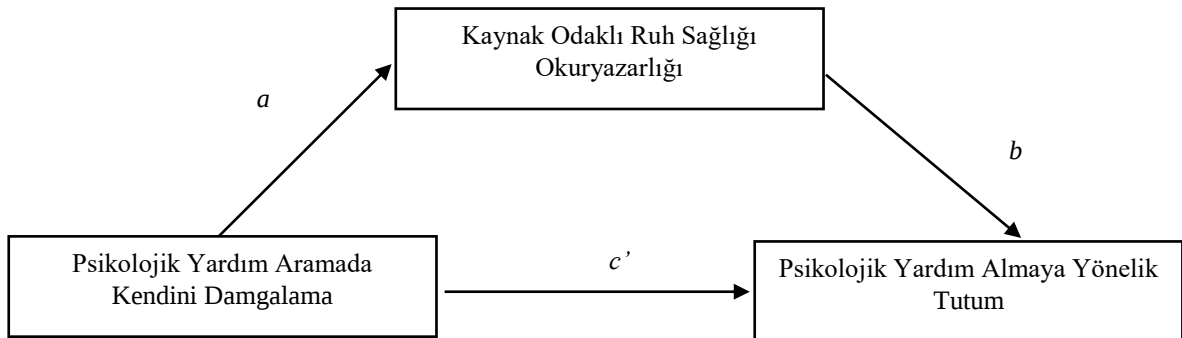
Şekil 3.2. Bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model

Araştırmada üçüncü olarak kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiştir. Aracı etki modeline göre araştırmanın bağımsız değişkeni olan kendini damgalamanın aracı değişken olan inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığına etkisine a yolu, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının bağımlı değişken olan psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine b yolu, kendini damgalamanın PYAYT üzerindeki toplam etkisine c yolu, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı kontrol edilirken kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine c' yolu (doğrudan etki) denilmektedir. Kendini damgalamanın inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı aracılığıyla tutum üzerindeki dolaylı etkisi ($a.b$) olarak ifade edilmektedir. Şekil 3.3.'de araştırma değişkenlerine ilişkin aracı etki modeline yer verilmiştir.



Şekil 3.3. İnanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model

Araştırmada son olarak kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiştir. Aracı etki modeline göre araştırmanın bağımsız değişkeni olan kendini damgalamanın aracı değişken olan kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığına etkisine a yolu, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının bağımlı değişken olan psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine b yolu, kendini damgalamanın PYAYT üzerindeki toplam etkisine c yolu, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı kontrol edilirken kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutuma etkisine c' yolu (doğrudan etki) denilmektedir. Kendini damgalamanın kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı aracılığıyla tutum üzerindeki dolaylı etkisi $(a.b)$ olarak ifade edilmektedir. Şekil 3.4.'de araştırma değişkenlerine ilişkin aracı etki modeline yer verilmiştir.



Şekil 3.4. Kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin istatistiksel model

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM: BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik, korelasyon ve regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Bu sonuçlar tablolaştırılarak sunulmuştur. Araştırma kapsamında, PYAYT, ruh sağlığı okuryazarlığı ve kendini damgalama değişkenleri ele alınmıştır.

4.1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistik sonuçlarına Tablo 4.1.' de yer verilmiştir.

Tablo 4.1. *Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler*

	<i>n</i>	<i>x</i>	<i>ss.</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum (PYAYT)	527	73,77	11,642	25	90	-,795	,629
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı	527	14,77	3,241	4	21	-,540	-,055
Bilgi Odaklı RSOY	527	7,032	2,454	0	10	-,924	,389
İnanç Odaklı RSOY	527	5,288	1,654	0	7	-1,429	1,996
Kaynak Odaklı RSOY	527	2,451	1,380	0	4	-,443	-1,065
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama (PYAKD)	527	20,92	6,582	10	39	,370	-,820

Tablo 4.1.'e bakıldığında tüm değişkenlere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri (± 2) aralığında yer almaktadır. Normallik sayıltısına göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin (± 2) arasında olması gerekmektedir (George ve Mallery, 2016). Normallik sayıltısı göz önünde bulundurulduğunda verilerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

4.2. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Analizleri

Araştırmanın değişkenleri ve değişkenlere ait alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sonuçlarına Tablo 4.2. de yer verilmiştir.

Tablo 4.2. *Değişkenler Arası Korelasyon Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum (PYAYT)	1	,486**	,375**	,236**	,192**	-,740**
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı		1	,789**	,373**	,498**	-,395**
Bilgi Odaklı Rsoy			1	-,100*	,194**	-,299**
İnanç Odaklı Rsoy				1	-,146**	-,221**
Kaynak Odaklı Rsoy					1	-,131**
Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama (PYAKD)						1

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

Değişkenlere ilişkin korelasyon analizi sonuçlarına göre, araştırmanın bağımlı değişkeni olan PYAYT' nin , Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ($r = .486$, $p < .01$) ve tüm alt boyutlarıyla sırası ile Bilgi Odaklı Rsoy ($r = .375$, $p < .01$), İnanç Odaklı Rsoy ($r = .236$, $p < .01$) ve Kaynak Odaklı Rsoy ($r = .192$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı bir ilişkide olduğu görülmektedir. PYAKD ($r = -.740$, $p < .01$) değişkeniyle ise negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Araştırmanın aracı değişkeni olan Ruh Sağlığı Okuryazarlığının, PYAKD ($r = -.395$, $p < .01$) ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Ruh Sağlığı Okuryazarlığının, tüm alt boyutları ile Bilgi Odaklı Rsoy ($r = .789$, $p < .01$), İnanç Odaklı Rsoy ($r = .373$, $p < .01$) ve Kaynak Odaklı Rsoy ($r = .498$, $p < .01$) pozitif ve anlamlı ilişkisi olduğu görülmektedir. Araştırmanın bağımsız değişkeni olan PYAKD' nin, Ruh Sağlığı Okuryazarlığının tüm alt boyutlarıyla sırası ile Bilgi Odaklı Rsoy ($r = -.299$, $p < .01$), İnanç Odaklı Rsoy ($r = -.221$, $p < .01$) ve Kaynak Odaklı Rsoy ($r = -.131$, $p < .01$) ile negatif ve anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Araştırmanın problemlerine ilişkin bulgular sırasıyla aşağıda yer alan tablolarda ve

şekillerde gösterilerek açıklanmıştır. İlk olarak PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Sonrasında ise PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının tüm alt boyutlarına sırasıyla bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü

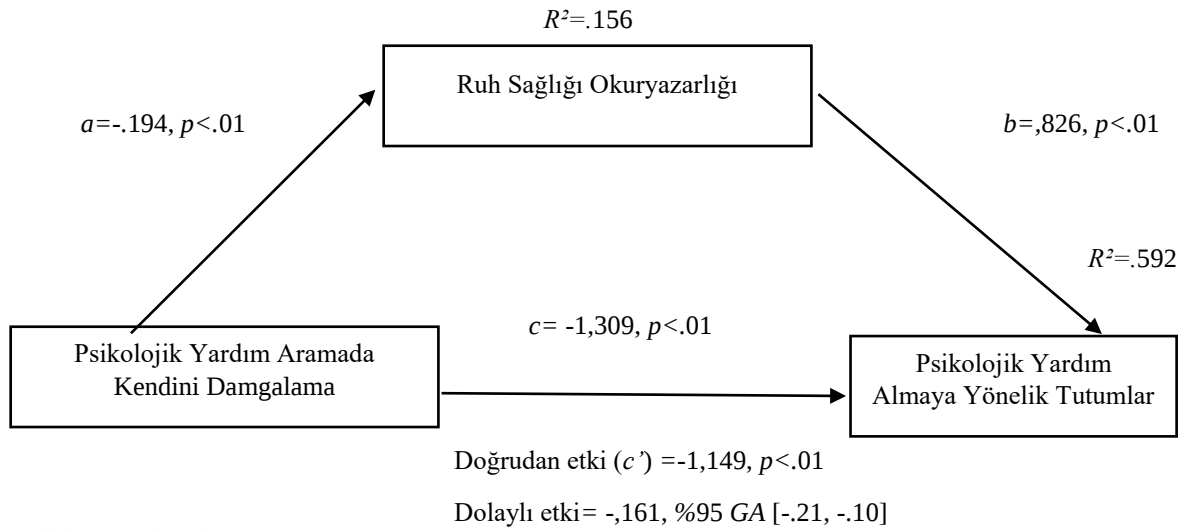
PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçları Tablo 4.3.' de verilmiştir.

Tablo 4.3. PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı (M)					
	B	95 % CI	SE	t	R ²
PYAKD (X)	-.19	[-.23, -.16]	.02	-9.84***	.16***
PYAYT (Y)					
PYAKD (X)	-1.15	[-1.25, -1.04]	.05	-21.38***	.59***
Ruh Sağlığı Okuryazarlığı (M)	.83	[.61 1.04]	.11	7.58***	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; SE: Standart Hata. B: Standardize edilmemiş beta katsayıları.

Tablo 4.3.'de yer alan bulgulara bakıldığında, PAYKD' nin, ruh sağlığı okuryazarlığını anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı görülmektedir ($b = -.194$, %95 GA $[-.2331, -.1555]$, $t = -9.840$, $p < .001$). PYAKD, ruh sağlığı okuryazarlığındaki değişimin yaklaşık %16'sını ($R^2 = .156$) açıklamaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAYT' yi ($b = .826$, %95 GA $[.6124, .1,0408]$, $t = 7.581$, $p < .001$) anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordadığı görülmektedir. PYAKD' nin ise psikolojik yardım almaya yönelik tutumu ($b = -1.149$, %95 GA $[-1.254, -1.043]$, $t = -21.384$, $p < .001$) anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. PYAKD ve ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım almaya yönelik tutumdaki değişimin yaklaşık %59'unu ($R^2 = .592$) açıklamaktadır. Şekil 4.1.' de PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü verilmiştir.



Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır. GA= Güven aralığı. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 4.1. PYAKD ve PYAYT tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü ($N=527$).

Şekil 4.1.' de yer alan bulgularda, PAYKD' nin, PYAYT üzerindeki etkisinin yani toplam etkisinin ($b = -1.309, 95\% \text{ GA } [-1.411, -1.207], t = -25.207, p < .001$) anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, Bootstrap yöntemi ile elde edilen alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Dolayısıyla PYAKD' nin, PYAYT üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, buna bağlı olarak ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır ($b = -.161, 95\% \text{ GA } [-.2154, -.1088]$). Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.091$ olarak bulunmuştur. Etki büyüklüklerinin yorumlanması $.01$ 'e yakın ise düşük etki, $.09$ 'a yakın ise orta etki ve $.25$ 'e yakın ise yüksek etki olarak kabul edilmektedir (Gürbüz, 2021). Bu değerler dikkate alındığında model kapsamında test edilen aracılık etki büyüklüğünün orta değere yakın olduğu görülmektedir.

4.3.1. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü

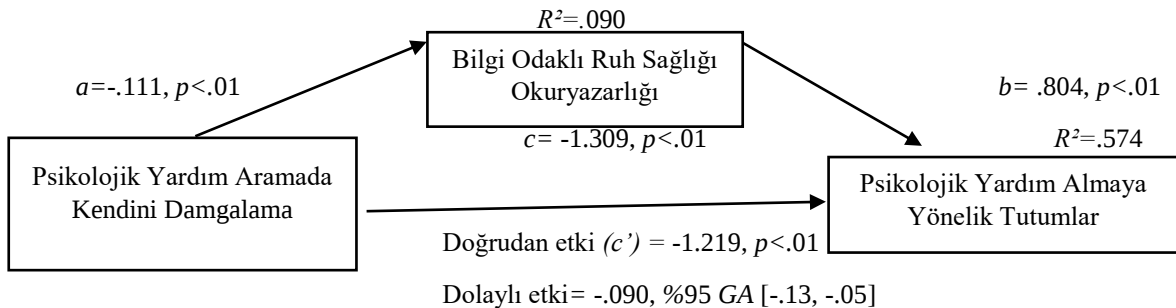
PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçları Tablo 4.4.' de verilmiştir.

Tablo 4.4. PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı					
Okuryazarlığı (M)					
	B	95 % CI	SE	t	R ²
PYAKD (X)	-.11	[-.14, -.08]	.01	-7.17***	.09***
PYAYT (Y)					
PYAKD (X)	-1.22	[-1.32, -1.12]	.05	-23.06***	.57***
Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı	.80	[.53, 1.08]	.14	5.67***	
Okuryazarlığı (M)					

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; SE: Standart Hata. B: Standardize edilmemiş beta katsayıları.

Tabloda 4.4.'de yer alan bulgulara bakıldığında, PYAKD' nin, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığını anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı görülmektedir ($b = -.111$, %95 GA [-.1418, -.0808], $t = -7.167$, $p < .001$). PYAKD, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığındaki değişimin yaklaşık %9'unu ($R^2 = .090$) açıklamaktadır. Bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAYT' yi ($b = .804$, %95 GA [.5260, 1.0829], $t = 5.675$, $p < .001$) anlamlı düzeyde ve olumlu yönde yordadığı görülmektedir. PYAKD' nin ise PYAYT' yi ($b = -1.219$, %95 GA [-1.3232, -1.1155], $t = -23.068$, $p < .001$) anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. PYAKD ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım almaya yönelik tutumdaki değişimin yaklaşık %57'sini ($R^2 = .574$) açıklamaktadır. Şekil 4.2.' de PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü verilmiştir.



Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır. GA= Güven aralığı. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 4.2. PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü (N=527).

Şekil 4.2.' de yer alan bulgulara, PYAKD'nin (X) PYAYT üzerindeki etkisinin yani toplam etkisinin ($b=-1.309$, %95 GA $[-1.411, -1.207]$, $t=-25.207$, $p<.001$) anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre Bootstrap yöntemi ile elde edilen alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Dolayısıyla PYAKD'nin PYAYT üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, buna bağlı olarak bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır ($b=-.090$, %95 GA $[-.1318, -.0509]$).

Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.051$ olarak bulunmuştur. Etki büyüklüklerinin yorumlanması .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki ve .25'e yakın ise yüksek etki olarak kabul edilmektedir (Gülbüz, 2021). Bu değerler dikkate alındığında model kapsamında test edilen aracılık etki büyüklüğünün orta değere yakın olduğu görülmektedir.

4.3.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü

PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçları Tablo 4.5.' de verilmiştir.

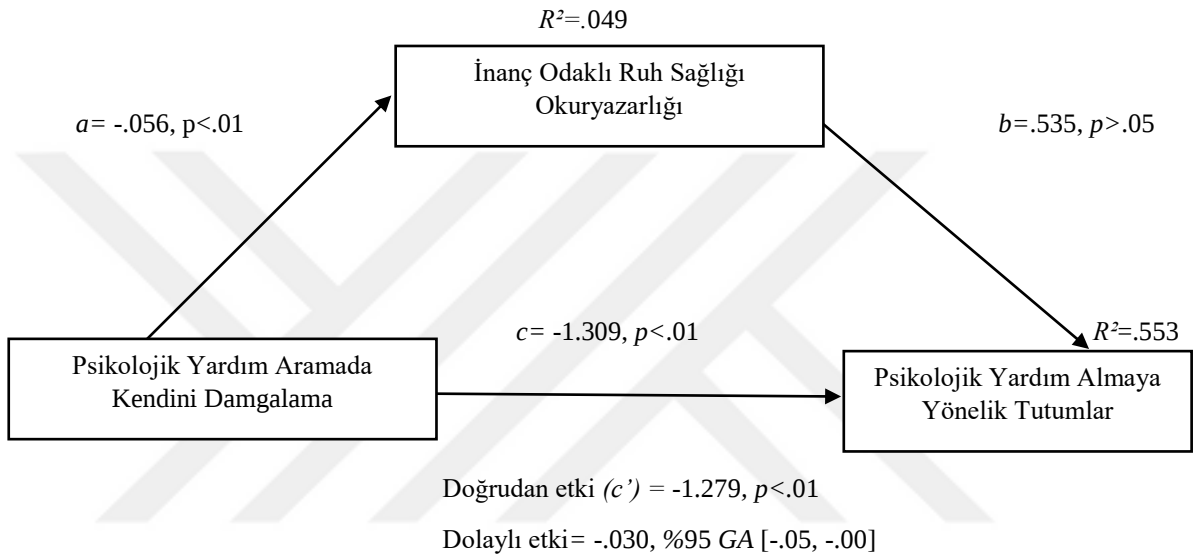
Tablo 4.5. PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığı (M)					
	B	95 % CI	SE	t	R ²
PYAKD (X)	-0.56	[-.08, -.03]	.01	-5.19***	.05***
PYAYT (Y)					
PYAKD (X)	-1.28	[-1.38, -1.18]	.05	-24.15***	.55***
İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığı (M)	.53	[.12, .95]	.21	2.54*	

* $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$; SE: Standart Hata. B: Standardize edilmemiş beta katsayıları.

Tabloda 4.5.'de yer alan bulgulara bakıldığında, PYAKD'nin, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığını anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı görülmektedir ($b=-$

.056, %95 GA [-.0766, -.345], $t=-5.190$, $p<.001$). PYAKD, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığındaki değişimin yaklaşık %5'ini ($R^2=.049$) açıklamaktadır. İnanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAYT' yi ($b=.535$, %95 GA [.0115, .1207], $t=2.537$, $p>.05$) anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir. PYAKD' nin ise PYAYT' yi ($b=-1.279$, %95 GA [-1.3832, -1.1751], $t=-24.151$, $p<.001$) anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. PYAKD ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı, PYAYT' deki değişimin yaklaşık %55'ini ($R^2=.553$) açıklamaktadır. Şekil 4.3.' de PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü verilmiştir.



Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır. GA= Güven aralığı. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 4.3. PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü ($N=527$).

Şekil 4.3.' de yer alan bulgularda, PYAKD' nin (X) PYAYT üzerindeki etkisinin (c yolu) yani toplam etkisinin ($b=-1.309$, %95 GA [-1.411, -1.207], $t=-25.207$, $p<.001$) anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, Bootstrap yöntemi ile elde edilen alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Dolayısıyla PYAKD' nin, PYAYT üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, buna bağlı olarak inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır ($b=-.030$, %95 GA [-.0585, -.0052]).

Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.017$ olarak bulunmuştur. Etki büyüklüklerinin yorumlanması .01'e yakın ise düşük etki, .09'a yakın ise orta etki ve .25'e yakın ise yüksek etki olarak kabul edilmektedir (Gürbüz, 2021). Bu değerler dikkate

alındığında model kapsamında test edilen aracılık etki büyüklüğünün düşük değere yakın olduğu görülmektedir.

4.3.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolü

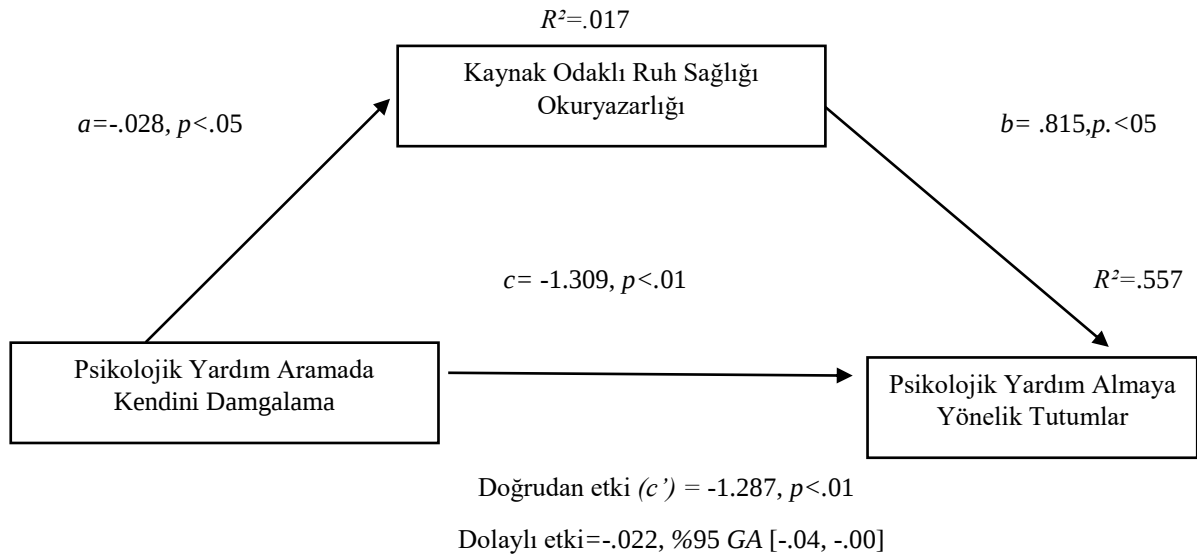
PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolüne ilişkin Bootstrap yöntemini esas alan regresyon analizi sonuçları Tablo 4.6.' da verilmiştir.

Tablo 4.6. PYAKD ve PYAYT Arasındaki İlişkide Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracılık Analizine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı					
Okuryazarlığı (M)					
	B	95 % CI	SE	t	R ²
PYAKD (X)	-.03	[-.05, -.01]	.01	-3.03**	.02**
PYAYT (Y)					
PYAKD (X)	-1.29	[-1.39, -1.18]	.05	-24.80***	.56***
Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı	.81	[.32, 1.30]	.25	3.30***	
Okuryazarlığı (M)					

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$; SE: Standart Hata. B: Standardize edilmemiş beta katsayıları.

Tabloda 4.6.'da yer alan bulgulara bakıldığında, PYAKD' nin, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığını anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı görülmektedir ($b = -.028$, %95 GA [-.0453, -.0096], $t = -3.027$, $p < .05$). PYAKD, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığındaki değişimin yaklaşık %2'sini ($R^2 = .017$) açıklamaktadır. Kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAYT' yi ($b = .815$, %95 GA [.3289, 1.3009], $t = 3.294$, $p < .05$) olumlu yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. PYAKD' nin ise PYAYT' yi ($b = -1.287$, %95 GA [-1.3834, -1.1845], $t = -24.791$, $p < .001$) anlamlı düzeyde ve olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. PYAKD ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı, PYAYT' deki değişimin yaklaşık %55'ini ($R^2 = .557$) açıklamaktadır. Şekil 4.4.' de PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü verilmiştir.



Standardize edilmemiş beta katsayıları raporlanmıştır. GA= Güven aralığı. R^2 değerleri, açıklanan varyansı göstermektedir.

Şekil 4.4. PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracılık rolü ($N=527$).

Şekil 4.4.' de yer alan bulgulara, PYAKD' nin, PYAYT üzerindeki etkisinin yani toplam etkisinin ($b = -1.309, 95\% \text{ GA } [-1.411, -1.207], t = -25.207, p < .001$) anlamlı düzeyde ve negatif yönde olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre, Bootstrap yöntemi ile elde edilen alt ve üst güven aralığı (GA) değerlerinin sıfır (0) değerini kapsamadığı görülmektedir. Dolayısıyla PYAKD' nin, PYAYT üzerinde dolaylı etkisinin anlamlı olduğu, buna bağlı olarak kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, PYAKD ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır ($b = -.022, 95\% \text{ GA } [-.0452, -.0052]$).

Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğü $-.013$ olarak bulunmuştur. Etki büyüklüklerinin yorumlanması $.01$ 'e yakın ise düşük etki, $.09$ 'a yakın ise orta etki ve $.25$ 'e yakın ise yüksek etki olarak kabul edilmektedir (Gürbüz, 2021). Bu değerler dikkate alındığında model kapsamında test edilen aracılık etki büyüklüğünün düşük değere yakın olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM: TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgular tartışılmıştır. Sonrasında bulgulara dayalı öneriler sunulmuştur. Bu bölüm, bulgular bölümündeki sıra ile paralel bir şekilde düzenlenmiştir.

5.1. Tartışma

5.1.1. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yanıt aranan ilk problem “üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu negatif yönde yordadığı, kendini damgalamanın ruh sağlığı okuryazarlığını negatif yönde yordadığı, ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu pozitif yönde yordadığı, kendini damgalama ve ruh sağlığı okuryazarlığının birlikte psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Başka bir ifade ile kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü bulunmaktadır. Alanyazında, kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordadığına ilişkin çalışmalar mevcuttur (Topkaya, 2014a; Güç, 2015; Sezer ve Gülleroğlu, 2016; Topkaya, 2014b; Gürsoy ve Gizir, 2018; Brenner ve diğ., 2018; Tucker ve diğ., 2013; Cheng ve diğ., 2018). Bu çalışmanın ve yukarıdaki araştırmaların sonuçlarına göre kendini damgalama arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum azalmaktadır. Bir başka deyişle, kendini damgalama düzeyi daha yüksek olan kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları daha düşük düzeyde olmaktadır. Kendini damgalamanın kişinin psikolojik yardım alması durumunda çevresi tarafından yapılan olumsuz görüşleri içselleştirmesi (Vogel ve diğ., 2006) ve yetersizlik algısına kapıldığı (Corrigan ve diğ., 2009) düşünüldüğünde kişi psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlar geliştirebilir. Bu durumun aksine, kendini damgalama düzeyi daha düşük olan kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları daha yüksek düzeyde olmaktadır. Kendini damgalama düzeyi daha düşük olan kişilerin psikolojik rahatsızlık yaşaması durumunda psikolojik yardım almaya daha olumlu baktığı, olumsuz görüşlerinin daha sınırlı olduğu ve yardım alması durumunda yetersizlik algısına sınırlı düzeyde kapılacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, kendini damgalama düzeyi daha düşük olan

kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, kendini damgalamanın ruh sağlığı okuryazarlığını yordadığını gösteren araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Cheng ve diğ., 2018; Yılmaz, 2020; Rafal ve diğ., 2018). Bu çalışmanın ve yukarıdaki araştırmaların sonuçlarına göre, kendini damgalama arttıkça ruh sağlığı okuryazarlığı azalmaktadır. Bir başka deyişle, kendini damgalama düzeyi daha yüksek olan kişilerin ruh sağlığı okuryazarlığı daha düşük düzeyde olmaktadır. Kendini damgalama düzeyi yüksek olan kişiler psikolojik sorunlarından utanmakta ve bu problemlerden dolayı suçluluk yaşamaktadır (Corrigan ve diğ., 2009). Ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişiler ise psikolojik problemleri olağan şekilde karşılamakta (Rüsch ve diğ., 2011; Kutcher ve diğ., 2015) dolayısıyla problemlerine ilişkin utanç veya suçluluk yaşamamakta ve psikolojik yardım ile bu problemlerin üstesinden gelinebileceğine (Kutcher ve diğ., 2015) inanmaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığının, ruh sağlığı hastalıklarına ilişkin sahip olunan bilgileri ve bu hastalıklara ilişkin inançları kapsadığı düşünüldüğünde (Jorm ve diğ., 1997) yetersiz bilgi düzeyinin ve olumsuz inançların, psikolojik problemlerden utanma ve psikolojik güçlük yaşadığı için yetersizlik hissetmesi (Vogel ve diğ., 2006) beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkabilir. Bir başka deyişle, düşük ruh sağlığı okuryazarlığının yüksek düzeyde kendini damgalamayı yordamasının şaşırtıcı bir sonuç olmadığı söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordadığını gösteren araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır (Cheng ve diğ., 2018; Kim ve diğ., 2019; Jung ve diğ., 2017; Bonabi ve diğ., 2016). Bu çalışmanın ve yukarıdaki araştırmaların sonuçlarına göre, ruh sağlığı okuryazarlığı arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlar da artmaktadır. Bir başka deyişle, ruh sağlığı okuryazarlığı daha yüksek olan kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları da daha yüksek olmaktadır. Ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin psikolojik rahatsızlıklara, tedavi yöntemlerine ve kaynaklara ilişkin daha fazla bilgiye sahip olduğu göz önüne alındığında; kişilerin psikolojik problemlerle baş etmek için psikolojik yardım almaya yönelik sergiledikleri tutumun daha olumlu olmasının beklendik bir sonuç olduğu düşünülebilir.

Yukarıdaki tüm bilgiler ışığında, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu, PYAYT ve ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki ilişkinin ise olumlu olduğu ve ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu yansıdığı; bir başka ifadeyle, ruh sağlığı okuryazarlığının kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi

yüksek olan kişilerin psikolojik problemleri tanımakta ve yardım kaynaklarını bilmekte daha yetkin olduğu, ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi düşük kişilerin ise psikolojik problemleri tanımakta zorluk yaşadığı ve yardım almaya ilişkin etkili olmayan davranışlar sergilediği (Rüsch ve diğ., 2011; Tay ve diğ., 2018; Jorm ve diğ., 2006; Tucker ve diğ., 2013; Kutcher ve diğ., 2015) görülmektedir. Kısaca, ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu bu özelliklerin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu bir biçimde yansıdığı düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolünü inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak ilgili alanyazında bu üç değişkenin birlikte incelendiği çalışmaların yer aldığı görülmüştür. Kim ve diğerleri (2019) tarafından yapılan bir araştırmada Koreli üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkide damgalanmanın aracı rolü incelenmiştir. Damgalamanın, ruh sağlığı okuryazarlığı ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur. Jung ve diğerleri (2017) tarafından yapılan araştırmada ise kendini damgalamanın, ruh sağlığı okuryazarlığı ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık etmediği sonucuna ulaşılmıştır. Cheng ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir araştırmada üniversite öğrencilerinin kendini damgalamalarının yüksek, ruh sağlığı okuryazarlıklarının düşük olduğu ve bu durumun da psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun aksine, bu çalışmanın sonucunda da elde edildiği gibi, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum sergileyen kişilerin, ruh sağlığı okuryazarlıklarının yüksek, kendini damgalamalarının düşük olduğu görülmektedir. Ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin ruh sağlığına ilişkin daha fazla bilgiye sahip olması bu bulguyu açıklayabilir. Örneğin, ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişiler psikolojik rahatsızlıkları tanımakta daha yetkin ve avantajlı olabilir, nereden ve nasıl psikolojik yardım alacağını bilebilir ve psikolojik yardım yöntemleri hakkında daha detaylı bilgiye sahip olabilir. Dolayısıyla, bu özellikler sayesinde kendini damgalamaları düşük ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumları yüksek olabilir. Çünkü ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olanların sahip olduğu bu özellikler kişilerin, psikolojik yardım almanın olumlu yanlarını görmelerini sağlayabilir, psikolojik rahatsızlıklara ilişkin toplumsal yargılardan daha az etkilenmelerini kolaylaştırabilir. İlgili alanyazında bu görüşü destekler nitelikte deneysel çalışmalar yer almaktadır. Aller ve diğerleri (2021) tarafından üniversite öğrencilerine ruh sağlığı farkındalık eğitimi verilmiştir. Eğitim sonucunda katılımcıların ruh sağlığı okuryazarlık düzeylerinin arttığı rapor edilmiştir. Lai ve diğerleri (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada ise üniversite öğrencilerine ruh sağlığı okuryazarlığına ilişkin müdahale programı

uygulanmıştır. Program sonucunda katılımcıların ruh sağlığı okuryazarlık düzeylerinin arttığı ve kendini damgalama düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Yukarıda yer verilen bilgiler ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracılık rolü olmasına açıklık getirebilir.

5.1.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yanıt aranan alt problemlerden birincisi “üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın sonucunda, kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu negatif yönde yordadığı, kendini damgalamanın bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığını negatif yönde yordadığı, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu pozitif yönde yordadığı, kendini damgalama ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının birlikte psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Başka bir ifade ile kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, kendini damgalama ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ilişkisini doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak kendini damgalama ve ruh sağlığına ilişkin bilgi sahibi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanılmıştır. Araştırmacılar tarafından, ruh sağlığına ilişkin yetersiz seviyede bilgi sahibi olmanın kendini damgalamaya neden olduğu ifade edilmektedir (Thornicroft, Brohan, Kassam, 2008; Özer ve Şahin Altun, 2022). Lannin ve diğerleri (2016) tarafından ise kendini damgalamanın, ruh sağlığına ilişkin bilgi aramayı engellediği ifade edilmiş ve daha yüksek düzeyde kendini damgalamaya sahip kişilerin daha az düzeyde ruh sağlığına ilişkin bilgiye sahip oldukları bulunmuştur. Lannin, Guyll, Vogel ve Madon (2013) tarafından, kişilerin kendini damgalamaya ilişkin tehditleri azaltabilmek amacıyla ruh sağlığı endişelerini yansıtan bilgileri edinmekten kaçındığı ve bu şekilde savunma geliştirdikleri vurgulanmıştır. Dolayısıyla, kendini damgalama ve ruh sağlığına ilişkin bilgi sahibi olma arasında negatif bir ilişki vardır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ve PYAYT arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak ruh sağlığına ilişkin bilgi artışının psikolojik yardım almaya

yönelik olumlu tutumları artırabileceği ifade edilmiştir (Jorm ve diğ., 2006; Rüsch ve diğ., 2005; Jung ve diğ., 2017). Ruh sağlığı hakkında bilgi artışıyla psikolojik rahatsızlıklara ilişkin karmaşıklığın azaltılabileceği, bu rahatsızlıkların olağan karşılanabileceği ve tedavi edilebileceği, psikolojik yardıma ihtiyacı olan kişilerin uzmandan yardım alması konusunda cesaretlendirileceği ve dolayısıyla psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların gelişmesinin sağlanabileceği sonucuna varılabilir. Bu durumun aksine, ruh sağlığı hakkında sınırlı bilgiye sahip kişilerin psikolojik rahatsızlığı tanımakta ve değerlendirmekte güçlük yaşadığı (Jorm, 2000), bu rahatsızlıkların tedavi gerektirmediği ve kendi kendine düzeleceği ve profesyonel psikolojik yardım almayı gerektirmediği düşüncesine sahip olduğu (Blumental ve Endicott, 1996/1997) dolayısıyla psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının da olumsuz olduğu düşünülebilir.

Yukarıda yer alan bilgiler ışığında, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu, PYAYT ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki ilişkinin ise olumlu olduğu ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu yansıdığı; bir başka ifadeyle bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kişilerin bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlıklarının artmasının, kendini damgalamalarını azaltacağını ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların gelişmesine katkı sağlayacağını düşündürebilir. Bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi yüksek olan kişilerin ruh sağlığı hakkında daha kapsamlı bilgiye sahip olduğu, psikolojik rahatsızlıkları daha kolay tanıyabildiği ve psikolojik rahatsızlıkların tedavi edilebileceğine dair bilgiye sahip olduğu düşünülebilir. Kısaca, bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu bu özelliklerin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu bir biçimde yansıdığı ve bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.3. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yanıt aranan alt problemlerden ikincisi “üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu negatif yönde yordadığı, kendini

damgalamanın inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığını negatif yönde yordadığı, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamadığı, kendini damgalama ve inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının birlikte psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Başka bir ifade ile kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, kendini damgalama ve inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının ruhsal hastalıklara ve tedavilere yönelik geliştirilen inançları içerdiği ve kendini damgalamanın da inanç yoluyla gerçekleştiği düşünüldüğünde (Avcil, Bulut ve Hızlı Sayar, 2003) bu iki değişkenin ilişkili olmasının şaşırtıcı olmadığı düşünülebilir. Bilge ve Çam (2008) tarafından, psikolojik rahatsızlık yaşayan kişilerin toplumdaki konumlarının, kabul görmelerinin veya dışlanmalarının; toplum tarafından ruhsal hastalıklara yönelik inançlarla belirlendiği ifade edilmiştir. Kendini damgalama ise kişinin, toplumun psikolojik yardım alan kişilere yönelik geliştirdiği olumsuz algıları içselleştirmesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Vogel ve diğ., 2006). Dolayısıyla, toplum tarafından geliştirilen olumsuz algıların içselleştirilmesi kendini damgalamaya neden olabilir. Ancak inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişiler psikolojik rahatsızlıklara ilişkin daha kabul edilebilir bakış açısına sahip olabilirler. Dolayısıyla, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı daha yüksek olan kişilerin kendini damgalamalarının daha az olması beklenebilir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı psikolojik yardım almaya yönelik tutumu yordamamaktadır. Bu beklenmedik bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ve PYAYT ilişkisini doğrudan inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak inancın, tutumun içerisinde yer aldığı ve bilişsel yönünü oluşturduğu (Çam ve Bilge, 2007) göz önünde bulundurulduğunda; psikolojik rahatsızlıklara ilişkin inançların ve tutumların birlikte değerlendirilmesinin gerekli olduğu düşünülmüştür. Örneğin “profesyonel psikolojik yardım almak işe yaramaz” düşüncesi kişinin psikolojik yardım almaya yönelik geliştirdiği olumsuz inancı yansıtmaktadır. Dolayısıyla, böyle bir inanca sahip kişinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumunun da olumsuz olması beklenebilir. Bu durumun aksine, psikolojik yardım almanın işe yarar olduğu düşüncesine sahip bir kişinin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu inanca ve olumlu tutuma sahip olduğu düşünülmektedir (Bilge ve Çam, 2008). Alanyazın incelendiğinde, yukarıdaki görüşü destekleyen ancak bu araştırma ve uyumlu olmayan sonuçlara ulaşılmıştır. Atılgan (2022), Leong ve Zachar (1999) ve Hantzi, Anagnostopoulos ve Alexiou (2019) tarafından yapılan

araştırmalarda, psikolojik rahatsızlıklara yönelik olumsuz inançlar ve PYAYT arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bir başka deyişle, psikolojik rahatsızlıklara ilişkin olumsuz inançlar arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yukarıda yer verilen bilgiler ışığında, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu, PYAYT ve inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki ilişkinin ise olumlu olduğu ve inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu yansıdığı; bir başka ifadeyle inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kişilerin inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlıklarının artmasının, kendini damgalamalarını azaltacağını ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların gelişmesine katkı sağlayacağını düşündürülebilir. İnanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin psikolojik yardımın gerekliliğine ve etkililiğine olan güveninin daha fazla olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu bu özelliklerin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu bir biçimde yansıdığı ve inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.1.4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama ve Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Arasındaki İlişkide Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığının Aracı Rolüne İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada yanıt aranan alt problemlerden üçüncüsü “üniversite öğrencilerinde kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü var mıdır?” şeklinde ifade edilmiştir. Araştırmanın sonucunda kendini damgalamanın psikolojik yardım almaya yönelik tutumu negatif yönde yordadığı, kendini damgalamanın kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığını negatif yönde yordadığı, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu yönde yordadığı, kendini damgalama ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının birlikte psikolojik yardım almaya yönelik tutumu anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. Başka bir ifade ile kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde, kendini damgalama ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, psikolojik yardım

hizmeti veren kaynakları bilme ve bu kaynaklara erişme durumunu içerdiği bilinmektedir (Göktaş ve diğ., 2019). Bu bağlamda, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı düşük olan kişilerin ihtiyaç duyduklarında hangi kaynaktan yardım alacaklarını bilmemeleri, psikolojik yardım süreci ve maliyeti hakkında bilgi sahibi olmamaları psikolojik yardım almaya karşı bir direnç oluşturmalarına neden olabilir ve bu durumda kendini damgalamanın artmasına yol açabilir. Dolayısıyla, nereden, nasıl ve hangi koşullarda psikolojik yardım hizmeti alacağını bilen kişilerin kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlıklarının daha yüksek olması ve kendini damgalamalarının ise daha düşük olması beklenebilir. Lannin ve diğerleri (2013) tarafından, kişilerin kendini damgalamayı azaltabilmek amacıyla ruh sağlığı endişelerini yansıtan bilgileri edinmekten kaçındığı ve bu şekilde savunma geliştirdikleri vurgulanmıştır. Bu bağlamda, ruh sağlığı konusunda bilgileri reddeden kişilerin ruh sağlığı hizmeti veren kaynakları daha az bilmesi ve bu kaynaklara erişim sağlamasının güç olduğu düşünülebilir. Dolayısıyla, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının artması yoluyla kişiler nereden, nasıl ve hangi koşullarda psikolojik yardım alabileceği konusunda bilgi sahibi olabilir ve bu bilgi artışıyla kendini damgalama azalabilir. Özetle, kendini damgalama ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı arasında negatif bir ilişki olduğu söylenebilir. Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Alanyazın incelendiğinde, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ve PYAYT arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının psikolojik tedavi yöntemlerine ve hizmetlerine ilişkin bilgilere sahip olmayı içerdiği bilinmektedir (Erkan ve diğ., 2012). Kişilerin kullanılan tedavi yöntemlerinin etkililiklerini ve hizmetlere nasıl erişim sağlayacağını bilmesi yani kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının artması yoluyla psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumlarının gelişmesine katkı sağlanabilir. Çünkü tedavi yöntemlerinin etkili olduğuna inanan ve tedaviye erişim sağlayan kişiler ruh sağlığının iyiye gideceğini umut edebilir (Jorm, 2012) ve dolayısıyla psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum geliştirebilir. Bu durumun aksine, tedavinin etkili olduğuna inanmayan veya yardım kaynaklarına ulaşma konusunda güçlük yaşayan kişiler profesyonel kaynaklar yerine (Jorm, 2012) aile, arkadaş veya yakın çevre gibi profesyonel olmayan kaynaklara başvurmaktadır (Topkaya ve Meydan, 2013). Bu bağlamda, kişilerin kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlık düzeyinin artmasının psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumu da artıracığı düşünülebilir.

Yukarıda yer verilen bilgiler ışığında, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkinin olumsuz olduğu, PYAYT ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı arasındaki

ilişkinin ise olumlu olduğu ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu yansıdığı; bir başka ifadeyle kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, kişilerin kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlıklarının artmasının, kendini damgalamalarını azaltacağını ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların gelişmesine katkı sağlayacağını düşündürebilir. Bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı arttıkça kendini damgalamanın azalacağı ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların artacağı sonucuna ulaşılabilir. Kısaca, kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek olan kişilerin sahip olduğu özelliklerin, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye olumlu bir biçimde yansıdığı ve kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Sonuç

Bu araştırmada psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü incelenmiş ve şu sonuçlar elde edilmiştir:

1. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü vardır.
2. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide bilgi odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü vardır.
3. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü vardır.
4. Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığının aracı rolü vardır.

5.3. Öneriler

Bu bölümde, mevcut araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda; uygulamaya ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Uygulamaya Yönelik Öneriler

1. Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı okuryazarlığının; kendini damgalamayı azaltmadaki ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun gelişmesindeki rolü dikkate alındığında, üniversitelerde yer alan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinde, kendini damgalamanın azaltılması ve psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun

artırılması için ruh sağığı okuryazarlığını geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının yürütülmesi önerilebilir.

2. Günümüzde, internet kullanımının yaygın olduğu dikkate alındığında, daha çok kitleye ulaşabilmek amacıyla ruh sağığı okuryazarlığının geliştirilmesine yönelik çevrim içi programlar düzenlenebilir.

5.3.2. Araştırmacılara Yönelik neriler

1. Bu alışma niversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Farklı gelişim dönemlerinde ve farklı örneklemlerde yürütülecek yeni çalışmalar alanyazına katkı sağlayabilir.

2. Kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide ruh sağığı okuryazarlığının aracı rolü göz önüne alındığında, ruh sağığı okuryazarlığını geliştirmeye yönelik psikoeğitim programlarının PYAYT zerindeki etkisini inceleyecek deneysel çalışmalar yapılabilir.

3. Bu çalışmada, ruh sağığı okuryazarlığının, kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracı rolü incelenmiştir. Kendini damgalama ve PYAYT arasındaki ilişkide aracı rolü olabilecek farklı değişkenlerin de incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Acun Kapıkıran, N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 131-141. doi: 10.17066/pdrd.52261
- Ajzen, I., & Cote, N. G. (2008). *Attitudes and attitude change*. Crano, W.D., & Prislin, R. (Ed.). London: [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=HpF5AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA289&dq=\(Ajzen+ve+Cote,+2008&ots=dAgHcCslmr&sig=WrzXnip66hHD_jDKbIb_WN2N2gU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=HpF5AgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA289&dq=(Ajzen+ve+Cote,+2008&ots=dAgHcCslmr&sig=WrzXnip66hHD_jDKbIb_WN2N2gU&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) sayfasından erişilmiştir.
- Akgün, S. (2019). *Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının narsistik eğilimler ve öz yeterlilik açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alkal, A., Korkmaz, O. ve Akça, M. Ş. (2018). Üniversite öğrencilerinin öz saygı, öz bilinç ve sosyal yetkinliğinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki yordayıcılığının incelenmesi. *Researcher: Social Science Studies*, 6(3), 1-19.
- Aller, T. B., Fauth, E. B., & Seedall, R. B. (2021). Mental health awareness and advocacy (MHAA) for youth: An evaluation of a college-based mental health literacy curriculum. *Mental Health & Prevention*, 23(2021), 1-8. doi: 10.1016/j.mhp.2021.200204
- Almanasef, M. (2021). Mental health literacy and help-seeking behaviours among undergraduate pharmacy students in Abha, Saudi Arabia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 2021(14), 1281-1286. doi: 10.2147/rmhp.s289211
- Altıntaş, Y. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının yordayıcıları olarak ruh sağlığı okuryazarlığı ve duygusal yetkinlik*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Atılğan, A.F. (2022). *Psikopatolojiye yönelik inançlar ile psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasındaki ilişkide içsel utanç, dışsal utanç ve toplulukçuluğun rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Avcil, C., Bulut, H. ve Sayar, G. H. (2016). Psikiyatrik hastalıklar ve damgalama. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 175-202. doi: 10.32739/uskudarsbd.2.2.4
- Beasley, L., Kiser, R., & Hoffman, S. (2020). Mental health literacy, self-efficacy, and stigma among college students. *Social Work In Mental Health*, 18(6), 634-650. doi: 10.1080/15332985.2020.1832643

- Bilge, A. ve am, O. (2008). Ruhsal hastalığa yönelik inançlar leğinin geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(2), 91-96.
- Bjrnsen, H. N., Eilertsen, M. E. B., Ringdal, R., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2017). Positive mental health literacy: development and validation of a measure among Norwegian adolescents. *BMC Public Health*, 17(1), 1-10. doi: 10.1186/s12889-017-4733-6
- Blumenthal, R., & Endicott, J. (1996/1997). Barriers to seeking treatment for major depression. *Depression and Anxiety*, 4(6), 273-278. doi: 10.1002/(SICI)1520-6394(1996)4:6<273::AID-DA3>3.0.CO;2-D
- Bonabi, H., Mller, 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
- Bostancı Daştan, N., Kaya, F. ve şık, T. (2019). Hemşirelik ğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın rolü. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 24-30.
- Brenner, R. E., Engel, K. E., Vogel, D. L., Tucker, J. R., Yamawaki, N., & Lannin, D. G. (2018). Intersecting cultural identities and help-seeking attitudes: The role of religious commitment, gender, and self-stigma of seeking help. *Mental Health, Religion & Culture*, 21(6), 578-587. doi: 10.1080/13674676.2018.1519782
- Büyüköztürk, ř. (2019). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cash, T. F., Kehr, J., & Salzbach, R. F. (1978). Help-seeking attitudes and perceptions of counselor behavior. *Journal of Counseling Psychology*, 25(4), 264-269. doi: 10.1037/0022-0167.25.4.264
- Chen, P., Liu, X. J., Wang, X. Q., Yang, B. X., Ruan, J., & Liu, Z. (2020). Attitude toward seeking Professional psychological help among community-dwelling population in China. *Frontiers in Psychiatry*, 11(417), 1-10. doi: 10.3389/fpsyt.2020.00417
- Cheng, H. L., Kwan, K. L. K., & Sevig, T. (2013). Racial and ethnic minority college students' stigma associated with seeking psychological help: Examining psychocultural correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 60(1), 98-111. doi: 10.1037/a0031169
- Cheng, H. L., McDermott, R. C., & Lopez, F. G. (2015). Mental health, self-stigma, and help-seeking intentions among emerging adults: An attachment perspective. *The Counseling Psychologist*, 43(3), 463-487. doi: 10.1177/0011000014568203
- 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

- Cormier, S., ve Hackney, H. (2018). *Psikolojik danışma stratejiler ve müdahaleler*. (çev. S. Doğan ve B. Yaka). Ankara: Pegem Akademi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1987).
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614. doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614
- Corrigan, P. W., Larson, J. E., & Rüsch, N. (2009). Self-stigma and the “why try” effect: Impact on life goals and evidence-based practices. *World Psychiatry*, 8(2), 75-81. doi: 10.1002/j.2051-5545.2009.tb00218.x
- Çakan, E., Buturak, Ş. V., Özçiçek, G., Koçak, O. M., Rezaki, H. Ö., Özpolat, A. G. Y. ve Oğuztürk, Ö. (2016). Tıp fakültesi öğrencilerinde psikiyatrik yardım alma nedeniyle kendini damgalama hissinin sosyal zeka ve kültürel zeka ile ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 6(3), 140-145. doi: 10.5455/jmood.20160425051533
- Çam, O. ve Bilge, A. (2007). Ruh hastalığına yönelik inanç ve tutumlar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(3), 215-223.
- Çamaş, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek ile ilişkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelik İskenderoğlu, G. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance & Counselling*, 22(2), 207-217. doi: 10.1080/03069889408260315
- 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
- Erdur-Baker, O., Aberson, C.L., Barrow, J.C. & Draper, R.D. (2006). Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and nonclinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 317-323. doi: 10.1037/0735-7028.37.3.317
- 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.

- Eşkisu, M., Ağırkan, M., & Haspolat, N. K. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama tutumları ile bilişsel-davranışsal kaçınma düzeyleri arasındaki ilişki. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(18), 63-71. doi: 10.18506/anemon.463839
- Fischer, E. H., & Cohen, S. L. (1972). Demographic correlates of attitude toward seeking professional psychological help. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(1), 70-74. doi: 10.1037/h0033152
- Fischer, E.H. & Turner, J.I. (1970). Orientations to seeking professional help: Devolepment and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90. doi: 10.1037/h0029636
- Furnham, A., & Sjkqvist, P. (2017). Empathy and mental health literacy. *HLRP: Health Literacy Research and Practice*, 1(2), 31-40. doi: 10.3928/24748307-20170328-01
- George, D., & Mallery, P. (2021). *IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=t9tKEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=P1&dq=IBM+SPSS+Statistics+27+Step+by+Step+A+Simple+Guide+and+Referen ce&ots=zIRnxuq-2e&sig=tX6ApFSRWzdI1oAgAMLW6htbai4&redir_esc=y#v=onepage&q=IBM%20SPSS%20Statistics%2027%20Step%20by%20Step%20A%20Simple%20Guide%20and%20Reference&f=false sayfasından erişilmiştir.
- Goffman, E. (2009). *Stigma: Notes on the management of spoiled identity*. Simon and Schuster.
https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=zuMFXuTMAqAC&oi=fnd&pg=PA1&dq=stigma+notes+on+the+management&ots=Ra2pHp8HRe&sig=NR921ZD ApLqHsKmCpggld5lHF8&redir_esc=y#v=onepage&q=stigma%20notes%20on%20the%20management&f=false sayfasından erişilmiştir.
- Gorczynski, P., & Sims-Schouten, W. (2022). Evaluating mental health literacy amongst US college students: A cross sectional study. *Journal of American College Health*, 1-4. doi: 10.1080/07448481.2022.2063690
- 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), 111-120. doi: 10.1108/jmhtep-05-2016-0027
- Gorczynski, P., Sims-Schouten, W., & Wilson, C. (2020). Evaluating mental health literacy and help-seeking behaviours in UK university students: a country wide study. *Journal of Public Mental Health*, 19(4), 311-319. doi: 10.1108/JPMH-10-2019-0086
- Göktaş, S., Işıklı, B., Önsüz, M. F., Yenilmez, Ç. ve Metintaş, S. (2019). Ruh sağlığı okuryazarlığı ölçeğinin (Rsoy Ölçeği) Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Konuralp Medical Journal*, 11(3), 424-431. doi: 10.18521/ktd.453411

- Green, A.C., Hunt, C. & Stain, H.J. (2012). The delay between symptom onset and seeking Professional treatment for anxiety and depressive disorders in a rural Australian sample. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 47(9),1475-1487. doi: 10.1007/s00127-011-0453-x
- Guarneri, J. A., Oberleitner, D. E., & Connolly, S. (2019). Perceived stigma and self-stigma in college students: A literature review and implications for practice and research. *Basic and Applied Social Psychology*, 41(1), 48-62. doi: 10.1080/01973533.2018.1550723
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, S. (2021). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Gürsoy, O. ve Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 424-431. doi: 10.1002/j.1556-6678.2010.tb00042.x
- Hackney, H. ve Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı*. (çev. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 2005).
- Halgin, R. P., Weaver, D. D., Edell, W. S., & Spencer, P. G. (1987). Relation of depression and help-seeking history to attitudes toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 34(2), 177-185. doi: 10.1037/0022-0167.34.2.177
- Hantzi, A., Anagnostopoulos, F., & Alexiou, E. (2019). Attitudes towards seeking psychological help: An integrative model based on contact, essentialist beliefs about mental illness, and stigma. *Journal Of Clinical Psychology In Medical Settings*, 26(2), 142-157. doi: 10.1007/s10880-018-9573-8
- Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach. (Second Edition). Guilford Publications.

- Heath, P. J., Brenner, R. E., Lannin, D. G., & Vogel, D. L. (2018). Self-compassion moderates the relationship of perceived public and anticipated self-stigma of seeking help. *Stigma and Health*, 3(1), 65-68. doi: 10.1037/sah0000072
- 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
- İkiz, F. E. ve Otlu, B. M. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 35-51. doi: 10.18026/cbusos.93556
- Jennings, K. S., Cheung, J. H., Britt, T. W., Goguen, K. N., Jeffirs, S. M., Peasley, A. L., & Lee, A. C. (2015). How are perceived stigma, self-stigma, and self-reliance related to treatment-seeking? A three-path model. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 109-116. doi: 10.1037/prj0000138109
- 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
- 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
- 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 and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 3-5. doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.01734.x
- 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
- Jung, H., von 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(2016), 278-286. doi: 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
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalaycı, Ş. (2018). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Kantar, A. (2021). *Erkek cinsiyet rolü stresi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkide kendini damgalama ve öz şefkatin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kavas, A. B., Topkaya, N. ve Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 367-377. doi: 10.7822/omuefd.33.2.3
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen etmenler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kızıldağ, S., Demirtaş Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Kim, E. J., Yu, J.H., & Kim, E.Y. (2019). Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 27(4), 393-405. doi: 10.1111/jpm.12593
- Kim, J. S. (2016). The relations among stigma, expectation about counseling and attitude toward seeking counseling in college students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(3), 391-402. doi: 10.5392/JKCA.2016.16.03.391
- Kim, Y. S., Rhee, T. G., Lee, H. Y., Park, B. H., & Sharratt, M. L. (2017). Mental health literacy as a mediator in use of mental health services among older Korean adults. *International Psychogeriatrics*, 29(2), 269-279. doi: 10.1017/S1041610216001721
- Koç, N. (2014). *Genç yetişkinlerin kişilik özelliklerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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/AJ022-0167,47.1.138
- Korkut Owen, F. ve Dost, M. T. (2020). Psikolojik danışman adaylarına göre etkili psikolojik danışmanın özellikleri ve psikolojik danışman eğitiminin etkisi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 259-274. doi: 10.21733/ibad.728147

- 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(2010), 688-693. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.166
- Kristina, S. A., Mardea, N. A., Ramadhani, F., & Aliyah, H. (2020). Mental health literacy among university students in Yogyakarta. *Mental Health*, 25(4), 2243-2249.
- Kuo, B. C., Kwantes, C. T., Towson, S., & Nanson, K. M. (2006). Social beliefs as determinants of attitudes toward seeking professional psychological help among ethnically diverse university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy*, 40(4), 224-241.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196-203. doi: 10.1037/0735-7028.22.3.196
- 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
- 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
- Lai, H. J., Lien, Y. J., Chen, K. R. ve Lin, Y. K. (2022). The effectiveness of mental health literacy curriculum among undergraduate public health students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 2-11. doi: 10.3390/ijerph19095269
- Lannin, D. G., Guyll, M., Vogel, D. L., & Madon, S. (2013). Reducing the stigma associated with seeking psychotherapy through self-affirmation. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 508-519. doi: 10.1037/a0033789
- Lannin, D. G., Vogel, D. L., Brenner, R. E., Abraham, W. T., & Heath, P. J. (2016). Does self-stigma reduce the probability of seeking mental health information?. *Journal of Counseling Psychology*, 63(3), 351-358. doi: 10.1037/cou0000108
- Leaf, P. J., Bruce, M. L., Tischler, G. L., & Holzer III, C. E. (1987). The relationship between demographic factors and attitudes toward mental health services. *Journal Of Community Psychology*, 15(2), 275-284. doi: 10.1002/1520-6629(198704)15:2<275::AID-JCOP2290150216>3.0.CO;2-J
- Leong, F. T. L. & Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(1), 123–132. doi: 10.1080/03069889900760101
- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review Of Sociology*, 27(1), 363-385. doi: 10.1146/annurev.soc.27.1.363

- Loganathan, N., & Foo, F. M. (2019). Relationship between gender role conflict and attitude towards seeking professional psychological help. *Polish Psychological Bulletin*, 50(4), 352-356. doi: 10.24425/ppb.2019.131317
- Lucksted, A., & Drapalski, A. L. (2015). Self-stigma regarding mental illness: Definition, impact, and relationship to societal stigma. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 99–102. doi: 10.1037/prj0000152
- 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
- Mayer, J. D. (2004). What is emotional intelligence? https://scholars.unh.edu/personality_lab/8 sayfasından erişilmiştir.
- McGorry, P. D., Hickie, I. B., Yung, A. R., Pantelis, C. & Jackson, H. J. (2006). Clinical staging of psychiatric disorders: A heuristic framework for choosing earlier, safer and more effective interventions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(8), 616-622. doi: 10.1080/j.1440-1614.2006.0186
- Meriç Genç, Z. (2020). *Z kuşağı üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile öz şefkat ve bilişsel esneklik seviyesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Meydan, B. ve Lülecı, B. (2013). Eğitim Fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Miles, R., Rabin, L., Krishnan, A., Grandoit, E., & Kloskowski, K. (2020). Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: Demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20(1), 1-13. doi: 10.1186/s12889-020-09696-0
- 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
- Mojaverian, T., Hashimoto, T., & Kim, H. S. (2013). Cultural differences in professional help seeking: A comparison of Japan and the US. *Frontiers in Psychology*, 3(615), 1-8. doi: 10.3389/fpsyg.2012.00615
- Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research*, 57(4), 313-322. doi: 10.1111/jpr.12091

- Naganuma, Y., Tachimori, H., Kawakami, N., Takeshima, T., Ono, Y., Uda, H., ... Kikkawa, T. (2006). Twelve-month use of mental health services in four areas in Japan: Findings from the World Mental Health Japan survey 2002–2003. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 60(2), 240-248. doi: 10.1111/j.1440-1819.2006.01492.x
- 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
- O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behaviour: A study based on the health belief model. *Journal Of Advanced Nursing*, 70(11), 2577-2587. doi: 10.1111/jan.12423
- Odacı, H. ve Kınık, Ö. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenler, öz denetim ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 8(3), 619-625. doi: 10.5961/jhes.2018.302
- Owen, J., Thomas, L., & Rodolfa, E. (2013). Stigma for seeking therapy: Self-stigma, social stigma, and therapeutic processes. *The Counseling Psychologist*, 41(6), 857-880. doi: 10.1177/0011000012459365
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoğlu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özel, Y. ve Duzcu, T. (2018). Ruh Sağlığı Okuryazarlığı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(77), 380-387. doi: 10.16992/ASOS.14013
- Özer, D. ve Altun, Ö. Ş. (2022). Mental health literacy: Strengthening community mental health through awareness. *Current Approaches in Psychiatry*, 14(2), 284-289.
- Pattyn, E., Verhaeghe, M., Sercu, C., & Bracke, P. (2014). Public stigma and self-stigma: Differential association with attitudes toward formal and informal help seeking. *Psychiatric Services*, 65(2), 232-238. doi: 10.1176/appi.ps.201200561
- Pehlivan, Ş., Tokur Kesgin, M., & Uymaz, P. (2020). Psychological distress and mental health literacy in university students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(3), 1433-1441. doi: 10.1111/ppc.12709
- Pfeiffer, S., & In-Albon, T. (2022). Gender specificity of self-stigma, public stigma, and help-seeking sources of mental disorders in youths. *Stigma and Health*, 8(1), 124-132. doi: 10.1037/sah0000366

- Pheko, M. M., Chilisa, R., Balogun, S. K., & Kgathi, C. (2013). Predicting intentions to seek psychological help among Botswana university students: The role of stigma and help-seeking attitudes. *Sage Open*, 3(3), 1-11. doi: 10.1177/2158244013494655
- Punla, N. F. D., Regalado, D. R. B., & Navarro, R. M. (2022). Perceived social support as moderator between self-stigma and help-seeking attitudes. *Globus An International Journal of Medical Science, Engineering and Technology A Refereed Research Journal*, 11(1), 87-98. doi: 10.46360/globus.met.320221014
- Rafal, G., Gatto, A., & DeBate, R. (2018). Mental health literacy, stigma, and help-seeking behaviors among male college students. *Journal of American College Health*, 66(4), 284-291. doi: 10.1080/07448481.2018.1434780
- Rasmussen, J. L. (1987). Estimating correlation coefficients: Bootstrap and parametric approaches. *Psychological Bulletin*, 101(1), 136-139. doi: 10.1037/0033-2909.101.1.136
- Ratzan, S. C., & Parker, R. M. (2000). Health literacy. *National library of medicine current bibliographies in medicine*. Bethesda: National Institutes of Health, US Department of Health and Human Services. chrome-extension://oemmndcbldboiebfnladdacbfmadadm/https://webharvest.gov/peth04/20041105213541/http://www.nlm.nih.gov/pubs/cbm/hliteracy.pdf sayfasından erişilmiştir.
- 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
- Rickwood, D. J., & Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine*, 39(4), 563-572. doi: 10.1016/0277-9536(94)90099-X
- 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
- 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
- Rodriguez, M. S., & Cohen, S. (1998). Social support. *Encyclopedia of Mental Health*, 3(2), 535-544.
- Rothi, 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
- 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

- Rüsch, N., Evans-Lacko, S. E., Henderson, C., Flach, C., & Thornicroft, G. (2011). Knowledge and attitudes as predictors of intentions to seek help for and disclose a mental illness. *Psychiatric Services*, 62(6), 675-678. doi: 10.1176/ps.62.6.pss6206_0675
- Samar, N., & Perveen, A. (2021). Relationship between mental health literacy and help seeking behavior among undergraduate students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(6), 216-230. doi: 10.6007/IJARBSS/v11-i6/10113
- 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
- Serim, F. ve Cihangir Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198. doi: 10.12984/eed.79026
- Sever, M., Kardeş, T. Y. ve Kalaycı, E. (2021). Sosyal damgalanma ile psikolojik yardım arama tutumu ilişkisi: Kendini damgalamanın rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 833-846. doi: 10.33417/tsh.889199
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K., & Jimba, M. (2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: Influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 1-9. doi: 10.1186/1756-0500-6-519
- 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
- Shaffer, P. A., Vogel, D. L., & Wei, M. (2006). The mediating roles of anticipated risks, anticipated benefits, and attitudes on the decision to seek professional help: An attachment perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 442-452. doi: 10.1037/0022-0167.53.4.442
- 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.g66g512r1352198
- Sibicky, M., & Dovidio, J. F. (1986). Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology*, 33(2), 148-154. doi: 10.1037/0022-0167.33.2.148
- 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
- Smith, M. (2002). Stigma. *Advances in Psychiatric Treatment*, 8(5), 317-323. doi: 10.1192/apt.8.5.317

- Stafford, M. C., & Scott, R. R. (1986). Stigma, deviance, and social control: Some conceptual issues. *The Dilemma of Difference: A Multidisciplinary View of Stigma*, 77-91. doi: 10.1007/978-1-4684-7568-5_5
- Şimşek, P. (2017). Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi: Mardin ili örneği. *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 45(1), 105-126.
- 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
- Thornicroft, G., Brohan, E., Kassam, A. ve Lewis-Holmes, E. (2008). Reducing stigma and discrimination: Candidate interventions. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(1), 1-7. doi: 10.1186/1752-4458-2-3
- Topkaya, N. (2014a). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 1-17.
- Topkaya, N. (2014b). Gender, self-stigma, and public stigma in predicting attitudes toward psychological help-seeking. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2), 480-487. doi: 10.12738/estp.2014.2.1799
- Topkaya, N. (2014c). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- Topkaya, N. ve Kavas, A. B. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 10(2), 979-996. doi: 10.7827/TurkishStudies.7768
- 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.
- Topkaya, N., Albayrak, K. E., Yurdusever, N., ve Bozkurt, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyeti ile kendini açma beklentileri ve kendini damgalamaları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 503-517. doi: 10.17679/inuefd.467128
- 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
- Tunca, A. ve Baloğlu, M. (2022). Beliren yetişkinlikte psikolojik belirtiler ve yardım alma davranışları. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 142-153. doi: 10.22466/acusbd.1122952

- Türküm, A. S. (2000). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 205-220.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401. doi: 10.3149/jms.1303.389
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27. doi: 10.17066/pdrd.87897
- Ülken, E. ve Odacı, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumları ile bağlanma stilleri ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Yükseköğretim Dergisi*, 11(1), 87-96. doi: 10.2399/yod.20.563336
- Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311–316. doi: 10.1037/a0031889
- Vogel, D. L., Strass, H. A., Heath, P. J., Al-Darmaki, F. R., Armstrong, P. I., Baptista, M. N., ... & Zlati, A. (2017). Stigma of seeking psychological services: Examining college students across ten countries/regions. *The Counseling Psychologist*, 45(2), 170-192. doi: 10.1177/0011000016671411
- 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
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50. doi: 10.1037/0022-0167.54.1.40
- Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D. L., & Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in self-stigma following a single session of group counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 170-182. doi: 10.1037/a0022630
- Wallin, E., Maathz, P., Parling, T., & Hursti, T. (2018). Self-stigma and the intention to seek psychological help online compared to face-to-face. *Journal of Clinical Psychology*, 74(7), 1207-1218. doi: 10.1002/jclp.22583

- Yelpaze, İ. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Yılmaz, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlık düzeyi ile psikolojik yardım aramada kendini yargılama düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. https://www.researchgate.net/publication/350193607_UNIVERSITE_OGRENCILERININ_RUH_SAGLIGI_OKURYAZARLIK_DUZEYI_ILE_PSIKOLOJIK_YARDIM_ARAMADA_KENDINI_YARGILAMA_DUZEYLERI_ARASINDAKI_ILISKININ_INCELENMESI sayfasından erişilmiştir.
- Zhang, J. Y., Ji, X. Z., & Zhou, Y. Q. (2023). The mediating effect of mental health literacy on psychological resilience and psychological distress of medical college students. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2023, 1-7. doi: 10.1155/2023/3461121
- 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

EKLER

Ek 1. Araştırma İzin Belgesi

 Gmail Berna Koç Mutlu

Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği Kullanım İzni
2 ileti

Berna Koc <[redacted]> 4 Kasım 2021 12:58
Alıcı: [redacted]

Merhaba Ayşe Sibel Hocam,

İsmim Berna Nur Koç, Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programı öğrencisiyim. Prof. Dr. Nazmiye Çivitci danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmamda psikolojik danışma almaya ilişkin tutumlar ile ilgili bir konu çalışmak istiyorum. İzniniz olursa, tarafınızdan geliştirilen “Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği-Revize” ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini ve ölçeğe ait bilgileri benimle paylaşabilirseniz çok memnun olurum.

Teşekkür ederim, saygılar.

Ayşe Sibel TÜRKÜM <[redacted]> 5 Kasım 2021 07:21
Alıcı: Berna Koc [redacted]

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

 Gmail Berna Koç Mutlu

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği Kullanım İzni
2 ileti

Berna Koc <[redacted]> 2 Ekim 2021 13:38
Alıcı: [redacted]

Merhaba Necla Hocam,

İsmim Berna Nur Koç, Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programı öğrencisiyim. Prof. Dr. Nazmiye Çivitci danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmamda psikolojik yardım aramada kendini damgalama ile ilgili bir konu çalışmak istiyorum. İzniniz olursa 2013 yılında Türkçeye uyarlamasını yaptığınız, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeğini (PYAKDÖ) yüksek lisans tezim kapsamında kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini ve ölçeğe ait bilgileri benimle paylaşabilirseniz çok memnun olurum.

Teşekkür ederim, saygılar.

Necle Acun Kapıkıran <[redacted]> 2 Ekim 2021 22:51
Alıcı: Berna Koc [redacted]

Merhaba Berna,
Öncelikle kolay gelsin. Ölçekle ilgili makaleye ulaştın sanırım, ölçek maddeleri ektedir.
İyi akşamlar
[Alıntılanan metin gizlendi]

 **Stigma.docx**
16K



Berna Koç Mutlu <[redacted]>

Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği İçin Kullanım İzni

2 ileti

Berna Koc <[redacted]>

2 Ekim 2021 13:37

Alıcı: [redacted]

Merhaba Saniye Hocam,

İsmim Berna Nur Koç, Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans programı öğrencisiyim. Prof. Dr. Nazmiye Çivitci danışmanlığında yapacağım yüksek lisans tez çalışmamda ruh sağlığı okuryazarlığı ile ilgili bir konu çalışmak istiyorum. İzniniz olursa 2019 yılında Türkçeye uyarlamasını yaptığınız Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeğini (Rsoy Ölçeği), yüksek lisans tezim kapsamında kullanmak istiyorum. Ölçek maddelerini ve ölçeğe ait bilgileri benimle paylaşabilirseniz çok memnun olurum.

Teşekkür ederim, saygılar.

saniye göktaş <[redacted]>

2 Ekim 2021 23:33

Alıcı: Berna Koc <[redacted]>

Sayın hocam,
Ölçeği araştırmalarınızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Ölçekle ilgili bilgiler ektedir.
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim,
Saygılarımla.

Berna Koc <[redacted]>, 2 Eki 2021 Cmt, 13:37 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

**RSOY Ölçeği tanıtım.docx**

16K

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Pamukkale Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisiyim. Bu araştırma, yüksek lisans tez çalışması kapsamında yürütülmektedir. Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını incelemektir. Bu amaçla aşağıda bazı ölçme araçları yer almaktadır. Sizden istenen bu ölçme araçlarında yer alan soruları içtenlikle yanıtlamanızdır. Yanıtlama süresinin yaklaşık 15-20 dakika sürmesi öngörülmektedir. Ölçeklerde yer alan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur; sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretlemeniz önemlidir. Lütfen soruları boş bırakmayınız ve her bir soruya tek bir yanıt veriniz.

Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler gizli tutulacak olup sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır. Araştırmada isminiz ve kişisel bilgileriniz yer almayacaktır. Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Veri toplama sürecinde yer alan soruların size rahatsızlık vermesi öngörülmemektedir. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten dolayı rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zaman ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacaktır. Araştırmaya ilişkin her türlü soru ve görüşleriniz için aşağıda iletişim bilgisi bulunan araştırmacıyla iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Bilgilendirilmiş onamı okudum, onaylıyorum.

Yaş:

Cinsiyet:

Bölüm:

Ek 3. Psikolojik Yardım Almaya Karşı Tutum Ölçeği -R (Örnek Maddeler)

Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili bölmeye (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir.		Kesinlikle Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Oldukça Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.					
2	Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.					
8	Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır.					
11	Psikolojik yardım alan kişinin diğer insanlarla iletişimi kolaylaşır.					
17	Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkumdur.					
18	Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğunu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.					

Ek 4. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Örnek Maddeler)

Açıklama: İnsanlar yardım aramaya ilişkin sorunlarla karşılaşır. Bu yardım aramanın ne anlama geldiğini ilişkin tepkileri getirebilir. Bu durumlar ilgili nasıl davrandığınızı tanımlayan cümledeki düşünceye ne derece katıldığınızı belirtiniz.	1-Tamamen katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Katılmam ve katılmamam eşit	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1. Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Bir terapisti görmeye karar verdiğim için, kendime ilişkin görüşüm değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Psikolojik yardım için bir terapist istemek kendimi yeteriz hissettirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Bir terapistle gidersem, kendimi daha az mutlu hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 5. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (Örnek Maddeler)

	Kesinlikle katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1.Bilgi Odaklı RSOY						
R1.Psikolojik danışmanlık depresyon için faydalı bir tedavi yöntemidir.						
R3.Ruh sağlığı hastalıklarının erken tanısı iyileşme şansını artırabilir.						
R8.Ruh sağlığı hastalıkları için doktorların yazdığı ilaçları kullanmak faydalıdır.						
2.İnanç Odaklı RSOY						
R11.İnançlarına daha çok bağlı olan kişilerde ruh sağlığı bozukluğu gelişmez.						
R15.Ruh sağlığı hastalıkları tedavi edilmeden de zamanla düzelir.						
3.Kaynak Odaklı RSOY						
R19.Ruh sağlığı hizmeti almak için nereye gidebileceğimi biliyorum.	Evet			Hayır		
R21.Ruh sağlığı hastalıkları hakkında faydalı bilgileri nereden edinebileceğimi biliyorum.	Evet			Hayır		