



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK
YARDIM ALMA TUTUMLARINDA DEMOGRAFİK,
KİŞİSEL VE ÇEVRESEL DEĞİŞKENLERİN
İNCELENMESİ**

Gülsüm ÇELİK İSKENDEROĞLU

**Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri
Ana Bilim Dalı
Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KARACİL
2021**

(Her hakkı saklıdır)

**T.C.
BAYBURT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA
TUTUMLARINDA DEMOGRAFİK, KİŞİSEL VE ÇEVRESEL DEĞİŞKENLERİN
İNCELENMESİ**

**(Investigation of Demographic, Personal and Environmental Variables on the Attitude
of University Students to Receive Psychological Help)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülsüm ÇELİK İSKENDEROĞLU

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KARACİL

Bayburt
Aralık, 2021

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KARACİL danışmanlığında, 172112006 numaralı Gülsüm ÇELİK İSKENDEROĞLU tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarında Demografik, Kişisel ve Çevresel Değişkenlerin İncelenmesi” adlı bu çalışma 24/12/2021 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan :Prof. Dr. Mücahit DİLEKMEN

İmza:

Jüri Üyesi :Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KARACİL

İmza:

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa DEMİR

İmza:

Bu tezin Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

...../...../.....

Doç. Dr. Fatih GÜRBÜZ

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

... / ... / 20

Gülsüm ÇELİK İSKENDEROĞLU

TEŞEKKÜR

Tez konumun belirlenme sürecinde ve yüksek lisans eğitimim boyunca desteğini esirgemeyen değerli hocam Dr.Öğr.Üyesi Şükrü DÜZGÜN'e, tezin biçimlenme sürecinde ve yüksek lisans eğitimim boyunca yardımlarını esirgemeyen değerli hocam, danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KARACİL ve tüm kademelerde, bütün eğitim sürecimde ders aldığım, üstümde emeği olan tüm hocalarıma saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırmamın veri toplama sürecinde desteklerinden dolayı değerli öğretmen arkadaşım Fatmanur ÖKSÜZÖMER'e ve RTEÜ'deki değerli hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak hayatım boyunca her koşulda bana destek olan, arkamda duran, elimi bırakmayan aileme; annem Hamide ÇELİK, babam Ahmet ÇELİK ve kardeşim Rabia ÇELİK'e ve bu zorlu süreçte daima destekçim olan eşim Gökhan İSKENDEROĞLU'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARINDA DEMOGRAFİK, KİŞİSEL VE ÇEVRESEL DEĞİŞKENLERİN İNCELENMESİ

Gülsüm ÇELİK İSKENDER OĞLU

Aralık 2021, 91 sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin demografik ve kişisel bazı bilgileri, sosyal damgalanma ve kendini damgalama algıları, erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar incelenmiştir. İlişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet, medeni durum, daha önce psikolojik yardım alma durumu, ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesi ve daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu değişkenlerinin analizinde bağımsız gruplar t testi ve yaş grubu, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyoekonomik düzey, yardım alınan uzman türü ve yardım alma deneyimi gibi değişkenlerin analizinde ise tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılmış olup üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile sosyal damgalanma, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki de korelasyon analizi, bu değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumuna etkisi ise regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmanın evreni üniversite öğrencileri olup örneklem grubunu RTEÜ’de öğrenim gören 525 öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aracı olarak Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmaktadır. Psikolojik yardım alma tutumları ile medeni durum ve daha önce yardım alınan uzman türüne göre arasında anlamlı fark olmadığı; cinsiyet, yaş grubu, sınıf düzeyleri, fakülte türü, daha önce psikolojik yardım alma deneyimleri ve ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesi değişkenleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı fark saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, kendini damgalama algıları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumunu bir bütün olarak yordamakta olduğu görülmüştür. Başarısızlık ve terk edilme şemalarının üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumlarını pozitif yönde yordadığı; sosyal damgalanma, kendini damgalama ve cezalandırılma şemalarının ise psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki negatif yönlü yordadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik yardım arama tutumu, sosyal damgalanma, kendini damgalama, erken dönem uyumsuz şemalar.

ABSTRACT

THE MASTER THESIS

INVESTIGATION of DEMOGRAPHIC, PERSONAL and ENVIRONMENTAL VARIABLES on the ATTITUDE of UNIVERSITY STUDENTS to RECEIVE PSYCHOLOGICAL HELP

Gölsüm ÇELİK İSKENDERÖĞLU

December 2021, 91 pages

In this study, it is aimed that investigation of demographic, personal and environmental variables on university students' psychological help seeking attitudes. In this direction, demographic and personal information of university students, perceptions of social stigma and self-stigmatization, early maladaptive schemas and their attitudes towards psychological help were examined. IR relational model was used. In this regard, university students seeking psychological help attitudes, gender, marital status, before seeking psychological help situation, the idea of getting help if needed and previously traumatic one year of Asante ownership status variables independent groups in the analysis test and age group, grade level, school type , socioeconomic status, such help and assistance received specialized type of experience is in the analysis of variable one-way varya human analysis (Anova) was used and the relationship between university students' psychological help seeking attitudes and social stigmatization, self-stigmatization and early maladaptive schemas was also analyzed using correlation analysis, and the effects of these variables on the attitude to seeking psychological help were analyzed using regression analysis. The population of the study is university students and the sample group consists of 525 students studying at RTEU As data collection tools, the Short Form of Attitude Scale for Seeking Psychological Help, Social Stigma for Seeking Psychological Help Scale, Self Stigma in Seeking Psychological Help Scale, Young Schema Scale Short Form-3 and Personal Information Form are used. There was no significant difference between the psychological help attitudes and marital status and the type of expert who received help before; A significant difference was found between the variables of gender, age group, class levels, faculty type, previous experiences of getting psychological help, and the attitude of seeking psychological help when needed. It was concluded that there was a significant negative relationship between university students' attitude to seeking psychological help and social stigmatization, self-stigmatization perceptions and early maladaptive schemas due to receiving psychological help. It was determined that social stigma due to psychological help, self-stigmatization due to psychological help, and early maladaptive schemas predicted the attitude of university students to seek psychological help as a whole. It was found that failure and abandonment schemes positively affect university students' attitudes towards seeking psychological help; The negative effects of social stigma, self-stigmatization and punishment schemes on psychological help-seeking attitudes were determined.

Keywords: Psychological help seeking attitude, social stigma, self-stigmatization, early maladaptive schemas.

İÇİNDEKİLER

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	i
TEŞEKKÜR.....	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xiii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	xiv

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş	1
Araştırmanın Konusu ve Problemi	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	6
Varsayımlar	6
Terim ve Tanımları.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve Alan Yazın Derleme.....	8
Kuramsal Çerçeve	8
Psikolojik Yardım Arama.....	8
Yardım kaynakları.....	9
Psikolojik yardım arama süreci.	10
Psikolojik yardım alma tutumu.	12
Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler.....	14

Problemin türü veya şiddeti.....	14
Psikolojik yardım alma deneyimi.....	14
Tedavi korkusu.....	15
Beklenen fayda ve riskler.....	15
Kendini ifade edebilme.....	15
Eğitim düzeyi	16
Yaş.....	16
Cinsiyet.....	16
Yardım servisi.....	17
Sosyal çevre.....	17
Damgalama.....	17
Psikolojik yardım alma ve damgalanma.....	18
Damgalama türleri.....	18
Sosyal damgalama.....	18
İçsel/ kendini / bireysel damgalama.....	19
Şemalar	21
Şema terapi modeli.....	21
Erken dönem uyum bozucu şemalar ve özellikleri.....	22
Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri / temelleri.....	23
Temel/ çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması.....	24
Erken dönem yaşantılar/yaşam deneyimleri.....	24
Duygusal mizaç.....	25
Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar.....	25
Ayrılma/kopukluk ve dışlanma/ reddedilmişlik şema alanı.....	26
Terk edilme ve istikrarsızlık şeması.....	26
Güvensizlik / suistimal edilme şeması.....	27
Duygusal yoksunluk şeması.....	27
Kusurluluk / utanç şeması.....	27

Sosyal izolasyon/ yabancılaşma şeması.....	28
Zedelenmiş otonomi/ özerklik ve kendini ortaya koyma/ performans şema alanı.	28
Bağımlılık/ yetersizlik.....	28
Hastalıklar ve Tehditler/ Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık.	28
İç içelik / gelişmemiş benlik.	29
Başarısızlık.....	29
Zedelenmiş sınırlar şema alanı.	29
Haklılık/ büyüklük.	29
Yetersiz öz denetim.	30
Diğerleri yönelimlilik şema alanı.	30
Boyun eğicilik.....	30
Kendini feda/ fedakârlık.	30
Onay arayıcılık.....	31
Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı.	31
Karamsarlık/ kötümserlik.	31
Duyguları bastırma.	31
Yüksek standartlar / aşırı eleştiricilik.	32
Cezalandırıcılık.....	32
Erken dönem uyumsuz şema işlemleri ve uyumsuz başa çıkma biçimleri.	32
Şema teslimi.	33
Şema kaçınması.	33
Şema aşırı telafî etme.	33
Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi.	34
Alan Yazın Derleme.....	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem.....	40
Araştırma Modeli.....	40
Evren ve Örneklem.....	40

Veri Toplama Araçları	42
Kişisel bilgi formu.....	42
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-kısa form (PYAİTÖ-KF)	42
Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ölçeği (PYANSDÖ).	43
Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği (PYAKDÖ).	43
Young şema ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF3).	44
Süreç / Uygulama	45
Veri Analizi	45

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular	48
Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Psikolojik Yardımlara Yönelik Genel Düşünce Düzeylerine Yönelik Bulgular	48
Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.....	49
Üniversite öğrencilerinin medeni durumlarına göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.....	49
Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.....	50
Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.....	51
Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	51
Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	53
Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	53
Üniversite öğrencilerinin yardım alınan uzman türüne göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	54
Üniversite öğrencilerinin yardım alma deneyimine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	54

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncelerine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	55
Üniversite öğrencilerinin daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olmasına göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.	56
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Algıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	56
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	57
Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkiye ve Yordamasına Yönelik Bulgular	57

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	62
Sonuç ve Tartışma	62
Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.	62
Üniversite öğrencilerinin medeni duruma göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması.	64
Üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.	65
Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.	65
Üniversite öğrencilerinin fakülte türüne göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.	66
Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.....	67
Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.....	67
Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alınan uzman türüne göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.	68
Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma deneyimine göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.....	69

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesine göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.....	69
Üniversite öğrencilerinin travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.....	70
Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile sosyal damgalanma, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye ve yordanmasına yönelik ulaşılan sonuçların tartışılması.....	70
Öneriler	73
Araştırmacılar için öneriler.	73
Uygulamaya yönelik öneriler	73
Kaynakça.....	75
Ek-1.....	84
Ek-2.....	85
Ek-3.....	86
Ek-4.....	87
Ek-5.....	90
Ölçek Kullanım İzinleri	90
Özgeçmiş.....	91

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri	41
Tablo 2. Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular.....	46
Tablo 3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardımlara Yönelik Genel Düşünce Düzeyleri.....	48
Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	49
Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	50
Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	50
Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	51
Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	52
Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	53
Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular.....	53
Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Yardım Alınan Uzman Türüne Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	54
Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Yardım Alma Deneyimine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	55
Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Halinde Psikolojik Yardım Alma Düşüncelerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular.....	56
Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Daha Önce Travmatik Bir Yaşantıya Sahip Olmasına Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular	56
Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Algıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	57
Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Algıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular	57
Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular.....	59

Tablo 18. Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Yardım Alma Tutumlarını Yordamasına Yönelik Bulgular	60
---	----



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar.	26
Şekil 2. YŞÖ-KF3'ün türkçe formu için öngörülen şema alanları ve şema boyutları.	35



KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

PYAİTÖ-KF	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Formu
PYANSDÖ	: Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği
PYAKDÖ	: Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği
YŞÖ-KF3	: Young Şema Ölçeği- Kısa Formu 3
RTEÜ	: Recep Tayyip ERDOĞAN Üniversitesi



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Araştırmanın Konusu ve Problemi

Üniversite öğrencileri, öğrencilik hayatları boyunca sıklıkla psikolojik yardım alma ihtiyacı duydukları çeşitli kişisel, eğitsel ve mesleki problemlerle karşılaşmaktadırlar (Topkaya, & Meydan, 2013; Koydemir Özden, 2010). Aynı zamanda, bu birçok problemin üstesinden gelmeleri gerekirken, çoğunlukla psikolojik yardım almayı, problemlerinin üstesinden gelme adına yararlanabilecekleri bir yardım kaynağı olarak algılamamaktadırlar (Koydemir Özden, 2010). İhtiyaç durumunda dahi kısıtlı sayıda psikolojik yardım almaya yönelindikleri ve problemlerin yoğunluğu arttığı, artık çözülemez hal aldığında öğrencilerin psikolojik yardım almaya yanaşabildikleri bilinmektedir. Bu durumun nedeni olarak, öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin bazı çekinceler yaşadıkları, kaçınma davranışı sergiledikleri ve olumsuz bazı tutumlara sahip olmaları gösterilebilir. Üniversite öğrencilerin bu yaklaşımlarının temelini oluşturan ya da etkileyen çeşitli demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin olduğu belirtilmektedir.

Psikolojik yardım alma tutumunu veya davranışını kavramlaştırmada ilk olarak değerlendirilebilecek çalışmaları yapan Fischer ve Turner (1970) bu kavramları, bireyin varlığına tehdit olarak bir durum veya problem algılayıp kendisinin bunların üstesinden gelemeyeceğini düşündüğünde yardım için dışsal kaynaklara yönelmesi olarak açıklamaktadırlar.

Husaini, Moore ve Cain (1994) psikolojik yardım alma davranışı, kişilerin çözemedikleri problemler karşısında, profesyonel veya profesyonel olmayan kaynaklardan yardım talep etmesi şeklinde açıklanmaktadır. Bu tanıma uygun şekilde psikolojik yardım arama süreci formal veya informal kaynaklardan sağlanabilmektedir. Yaşanan sorunun çözümü ve yaşam dengesinin sağlanması amacıyla bireyin aile bireyleri, okul veya iş arkadaşları gibi başvuracağı kişi veya topluluklar informal (profesyonel olmayan) yardım kaynaklarını; psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist ise formal (profesyonel) yardım kaynaklarını oluşturmaktadır (Serim, & Çankaya, 2015).

Yapılan araştırmalarda yukarıda da değinildiği gibi üniversite öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarını ve neticede davranışlarının temelini oluşturan veya etkileyen çeşitli

demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin olduğunu belirtilmektedir. Psikolojik yardım ihtiyacı olan kişi, sorunu algılayış biçimi veya düzeyi, psikolojik yardım talep edeceği kaynak, cinsiyet, yaş, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu, medeni durum, damgalama düzeyi (kendini damgalama, sosyal damgalanma), geçmiş psikolojik rahatsızlığa sahip olma durumu, sağlık durumu , algılanan sosyal destek (Arslantaş, Dereboy, Aştı, & Pektekin, 2011), erken dönem uyumsuz şemalar (Beyazyüz, 2017; Irkörüçü, 2012) ve genel anlamda bireylerin demografik ve psikolojik özellikleri gibi kişisel ya da psikolojik danışma merkezlerinin ulaşılabilirliği gibi çevresel faktörlerin, psikolojik yardım alma tutumunu, davranışı ile ilişkili olduğu veya tutum ve davranışa etki ettiği görülmüştür.

Toplumun psikolojik sorunlara yönelik algılayış biçimleri kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkilemektedir (Kaplan, Vogel, Gentile, & Wade, 2011). Bu algılayış biçimleri olumsuz olduğu takdirde kişi psikolojik yardım almaya ihtiyaç duymasına rağmen yardım alması gecikebilir, yardım almayabilir ya da psikolojik sıkıntıları artabilir ve bu durum kişinin ruh sağlığı açısından ciddi sorunlara neden olabilmektedir. Dolayısıyla kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen önemli unsurlar arasında sosyal damgalanma ve sonrasında kendini damgalama yer almaktadır. (Bilge, & Çam, 2010).

Birey damga sürecinde bu durumun öznesi ve nesnesi konumunda olabilmekte, birçok özelliğinden, eylemlerinden dolayı damgalanabilmektedir. Araştırmalarda damgalamanın en çok deneyimlendiği durumlardan birisinin psikolojik yardım almaya ilişkin olduğunu görmekteyiz.

Kişiler, psikolojik sıkıntılarını ve bu bağlamda yardım gereksinimini dile getirdiklerinde, davranışa dönüştürdüklerinde diğerleri tarafından damgalanacakları endişesiyle psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum ve davranış sergileyebilmektedirler. Kişiler sosyal damgalama sürecini içleştirmeleri sonucunda kendini damgalamakta ve neticede bu durum kısır döngü şeklinde devam etmektedir (Vogel, Bitman, Hammer, & Wade, 2013). Kendini damgalama ile birlikte birey sosyal damgalamanın beraberinde getirdiği diğerlerinin sahip olduğu olumsuz klişe yargılar, damgalar bireyin içselleştirmesi ile kendi gerçekleri haline gelmekte ve bu çerçevede duygu, düşünce ve davranışlarını şekillenmektedir (Güç, 2015). Dolayısıyla öğrencilerin psikolojik yardım alma sürecinden kaçınmalarının en önemli nedenlerinden birinin “damgalamaya” yönelik algıları olduğu ifade edilebilir (Çamaş, 2017).

Psikolojik yardım alma tutumuyla ilişkili olan diğer bir kavram ise erken dönem uyumsuz şemalardır (Beyazyüz, 2017; Irkörüçü, 2012). Bilişsel kuram kapsamında şema kavramı, bireyin karşılaştığı durum ya da uyarıcıları anlamlandırmasına yarayan bilişsel

örüntülerdir. Bireyler kendine özgü geçmiş yaşantıların şekillendirdiği şemalara sahip olduğu ve bunların kişilerin karşılaştıkları çeşitli uyarıcı ve durumları anlamlandırma sürecinde tutum ve davranışların oluşumunda etkili olan yapılardır (Beck, 2014; Beck vd., 1979'den Akt., Gör, Yiğit, Kömürcü, & Ertürk, 2017). Dolayısıyla psikolojik yardım alma süreçlerinde de bu örüntüden, yapıdan söz edilebilmektedir.

Şema kuramının geliştirilmesi ve ayrıntılandırılmasıyla karşılaşılan bir kavram olan erken dönem uyumsuz şemalar, erken yaşantı dönemlerinde temel bakımını sağlayan bireylerle veya akranlarla meydana gelen olumsuz deneyimler ve çekirdek duygusal gereksinimlerin giderilmemesi neticesinde oluşan şemalardır. Dolayısıyla erken dönem uyumsuz şemalar, çocukluk ve ergenlik dönemi boyunca gelişen, anılardan, duyulardan, bilişlerden ve bedensel duyumlardan oluşan, işlevsel olmayan, bireyin kendilik algısını ve kişilerarası ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen ve yaşam boyunca sürekli tekrar eden kalıp ya da örüntülerdir. Başka bir deyişle bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkisine yönelik örtük tutumlarıdır (Young, Klosko, & Weishaar, 2009).

Riso ve Mc Bride (2007) yaygınlaşmış, süreğenlik gösteren ve değişime direnç gösteren “erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin farkındalık düzeyinde veya bunun altındaki bilişsel süreçlerde (Akt., Demirli Yıldız, 2018) ve bireyin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkisinde önemli etkiye sahiptir (Gheisari, 2016). Şemalar, çevresel etmenler ve durumların etkisiyle harekete geçebilmektedir.

George (2012) erken dönem uyumsuz şemalar, yeni deneyimlerin yoğun şekilde yaşandığı dönemlerde değişimi oldukça güç olan, yineleyici ve süreğenlik göstermeleriyle kişilerin kendilerine realist amaçlar tayin edip yeni yollar bakmasında önemli ölçüde engel teşkil edebilmektedir (Akt., Devirli Yıldız, 2017). Dolayısıyla yeni yaşantıları deneyimlendiği bir dönem olan üniversite döneminde öğrencileri erken dönem uyumsuz şemalar psikolojik yardım almaya tetikleyen durum sonucunda yardım almaya ilişkin tutumlarında da rol oynayabilir.

Araştırmanın problemi şudur: Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile demografik, kişisel ve çevresel değişkenler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenler açısından incelenmesidir. Araştırmanın amacına bağlı olarak alt problem cümlelerine yer verilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyoekonomik durum, profesyonel psikolojik yardım alma durumu, yardım alınan uzman türü, psikolojik yardım alma deneyimi, ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesi, daha önce travmatik yaşantıya sahip olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemaları psikolojik yardım alma tutumlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Üniversite öğrenimi ile öğrenciler, önceki öğrenimlerinden daha farklı bireysel, akademik ve sosyal alanlarda gelişimin, değişimin beklendiği yeni, farklı bir sürecin içine girmektedir. Bu yeni, farklı süreç beraberinde öğrencilerin çeşitli sorunlar ile karşı karşıya gelmelerine yol açabilmektedir. Üstelik bu yeni başlangıç, gelişimsel olarak kritik bir döneminin üyesi olan üniversite öğrencilerinin iç dinamiklerinde aşırı, şiddetli ve ani gelişim ve değişimi tecrübe ettikleri ve aynı zamanda sosyal çevre uyaranlarına karşı daha hassas oldukları bir dönemi içermektedir. Öğrenciler değişim, gelişim gereksinimini ve genel olarak zorluğu içeren bu dönemde bireylerin dahil oldukları bu dönemi nasıl algıladıkları ve tecrübe ettikleri önem arz etmektedir (Demirli Yıldız, 2018). Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik algıları ile ilişkili olan ekolojik sistem yaklaşımında da belirttiği gibi bireylerin gelişimi üzerindeki önemli faktörlerden biri olan çevresel faktörler (Bronfenbrenner, 1979), demografik özellikler ve bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilişkisine yönelik örtük tutumları olan damgalama süreçleri (sosyal damgalanma, kendini damgalama) ve geçmiş yaşantılar, duyuşsal, bilişsel ve bedensel duyuların bütününden meydana gelen kişilerdeki erken dönem uyumsuz şemaların profesyonel psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkin varlığını, var ise ne derecede olduğunu ve aynı zamanda öğrencinin süreci nasıl gördüğü ve hissettiği, sürecini nasıl deneyimlediğinin anlaşılmasında kolaylaştırıcı rol oynayacaktır. Ve ayrıca bu araştırmayla, bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarını engelleyen kendini

damgalama, toplumsal damgalanma ve erken dönem uyumsuz şema algılarına yönelik bireysel ve çevresel faktörler ele alınarak, bireylerin bu değişkenleri algılama düzeyleri ve bunlarla ilişkin etmenlerin belirlenecek olması önemli görülmektedir.

Araştırmada da belirtildiği üzere, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları etkileyen pek çok etken mevcuttur. Vogel, Wade ve Hackler (2007) literatürde değinilen bu etkenlerin detaylı bir biçimde açıklamalarına, (Vogel, Wester, Wei, & Boysen, 2005) kişilerin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin muhtemel etkenlerin çok yönlü, doğrudan, birlikte ve eşzamanlı ele alınmasına ihtiyaç duyulduğu belirtilmektedir. Bu bağlamda ilgili literatürde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen bir takım etkenlerin (cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyo-ekonomik durum, profesyonel psikolojik yardım alma durumu, yardım alınan uzman türü, psikolojik yardım alma deneyimi, ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesi, daha önce travmatik yaşantıya sahip olma durumu, kendini damgalama, sosyal damgalanma, erken dönem uyumsuz şemalar) kapsamlı bir örneklemde doğrudan ve bir arada alınmadığı gözlenmektedir. Nitekim, bu araştırma ile psikolojik yardım alma tutumuna ilişkin etmenlerin daha iyi anlaşılması, bu konudaki bilgi birikimine ve ilgili literatüre katkı sunulması sağlanabilecektir.

Araştırma bulgularının pratiğe ilişkin etkileri ele alındığında, psikolojik yardım alma tutumunun ilişkili olduğu etmenlerin incelenmesi, psikolojik yardım almaktan alıkoyan etmenlerin belirlenmesi toplumun ruh sağlığı açısından önemli görülmektedir; konuyla ilişkili toplumu haberdar etme çalışmaları arttırılabilir, toplumun gereksinim duyduğu ruh sağlığı hizmeti almasını engelleyen etmenlerin ortadan kaldırılmasında fayda sağlayabilmektedir (Komiya, Good, & Sherrod, 2000). Bu bağlamda bireylerin profesyonel yardım arama davranışlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi toplumun ruh sağlığı açısından olduğu kadar psikolojik danışmanlık mesleği açısından da önem taşımaktadır.

Psikolojik yardım alma tutumu, gönüllülüğe dayanan psikolojik danışmanlık mesleği için önemli bir yer tutmaktadır. Bu araştırma ile psikolojik yardım alma tutumunun ve bunla ilişkin etmenlerin, bunu olumsuz yönde etkileyen engellerin incelenmesi, anlaşılması mesleğin gelişimine katkı sağlayacağı ve Vogel, Wester ve Larson (2007) engelleri yok etmek ve ruh sağlığı hizmetlerinin ulaşamadığı bireyler için bu kapsamda eğitim programları ve müdahalelerin planlanmasında fayda sunacağı düşünülmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerine doğrudan hizmet veren rehberlik ve psikolojik danışma uygulama ve araştırma merkezlerinin faal bir biçimde hizmet sunmasına, öğrencilerin ihtiyaçları halinde tercih edebilmelerine ve buradaki hizmetlerin daha etkili bir şekilde tasarlanmasında katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada belirtilen nedenler dikkate alınarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının demografik, kişisel ve çevresel değişkenler açısından incelenmesi anlamlı görülmüştür. Bu bağlamda cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyo-ekonomik durum, profesyonel psikolojik yardım alma durumu, yardım alınan uzman türü, psikolojik yardım alma deneyimi, ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesi, daha önce travmatik yaşantıya sahip olma durumu, sosyal damgalama, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şema değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları açısından incelenmesi anlamlı görülmüştür.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, Recep Tayyip ERDOĞAN Üniversitesi'ndeki 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz yarıyılında öğrenim görmekte olan lisans öğrencilerinden ulaşılan örneklem grubu ile sınırlıdır.
2. Araştırma, kullanılan ölçme araçlarında yer alan ifadelerle ve araçlardan elde edilen veriler ile sınırlıdır.
3. Araştırma, ulaşılan bulgular ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Araştırmada kullanılan örneklem evreni yeterli düzeyde temsil etmektedir.
2. Örneklem grubu, araştırmaya gönüllü olarak katılmış olup, ölçekleri ciddiye ve samimiyetle doğru bir şekilde yanıtlamışlardır.
3. Araştırmada kullanılan ölçme araçları, amaca dönük olarak ölçülmek isteneni ölçtüğü varsayılmıştır.

Terim ve Tanımları

Psikolojik Yardım Alma Tutumu: Kişinin içinde bulunduğu güç durumda, bunalımda veya kişinin uzun süredir yaşadığı psikolojik sorunlara ilişkin bir profesyonelden yardım araması veya aramamasına yönelik tutumu şeklinde ifade edilmektedir (Yelpaze, 2016).

Kendini Damgalama: Kendini damgalama, diğerlerinin bireye atfettikleri yargıların zaman içinde içselleştirilmesi ve bireyin de kendini bu içselleştirmeler çerçevesinde yeniden şekillendirmesidir (Vogel, Wade, & Haake, 2006).

Sosyal Damgalanma: Sosyal damgalanma, bireyin toplum tarafından sık sık kötüye kullanılan tepkilere neden olan ve sosyal açıdan kabul görülmeyen birey olarak algılanmasıdır (Corrigan, 2004).

Şema: Bireyin dışsal ve içsel uyaranları anlama, yorumlama, üstesinden gelme ve adapte olma sürecinde kullandığı bilişsel bilgi örüntüsüdür (Senemoğlu, 2001).

Erken Dönem Uyumsuz Şemalar: Bireyin erken dönem yaşantıları zamanında gelişen, ömür boyu varlığını sürdüren, bireyin kendisine ve diğerleriyle olan ilişkilerine yönelik hatıralardan, duygulardan, düşüncelerden, bedensel duyumlardan oluşan, yıkıcı, işlevsiz olarak tanımlanan örüntülerdir (Young vd., 2009).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve Alan Yazın Derleme

Kişiler hayatlarının farklı dönemlerinde çeşitli sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu durumda bireyler bu sorunların üstesinden ya kendilerinin gelmesi ya da profesyonel yardım kaynaklarına başvurma seçenekleri arasında kararsızlık yaşayabilirler. Birey bu durumda ilk olarak sorunun üstesinden kendisinin gelebilmesini seçebilmekte; bu durumun yanı sıra birey bir uzmandan psikolojik yardım almanın da sorunun üstesinden gelmesinde yararlı olabileceği ihtimalini de değerlendirebilmektedir. Karşılaşılan sorunun sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşabilmesi, münasip yardım kaynaklarına istenen sürede ulaşılması, meydana gelebilecek muhtemel sorunları, psikolojik problemlerin ciddi boyutlara ulaşmadan önleyebilmek için yardım alma tutumunun her yönüyle iyice anlaşılması, kuramsal çerçeve ve bu konuda yapılan araştırmaların incelenmesi önem arz etmektedir (Güç, 2015).

Araştırmanın kuramsal çerçeve ve ilgili araştırmalar bölümünde psikolojik yardım alma tutumunu, sosyal damgalama, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemalar kavramlarını kuramsal çerçevede ele alınmış olup konulara yönelik yurtiçinde ve yurtdışı yapılan çalışmalarına değinilmiştir.

Kuramsal Çerçeve

Psikolojik Yardım Arama

Yardım arama kavramı birçok tanımda karşımıza baş etme stratejilerinden biri olarak çıkmaktadır: (Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005) bireyin problemleri çözebilmek için algıladığı sosyal destek unsurlarını sürece dahil ederek sürdürdüğü baş etme stratejilerinden bir tanesidir. Wilson (2000) bireyin stresten kurtulması, sorununu çözebilmek veya zararını azaltabilmek için gerekli desteği alabilmek için problem hakkında görüş alışverişinde bulunmayı kapsamaktadır (Akt., Metin, 2017).

Psikolojik yardım arama, kişinin tekrar psikolojik homeostasisini sağlamak için kendi iç dinamiklerin kifayetsiz kaldığını düşünerek dışsal dinamiklere, kaynaklara yönelme eğilimi olarak tanımlanabilmektedir (Fischer, & Turner, 1970). Başka bir tanımda ise Husaini vd. (1994) kişilerin içinde yer aldıkları ve baş edemedikleri sorunlarından kurtulabilmek için psikolojik yardıma yönelik profesyonel olan ya da olmayan kaynaklardan talep ettikleri yardım ve destektir.

Psikolojik yardım arayışında ilk olarak bireyin yaşamında karşı karşıya geldiği sorunu nasıl algıladığı önem arz etmektedir. Birey yardım alıp almayacağına; yardım alacaksa kimden ve nasıl bir yardım alacağına bu algıya dayalı olarak karar vermektedir (Erkan, Cihangir Çankaya, Terzi, & Özbay, 2011).

Bireyler genelde bir sorunla karşı karşıya kaldıklarında bu durumu yakın çevreleriyle paylaştıklarını ve bu şekilde gerilimlerini azaltma yolunu tercih ettiklerini görmekteyiz. Karşılaştığı sorunları tek başına çözmeye çalışan bireylere nazaran maddi imkânları yeterli olan, yüksek eğitim seviyesine sahip, sorunlarını yakın çevresi ile rahatlıkla paylaşabilen, sorunların üstesinden gelemediğinde bir profesyonelden destek alan kişilerin daha fazla psikolojik destek arayışında oldukları bilinmektedir (Arslantaş vd., 2011). Bu bağlamda algılanan sosyal desteği yüksek olan bireylerin psikolojik yardım arayışı da daha hızlı ve etkin olmaktadır (Başer, 2006).

Yardım kaynakları.

Psikolojik yardım arama aşamalarından biri olan psikolojik yardım kaynakları formal veya informal olarak iki çeşit yardım kaynağı bulunmaktadır. İnformal yardım kaynakları aile arkadaşlardan; formel yardım kaynakları ise profesyonel ruh sağlığı uzmanlarından oluşmaktadır (Srebniak, Cauce, & Baydar, 1996). Bu bağlamda psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist gibi uzmanlar formal yardım kaynakları arasında gösterilmektedir.

Psikolojik yardım arama tek ve planlanmış bir seçenekten ziyade çeşitli kararları barındıran bir süreçtir. Bireyler yardım ararken profesyonel yardım kaynaklarından ziyade profesyonel psikolojik yardım kaynağı olarak tanımlanmayan yardım kaynaklarına yönelme eğimi sergileyebilmektedirler (Srebniak vd., 1996). Yani bireyin yakın çevresini ifade eden informal yardım kaynakları bireylerin yardım arama sürecinde öncelikle başvurduğu kaynaklardır (Çayır, 2018).

Bireyler sorunlarının çözümünde öncelikle tanıdıkları, duygularını paylaşabildikleri kişilere yönelmektedir. Bireylerin sıklıkla başvurdukları yakın çevre kaynakları kendilerini rahat ifade edebileceklerinden ve yakınındaki kişilerin kendisini daha iyi anlayabileceği inancından kaynaklanmaktadır. Diğer yandan bu kaynakların ücretsiz olması da tercih nedenleri arasındadır (Erkan vd., 2011).

Carkhuff (2011) ise yardım kaynaklarını üçe ayırmıştır: profesyonel olmayan, paraprofesyonel ve profesyonel yardım kaynakları. Yardım etme sürecini bu kaynaklarla eşgüdümlü olarak sınıflamıştır. Psikolojik yardım sürecinin ilk aşamasının yardım kaynakları profesyonel olmayanları kapsamaktadır ve bu kaynaklar, arkadaş, iş arkadaşları, eğilmemiş

gönüllü veya süpervizörlerdir. Bu kaynaktaki bireyler farklı düzeylerde bilgi ve birikimle donanmış ve aynı zamanda bu süreçte hususi bir eğitime ihtiyaç duymamış olup yardımcı olma düzeyinin bu kaynaktaki kişilere göre farklılaştığı ifade etmiştir. Süreci takip eden diğer aşamada kaynaklar ekseri sosyal beceriler üzerine eğitim görmüş fakat görevini bireysel değil bir grubun içinde olacak şeklinde yerine getiren bireylerden oluşmaktadır. Yardımın son aşamasında ise eğitimini önleyici ve iyileştirici psikolojik yardım sunmak üzerine almış olan profesyonel, uzman kaynaklara (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist) değinilmiştir.

Psikolojik yardım arama kaynakları değinildiği üzere planlanmış seçeneklerin aksine yardım arayışında başvuru alan, çoğunlukla profesyonel olmayan kaynaklar olup zamanla profesyonel kaynaklara doğru yol almaktadır. Bu süreçteki yardım arayışı sorunun çözümüne kadar devam etmektedir. Profesyonel olmayan kaynaklar ile probleminin üstesinden gelemeyen kişiler bu algıladıkları problemlerinin düzeyi üst düzeylere vardığında profesyonel kaynaklara yönelebilmektedirler (Özbay, & Aydoğan, 2013). Gitgide çoğalan problemler neticesinde kişilerin karşı karşıya kaldığı zorluk ve sorunlar artmakta ve profesyonel kaynaklardan alınan yardım, kişilerin maruz kaldıkları bu durumların üstesinden daha rahat ve güçlü bir şekilde gelmesine olanak sunmaktadır (Serim, 2011).

Psikolojik yardım arama süreci.

Bireyler zaman zaman yaşamlarında yardım almaya gereksinim duyabilmekte ve neticesinde buna yönelik davranışlar sergileyebilmektedirler. Yardım alma, stresli durumlardan kurtulmak, stresörleri ortadan kaldırmak veya zararlarını azaltmak için gerekli olan müdahale veya desteği sağlamak amacıyla görüş alışverişinde bulunmayı kapsayan başa çıkma yöntemidir (Wilson, & Deane, 2001). Bir diğer açıdan Cornally ve McCarty'e (2011) göre, yardım sağlayan bir uzmanla etkileşimi kapsayan sorun odaklı planlı bir davranıştır (Akt., Yelpaze, 2016). Bu tür bir yardım arama davranışı, bireyin ruh sağlığı alanındaki uzmanlardan psikolojik destek almak için aktif şekilde girişimlerde bulunmasını ifade eder (Cramer, 1999; Morgen, Ness, & Robinson, 2003).

Psikolojik yardım arama süreci, problemin sıkıntılı bir sürece yol açabileceğinin kabul edilmesinden durumla ilgili profesyonel yardım alma kararına kadar geçen süredir (Rogler, & Cortes, 1993'den Akt., Çınar, 2008). Bu yaklaşımda olduğu gibi psikolojik yardım arama sürecini profesyonel yardım arama ile sınırlandırmış olan bir diğer yaklaşım ise Saunders'ın yaklaşımıdır (Türküm, 2004). Saunders'e (1993) göre bu süreç dört aşamadan oluşmaktadır. Birincisi kişinin sorunu kabullenmesi, diğer aşamada için çözüm için psikolojik yardım almaya karar vermesi, üçüncü aşamada profesyonel yardım kaynağını belirlemesi ve son olarak da bu kaynak kişi ile iletişimi başlatmasıdır (Akt., Türküm, 2004).

Psikolojik yardım arama süreci, bireylerin sorunlarının üstesinden gelmelerine yardım edecek, tek başına planlanan bir davranıştan farklıdır. Ayrıca bu sürecin başlayabilmesi için bireyin problemi algılaması ve yardım kaynağını tercih etmesi önem arz etmektedir. Psikolojik yardım alma üç aşamadan oluşan bir süreç olup bu aşamalar bireyin dahil olduğu kültürden etkilenmektedir. Bu üç aşama: problemin farkına varma, yardım aramaya karar verilmesi ve hareket tarzının seçilmesinden oluşmaktadır (Pescosolide, 1992).

Başka bir yaklaşımda ise yardım alma sürecini bireyin içinde bulunduğu problemin farkına varması ile profesyonel yardım almayı kabul etme arasındaki süre olarak belirtilmiş olup bu süreci dört aşamada ele alınmışlardır:

a) *Problemin fark edilmesi*: İlk olarak süreç problemin farkına varılması, belirtilerin anlaşılması ve dışardan bir desteğe gereksinimin olduğunun kavranmasıyla başlar.

b) *Bireyde bulunan semptomları ve bunlar için yardıma gereksinim duyduğunu bildirmek*: Kişi duygu, düşünce veya davranışlarındaki değişimin farkında olduğunu ve bu rahatsız olduğu bu değişimlerin üstesinden gelmek için desteğe ihtiyacı olduğunu bu aşamada ifade etmektedir.

c) *Erişilebilir ve münasip yardım kaynaklarının varlığı ve hangi kaynaklardan yardım alınacağına karar verme*: Bireyin yardım alacağı kaynakları araştırması, kaynaklar üzerinde karar vermesidir.

d) *Yardım almayı ve kaynaklara problemini bildirmeyi kabul etme*: Kişi belirlemiş olduğu kaynağa üstesinden gelmek istediği problemini ifade etmeyi kabul etmesidir (Rickwood vd., 2005).

Kırımlı (2007) ise yardım alma sürecini problemin doğası, bireyin ilişkilerini ve genel sosyal kavramları içerir şeklinde açıklamıştır. Güç'e (2015) göre ise yardım alma süreci problemin fark edilmesiyle başlayıp bu durumun üstesinden gelmek için lazım olan tedavi tasarısının değerlendirilmesine ihtiyaç duyulmasıyla devam etmektedir.

Psikolojik danışma süreci içinde yardım arayan bireyin yardım alma sürecinde oluşan farkındalık ve değerlendirmelerin açıkça belirtilebilir olması, yardım kaynaklarının ulaşılabilir ve uygun nitelikler taşıması gerekmektedir. Aynı zamanda yardım arama sürecini kişilerin demografik özellikleri gibi faktörlerin etkilediğini çeşitli değişkenlere ilişkin araştırmaları incelediğimizde karşımıza çıkmaktadır (Güç, 2015).

Psikolojik yardım alma tutumu.

Tutum kavramı, kişiye yüklenen ve bireyin bir psikolojik nesneye yönelik duygu, düşünce ve davranışlarını sistematik bir şekilde oluşmasını sağlayan eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 1996). Kushner ve Sher (1989) öğrenilmiş olumlu ya da olumsuz tepkilerin benzer durum veya olay karşısında tekrarlanması şeklinde tanımlamışlardır (Akt., Çayır, 2018).

Crites, Fabrigar ve Petty'e (1994) göre tutumlar, uyarıcıların duygusal, davranışsal ve bilişsel çerçevede değerlendirilip gruplandırılması veya kategorize edilmesidir. Duygusal öge, bireyin tutum objesine yönelik hislerinden, bilhassa da olumlu veya olumsuz değerlendirilmelerinden; davranışsal öge, belirli tutum objesine yönelik olumlu veya olumsuz davranma eğilimlerinden; bilişsel öge, bireyin bu nesneye karşı olgu, bilgi ve inançlarını içeren düşüncelerden oluşmaktadır (Akt., Taylor, Peplau, & Sears, 2010).

Fishbein ve Ajzen'e (1975) göre ise kişinin belirli objeye yönelik olumlu veya olumsuz tutum sergilememizi sağlayan sonradan öğrenilmiş eğilimdir. Dolayısıyla öğreniliyor ve eğilimsel davranış olması, değerlendirilmeyi içermesi gibi üç önemli ögeyi barındırmaktadır (Akt., Demirtaş Madran, 2012). Tutumlar doğuştan olmayan sonradan öğrenildikleri için yaşam içerisinde değişkenlik gösterebilmektedirler. Tutumların oluşumu inançlardan, gözlemlerden ve bilgilerden etkilenmekte olup belirli bir nesne veya duruma karşı çıkarımlar için de bilişsel süreç de gerekmektedir (Ajzen & Cote, 2008'den Akt., Yelpaze, 2016).

Kişinin yardım almaya yönelik tutumunu 4 boyutta izah etmektedir (Fischer, & Turner, 1970). Bu dört boyut ve bu boyutlarla ilişkin görüşler şunlardır:

- a) *Psikolojik yardıma ihtiyaç olduğunun farkında olunması*: Bireyin bir soruna sahip, yardıma gereksinimi olduğunun ve bu sorunun kendisi adına muhtemel zararlar sonuculanacağını bilincinde olma durumunu ifade etmektedir (Rogler, & Cortes, 1993'den Akt., Çınar, 2008).
- b) *Reddedilme korkusunun aşılması*: Kişinin psikolojik yardım aramaya direnç göstermesinin, gönülsüzlüğünün, ertelemesinin en büyük sebeplerinden biridir (Sibicky, & Dovidio, 1986; Gürsoy, 2014; Çınar, 2008). Birey kendini açtığında diğerlerinin kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olduğu veya olacağı endişesiyle kendisini profesyonel yardım kaynaklarına açmaktan korkar (Sibicky, & Dovidio, 1986). Bireylerin duydukları bu reddedilme korkusunun düzeyi bireylerin kişilik yapılarına, sahip oldukları probleme ve bağlı bulundukları kültüre göre farklılık göstermektedir (Gürsoy, 2014).
- c) *Kişilerarası açıklık*: Bireyin kendini açma becerileriyle ilişkilidir ve psikoterapinin başarılı olabilmesi için önemli unsurdur (Güç, 2015). Bu kendini açma sürecinde ilk adım bireyin duygu ve düşüncelerinin farkında olması, kendini tanımasıdır. Kendisini tanıyan birey iç ve

dış dünyasının farkındadır ve bunların kendi üzerindeki etkilerini, bunlara verdiği tepkileri gözlemlleme ve ifade etme becerisine sahiptir (Özdemir, 2016). Psikolojik yardım alma sürecinin de devamı için önem arz etmektedir çünkü bireyin duygularını ifade etmekte zorlanması kaygıya da yol açacağından sürecin aksamasına neden olmaktadır (Çınar, 2008).

- d) *Danışmana duyulan inanç, güven*: Liou (2004) psikolojik yardımın tercih edilmesinde kişinin kendisi, çevresi, yardım kaynağının niteliğinin etkili olduğunu belirtmiştir (Akt., Çınar, 2008). Danışana duyulan inancı, güveni kapsayan bu alt boyut yardım alma sürecinin başlamasında veya devam ettirilmesinde önemli bir etkidir (Çınar, 2008).

Yukarıda değinildiği gibi tutumla ilgili tek bir tanım olmamış olsa da, yapılan tanımların benzer olduğunu ifade edebilmekteyiz. Bu bağlamda genel olarak tutum, kişinin bir davranışı sergileyip sergilemeyeceğini belirleyen içsel bakış açısı şeklinde tanımlanabilmektedir (Demirtaş Madran, 2012; Yelpaze, 2016).

Bireyin bir problem durumunu ne olarak algılamış olması önem arz etmektedir. Çünkü birey bu algılama çerçevesinde yardım alıp almayacağına, yardım alacaksa hangi kaynaklardan ve bu kaynaklardan nasıl yardım alacağını kararlaştırmaktadır (Serim, 2011). Kişinin tüm bu karar verme süreci yardım almaya ilişkin tutumuyla ilişkilidir (Güç, 2015).

Psikolojik yardım alma tutumu, kişinin içinde bulunduğu kriz durumunda ya da uzun süreli psikolojik rahatsızlığında bir uzmandan yardım araması ya da aramamasına ilişkin eğilimi olarak ifade edilmektedir (Yelpaze, 2016).

Kushner ve Sher (1989) psikolojik yardım alma tutumu, bireylerin içinde bulundukları durumu algılayıp profesyonel yardım kaynaklarından yardım almaya ilişkin duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerinden meydana gelmektedir (Akt., Çayır, 2018; Erkan vd., 2011).

Psikolojik yardım alma tutumu düzeyi danışma sürecinde çeşitli şekillerde önemli rol oynamaktadır. Bireyin başlangıçta yardım alıp almamasını etkileyen bu durumun, danışma süreci başladığında ise danışmaya devam edip etmemesini, danışmanın yeterliliğine ve güvenirliliğine ilişkin algısını da etkilemektedir (Tepfer, 2009'dan Akt., Yelpaze, 2016).

Psikolojik yardım alma tutumları olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilen tutumlar pek çok faktörden etkilenebilmektedir (Serim, 2011). Bireyin psikolojik yardım alıp alması kararını vermesinde, yardım aramanın önünde engellerin ortaya çıkmasında, danışma sürecini etkilemesinde önemli etkiye sahip olan tutumların ilişkili olduğu faktörlerin bilinmesi, kavramın daha iyi anlaşılması adına önem arz etmektedir.

Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler.

Bireyin psikolojik yardım arama tutumu çeşitli faktörlerin etkisiyle olumlu veya olumsuz olabilmektedir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum sorunların daha fazla büyümesine ve profesyonel yardımın gecikmesine neden olurken olumlu tutumlar bireyin daha hızlı dengeye ulaşması ve yaşamında doyuma ulaşması açısından önemlidir (Yelpaze, 2016). Psikolojik yardım alma tutumuna etki eden birçok etmenin varlığı yapılan çeşitli araştırmalarla literatürdeki yerini almıştır. Bunlar, çevresel etmenlerden demografik ve kişisel etmenlere kadar çeşitli etmenleri içermektedir (Güç, 2015).

Fischer, Winer ve Abramowitz (1983) ise psikolojik yardım almaya karar vermede 3 faktörün etkili olduğunu belirtmişlerdir. Bunlar:

1-Kişisel faktörler (Sorunu inkâr etme, informal destek alma, zaman azlığı v.b.)

2-Sosyokültürel faktörler (Yetiştigi ve yaşadığı kültürel değerler v.b.)

3-Kurumsal faktörler (Uzmanlar, psikolojik danışma merkezleri, ücretler v.b.) dir (Akt., Şimşek, 2016).

İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen pek çok faktör mevcut olduğu ifade edilmektedir:

Problemin türü veya şiddeti.

Yardım arama tutumunu, sürecini bireyin algıladığı problemin türü ve şiddeti etkileyebilmektedir. Problem şiddetlenmesi durumunda ve nihayetinde üstesinden gelemeyecek duruma gelmesi, bireyin yaşamını önemli ölçüde olumsuz yönde etkilediğinde kişiler kendilerini aşan bu durumda son çare olarak profesyonel psikolojik yardım alacağı kaynaklara gitmeyi düşünmektedirler (Meydan, & Lüleci, 2013).

Psikolojik yardım alma deneyimi.

Bireylerin deneyimlemiş oldukları psikolojik yardım alma durumları incelendiğinde bu deneyimi yaşamış olan bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik daha ılımlı tavır sergiledikleri, psikolojik yardım kaynaklarına daha kolaylıkla ulaşabildikleri, başvurabildikleri ifade edilmektedir (Meydan, & Lüleci, 2013). Aynı zamanda bireyin yakın çevresindeki olumlu veya olumsuz deneyimlere sahip kişiler psikolojik yardım arama tutumunun önemli faktörlerindendir (Rickwood, & Braithwaite, 1994'den Akt., Çayır, 2018).

Tedavi korkusu.

Psikolojik danışma zaman zaman bireyler için zor ve tehlikeli olarak algılanabilmektedir. Değişime direnç gösteren kişiler için aynı zamanda bilinenden bilinmeyene doğru potansiyel değişim olasılığının verdiği korku da bir sorun niteliği taşımaktadır (Topkaya, 2011). Kushner ve Sher'e (1989) göre bu korkunun nedeni bireyin önceki deneyimleri olabileceği gibi duygularını açma korkusundan da kaynaklanabilmektedir (Akt., Çayır, 2018). Bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz etkileyen, yardım arama sürecinin önündeki engel bir unsurun da tedavi korkusu olduğunu söyleyebilmekteyiz.

Beklenen fayda ve riskler.

Kişinin psikolojik yardımın kendisine fayda sağlayacağına olan inancı, yardım alma tutumunu etkileyebilmektedir (Kırımlı, 2007). Bilhassa bu deneyim sonrasında problemlerinin üstesinden gelme noktasında yarar sağlayacağına inanan kişiler daha rahat bir biçimde yardım kaynaklarına başvurumaktadırlar (Meydan, & Lüleci, 2013).

Beklenen fayda ve riskler kişilerin problemlerini ifade etmekte engel teşkil etmekte veya teşvik edici bir rol üstlenmektedir. Birey yardım kaynağına kendini açtığında üstlendiği risk, beklediği faydadan daha fazla algılandığında psikolojik yardıma ilişkin tutum olumsuz olmakta; beklenen fayda daha fazla olduğunda ise tutum olumlu olmaktadır (Vogel, & Wester, 2003). Rickwood ve Braithwaite'e (1994) göre beklenen fayda ve risklerin diğer bir belirleyicisi ise bireyin psikolojik yardım almaya karşı olumlu tutuma sahip çevreye sahip olmasıdır. Bireyin çevresinde olumlu deneyime sahip bireylerin olması beklenen faydanın yüksek algılanmasına; olumsuz deneyime sahip bireylerin olması ise algılanan riskin yüksek ve beklenen faydanın düşük olmasına neden olabilmektedir (Akt., Çayır, 2018).

Beklenen fayda ve risklere etkili olan diğer bir faktör de kişilerin içinde bulundukları problemlerin yaşamsal dengelerini sürdürülemez kılmasıyla ilişkilidir. Bu bağlamda problemlerin üstünden gelinemez boyutta oluşu, gündelik yaşantıyı sürdürülemez noktaya getirmiş ise beklenen fayda, algılanan riskten daha yüksek olacaktır. Bu nedenle beklenen fayda ve riskler yardım alma tutumu üzerinde ciddi bir etkiye sahip olabilmektedir (Vogel, & Wester, 2003).

Kendini ifade edebilme.

Kendini ifade edebilme veya kendini gizleme davranışları aile içinde gelişmekte, olup, bireyin yaşamının her döneminde ilişkilerini büyük ölçüde etkilemektedir. Kendini ifade etme davranışı bireyin psikolojik sağlığının daha da kötüleşmesine veya sorunlarla etkili bir şekilde baş edebilmesinde önemli bir etkiye sahiptir (Erkan vd., 2011).

Bireyin kendini açması olarak tanımlanabilen kendini ifade edebilme psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunu olumlu veya olumsuz yönde etkilemektedir. Birey kendini açmada sıkıntı yaşadığında psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu da olumsuz olmaktadır. Diğer bir ifadeyle problemlerini ya da kişisel durumlarını bir diğer kişiyle paylaşma noktasında endişe hisseden veya kaçınan kişiler, psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutum sergileyebilmektedirler (Vogel, & Wester, 2003).

Eğitim düzeyi.

Eğitim seviyesi yüksek kişiler, psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutum sergileyebilmektedirler (Andrews, Issakidis, & Carter, 2001).

Yaş.

Yaşa artışına bağlı olarak ileriki yaşlarda psikolojik yardım almaya yönelik kişiler daha olumlu bir yaklaşım sergileyebilmektedirler (Narikiyo, & Kameoka, 1992; Oliver, Pearson, & Coe, 2005).

Cinsiyet.

İnsanların cinsiyetler arasında davranış ve özellik ayrımları noktasında kalıplaşmış algılayış biçimleri vardır (Cüceloğlu, 2010). Bu bağlamda psikolojik yardım alma tutumları arasında da farklılıkların varlığından söz edebilmekteyiz.

Psikolojik yardım arama tutumunda bireyin istekli olmasında cinsiyet etkili bir faktördür. Daha çok cinsiyet rolleriyle ilişkilendirilen ve geleneksel-ataerkil kültürde erkek rolünün aile dışında yardım aramayı kabul etmeyeceği görüşünden hareket edilmektedir (Türküm, 2004).

Cinsiyet bağlamında ele alındığında psikolojik yardıma başvurmayı erkekler zayıflık çaresizlik olarak algılanabilmektedir. Bu açıdan ele alındığında erkeklerin kadınlara nazaran yardım alma noktasında daha olumsuz tutuma sahip olabilecekleri söylenebilir. Diğer yandan kadınlar duyguları anlama, diğerlerinin duygularına karşı daha fazla duyarlı olma ve önem verme, kendilerini açmaya daha yatkın olma, toplumda karşılayamadıkları anlaşılma ve dinlenilme gereksinimlerini karşılama, evlilik problemlerinin çözümünü gerçekleştirecek taraf şeklinde algılanmaları gibi sosyokültürel sebeplerden dolayı psikolojik yardım almaya daha rahat yönelebilmekte (Navaro, 2002) olup kadınların psikolojik yardım servislerine daha kolay başvurdukları ifade edilmektedir (Türküm, 2004).

Yardım servisi.

Bireylerin psikolojik yardım alma sürecinde, yardım servisinin bilinir, kolay ulaşılabilir olması psikolojik yardım arama tutumları üzerinde etkili olduğu belirtilmektedir (Güç, 2015).

Sosyal çevre.

Bireyler yaşamış oldukları sorunları ilk olarak kendileri çözmeye çalışmakta olup üstünden gelemedikleri noktada ise yakınlarındaki kişilerin yardımına başvurumaktadırlar. Sosyal çevresi yetersiz olan bireylerin psikolojik yardım kaynaklarına daha fazla ihtiyaç duydukları ifade edilmektedir (Dilek, 2010). Bunun yanı sıra sorunlarının üstesinden gelme noktasında sosyal desteğin, toplumun yardım alma konusunda tutumu ve rahatsızlıkları algılama şekli bireyin psikolojik yardım alma tutumu üzerinde etkilidir. Bu bağlamda sosyal çevrenin sergilediği tutum olumsuzsa kişinin de tutumu aynı şekilde olabilmektedir (Yelpaze, 2016).

Sosyal çevre tarafından etiketlenme endişesi duyan, yardım sonucunda toplumun kendisini ötekileştireceğini düşünen birey, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum sergileyebilmektedirler (Vogel, Wester, & Larson, 2007).

Sonuç olarak; psikolojik yardım alma tutumunun değinildiği üzere çeşitli faktörlerden etkilenmekte olduğunu ifade edilebilmektedir. Ayrıca psikolojik yardım alma tutumunun ilişkili olduğu sosyal damgalama, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin açıklamalar aşağıda izleyen başlıklar altında detaylı olarak açıklanmaktadır.

Damgalama

Damgalama kavramı genel olarak kökeni Yunancadaki ‘stigma’ kelimesinden gelen ‘kara leke’ anlamında kullanılmaktadır. Psikolojide ise bireyin toplumdan dışlanması, utanç veya genel anlamda kullanıldığı gibi kara leke olarak görülmesinin, diğer kişiler tarafından beğenilmemesinin bir yansıması olarak ele alınabilmektedir (Bostancı, 2005). Goffman tarafından bilimsel alanda ilk kez kullanılan bu kavram “daha az değer verilen; daha az istenilebilir ve neredeyse insan gibi algılanmama” ve damgalanmış birey ise “toplumda kabul görmeyen, dışlanmış” olarak tanımlandığı karşımıza çıkmaktadır (Ciftci, Jones, & Corrigan, 2013).

Damgalama kavramı, birçok şekilde tanımlanan, ölçülen, ispat edilmesinde tereddütlere neden olan çok boyutlu bir yapı özelliği göstermektedir. Deneyimlenme durumuna göre tanımlanan birçok yönünün olduğu (Wright, Jorm, & Mackinen, 2011),

bireyin sadece ruhsal sağlığını değil aynı zamanda fiziksel sağlığını da etkileyen sonuçlar doğurduğu belirtilmektedir (Pinel, & Bosson, 2013).

Yukarıda yer alan tanımlar her ne kadar sosyal/ toplumsal damgalamayı açıklıyor olsa da damgalama kavramı sadece sosyal damgalamayı değil kendini damgalamayı da içine almaktadır. İlk olarak kişinin davranışı nedeniyle toplumdan dışlanılacağı, toplumda kabul görmeyeceği, toplum tarafından ayıplanıp hor görüleceği endişesi hâkim olmakta; bu endişe durumu uzun bir süre devam ettiğinde ise birey bu durumu içselleştirerek kendisini damgalamaya yönelebilmektedir (Corrigan, 2004). Dolayısıyla damgalama kavramının sosyal/toplumsal damgalama ve kendini damgalama olarak iki türü olduğunu söyleyebilmekteyiz.

Psikolojik yardım alma ve damgalanma.

Bireyler hayatlarında karşılaştıkları birtakım zorluklar, sorunlar (gelişimsel, uyum, psikolojik sıkıntılar veya ciddi ruhsal sorunlar vb.) dan dolayı ruh sağlığı uzmanının yardımına ihtiyaç duyabileceklerini ve bireyin bu yardımı almaya ilişkin bakışını etkileyen birçok unsur olduğunu önceki bölümde değinmiştik. Bu bağlamda toplumsal yargılamalar bireyin yardım almaya ilişkin bakışını etkileyen bir unsur olarak yer almakta olup bireyin psikolojik sorunlara rağmen, profesyonel kaynaklardan yardım alması ertelenebilmekte ve bunun neticesinde psikolojik problemlerin mevcut durumdan daha vahim boyutlara gelmesine neden olabilmektedir (Karalp, 2009; Çankaya, 2008; Bilge, & Çam, 2010). Özellikle psikolojik sorunlar söz konusu olduğunda bireyin yardım aramaya yönelik tutumunu, damgalama olumsuz yönde etkilenmektedir (Corrigan, 2004). Bu bağlamda bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen, yardım almada engel teşkil eden durumlardan kendini damgalama ve sosyal damgalanma kavramlarını açıklamamız psikolojik yardım alma tutumlarını değerlendirmede fayda sağlayacaktır.

Damgalama türleri.

Sosyal damgalama.

Sosyal damgalama, bireyin toplum tarafından sorunlu ve kabul görülmediği anlamına gelmektedir (Gürsoy, 2014). Topkaya'ya (2014) göre ise toplumun psikolojik rahatsızlıklar üzerine ve bu rahatsızlıklara sahip bireye karşı takındıkları klişe, ön yargı ve ötekileştirmeye yol açan olumsuz kanı, tutum ve davranışsal sonuçları kapsamaktadır. Sosyal damgalama ile birlikte karşımıza 'sosyal damgalanma algısı' kavramı çıkmaktadır. Bu kavram ise kişinin psikolojik yardım alması durumunda diğerlerinin kendisini olumsuz değerlendirebileceğine dair hissettiği korku, kaygı, endişe şeklinde tanımlanmaktadır (Topkaya, 2014).

Sosyal kimlik kuramına göre toplumda kişilere, özelliklerine göre kategorilendirme öğretilir. Etiketleme kuramına göre toplumda alışılmışının dışında davranışlar etiketlenir ve dışlanır. Bireylerin bu çerçevede aşağılanması ve dışlanması olumsuz sosyal sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Önyargıların oluşturduğu bu olumsuzluklar sonucu bireyin davranışları şekillenir (Taşkın, 2007). Bireylerin psikolojik yardım alma tutumları da bu bağlamda şekillendiğini söyleyebilmekteyiz.

Psikolojik sorunları olan kişilere karşı sosyal damgalama eskiden beri süregelen bir durumdur. Bu kişilere karşı korku hissedilmiş, bu kişileri dışlamışlar ve neticesinde ayrımcılıklar meydana çıkmıştır. Sorunları olan bireyleri, ne zaman ne yapacağı kestirilmeyen bireyler olarak görmüşlerdir (Bilge, & Çam, 2010). Bu bireylere yönelik sosyal damgalamanın en önemli nedeni korku olmakla birlikte bir diğeri ise psikolojik sorunların hastalık olarak değerlendirilmesidir. Toplumda yaygın olan olumsuz inanışlar kitle iletişim araçlarının da etkisiyle daha fazla sosyal damgalamaya neden olabilmektedir (Taşkın, 2007).

Bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen unsurlardan olan damgalanma kaygısının temelinde psikolojik sorunu nedeniyle algıladığı sosyal desteğin, kabulün azalacağı düşüncesi yatmaktadır. Sosyal damgalanma olarak tanımlanan bu durum profesyonel psikolojik yardım aranmasında en önemli engellerden biri olarak ifade edilmektedir (Acun Kapıkıran, & Kapıkıran, 2013).

Sosyal damgalamanın birey üzerinde etkileri incelenirken bireyin içinde bulunduğu yakın çevresinden algıladığı damgalanma ile tanımadığı kişiler veya genel toplumdaki damgalamanın etkisinin farklı olduğunu görmekteyiz. Birey için içinde bulunduğu yakın çevresinden algıladığı damgalama daha fazla etkili olmaktadır. Bu bağlamda bireyin yakın çevresinden algıladığı damgalama psikolojik yardım arama üzerinde daha fazla olumsuz etkiye sahiptir (Vogel, Wester, & Larson, 2007). Bununla birlikte bireyin yakın çevresinden algıladığı yüksek sosyal destek psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum da olumlu etki göstermektedir (Vogel, Wade, & Aschman, 2009).

İçsel/ kendini / bireysel damgalama.

Kendini damgalama kavramı, bireyin toplumsal olarak dışlandığı algısına dayanarak benlik saygısı ve değerinin azalması (Vogel, Wester, & Larson, 2007), bireye diğerleri tarafından dayatılan kalıp yargıların zaman içerisinde içselleştirilmesi ve neticesinde kendi benliğini bu içselleştirme çerçevesinde tekrar oluşturması (Acun Kapıkıran, & Kapıkıran, 2013) ve genel itibarıyla toplumsal/ sosyal damgalanmayı bireyin içselleştirmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Vogel, Wade, & Hackler (2007).

Üstündağ ve Kebir'e (2013) göre ise bireyin toplumdaki olumsuz bakış açısını ve yargı kalıplarını kabullenmesi ve neticesinde değersizlik, utanç gibi olumsuz duygular eşliğinde kendisini geri çekmesi şeklinde ifade edilmektedir.

Assefa, Shibre, Asher, & Assefa (2012) kendini damgalamanın üç şekilde ortaya çıkmaktadır: Kişinin toplum tarafından damgalanmış tutum ve davranışları algılaması (algılanan damgalama), geçmiş yaşantılarından gerçekte var olan ayrımcılık ve ötekileştirme deneyimi (deneyimlenen damgalama) ve bireyin algıladığı damgalamayı içselleştirerek kendisini buna göre değerlendirmesi (içselleştirilmiş damgalama) şeklinde ortaya çıkmaktadır.

Kendini damgalamanın birey üzerinde etkilerine baktığımızda bireyde özsaygı, öz yeterlilik düzeylerinin azaldığına ve neticesinde topluma katılamama, yetersizlik gibi olumsuz tutumlar, davranışlar sergiledikleri ifade edilebilmektedir (Reynders, Kerkhof, Molenberghs, & Audenhove, 2014). Corrigan, Roe ve Tsang (2011) bu durum izole edilmişlik, işsizlik ve yeterli olmayan ekonomik kazanç gibi sonuçlar doğurmaktadır. Neticede kendini damgalayan kişiler, çoğunlukla kötü, güçsüz, aşağı ve diğerleri için erişilebilir boyutta olan kaynaklara erişme noktasında kendilerini yetersiz hissetmekte, düşünmektedirler (Akt., Güç, 2015). Aynı zamanda kendini damgalama bireyin psikolojik yardım alma tutumunda da etkilidir.

Bireyler psikolojik yardım ihtiyaçlarını belirtmeleri halinde ilk olarak sosyal damgalanma endişesiyle psikolojik yardım araya karşı olumsuz tutum sergileyebilmektedirler. Bu döngünün devamında birey sosyal damgalanmayı içselleştirerek kendilerini damgalamaya yönelebilmektedir (Vogel vd., 2013). Başka bir deyişle psikolojik yardım arama tutumu açısından kendini damgalama süreci bireyin psikolojik sorunlarına yönelik toplumun olumsuz tutumları karşısında bireyin duygu, davranış değişikliği göstermesine dayanmaktadır. Sürecin sonunda birey psikolojik sorunları nedeniyle toplumdan önce kendisini damgalamakta olup kendini damgalama kavramı bireyin kendine yönelttiği tepki olarak özetlenebilmektedir (Tel, & Ertekin, 2012).

Psikolojik yardım arama bir süreç olduğu gibi kendini damgalama da bir süreçtir. Bu süreç ilk olarak bireyin psikolojik sorununu fark etmesiyle başlar. Bu aşama bireyin toplumdaki kalıp yargılara katılması sonucunda ortaya çıkan öznel bir durum olarak ifade edilir. Birey bu aşamadan sonra bu damgalamayı içselleştirdiğinde psikolojik sorunu ile ilgili utanç duymakta, yetersizlik duygusuna kapılmakta, aşağılık hissederek olumsuz otomatik düşünceler bireye hâkim olmaktadır. Sürecin devamında toplumsal, sosyal ilişkileri bozulmakta ve benlik saygısı azalmaktadır. Bireyin toplumdan algıladığı olumsuzlukların şiddetine göre damgalama semptomları da artmakta olduğunu ifade edilmektedir (Taşkın, 2007).

Kendini damgalama sürecinde kişi ilk olarak sahip olduğu kimliği kaybetmekte; damgalama sonucu oluşan “hastalıklı kimlik” kaybolan kimliğin yerini almaktadır. Neticede kişi hastalığı özümsemekte, kendisini artık bu şekilde değerlendirmektedir (Corrigan vd., 2011’den Aktaran Güç, 2015). Yani damgalama sürecinde bireyin sahip olduğu toplumsal rol, benlik ortadan kaldırılıp yerine damgalama ile birlikte gelen yeni rol, benlik yerleşmektedir.

Sonuç olarak; literatürde psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen unsurlardan birinin yardım alma talebinin çoğunlukla diğerlerince damgalanmaya neden olduğu ifade edilmektedir (Acun Kapıkıran, & Kapıkıran, 2013) ve aynı zamanda kişilerin damgalanmaya ilişkin endişelerinin, kişilerin kendisini/ içsel damgalamaya da yol açtığı ifade edilmektedir (Bilge, & Çam, 2010).

şemalar

şema terapi modeli.

Söz konusu insan olduğuanda insanın davranışları, verdiği tepkiler birçok alanda, birçok şekilde incelenmektedir. Bu araştırmaların ortaya çıkardığı bir kavramda řema kavramıdır. Bireylerin karşılaştıkları durumlara birçok sečenek arasından sechip verdikleri tepkiler, davranışlar řema kavramıyla açıklanabilmektedir (Söylemez, 2019).

Literatüre baktığımızda şema kavramının birçok alanda kullanılan multidisipliner bir kavram olarak karşımıza çıkmakta olup psikoloji alanında Piaget (1962) ile kullanıma başlanmıştır. şema, Piaget’e göre bireyin uyarınları algılama, analiz, sentez ve değerlendirmesini yarayan bilişsel bir yapıdır. Başka bir ifade ile şema, kompleks uyarınları içerisinde düzen oluşturmayı sağlayan kalıp veya çerçeve olarak ifade edilebilmektedir (Rafaeli, Bernstein, & Young, 2013).

Aaron Beck’in 1960’lı yıllarda geliştirdiği bilişsel terapinin uzantısı olarak karşımıza şema terapi modeli çıkmaktadır (Datillo, 2005). Beck bilişsel şemalar üzerinde çalışmalar yürütmüş olup bu şemaları geniş çerçevede ortaya koyduğundan dolayı spesifik özellik taşımamaktadır. Bu spesifik olmayan şemaları geliştirmek, bireylerin mevcut örüntülerini değiştirmede bazen yetersiz kalan bilişsel davranışçı tekniklerine alternatif getirebilme adına Young , erken dönem uyumsuz şemaları ve aynı zamanda bilişsel davranışçı teknikleri yaşantısal, kişilerarası ve psikoanalitik yöntemlerle harmanlayan şema terapi modelini geliştirmiştir (Young vd., 2009; Young, & Klosko, 2015).

şema terapi eklektik, bütünleştiren bir modele; yapılandırılmış, düzenli bir yaklaşıma dayanır ve bundan dolayı birçok modelle ortak yönleri vardır fakat tamamen bir modelle örtüşmemektedir (Farrel, Reiss, & Shaw, 2015). Bu geliştirilen modelin, şema terapinin,

bilişsel davranışçı terapiden farkı; terapi ilişkisine, duygulara, erken dönem yaşantılarıyla gelişimsel evrelere, üstesinden gelme yöntemlerinin üzerine daha fazla durmaktadır (Young vd., 2009).

Şema terapi, değiştirilmesi güç, kökenlerinin erken dönem yaşantılarda barındıran psikolojik bozuklukların tanımlanması, tedavisinin yapılmasına dönük geliştirilen kuramsal ve pratiğe dönük bir terapi modeli olarak karşımıza çıkmaktadır. Modelin temel dayanağı; bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının tanımlanması, bireyin bunları fark etmesidir. Terapi boyunca şemalar birtakım teknikler yardımıyla yeniden işlenir ve bu erken dönem uyumsuz şemaları yeniden düzenlemeleri, baş etme becerileri geliştirmelerini sağlayacak yöntemler kullanılır (Young vd., 2009).

Erken dönem uyum bozucu şemalar ve özellikleri.

Şema terapi modelinin zeminini erken dönem yaşantılarında bireyin gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda tezahür eden erken dönem uyumsuz şemalar oluşturmaktadır. Bu modeli geliştiren Jeffrey Young (1994) bireyin zarar verici çocukluk dönemindeki yaşantıları neticesinde ortaya çıkan birçok soruna sebep olan örüntülere, içeriklere erken dönem uyumsuz şemalar olarak ifade etmektedir (Akt., Söylemez, 2019). Young (1999), bu şemaların birey tarafından gerçek olarak nitelendirilen ve çevre ile ilişkilerinde takındığı katı, koşulsuz inanç ve duygular olduğunu belirtmiştir. (Akt., Alevsacanlar, 2015).

Rafaeli vd. (2013) erken dönem uyumsuz şemaların kapsamlı tanımı: kökeni, gelişimi çocukluk ya da ergenlik dönemine dayanan, bireyin anılarından, duygularından, bilişlerinden ve bedensel duyumlarından oluşan, bireyin kendisi ve diğerleriyle olan ilişkilerine odaklanan, bireyin yaşamı boyunca kompleks bir yapıya bürünen, belirli bir derecede işlev bozucu olan, bireyin hayatı boyunca tekrar eden, kapsamlı, yaygın içerik veya örüntülerdir.

Erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunu tetikleyen dört erken yaşam deneyimi mevcuttur: Çocukluk döneminde bakım ve sevgi ihtiyacının karşılanmaması, travmatik deneyimler, aşırı koruyucu tutum, seçici içselleştirme ve özdeşim. Bunların yanı sıra genel olarak erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çevre (ebeveyn, kardeşler, akranlar) ve bireyin mizacının etkileşimi yatmaktadır. (Rafaeli vd., 2013). Bu etkileşim ile aynı zamanda karakteristik özellik taşıyan erken dönem uyumsuz şemalar gelişmektedir (Alevsacanlar, 2015).

Bu tanımlamalara karşılık, erken dönem uyumsuz şemaların hepsinin kökeni travmalara ve zarar verici davranışlara dayanmamakla birlikte hepsi yıkıcı olma özelliği

taşımaktadır. Bireyin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemalar; bilişsel uyumluluk, bireyin hayatta kalması adına gereklilik arz etmekte olup insan olmanın bir sonucudur. Şemalara dönük farkındalık birey için acı hissi yaşatmasına karşı bunlara uyumlu davranış sergilemek bireyi rahatlatmakta, tanıdık hissi uyandırmakta ve doğru davrandığı hissi vermektedir. Bunlardan ve bireyin şemalarını tetikleyen durumlara kendini yakın hissetmesinden dolayı birey için şemaların değiştirilmesi oldukça güçtür (Young vd., 2009).

Bunların yanı sıra şemalar, ön kabul niteliğinde olup hayatın ileri ki dönemlerinde yaşantılarının anlamlandırılmasında, kendilerini algılama biçimlerinde de veya kişi ve olaylara karşı takınacakları tutumlara da rol oynar. Bireyler tanıdık şemalarıyla açıklayamadıkları durum veya olaylarla karşı karşıya kaldıklarında ise şemalarıyla uyumlu hale getirebilme adına çeşitli başa çıkma stratejileri kullanıp bilgiyi çarpıtmaktadırlar. Bu durum yine erken dönem şemaların değişimin güç olmasına neden olmaktadır (Young, 1990'den Akt., Çakır, 2007; Young vd., 2009). Young'un üzerinde durduğu başka bir nokta ise şudur; davranışlar şemaların bir parçası değil, davranışlar bir şemaya tepki olarak ortaya çıkıp, güdülenmektedir (Eldoğan, 2012).

Young sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi için bireyin çekirdek evrensel duygusal ihtiyaçlarının (güvenli bağlanma, otonom/ özerk olma, gereksinim ve duygularını ifade etme, yeterlilik ve benlik algısı, koşulsuz sevgi ve saygı, aidiyetlik) karşılanması ile mümkün olduğunu belirtmektedir (Çakır, 2007). Bu noktada şemaların bir başka özelliği, belli bir düzeyde uyum bozucu ve bireyde öz yıkıcı olmalarıdır. Young özellikle zarar verici erken dönem yaşantılarının sonucu gelişen şemaların yetişkinlikte bir çok bozukluğun temeli, yaşamlarını büyük ölçüde her yönüyle etkileyebilecek nitelikte olabileceği çıkarımında bulunmaktadır: çeşitli psikolojik rahatsızlıklara; bireyin diğerleriyle olan ilişkilerinde, iş hayatında ve toplumsal yaşamında sorunlara, alkol ve/veya madde kullanım problemlerine, fizyolojik rahatsızlıklara neden olabilmektedir (Young, 1999'dan Akt., Alevsaçanlar, 2015; Eldoğan, 2012).

Şemaların diğer bir özelliği ise boyutsal oluşlarıdır. Bu noktada çeşitli boyutlarda yaygınlık ve şiddet gösterebilmektedirler. Şemaların şiddeti yükseldikçe; bunları harekete geçiren pozisyonların sayısı, olumsuz hislerin yoğunluğu ve müddeti de çoğalmaktadır (Young, 1990'den Akt., Çakır, 2007; Young vd., 2009).

Erken dönem uyumsuz şemaların kökenleri / temelleri.

Bireylerin çocukluk veya ergenlik döneminde geliştiği belirtilen erken dönem uyumsuz şemaların kökeninde üç unsur bulunmaktadır: temel/çekirdek duygusal ihtiyaçların

karşılanmaması, erken dönem yaşantılar/yaşam deneyimleri ve duygusal mizaç (Young vd., 2009).

Temel/ çekirdek duygusal ihtiyaçların karşılanmaması.

Bireyin erken dönem yaşantılarında, evrensel niteliğe sahip beş kategoride sınıflandırılabilen temel ihtiyaçların karşılanması bireyin psikolojik açıdan sağlıklı ve uyumlu yetişebilmeleri için gereklilik arz etmektedir. Bu ihtiyaçların yoğunluğu kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Bu dönemde engellenen, karşılanmayan ihtiyaçlar erken dönem uyumsuz şemaların oluşmasına, bireyin bu ihtiyaçlarını uyumsuz yollarla temin etmeye çalışmasına neden olmaktadır. Bu ihtiyaçlar şunlardır:

- 1-Başkalarına güvenli bağlanma (emniyet, devamlılık, bakım, koşulsuz kabul)
- 2-Otonomi/ özerklik, yetkinlik, olumlu benlik algısı
- 3-Duygu ve gereksinimlerini bağımsız şekilde ifade edebilme
- 4-Spontane olma/ kendingenlik, oyun
- 5-Akılcı sınırlar / otokontrol (Young vd., 2009).

Erken dönem yaşantılar/yaşam deneyimleri.

Young ve Klosko (2015) birçok şemanın temelinde erken dönemde yaşanan olumsuz ve zarar veren yaşantı deneyimleri yatmaktadır. Çocuğun bu dönemde ailesine karşı oluşturduğu temsiller, tüm dünyaya karşı oluşturduğu temsilin çerçevesi olarak varlığını sürdürdüğünden dolayı erken dönemde ebeveynlerle olan yaşantılar erken dönem uyumsuz şemaların gelişimi açısından önemlidir. Bireyin yaşamının ileriki zamanlarında kendini gösteren erken dönem uyumsuz şemalar genelde erken dönemde ebeveynle olan etkileşimin sonucu çizilmiş olan çerçevenin yansıması olmaktadır.

Çocuğun olgunlaşmasıyla birlikte bir takım çevresel faktörler (akran, toplum, kültürel etkiler...) önemli olduğunda şemaların gelişimine neden olabilir fakat erken dönemde oluşan şemalar yaşamın ileriki dönemlerinde oluşan şemalar fazla etkin ve yaygın olmamaktadır (Young vd., 2009).

Young vd. (2009) erken dönem uyumsuz şemaların temelinde yatan erken dönem yaşam deneyimlerini dört başlıkta ifade etmektedir:

- 1-Çocuğun ihtiyaçlarının engellenmesi,
- 2- Travmatize edilme/ feda olma/ kurbanlaştırılma,

3- Yoğun ve gereğinden fazla korunma,

4-Önemli diğerlerinin seçici benimsenmesi, içselleştirilmesi veya özdeşim kurulması.

Duygusal mizaç.

İnsanların her biri birinden farklı mizaç ve kişiliğe sahiptir. Her bir çocuğun ayrı ve eşsiz bir mizacı bulunduğundan dolayı, erken dönem uyumsuz şemaların biçimlenmesinde mizaç ve erken dönem olumsuz yaşantıların etkiletişimi önem arz etmektedir. Birbirinden farklı mizaca sahip çocuklar benzer yaşam olaylarından farklı etkilenebilirken; bu çocuklar farklı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalabilir. Örnek verecek olursak; ebeveynleri tarafından reddedilen biri sakın diğeri girişken iki çocuk; sakın çocuk içe kapanıp anneye bağımlı hale gelmeye başlarken, girişken çocuk dış dünyaya açılmak ve pozitif bağlantılar kurmaya çabalar (Young vd., 2009).

Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar.

Şema modeli kapsamında Young ve arkadaşları, erken dönem uyumsuz şemaları tasniflemiş olup bunları ‘şema alanı’ diye adlandırdıkları 5 şema alanına ve bunların kapsadığı 18 şemaya ayırıp tasniflemeyi gerçekleştirmişlerdir. Şekil 1’de bunlara yer verilmektedir (Young vd., 2009):

	Terk Edilme ve İstikrarsızlık
Ayrılma/Kopukluk ve Dışlanma/ Reddedilmişlik Şema Alanı	Güvensizlik / Suistimal Edilme Duygusal Yoksunluk Kusurluluk / Utanç Sosyal İzolasyon/ Yabancılaşma
	Bağımlılık/ Yetersizlik
Zedelenmiş Otonomi ve Kendini Ortaya Koyma Şema Alanı	Hastalıklar ve Tehditler/ Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık İç içelik / Gelişmemiş Benlik Başarısızlık
	Haklılık/ Büyüklük
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Yetersiz Öz Denetim

	Boyun Eğicilik
	Kendini Feda/ Fedakârlık
Diğerleri Yönelimlilik Şema Alanı	Onay/ Kabul Arayıcılık
	Karamsarlık/ Kötümserlik
	Duyguları Bastırma
Aşırı Tetikte Olma ve Bastırılmışlık Şema Alanı	Yüksek Standartlar / Aşırı Eleştiricilik
	Cezalandırıcılık

Şekil 1. Şema alanları ve erken dönem uyumsuz şemalar.

Ayrılma/kopukluk ve dışlanma/ reddedilmişlik şema alanı.

Ayrılma/ kopukluk ve dışlanma/ reddedilmişlik şema alanındaki şemalara sahip bireylerin genel olarak çocukluk dönemleri değerlendirildiğinde bireylerin travmatik yaşantılarının olduğu, zarar görmüş olabildikleri karşımıza çıkmaktadır. Çocuğun aile ortamları ise dengesiz, ilgisiz, soğuk, kötüye kullanan, güvensiz, öngörülemeyen ve dış dünyadan izole olan ortamlardır. Çocuğun temel evrensel ihtiyaçları makul seviyede karşılanmaması bu şema alanında yer alan şemaların oluşumuna ortam hazırlar. Bu bireyler bağlanma konusunda güvenli, tatminkâr ilişkiler kurmada sorun yaşamaktadırlar. Kendileri ve diğerlerine zarar veren ilişkileri sürdürme eğilimleri göstermekte veya tam tersi yakın ilişkilerinden uzaklaşma, kaçınma eğilimi göstermektedirler (Young vd., 2009). Yakın ilişkilerinde devamlılık, ait olma, güvenlik, sevgi, bakım, kabul gibi ihtiyaçların karşılanamayacağına inanmaktadırlar (Caner, 2009).

Bu alan kapsamında karşımıza beş erken dönem uyumsuz şema çıkmakta ve açıklanmaktadır: terk edilme ve istikrarsızlık, güvensizlik/suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç, sosyal izolasyon/yabancılaşma şemalarıdır.

Terk edilme ve istikrarsızlık şeması.

Bireylerin çocukluk yaşantılarında anne babanın ikisinin veya birinin kaybı veya ayrılmaları, aile içi şiddet, ailenin güvensiz oluşu, çocuğun ebeveyni tarafından algıladığı ilginin farklı sebeplerle ortadan kalkması, ebeveynin aşırı koruyucu tutumu, ayrılık anksiyetesine biyolojik yönelimlilik gibi durumlar bu şemanın zeminini oluşturabilmektedir (Young, & Klosko, 2015).

Terk edilme/ istikrarsızlık şemasına sahip bireyler diğerlerinin duygusal olarak istikrarsız olduklarına, güven temin etmediklerine, onları kaybedeceklerini (ölüm, terk etme) inançlarını taşımakta ve bunların neticesinde yakın ilişki kurdukları kişilerden destek beklediğinde karşılık, iletişim, güç veya koruma sağlayamayacaklarını hissiyatını taşımaktadırlar (Young vd., 2009). Bu şemaya sahip bireyler, yakın ilişki kurdukları diğerlerine karşı ilişki oluşturmada istikrarsız bir bağlanma gösterirler. Bu durumun nedeni ise önem verdikleri diğerlerinin kendilerini terk edeceği, kurulacak ilişkinin kalıcı olmayacağı hissiyatından dolayı ilişki kurmadan kaçınır yahut mevcut ilişkide kaybetmeye karşı aşırı duyarlılık, yoğun kaygı ve diğerlerine yoğun derin bağlanma kurarlar (Young, & Klosko, 2015).

Güvensizlik / suistimal edilme şeması.

Bireyin çocukluk dönemindeki yaşantılarında aile içi istismara, ihmale uğramış olması, aşağılanması, sürekli eleştirilmesi ve cezalandırılması gibi kötüye kullanan aileler bu şema alanının zemininin temel unsurlarındandır (Young, & Klosko, 2015). Bahsi geçen şema alanına sahip bireyler başkalarının kendisine zarar vereceği, başkaları tarafından ihmal ve istismara maruz kalacağı, kendisinin alçaltılacağı, küçük düşürüleceği, kendisinden yararlanılacağı gibi düşüncelere sahiptirler (Young vd., 2009).

Duygusal yoksunluk şeması.

Young vd.'e (2009) göre duygusal yoksunluk şemasına sahip bireyler, diğerleri tarafından duygusal destek gereksinimlerinin yeteri düzeyde karşılanmayacağını düşüncesindedirler. Bu şemada üç yoksunluk karşımıza çıkmaktadır:

- a) İlgi / Bakım Yoksunluğu (Sevgi, samimiyet, sıcaklık)
- b) Empati Yoksunluğu (Anlama, anlaşılma, dinleme, dinlenilme, kendini açma)
- c) Koruma Yoksunluğu (Yönlendirme, rehberlik etme)

Kusurluluk / utanç şeması.

Bu şemanın oluşumun zemininde bireylerin suçlayıcı, cezalandıran, aşırı eleştiren, reddeden, kıyaslayan ebeveynler tarafından yetiştirildikleri söylenebilir (Young, & Klosko, 2015). Bu şemaya sahip kişiler, kendilerinin suçlanmaya, değersiz görülmeye, sevilmemeye layık olduklarını ve kendilerini kusurlu, aşağı, kötü, istenmeyen kişi olduklarını düşünmekte olup kısaca bireyin benlik algısında kendisini yetersiz ve kusurlu algılamaktadır. Bu şema bireylerde eleştiriden aşırı kaçınmaya, reddedilmeye hassaslaşma, kıyaslamalara, diğerlerinin

yanında güvenli hissedememeye veya kişinin algıladığı kusurlarıyla ilgili utanç duygusuna neden olabileceği söylenebilmektedir (Young vd., 2009; Young , & Klosko, 2015).

Sosyal izolasyon/ yabancılaşma şeması.

Bu şema bireylerin, herkesten izole, farklı olduklarını, bir sosyal gruba veya topluluğa ait olmadıklarını, dışta olduklarını düşünmekte oldukları ile ilgilidir (Young vd., 2009).

Zedelenmiş otonomi/ özerklik ve kendini ortaya koyma/ performans şema alanı.

Bireyin, anne babasından ve diğerlerinden sağlıklı bir şekilde ayrışabilme, yaşlılarıyla mukayese edildiğinde beklenen düzeyde özerk, bağımsız davranabilmesine otonomi / özerklik denmektedir (Young vd., 2009). Bu şema alanına sahip bireylerin aile ortamında şunlar gözlenmektedir; ebeveynlerinin aşırı koruyucu tutum sergilediklerini, çocuklarının yerine her şeyi yaptıklarını, çocukların yeterliliklerini, güvenlerini zedeleyen veya tam aksine ihmalkâr tutum sergileyen aileler oldukları görülmektedir. Bunların nihayetinde bu şemalara sahip bireylerin özgüvenleri zarar görmekte, kimliklerini sağlıklı şekilde ortaya koyamamakta, yaşamlarını şekillendirme, kurma ve bunlar için ihtiyacı olan becerileri geliştirmede zorlanmaktadırlar (Young vd., 2009; Caner, 2009). Bu şema alanında bağımlılık/ yetersizlik, hastalıklar ve tehditler karşısında dayanıksızlık, iç içelik / gelişmemiş benlik ve başarısızlık şemaları dâhil olup açıklanmıştır:

Bağımlılık/ yetersizlik.

Bağımlılık şemasına sahip kişiler genel olarak, diğerlerinin desteğini almadan gündelik sorumluluklarının üstesinden gelemeyeceklerini, kendilerinin yetersiz olduğunu düşünmektedirler (Young vd., 2009; Rafaeli vd., 2013).

Hastalıklar ve Tehditler/ Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık.

Bireyin çocukluk döneminde travma (hastalık, kaza, doğal afet, kayıp vb.) yaşamış olması, ebeveynin çocuğa hastalık ve tehlike konusunda aşırı koruyucu tutumu, kaygılı oluşları gibi durumlar bu şemanın zemininin oluşmasına neden olan unsurlardandır (Young, & Klosko, 2015). Bu bireylerin, kısa zaman içerisinde ve aniden bir felaketle karşılaşacağı ve bu durumu engelleyemeyeceğine yönelik aşırı kaygıları, korkuları mevcuttur. Bu korku, kaygıları tıbbi (bedensel hastalıklar, felç vb.), duygusal, dışardan gelecek olan, veya doğal felaketlerle ilişkili olabilir (Young vd., 2009; Rafaeli vd., 2013).

İç içelik / gelişmemiş benlik.

Bireyin diğerlerinin desteğini almaksızın yaşayamayacağı veya mutlu olamayacağı ve kendi başına yetersiz olacağı düşüncelerine inanmasıdır. Bunun yanı sıra bireyi bir ya da birkaç yakın olarak algıladığı kişiye aşırı bağlanma, duygusal yakınlığı olmaktadır. Bu şemaya sahip olunması genelde tam bir özerkliğin sağlanamamasına, sosyal gelişimin sekteye uğramasına, yetersiz kimlik gelişimine neden olmaktadır (Young vd., 2009; Rafaeli vd., 2013).

Başarısızlık.

Young ve Klosko'a (2015) göre bu şemanın oluşma zemininde sürekli eleştirel tutum takınan ebeveynin varlığı, ebeveynlerden biri ya da her ikisinin çok başarılı olması ve çocuğun onlar gibi olamamaya olan inancı, ebeveynin çocuğun performansını umursamaması veya kardeşle kıyaslamaları gibi durumlar yer almaktadır. Netice de bu şemaya sahip olan birey, ister istemez başarısız olacağı, yaşlılarına kıyasla beklenilenin altında olacağı, düşük, yetersiz vb. düşüncelere sahip olabilmektedirler (Young vd., 2009).

Zedelenmiş sınırlar şema alanı.

Bu şemaya sahip bireylerin genelde diğerlerinin hak ve hukukları gözetemediklerini, işbirliği gerektiren çalışmalarda bulunmada güçlük çektiklerini, sözlerini tutamadıklarını, hedeflerini oluşturmada gerçekçi olamadıklarını ve bunları sürdürmede güçlük yaşayabildiklerini söyleyebiliriz. Bu bireylerin ailesinin ise çocuğa aşırı seviyede serbest bir tutum sergilemesi, üst düzey hoşgörülü davranması, rehberlik etmesi, çocuğa kısıtlı sorumluluk vermesi, çocuğa sınır çizilmemesi bu şemanın zemini oluşturabilmektedir (Young vd., 2009). Bu şema alanında karşımıza haklılık/ büyüklük ve yetersiz öz denetim şemaları çıkmaktadır.

Haklılık/ büyüklük.

Haklılık/ büyüklük şemasına sahip bireyler diğer bireylerden kendisini daha üstün, ayrıcalıklı ve onlardan daha özel olduklarını düşünmekte olup rekabetçi, bencil, empati becerisinden yoksundurlar. Bu şemanın oluşumunda ailelerin çocuklarına sınırlar koymada yetersiz olması, başkalarının haklarını gözetmek gerektiğinin öğretilmemesi ve çocuklarının şımartılması neden olabilmektedir (Young vd., 2009).

Yetersiz öz denetim.

Young vd. (2009) bu şemaya sahip bireyler, duygularını ifade etme, dürtülerini kontrol etme, hedef oluşturmaktan veya bunlara ulaşmak için lazım olan gereklilikleri yerine getirmedeki gerekli özdenetimi yerine getirmede güçlük yaşayabilmektedirler.

Diğerleri yönelimlilik şema alanı.

Bu şema alanının özelliği, bireyin önemli diğerlerinin sevgisini, onayını kazanmak; onlara bağlılığını ve ait olma hissesini sürdürebilmek ve diğerlerinin tepkisinden kaçınmak adına kendi isteklerinden, ihtiyaçlarından veya kendi düşüncelerini ifade etmekten kaçınılarak diğerlerinin düşüncelerine, tepkilerine, ihtiyaçlarına odaklanmasıdır (Young vd., 2009; Young, & Klosko, 2015).

Aile yapıları ise şartlı kabule dayanmakta olup çocukların ebeveynlerinden sevgi, kabul veya ilgi görebilmeleri için kendi ihtiyaç ve istekleri gibi bazı yönlerini sınırlama, bastırma zorunda kalmaktadırlar. Bu ebeveynler ihtiyaçlarını, isteklerini ve sosyal yansımalarını çocuklarından daha çok önemsemektedirler (Young vd., 2009). Bu alanda karşımıza boyun eğicilik, kendini feda/ fedakârlık ve onay/ kabul arayıcılık şemaları çıkmakta ve açıklanmaktadır.

Boyun eğicilik.

Boyu eğicilik şemasına sahip birey, diğerlerinin tepkisini çekmeme, bağlılığı sağlama, aidiyeti devam ettirebilme ya da kendi duydu ve düşüncelerini diğerlerinininkinden daha az önemli gördüklerinden dolayı duygularını, ihtiyaçlarını veya öfkesini bastırmaktadır. Bu bastırma öfkelerinin daha fazla artmasına neden olur ve bu öfkeyi şu yollarla ifade edebilmektedirler: pasif agresif davranış, patlama, psikosomatik belirtiler, madde kullanımı vb. (Young vd., 2009).

Kendini feda/ fedakârlık.

Kendini feda şemasına sahip bireyler diğerleri yönelimlilik şema alanının genelinde olduğu gibi kendisinin huzuru, güveni pahasına başkalarının gereksinimlerini karşılamaya odaklanmışlardır. Başkalarının acılarına, ihtiyaçlarına, zor durum karşı aşırı duyarlılık gösterirler ve bunu genel olarak diğerleriyle olan bağlantıyı sürdürebilme, karşıt bir tepki almama adına yapmaktadırlar (Young vd., 2009).

Onay arayıcılık.

Bu şemaya sahip bireyler özsayıgıları, hayatları için alacakları kararlar, kendileri için güvenli bir benlik inşa etmeleri için gerekli olanın diğlerlerinin onayına, tepkilerine veya takdirine bağılı görürler ve bu yüzden içinde bulundukları çevreye uyumlu davranış sergilerler. Bu bireyler dış görünüşe, dışsal tepkilere aşırı odaklı aile ortamında yetişmektedirler (Young vd., 2009) .

Aşırı tetikte olma ve bastırılmışlık şema alanı.

Bu şema alanının kökeninde yer alan aile yapısı; ketum, mükemmeliyetçi, yüksek beklentilere veya standartlara sahip, cezalandırıcı tutum sergileyen, baskılayan bir aile tipidir. Bu aile yapısında büyüyen çocuk devamlı dikkatli ve tetikte olmayı öğrenir. Bu şema alanına sahip bireyler duygu, düşünce, istek ve arzuları üzerinde aşırı bir denetleme sergileyip bunları bastırmayı tercih ederek yakın ilişkiler, mutluluk, rahatlama, kendini açma gibi kendilerine birçok alanda acımasız davranmaktadırlar. Bu bireylerin içselleştirilmiş katı kuralları mevcuttur (Young vd., 2009). Bu şema alanında karamsarlık/ kötümserlik, duyguları bastırma, yüksek standartlar / aşırı eleştiricilik ve cezalandırıcılık şema alanları vardır.

Karamsarlık/ kötümserlik.

Kötümserlik şemasına sahip bireyler hayatın olumlu yönlerini minimize ederek ya da tamamen görmezden gelerek olumsuz taraflarına (kayıp, hastalık, ekonomik buhran, duygusal çöküntüler vb.) odaklanma eğilimindedirler. Bu bireyler olası davranış sonuçlarının, hatalarının olumsuz sonuçlar (kayıplara, kazalara, ekonomik olumsuz sonuçlara, tıbbi sonuçlara vb.) doğuracağına olan inançları yüksektir. Yoğun kaygılı, sürekli yakınan, karamsar, aşırı uyarılmışlık düzeyine sahip bireylerdir (Young vd., 2009).

Duyguları bastırma.

Duygularını bastırma şemasına sahip birey; diğlerleri tarafından reddedilmekten, eleştirilmekten, kınanmaktan, değer kaybetmekten, utanç duygularından veya dürtü denetimini kaybetmekten endişe yoğun duyduğundan dolayı spontane duygu, düşünce ve dürtülerini (öfke, sevinç, cinsel uyarılma, eğlence, ihtiyaçlar vb.) baskılamaktadır. Bu şemanın kökeninde ise bireyin çocukluk yaşantılarında ebeveynlerin veya diğler bir otorite tarafından utandırılmış; duygu, düşünce ve ihtiyaçlarının ifadesinin yanlış olduğu öğretilmiştir (Young vd., 2009).

Yüksek standartlar / aşırı eleştiricilik.

Bu şemadaki birey, eleştiriden kaçmak için faaliyetlerinde ve davranışlarında mükemmelle, yüksek standartlara ulaşma inancına sahiptir (Young vd., 2009). Eleştiriden kaçınma sergilerken aynı zamanda başkalarına karşı da eleştirel yaklaşabilmektedir. Bu birey genel olarak mükemmelliyetçi, detaycı, akıl dışı katı kurallara sahip, zaman konusunda aşırı dakiklik, katı törensel ve dini kurallara bağlılık gibi özellikler mevcuttur (Young, & Klosko, 2015).

Cezalandırıcılık.

Rafaeli vd. (2013) bu şemaya sahip bireyler, mazeret veya insani kusurları kabul etmeme, empatiden yoksun olma nedeniyle diğerlerinin ve kendisinin yaptığı hataların neticesinde katı, sert bir şekilde cezalandırılması gerektiği kanaatine sahiptirler. Bu şemanın zeminindeki aile ayıplayıcı, cezalandırıcı ve suçlayıcıdır (Young vd., 2009).

Erken dönem uyumsuz şema işlemleri ve uyumsuz başa çıkma biçimleri.

Erken dönem uyumsuz şemaların deneyimlenmesi birey ve çevresi için acı vericidir. Birey bu durumla baş etme adına bazı davranışsal stratejiler geliştirmektedir. Bu baş etme adına temelde uygulanan iki şema işlemi mevcuttur: erken dönem uyumsuz şemaların iyileştirilmesi ve erken dönem uyumsuz şemaların sürdürülmesi. Şema terapisinin temelde hedeflediği şema işlemi, şemanın iyileştirilmesidir. Şema iyileştirildiğinde şema nadir olarak aktive olmakta ve aktive olduğunda da bireylerin şema hakkında farkındalığı gelişmiş olup baş edebilmektedir. Ancak önceki bölümlerde değinildiği üzere şemalar devamlılık/ sürdürücü olma özelliğine sahiptir. Bireyin şemalara uyumsuz başa çıkma yöntemi geliştirmesi şemaların bu özelliğini desteklemekte, şemaların iyileştirilmesini güçleştirmektedir. Bu yöntemler “şema eylemleri” olarak adlandırılmakta olup kişiler arasında farklılık gösterebilmektedir. Şema eylemleri olarak nitelendirilen uyumsuz başa çıkma yöntemleri üç şekilde karşımıza çıkmaktadır; şema teslimi, şema kaçınması, şema aşırı telafisi (Young, & Klosko, 2015; Young vd., 2009).

Şema teslimi, bireyin erken dönem uyumsuz şemaya boyun eğmesi; şema kaçınması, bireyin erken dönem uyumsuz şemalarını aktive edecek her türlü uyarandan kaçınması; şema aşırı telafisi ise bireyin erken dönem uyumsuz şemalarının zıttı tutum takınması ve davranışları yapmasıdır (Rafaeli vd., 2013). Uyumsuz başa çıkma yöntemleri daha detaylı olarak şu şekilde açıklanabilmektedir:

Şema teslimi.

Bu başa çıkma stratejisi, şemaların devam ettirilmesi, şemaya teslim olunması veya şemayı tetikleyen bireylere ya da durumlara boyun eğmek olarak ifade edilmektedir (Young, 1994; Young & Lindeman, 1992 ‘den Akt., Alevsaçanlar, 2015). Başka bir ifade ile şemaya teslim olma; bireyler şema örüntülerini sürdürmesi, şemayla uyumlu sağlayacak şekilde duygu, düşünce ve davranışlarını şemasıyla uyumlu duruma getirmesidir. Bu durum şemayı güçlendirir. Bireyin davranışları bu noktada kabul edici ve bağımlıdır. Düşünceleri şemanın varlığını destekleme adına seçici bilgi işleme sürecine tabi olur. Birey şemanın getirdiği acılarla, sorunlarla bizzat yüzleşmektedir (Arntz, & Genderen, 2014).

Birey şemaların kendisinde yol açtığı tüm bu acıya ve olumsuz hissiyata rağmen bu şemalarla olumlu başa çıkma yöntemi kullanmak yerine erken dönemde hissettikleri pasif ve boyun eğici tavırlar ile başa çıkmaya çalışmaktadırlar. Bu durum bireyin kendini geçici olsa da güvende hissetmesini sağlamaktadır (Çakır, 2007). Kısaca bu uyumsuz başa çıkma yönetimini kullanan bireyler, erken dönem uyumsuz şemalarını güvenilir, mutlak doğru olarak kabul eder ve bundan başka yapabileceği bir durumun olmadığına inanarak bu şekilde davranışlarını sergilemektedir (Jacob, Genderen, & Seebauer, 2014).

Şema kaçınması.

Şema kaçınması, bireylerin şemayı tetikleyecek her türlü uyarandan kaçınarak şemayı bilişinden çıkarmasıdır; şemaları yok sayma, şemayı düşünmekten kaçınma veya şema hakkında düşünce ve imgeleri engelleme, dikkatini farklı odağa kaydırma gibi (Rafaeli vd., 2013). Bu baş etme yönteminin sonucunda birey şemanın doğruluğunu sorgulamaz ve neticede olumlu başa çıkma deneyimi yaşanmaz (Arntz, & Genderen, 2014).

Young vd. (2009) şema kaçınma tepkilerini başlıklar altında şöyle toplamışlardır: psikosomatizm, olumsuz duyguları yok sayma, sosyal geri çekilme, mantıklılık, kendini kandırma, çocukluk yaşantılarını idealize etmek, öfkeyi veya anılarını bastırmak, alkol-madde kullanmak, işkoliklik. Bunlara ek; gelişi güzel cinsel ilişki, aşırı yemek yeme, kompulsif davranışlar (Caner, 2009; Rafaeli vd., 2013).

Şema aşırı telafi etme.

Rafaeli vd. (2013) şemayı aşırı telafi etme, bireylerin şemanın tam zıttını gösteren duygu, düşünce ve davranışlarda bulunarak ortaya konulan şemayla uyumsuz başa çıkma yöntemlerinden biridir. Bu başa çıkma yöntemi genelde şu davranışları içermektedir: saldırganlık veya düşmanlık, güç kullanma, yönlendirme, yüksek özgüven, bilinme veya statü

arama, istismar, asilik ve aşırı düzenlilik gibi... (Young, 1994; Young, & Lindeman, 1992'den Akt., Alevsaçanlar, 2015).

Birey aşırı telafi başa çıkma stilinde, şemanın geliştiği erken dönem yaşantılarının ya da genel olarak şemalarının aksine tutum ve davranış sergileyip bir nevi şemalarla savaşılmaktadır. Örneğin; erken dönem yaşantılarında değersizlik hissi yaşıyorsa yaşamın ileriki dönemlerinde kendini mükemmel olarak lanse etmesi. Esasında bu başa çıkma yönteminde sergilenen tutum ve davranışlar iyileştirici, sağlıklı olarak görünmesi ve bireyin sürekli atak halinde olup tersi davranışlar sergilemesi şemanın iyileştirilmesini sağlamaz, aksine sürdürülmesine yol açmaktadır (Young vd., 2009).

Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi.

Erken dönem uyumsuz şemaları kapsayan literatür ele alındığında, bunları değerlendirmek için ilgili çalışmalarda bireyler Young tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği'nin 3. versiyonunu (YŞÖ-KF3) kullanmakta oldukları görülmektedir. 5 şema alanı ve 18 şema boyutu bu ölçeğin orjinal formunda yer almakta olup bu alan ve boyutlar kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Bunun neticesinde ölçeğin farklı kültürlerle uyarlama çalışmalarında şema alanlarının kapsadığı şema boyutları veya şema boyutlarının sayısı değişebildiği görülmektedir. Ülkemizde bu ölçeğin Türkçe formu için yapılan geçerlik güvenirlik çalışmalarını örnek gösterecek olursak; 5 şema alanına ve 14 şema boyutuna ulaşılmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu, & Çakır, 2009).

Bu araştırmada YŞÖ-KF3'ün Türkçe formu kullanılmış olup bu form için önerilen, orijinalden farklı olarak değinildiği üzere 5 şema alanı, 14 şema boyutu esas alınmıştır (Soygüt, Karaosmanoğlu, & Çakır, 2009):

Kopukluk Şema Alanı	Duyguları Bastırma
	Duygusal Yoksunluk
	Kusurluluk / Utanç
	Sosyal İzolasyon/ Güvensizlik
Zedelenmiş Otonomi Şema Alanı	İç İç Geçme/Bağımlılık
	Terk Edilme
	Başarısızlık
	Karamsarlık

	Tehditler Karşısında Dayanıksızlık
Zedelenmiş Sınırlar Şema Alanı	Ayrıcalıklılık/Yetersiz Özdenetim
Diğeri Yönelimlilik Şema Alanı	Kendini Feda Cezalandırılma
Yüksek Standartlar Şema Alanı	Yüksek Standartlar Onay Arayıcılık

Şekil 2. YŞÖ-KF3'ün Türkçe formu için öngörülen şema alanları ve şema boyutları.

Alan Yazın Derleme

İkinci bölümün bu kısmında, araştırmayla ilişkin yurt içinde ve dışında yapılan araştırmalara değinilmiştir.

Çayır (2018) yüksek lisans tezinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını konu edinmiştir. Yürüttüğü araştırmanın temel amacı psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyet ve sosyal damgalanmayla arasındaki ilişkiyi inceleyebilmektir. Bu kapsamda, yürütülen araştırma tarama modelinde planlanmış ve örneklem grubu da üniversite öğrencileri olarak belirlenmiştir. Araştırma sonunda, psikolojik yardım alma tutumlarının sosyal damgalanma ile negatif yönlü ilişkisi olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, cinsiyet, medeni durum ve yaş grubu gibi sosyodemografik değişkenlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Güç (2015) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma durumları çeşitli demografik değişkenler kapsamında kıyaslama yapabilmek hedeflenmiştir. Bu doğrultu kapsamında, 2014-2015 eğitim ve öğretim yılında üniversite ve dengi okullarda öğrenim gören 505 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonunda, cinsiyet ve psikolojik yardım alma deneyimine ilişkin sonuçların anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır. Fakat sınıf düzeyi kapsamında ulaşılan sonuçların ise anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Ek olarak, kendini damgalama algısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumuna ait bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şimşek'in (2016) çalışmasında yetişkin bireylerin psikolojik yardım alma tutumları Mardin ili üzerinden araştırılmıştır. Bu kapsamda araştırmaya, Mardin şehir merkezinde ikamet eden 205 yetişkin birey katılmıştır. Araştırma sürecinde toplanan verilerin istatistiki veri analizi SPSS-21 programı kullanılarak yapılmıştır. Analiz edilen veriler

yorumlandığında, yetişkin bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyet değişkeni ve eğitim durumu kapsamında anlamlı fark göstermediği belirlenmiştir. Fakat yaş faktörünün yetişkin bireylerin psikolojik destek alma tutumlarında anlamlı farklılaşma oluşturduğu saptanmıştır. Buna göre, yaş grubunda meydana gelen artışın psikolojik yardım alma tutumlarını da yükselttiği sonucu tespit edilmiştir.

Gürsoy (2014) çalışmasında, psikolojik yardım alma tutumu ile sosyal damgalanma ve kendini damgalama algıları arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Sonuçlar değerlendirildiğinde; katılımcıların psikolojik yardım alma tutumları ile sosyal damgalanma ve kendini damgalama algıları arasında negatif yönlü anlamlı korelasyonel ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Özdemir'in (2016) çalışmasında, lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının çeşitli sosyodemografik değişkenlere dayalı kıyaslaması yapılmış ve psikolojik yardım alma tutumu ile benlik saygısı ve problem çözme becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma kapsamında lise ve dengi eğitim kurumlarında öğrenim görmekte olan 105 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma sonunda, lise öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında cinsiyet ve anne eğitim durumuna bağlı olarak anlamlı fark meydana geldiği; baba eğitim durumuna göre ise anlamlı bir farkın oluşmadığı sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile problem çözme becerileri arasında anlamlı düzeyde ve pozitif yönde korelasyonel ilişki olduğu bulunmuştur.

Kırımlı (2007) yaptığı çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını değerlendirmiştir. Araştırma amacı kapsamında, 2005-2006 eğitim ve öğretim yılında Ankara ilindeki lise ve dengi eğitim kurumlarında öğrenim gören 939 öğrenciden veriler toplanmıştır. Bu veriler değerlendirildiğinde, kız öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca paralel olarak, erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma konusundaki zorlanma düzeyinin kız öğrencilerin psikolojik yardım alma konusundaki zorlanma düzeyinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gürsoy ve Gizir'in (2018) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını yordayan değişkenler araştırılmıştır. Bu bağlamda, Mersin Üniversitesi'nde öğrenim gören 1013 öğrenci araştırma kapsamına alınmıştır. Bu öğrencilerden toplanan veriler analiz edildiğinde; psikolojik yardım alma sebebiyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma algılarının üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumlarını yordadığı belirlenmiştir. Fakat üniversite öğrencilerinin sahip olduğu cinsiyet, kendini açma ve benlik saygısı gibi özelliklerin ise psikolojik yardım alma tutumlarını yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Topkaya (2011) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili değişkenlerin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Bu amaç kapsamında, İzmir ilinde yaşayan 656 yetişkin birey araştırmaya katılmıştır. Elde edilen veriler analiz edildiğinde; psikolojik yardım alma tutumuyla psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı arasında negatif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gögebakan (2018) alışmasında, ihmal ve istismar konusunda mağdur olan ergenlerin psikolojik destek alma tutumları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma kapsamında, 12-18 yaş aralığında yer alan 65 kız çocuğundan veriler toplanmıştır. Araştırma sonunda, psikolojik yardım alma tutumlarının onay arayıcılık ve cezalandırılma şemaları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Fakat karamsarlık, duyguları bastırma, kendini feda, sosyal izolasyon/güvensizlik, i içe geçmek/bağımlılık, duygusal yoksunluk, başarısızlık, terk edilme, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standart şemalarında anlamlı ilişki belirlenememiştir.

Irkörücü (2012) tarafından yapılan araştırmada, Orta Doğu Teknik niversitesi'nde öğrenim gören öğrencilerin bağlanma stilleri, erken dönem uyumsuz şemaları ve psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişki ele alınmıştır. Bu kapsamda, araştırmanın örneklem grubunu oluşturan 572 öğrenciye veri toplama araçları uygulanmıştır. Araştırma verileri analiz edildiğinde, hak görme/byklenmecilik, olumsuzluk/karamsarlık, kusurluluk/ utanç, duygusal yoksunluk ve sosyal izolasyon/ yabancılaşma şemasına sahip öğrencilerin olmayanlara göre, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Corrigan (2004) tarafından yapılan araştırmanın konusu, yetişkin bireylerde psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, 134 yetişkin birey üzerinden toplanmıştır. Araştırma sonunda, yetişkin bireylerde psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Chang'in (2007) araştırmasında Tayvandaki Çinli niversite ğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları demografik özellikler kapsamında değerlendirilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya Tayvan'da yaşayan 961 Çinli niversite ğrencisi katılmıştır. Araştırma verileri analiz edildiğinde, kız ğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Del Mauro ve Williams (2013) yaptıkları araştırmada, çocuklarda ve ergenlerde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ele almışlardır. Araştırma kapsamında, çocuklar ve

ergenlerde psikolojik yardım alma tutumlarının yaş ve cinsiyet bağlamında farklılık gösterdiği sonucu saptanmıştır. Ayrıca, çocukların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarına ait puanlar ergen bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarından daha yüksek bulunmuştur. Ek olarak, ergen katılımcıların damgalanma konusunda daha kaygılı olduğu; fakat çocuklarda bu kaygıların olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Goh vd., (2007) tarafından Çin Halk Cumhuriyeti'nde yapılan çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında, örneklem grubunun genel olarak psikolojik yardım alma tutumlarının yüksek seviyede olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyete ve daha önce alınan psikolojik yardım deneyimi kapsamında anlamlı fark oluşturduğu belirlenmiştir. Bu kapsamda araştırmaya katılan kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kakhnovets'in (2011) yaptığı araştırmada, psikolojik yardım alma tutumları kişisel bilgilere göre kıyaslanmış ve diğer değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumları ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları analiz edildiğinde, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklerinkinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, geçmiş dönemlerde yardım deneyimine sahip kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları daha sahip olmayanların puanlarından daha yüksek düzeyde bulunmuştur.

Jang, Chiriboga ve Okazaki'nin (2009) yaptığı araştırmada, Amerika Birleşik Devletleri'nde ikamet eden Koreli bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını yaş değişkeni kapsamında incelenmiştir. Araştırma sonunda, katılımcıların psikolojik yardım alma tutumlarında yaşa bağlı fark bulunmuştur. Buna göre, genç kişilerin psikolojik yardım alma tutumları yaşlı bireylerinkinden daha yüksek bulunmuştur.

Wright, Crawford ve Del Castillo'nun (2009) yaptığı çalışmada, çocukluk döneminde ve ihmal yaşayan bireylerde kaygı, depresyon ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan sonuçlar göz önüne alındığında, çocukluk döneminde duygusal istismar ve duygusal ihmale uğrayan katılımcıların kaygı ve depresyon düzeylerinin yüksek olduğu ve bu bireylerde utanç, kendini feda ve güvensizlik şemalarının geliştirildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Khoie'nin (1999) yaptığı araştırma, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşayan İranlı kadınların psikolojik yardım alma tutumları üzerinedir. Araştırma amacı kapsamında İranlı kadınların psikolojik yardım alma tutumları yaş, eğitim düzeyi, kültürel etkilenme ve algılanan sosyal destek kapsamında ele alınmıştır. Araştırma sonunda; yaş, algılanan sosyal

destek düzeyi ve kültürel etkilenme değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumunu etkilediği; eğitim düzeyinin ise anlamlı bir etkisinin olmadığı belirlenmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin etkisini sınamak üzere yapılan ilişkisel tarama modelinde bir çalışmadır. Araştırmada elde edilen veriler nicel verilerdir.

İlişkisel tarama modeli; çoğunlukla iki veya ikiden fazla değişkenler arasında ilişkinin olup olmadığını tespit etmek amacıyla kullanılır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz, & Demirel, 2014). Değişkenler arasındaki değişimin derecesi, olgunun düzeyi veya değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı ilişkisel tarama araştırmaları ile tespit edilebilir niteliktedir (Gürbüz, & Şahin, 2017). Bu modelde değişkenler arasındaki ilişki iki şekilde incelenmektedir: Korelasyon ve karşılaştırma türü ilişkisel tarama. Değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, değişim mevcutsa bu değişimin nasıl olduğunu açıklamaya çalışması, korelasyon türü ilişkisel tarama olarak tanımlanmaktadır. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli ise araştırmada minimum iki değişkenin bulunup, bu değişkenlerden biri ne (bağımsız değişkene) göre gruplar oluşturularak, diğer değişkene (bağımlı değişkene) göre aralarında bir değişme olup olmadığının incelenmesi olarak açıklanabilmektedir (Karasar, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, 2021-2022 eğitim-öğretim yılı, güz yarısında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi'nde öğrenim gören 10958 lisans öğrencisinden oluşmaktadır.

Araştırmada evreninin tamamına ulaşmada zaman ve mali gibi bazı sorunlar yaşanacağından örneklem alınma yoluna gidilmiştir. Örneklemen evreni yeterli düzeyde temsil edebilmesi amaçlanmıştır. Bu noktada örneklem seçiminde öncelikle küme örnekleme yöntemi ile fakülteler belirlenmiş ve daha sonrasında araştırmanın uygulanacağı öğrenciler uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Uygun örnekleme yöntemi, seçkisiz/ tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olup iş gücü, zaman ve maddi zorlukları minimum seviyede tutarak tasavvuf edip kolay bir şekilde ulaşılabilen cevaplayıcılardan örneklemenin oluşturulmasıdır (Büyüköztürk vd., 2014). Bu araştırmada 542 öğrenciye ulaşılmış olup boş madde bırakılma, uç nokta değerleri vb. hatalardan dolayı 525 üniversite öğrencisinin verileri

analize tâbi tutulmuştur. Öğrencilere uygulanan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler frekans ve yüzde analiziyle analiz edilmiş olup öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 1’de paylaşılmıştır:

Tablo 1. *Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri*

		f	%
Cinsiyet	Kadın	288	54.9
	Erkek	237	45.1
Medeni Durum	Evli	60	11.4
	Bekar	465	88.6
Yaş Grubu	18-19 yaş	107	20.4
	20-21 yaş	215	41.0
	22-23 yaş	121	23.0
	24 yaş ve üzeri	82	15.6
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	37	7.0
	1. sınıf	113	21.5
	2. sınıf	145	27.6
	3. sınıf	101	19.2
	4. sınıf	113	21.5
	5. sınıf	9	1.7
	6. sınıf	7	1.3
Fakülte	İlahiyat Fakültesi	123	23.4
	Eğitim Fakültesi	76	14.5
	Fen Edebiyat Fakültesi	79	15.0
	İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	112	21.3
	Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	63	12.0
	Tıp Fakültesi	39	7.4
	Fındıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu	12	2.3
	Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu	12	2.3
	Spor Bilimleri Fakültesi	9	1.7
Sosyoekonomik Düzey	Alt düzey	45	8.6
	Orta düzey	458	87.2
	Üst düzey	22	4.2
Toplam		525	100.0

Tablo 1'e göre araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %54.9'u kadın, %45.1'i ise erkektir. Ayrıca öğrencilerin 11.4'ü evli ve %88.6'si ise bekardır. Üniversite öğrencilerinin yaş grupları incelendiğinde %20.4'ünün 18-19 yaş, 41'inin 20-21 yaş, %23'ünün 22-23 yaş ve %15.6'sının ise 24 yaş ve üzeri olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeyleri incelendiğinde %7'sinin hazırlık, %21.5'inin 1. sınıf, %27.6'sının 2. sınıf, %19.2'sinin 3. sınıf, %21.5'inin 4. Sınıf, %1.7'sinin 5. sınıf ve %1.3'ünün ise 6. Sınıf olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin %23.4'ü İlahiyat Fakültesi, %14.5'i Eğitim Fakültesi, %15'i Fen Edebiyat Fakültesi, %21.3'ü İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, %12'si Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, %7.4'ü Tıp Fakültesi, %2.3'ü Fındıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, %2.3'ü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu ve %1.7'si ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencisidir. Ayrıca öğrencilerin %8.6'sı alt düzey, %87.2'si orta düzey ve %4.2'si ise üst düzeyde sosyoekonomik şartlara sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (Topkaya, 2011), Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (Topkaya, 2011), Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (Acun Kapıkıran, & Kapıkıran, 2013), Young Şema Ölçeği Kısa Form-3 (Soygüt vd., 2009) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu.

Araştırmacı tarafından araştırmanın amacına dönük örneklemin bir takım kişisel nitelikleri (Cinsiyet, yaş, medeni durum, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyoekonomik durumu, profesyonel yardım alma durumu, yardım alınan uzman türü, psikolojik yardım alma deneyimi, ihtiyaç dahilinde psikolojik yardım alma düşüncesi, travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu) hakkında bilgi edinmek için oluşturulmuş ve kullanılmıştır.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-kısa form (PYAİTÖ-KF) .

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Fisher ve Turner (1970) tarafından geliştirilmiş olup ölçeğin orijinal formu 29 maddeden oluşmaktadır. Kullandığımız kısa form ölçek ise Fischer ve Farina (1995) tarafından kısaltılarak, 10 maddeden oluşturulan formudur. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin faktör yapısının tek faktörlü yapıya sahip olduğu, uzun formu ile arasında ilişki .87, bir ay ara ile uygulanan test- tekrar test güvenirlik katsayısı

.80 ve ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 olarak raporlaştırılmıştır. Ölçek 4'lü likert tipe sahip olup (0) maddeler, Kesinlikle katılmıyorum ile (3) Kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ölçekte ters maddeler yer almaktadır: 2, 4, 8, 9, 10. Ölçekten alınacak toplam puan aralığı 0 -30 arasındadır. Yüksek puan almak, kişinin yardım almaya karşı olumlu tutuma sahip olduğunun göstergesidir (Fischer, & Farina 1995'ten Akt., Topkaya, 2011).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Topkaya (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları, üniversitede görev yapan yaş ortalamaları 36.7 olan 408 yetişkin bireyle yürütülmüştür. Ölçeğin faktör yapısı, doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak ortaya konulan 9 maddeden oluşan tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak bulunmuştur (Topkaya, 2011).

Üniversite örnekleminde geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları ise Gürsoy (2014) tarafından yürütülmüştür. % 61.4'ü kadın ve % 38.6'sı erkek, yaş ortalaması 20.97 olan 251 üniversite öğrencisi çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Yapı geçerliliği ve faktör yapısını belirleme adına doğrulayıcı faktör analizi kullanılmış olup neticede ölçeğin ayırt edici özelliğe sahip dokuz maddeli, tek faktörlü yapıda olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını belirleme adına Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .76 olarak raporlaştırılmıştır (Gürsoy, 2014).

Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ölçeği (PYANSDÖ).

Komiya vd. (2000) tarafından geliştirilmiş olup beş maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .72 olarak saptanmıştır. Ölçek 4'lü likert yapıda olup ' (1) kesinlikle katılmıyorum ve (4) kesinlikle katılıyorum' arasında değişen maddelerden oluşmaktadır. Ölçekten toplam alınacak puan aralığı ise 1-20 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksek oluşu, bireyin psikolojik yardım alma nedeniyle oluşan sosyal damgalama algısının yüksek olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Topkaya (2011) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları sonucu; Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80, maddelerin toplam test kolerasyonları .53 - .63 arasında olduğu belirlenmiştir. Analizler neticesinde ölçeğin psikometrik özelliklerinin yeterli olduğunu görülmektedir (Topkaya, 2011).

Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği (PYAKDÖ).

Vogel vd. (2006) tarafından geliştirilen ölçek, ilk olarak 28 maddeden oluşturulmuş olup bir dizi analizlerden sonra 10 maddeli, 5'li likert tipi ve tek boyutlu formuna getirilmiştir. Geliştirilme sürecinde örneklem olarak üniversite öğrencileri ile yürütülen dört

ayrı çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalar neticesinde ölçeğin iç tutarlılığı .91 ve test-tekrar test güvenilirliği ise .71 olarak belirlenmiştir. Ölçekte ters madde bulunmaktadır: 2, 4, 5, 7, 9. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bireyin psikolojik yardım arama neticesinde kendini damgalama algısının yüksekliğini ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmaları Acun Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin yapı geçerliliğini saptamak için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış olup neticede tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin her bir maddesinin silinmesi üzere yapılan analizlerde Cronbach Alfa katsayısının .68 - .71 arasında değiştiği ve maddelerin tümü için iç tutarlılığı belirlemek adına yapılan analizlerde Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısının ise .71 olduğu saptanmıştır (Acun Kapıkıran, & Kapıkıran, 2013).

Young şema ölçeği kısa form-3 (YŞÖ-KF3).

Şema terapi kapsamında Young tarafından geliştirilen Young Şema Ölçeği, bireyin erken dönem uyumsuz şemalarını ölçmeye katkı sağlayacak bir ölçme aracıdır. Young Şema Ölçeği, 16 şemayı kapsayan 205 sorudan oluşmakta olan uzun forma sahiptir (Young, & Brown, 1990). Sonrasında Young (1994) bu formu kısaltmış, 15 şemayı kapsayan 75 sorudan oluşan formunu oluşturulmuştur. Sonrasında ise cezalandırıcılık, karamsarlık ve onay arayıcılık şemalarının da dahil edilmesiyle 18 şemayı kapsayan 90 sorudan oluşan forma getirilmiştir.

Ölçeğin hem kısa hem de uzun formunda yapılan birtakım analizler sonucu; klinik veya araştırma alanlarında kullanıma uygun ve iç tutarlılığa, paralel form güvenilirliği, ayırt ediciliğe sahip olduğu belirlenmiştir (Waller vd., 2001).

Young Şema Ölçeği-Kısa Form 3'te 6'li likert tipinde olup her bir alt ölçek 5 maddeden oluşmakta ve bu maddelerden alınan puanlar 5-30 arasında değişmektedir.

Ölçekten elde edilen puanlara belirli bir kesme puanı belirlenmemiş, alınan yüksek puan ise bireyin daha şiddetli erken dönem uyumsuz şemalara sahip olduğunu belirtmektedir (Çakır, 2007).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını ve geçerlilik, güvenirlik çalışmaları Soygüt vd. (2009) tarafından örneklem olarak belirledikleri üniversite lisans öğrencileri ile yürütülmüştür. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları neticesinde ölçek 14 faktörlü bir boyut ve 90 sorudan oluşan forma dönüştürülmüştür. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Orjinal formunda olduğu gibi 6'li likert yapıdadır.

Soygüt vd. 'ın (2009) yaptığı çalışma neticesinde ölçek 5 şema alanı ve 14 şema boyutundan oluşmakta olup Şekil 2'de bunlar belirtilmiştir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliğinin, şema alanları için $= .66 - .83$, şema boyutları için ise $r = .66 - .82$ arasında değiştiği belirlenmiştir. İç tutarlılık katsayısı açısından yapılan analizlerde şema boyutları açısından $\alpha = .63 - .80$, şema alanları açısından ise $\alpha = .53 - .81$ arasında değişkenlik gösterdiği saptanmıştır (Soygüt vd., 2009).

Süreç / Uygulama

Araştırmanın amacına hizmet edebilecek ölçekler belirlenip, ölçeklerin kullanımı için ölçekleri geliştiren kişilerden e-mail aracılığı ile ölçeklerin kullanım izni ve araştırma için enstitüden etik kurul onayı alınmıştır. Veri toplama, uygulama süreci araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçekler, pandemi koşulları nedeniyle cevaplayıcılara internet aracılığıyla ulaştırılmıştır. Belirlenen sınıf düzeylerinde öğrencilerle araştırma konusunda bilgilendirilmiş olup uygulamaya başlamadan önce ölçeklerle ilgili yönergelere yer verilmiş, uygulamayla ilgili bilgilendirme yapılmış ve verecekleri bilgilerin gizli kalacağı noktasına dikkat çekilmiştir. Öğrencilerin uygulama sürecinde ve sonrasında yönelttikleri sorular içtenlikle cevaplandırılmış olup uygulama sonucunda eksik, hatalı ve özensiz doldurulan formlar puanlama işlemine tabi tutulmamıştır. Bu bağlamda 17 kişiye ait veriye işlem yapılmamıştır.

Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler ilk olarak, üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri ve psikolojik yardımlara yönelik genel düşünceleri frekans ve yüzde analizi ile analiz edilmiştir. Kolmogrov-Smirnov testi kullanılarak araştırma verilerinin dağılımı kontrol edilmiştir. Skewness ve kurtosis değerlerine göre verilerin normal dağılım sergilediği saptanmıştır. Bu bağlamda araştırmada parametrik testler kullanılarak analizlere devam edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet, medeni durum, daha önce psikolojik yardım alma durumu, ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesi ve daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu gibi iki değişkenli parametrelerin analizinde bağımsız gruplar t testi ve yaş grubu, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyoekonomik düzey, yardım alınan uzman türü ve yardım alma deneyimi gibi ikiden fazla değişken içeren parametreler ise tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılarak analiz edilmiştir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile kendini damgalama, sosyal damgalanma ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki ilişki de korelasyon analizi bu değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumuna etkisi ise regresyon analizi kullanılarak analiz edilmiştir.

Analizler sırasında p anlamlılık düzeyi .05 olarak belirlenmiş olup her analiz tablolaştırılarak sunulmuştur. SPSS paket programı kullanılmıştır.

Araştırma verileri, analiz edilmeden önce Kolmogrov-Smirnov testi ile verilerin dağılımları kontrol edilmiştir. Bu kontroller, skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Veri analizlerinde skewness=2.25 ve kurtosis=7 değerlerinin altında olduğu zaman veriler, normal dağılım göstermektedir (Enders, 2001; Akt., Yalçıntaş 2019). Tablo 2 araştırma verilerinin dağılımına yönelik sonuçları göstermektedir.

Tablo 2. *Araştırma Verilerinin Dağılımına Yönelik Bulgular*

	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik Yardım Tutum	-.218	-.042
Kendini Damgalama	.331	-.079
Sosyal Damgalama	.364	-.526
Şema	.647	.447
Duygusal Yoksunluk	.943	.134
Başarısızlık	1.572	1.887
Karamsarlık	.429	-.539
Sosyal İzolasyon Güvensizlik	.497	-.273
Duyguları Bastırma	.356	-.645
Onay Arayıcılık	-.002	-.494
İç İç Geçmek Bağımlılık	.966	.404
Ayrıcalıklık	-.027	-.385
Kendini Feda	.249	-.485
Terk Edilme	1.159	.945
Cezalandırılma	.740	1.857
Kusurluluk	1.146	.893
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	.752	.099
Yüksek Standart	.245	-.782

Tablo 2'den hareketle, araştırma verilerinin çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi (anova), pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi gibi parametrik testler kullanılarak devam edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenler açısından incelemek için gerçekleştirilen analizlere, bulgulara yer verilmiştir.

Katılımcıların Demografik Özelliklerine ve Psikolojik Yardımlara Yönelik Genel Düşünce Düzeylerine Yönelik Bulgular

Bu araştırma, 525 üniversite öğrencisinin katılımı ile yürütülmüştür. Öğrencilere uygulanan Kişisel Bilgi Formundan toplanan veriler frekans ve yüzde analizi ile analiz edilmiş olup öğrencilerin demografik özellikleri daha önceki bölümde Tablo 1’de ve psikolojik yardımlara yönelik genel düşünce düzeyleri ise Tablo 3’de paylaşılmıştır.

Tablo 3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardımlara Yönelik Genel Düşünce Düzeyleri

		f	%
Daha Önce Travmatik Yaşantı	Evet	117	22.3
	Hayır	408	77.7
İhtiyaç Halinde Psikolojik Yardım Alma	Evet	335	63.8
	Hayır	190	36.2
Daha Önce Psikolojik Yardım Alma	Evet	110	21.0
	Hayır	415	79.0
Toplam		525	100.0
Yardım Alınan Uzman Türü	Psikolojik danışman	24	4.6
	Psikolog	32	6.1
	Psikiyatrist	50	9.5
Yardım Alma Deneyimi	Hiç yardımcı olmadı	19	3.6
	Biraz yardımcı oldu	44	8.4
	Oldukça yardımcı oldu	35	6.7
	Son derece yardımcı oldu	8	1.5
Toplam		106	20.2

Tablo 3’ den hareketle, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %22.3’ü daha önce travmatik bir yaşantıya sahipken %77.7’si değildir. Ayrıca öğrencilerin %63.8’i ihtiyaç halinde psikolojik yardım alabileceğini düşünürken %36.2’si ihtiyaç halinde yardım almayı düşünmemektedir. Bununla birlikte öğrencilerin %21’i daha önce psikolojik yardım almışken %79’u almamıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %4.6’sı daha önce psikolojik danışmandan yardım alırken %6.1’i psikolog ve %9.5’i psikiyatrist yardımı almıştır. Ayrıca öğrencilerin %3.6’sı aldığı yardımın hiç yeterli olmadığını düşünürken %8.2’si biraz yardımcı olduğunu, %6.7’si oldukça yardımcı olduğunu ve %1.5’i ise son derece yardımcı olduğunu düşünmektedir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” şeklindeki problemi kapsamında toplanan veriler bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 4’te paylaşılmıştır.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Kadın	288	2.85	.49	523	5.17	.000
Erkek	237	2.61	.55			

Tablo 4’e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyete dayalı olarak kıyaslandığında, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı düzeyde fark ve kadınların tutumlarının erkeklerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$t_{523}=5.17$; $p=.000$].

Üniversite öğrencilerinin medeni durumlarına göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın, “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları medeni durum kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 5’de paylaşılmıştır.

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durumlarına Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Evli	60	2.86	.57	523	1.92	.06
Bekar	465	2.73	.52			

Tablo 5'e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları medeni duruma dayalı olarak kıyaslandığında, evli ve bekar katılımcıların tutumları anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür [$t_{523}=1.92$; $p=.06$].

Üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yaş grubu kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler tek yönlü varyans analizi (anova) ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 6'da paylaşılmıştır.

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Gruplarına Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-Hoc
18-19 yaş	107	2.71	.51	Gruplar arası	2.37	3	.79	2.87	.04	3>2
20-21 yaş	215	2.68	.52	Gruplar içi	143.38	521	.278			
22-23 yaş	121	2.82	.49	Toplam	145.75	524				
24 yaş ve üzeri	82	2.83	.60							
Toplam	525	2.74	.53							

Tablo 6'e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yaş grubuna dayalı olarak kıyaslandığında anlamlı düzeyde farklılaştığı, 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin tutumlarının 20-21 yaş grubundaki öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$F_{(3,521)}=2.87$; $p=.04$].

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları sınıf düzeyi kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler tek yönlü varyans analizi (anova) ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 7’de paylaşılmıştır.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-Hoc
Hazırlık	37	2.68	.52	Gruplar arası	7.20	6	1.20			
1. sınıf	113	2.55	.58	Gruplar içi	138.55	518	.27			
2. sınıf	145	2.74	.50	Toplam	145.75	524				
3. sınıf	101	2.85	.46					4.49	.000	4,5>1
4. sınıf	113	2.82	.51							
5. sınıf	9	2.98	.61							
6. sınıf	7	3.03	.58							
Toplam	525	2.74	.53							

Tablo 7’e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları sınıf düzeyine dayalı olarak kıyaslandığında anlamlı düzeyde farklılaştığı, 3. ve 4. sınıftaki öğrencilerin tutumlarının 1. sınıftaki öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$F_{(6,518)}=4.49$; $p=.000$].

Üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültelere göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları fakülte türü kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler tek yönlü varyans analizi (anova) ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 8’de paylaşılmıştır.

Tablo 8. Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Gördükleri Fakültelere Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Post-Hoc
İlahiyat Fakültesi	123	2.68	.52	Gruplar arası	15.40	8	1.93			
Eğitim Fakültesi	76	2.99	.42	Gruplar içi	130.35	516	.25			
Fen Edebiyat Fakültesi	79	2.53	.64	Toplam	145.75	524				
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	112	2.73	.45							
Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi	63	2.59	.51							
Tıp Fakültesi	39	3.10	.50					7.62	.000	2,6>1,3,4,5
Fındıklı Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu	12	2.82	.26							
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu	12	2.78	.38							
Spor Bilimleri Fakültesi	9	2.87	.53							
Toplam	525	2.74	.53							

Tablo 8'e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları fakülte türüne dayalı olarak kıyaslandığında anlamlı düzeyde farklılaştığı, Eğitim Fakültesi ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin tutumlarının İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$F_{(8,516)}=7.62$; $p=.000$].

Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları sosyoekonomik düzey kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler tek yönlü varyans analizi (anova) ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 9’da paylaşılmıştır.

Tablo 9. *Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular*

	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Alt düzey	45	2.68	.56	Gruplar arası	1.32	2	.66		
Orta düzey	458	2.76	.53	Gruplar içi	144.43	522	.28	2.39	.09
Üst düzey	22	2.53	.46	Toplam	145.75	524			
Toplam	525	2.74	.53						

Tablo 9’a göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları sosyoekonomik düzeye dayalı olarak kıyaslandığında, her gruptaki öğrencinin tutumlarının sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür [$F_{(2,522)}=2.39$; $p=.09$].

Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın, “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları daha önce psikolojik yardım alma durumu kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 10’da paylaşılmıştır.

Tablo 10. *Üniversite Öğrencilerinin Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular*

	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Evet	110	2.97	.62			
Hayır	415	2.68	.49	523	5.23	.000

Tablo 10’a göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları daha önce psikolojik yardım alma durumuna dayalı olarak kıyaslandığında, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin tutumlarının daha önce psikolojik yardım almayan öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$t_{523}=5.23$; $p=.000$].

Üniversite öğrencilerinin yardım alınan uzman türüne göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yardım alınan uzman türü kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler tek yönlü varyans analizi (anova) ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 11’de paylaşılmıştır.

Tablo 11. *Üniversite Öğrencilerinin Yardım Alınan Uzman Türüne Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular*

	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p
Psikolojik danışman	24	3.07	.69	Gruplar arası	1.62	2	.81		
Psikolog	32	2.73	.52	Gruplar içi	34.62	103	.34	2.41	.10
Psikiyatrist	50	2.82	.56	Toplam	36.25	105			
Toplam	106	2.85	.59						

Tablo 11’e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yardım alınan uzman türüne dayalı olarak kıyaslandığında, her gruptaki öğrencinin tutumlarının daha önce yardım aldıkları uzman türüne göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür [$F_{(2,522)}=2.41$; $p=.10$].

Üniversite öğrencilerinin yardım alma deneyimine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yardım alma deneyimi kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler tek yönlü varyans analizi (anova) ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 12’de paylaşılmıştır.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Yardım Alma Deneyimine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Pos-Hoc
Hiç yardımcı olmadı	19	2.58	.64	Gruplar arası	3.72	3	1.24			
Biraz yardımcı oldu	44	2.76	.57	Gruplar içi	32.75	102	.32			
Oldukça yardımcı oldu	35	3.01	.51	Toplam	36.46	105		3.86	.01	4>1
Son derece yardımcı oldu	8	3.24	.63							
Toplam	106	2.85	.59							

Tablo 12' e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yardım alma deneyimine dayalı olarak kıyaslandığında, psikolojik yardımın son derece yardımcı olduğunu düşünen öğrencilerin tutumlarının hiç yardımcı olmadığını düşünen öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$F_{(3,102)}=3.86$; $p=.01$].

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncelerine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesi kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 13’te paylaşılmıştır.

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin İhtiyaç Halinde Psikolojik Yardım Alma Düşüncelerine Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Evet	335	2.91	.47	523	11.08	.000
Hayır	190	2.44	.48			

Tablo 13’e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesine dayalı olarak kıyaslandığında, ihtiyaç halinde yardım almayı düşünen öğrencilerin tutumlarının ihtiyaç halinde yardım almayı düşünmeyen öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür [$t_{523}=11.08$; $p=.000$].

Üniversite öğrencilerinin daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olmasına göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin bulgular.

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu düşüncesi kapsamında anlamlı düzeyde bir farklılaşma göstermekte midir?” problemi kapsamında toplanan veriler bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 14’te paylaşılmıştır.

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Daha Önce Travmatik Bir Yaşantıya Sahip Olmasına Göre Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Bulgular

	n	$\bar{x}$	ss	sd	t	p
Evet	117	2.76	.60	523	.50	.62
Hayır	408	2.74	.50			

Tablo 14’e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olma durumuna dayalı olarak kıyaslandığında, her 2 gruptaki öğrencilerin tutumlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür [$t_{523}=.50$; $p=.62$].

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Algıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” problemi kapsamında toplanan veriler korelasyon analizi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 15’de paylaşılmıştır.

Tablo 15. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Algıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Değişkenler	Psikolojik Yardım Alma Tutumu	Sosyal Damgalanma
Psikolojik Yardım Alma Tutumu	1	
Sosyal Damgalanma	-.36**	1

Tablo 15'e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algıları arasında istatistiksel olarak .01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır [$r=-.36^{**}$, $p=.000$].

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algıları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” problemi kapsamında toplanan veriler korelasyon analizi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 16’da paylaşılmıştır.

Tablo 16. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Algıları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

Değişkenler	Psikolojik Yardım Alma Tutumu	Kendini Damgalama
Psikolojik Yardım Alma Tutumu	1	
Kendini Damgalama	-.49**	1

Tablo 16’ya göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algıları arasında istatistiksel olarak .01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır [$r=-.49^{**}$, $p=.000$].

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkiye ve Yordamasına Yönelik Bulgular

Araştırmanın “Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile erken dönem uyumsuz şemaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?” problemi

kapsamında toplanan veriler korelasyon analizi ile analiz edilmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 17’de paylaşılmıştır.



Tablo 17. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemaları Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulgular

z	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1															
2	-.270**	1														
3	-.246**	.770**	1													
4	-.140**	.727**	.568**	1												
5	-.198**	.773**	.550**	.500**	1											
6	-.214**	.840**	.724**	.565**	.637**	1										
7	-.296**	.696**	.557**	.457**	.494**	.631**	1									
8	-.113**	.700**	.388**	.414**	.504**	.515**	.420**	1								
9	-.214**	.823**	.671**	.693**	.619**	.625**	.532**	.438**	1							
10	-.045	.378**	.149**	.094*	.289**	.315**	.258**	.407**	.085	1						
11	-.175**	.702**	.530**	.440**	.526**	.570**	.448**	.519**	.507**	.290**	1					
12	-.173**	.811**	.645**	.624**	.627**	.643**	.487**	.477**	.773**	.093*	.534**	1				
13	-.189**	.647**	.373**	.336**	.484**	.471**	.377**	.643**	.350**	.392**	.547**	.387**	1			
14	-.332**	.816**	.690**	.702**	.583**	.685**	.593**	.386**	.786**	.041	.455**	.746**	.365**	1		
15	-.214**	.802**	.589**	.528**	.635**	.661**	.479**	.558**	.635**	.243**	.511**	.700**	.471**	.662**	1	
16	-.129**	.581**	.354**	.355**	.404**	.420**	.396**	.530**	.379**	.364**	.358**	.412**	.422**	.396**	.448**	1

NOT: 1: Psikolojik Yardım Alma Tutumları; 2: Erken Dönem Uyumsuz Şema (Toplam) 3: Duygusal Yoksunluk; 4: Başarısızlık; 5: Karamsarlık; 6: Sosyal İzolasyon/Güvensizlik; 7: Duyguları Bastırma; 8: Onay Arayıcılık; 9: İç İç Geçme/Bağımlılık; 10: Ayrıcalıklık/ Özdenetim; 11: Kendini Feda; 12: Terk Edilme; 13: Cezalandırılma; 14: Kusurluluk; 15: Tehditler Karşısında Dayanıksızlık; 16: Yüksek Standartlar

Tablo 17'e göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile erken dönem uyumsuz şemalar (toplam) ($r=-.27^{**}$, $p=.000$) ile duygusal yoksunluk ($r=-.25^{**}$, $p=.000$), başarısızlık ($r=-.14^{**}$, $p=.001$), karamsarlık ($r=-.20^{**}$, $p=.000$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($r=-.21^{**}$, $p=.000$), duyguları bastırma ($r=-.30^{**}$, $p=.000$), onay arayıcılık ($r=-.11^{**}$, $p=.01$), iç içe geçmek/bağımlılık ($r=-.21^{**}$, $p=.000$), kendini feda ($r=-.18^{**}$, $p=.000$), terk edilme ($r=-.17^{**}$, $p=.000$), cezalandırılma ($r=-.19^{**}$, $p=.000$), kusurluluk ($r=-.33^{**}$, $p=.000$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($r=-.21^{**}$, $p=.000$) ve yüksek standartlar ($r=-.13^{**}$, $p=.000$) erken dönem uyumsuz şema alt boyutları arasında istatistiksel olarak .01 düzeyinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır .Fakat, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile erken dönem uyumsuz şemalarından ayrıcalıklılık şeması ($r=-.05^{**}$, $p=.30$) arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algıları erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik yardım alma tutumlarını yordama durumu çoklu regresyon analizi ile incelenmiş ve ulaşılan bulgular Tablo 18'de paylaşılmıştır.

Tablo 18. *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama ve Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Psikolojik Yardım Alma Tutumlarını Yordamasına Yönelik Bulgular*

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Sosyal Damgalanma	-.29	.03	-.39	-8.98	.000
Kendini Damgalama	-.08	.03	-.12	-2.54	.01
Erken Dönem Uyumsuz Şemalar (Toplam)	-.12	.32	-.18	-.37	.72
Duygusal Yoksunluk	-.02	.03	-.04	-.51	.61
Başarısızlık	.09	.03	.18	2.58	.01
Karamsarlık	-.01	.03	-.03	-.37	.72
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	.08	.04	.17	1.92	.06
Duyguları Bastırma	-.05	.03	-.11	-1.72	.09
Onay Arayıcılık	.01	.04	.03	.39	.70
İç İçe Geçme/Bağımlılık	.08	.05	.16	1.53	.13
Ayrıcalık/Yetersiz Özdenetim	-.01	.03	-.01	-.17	.87
Kendini Feda	-.02	.03	-.04	-.70	.48
Terk Edilme	.08	.04	.17	2.15	.03

Değişkenler	B	SH	β	t	p
Kusurluluk	-.01	.03	-.03	-.35	.72
Cezalandırılma	-.17	.05	-.36	-3.74	.000
Tehditler Karşısında Dayanıksızlık	-.01	.03	-.02	-.29	.77
Yüksek Standartlar	.02	.02	.06	1.11	.27
R=.57; R ² =.33; Düzeltilmiş R ² =.31; F _(17,507) =14.67; p=.000					

Tablo 18'e göre; araştırmanın bağımsız değişkenleri bir bütün olarak, psikolojik yardım alma tutumunu yordamaktadır [$F_{(17,507)}=14.67$; $p=.000$]. Buna göre, bağımsız değişkenlerin tamamı psikolojik yardım alma tutumu varyansının %31'ini açıklamaktadır. Ayrıca β katsayıları incelendiğinde; başarısızlık ($\beta=.18$; $p=.01$) ve terk edilme ($\beta=.17$; $p=.03$) şemalarının psikolojik yardım alma tutumlarına pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, sosyal damgalanma ($\beta=-.39$; $p=.000$), kendini damgalama ($\beta=-.12$; $p=.01$) ve cezalandırılma ($\beta=-.36$; $p=.000$) şemalarının psikolojik yardım alma tutumlarına anlamlı düzeyde ve negatif yönde yordadığı görülmüştür. Fakat, erken dönem uyum bozucu şemalar (toplam) ($\beta=-.18$; $p=.77$) ve duygusal yoksunluk ($\beta=-.04$; $p=.61$), karamsarlık ($\beta=-.03$; $p=.72$), sosyal izolasyon/güvensizlik ($\beta=.17$; $p=.06$), duyguları bastırma ($\beta=-.11$; $p=.09$), onay arayıcılık ($\beta=-.03$; $p=.70$), iç içe geçme/bağımlılık ($\beta=.16$; $p=.13$), ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim ($\beta=-.01$; $p=.87$), kendini feda ($\beta=-.04$; $p=.48$), kusurluluk ($\beta=-.03$; $p=.72$), tehditler karşısında dayanıksızlık ($\beta=-.02$; $p=.77$) ve yüksek standartlar ($\beta=.06$; $p=.27$) şemalarının psikolojik yardım alma tutumunu üzerinde anlamlı yordamadığı görülmüştür.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında demografik, kişisel ve çevresel değişkenlerin incelenmesi konu edilmektedir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları bazı kişisel bilgilere ve demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Ayrıca, sosyal damgalanma, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik yardım alma tutumunu yordaması ve ilişkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları doğrultusunda ulaşılan sonuçlar, bu bölümde rapor edilmiştir. Ayrıca, araştırma sonuçlarının literatüre dayalı tartışması yapılmış ve ileride benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılara öneriler sunulmuştur.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını demografik, kişisel ve çevresel değişkenlere göre inceleyebilmek için yapılmıştır. Bu bağlamda psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet, medeni durum, yaş grubu, sınıf düzeyi, fakülte türü, sosyo-ekonomik durum, profesyonel psikolojik yardım alma durumu, yardım alınan uzman türü, psikolojik yardım alma deneyimi, ihtiyaç halinde yardım alma düşüncesi, daha önce travmatik yaşantıya sahip olma durumu, sosyal damgalama, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şema değişkenlerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile ilişkisi ve sosyal damgalama, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şema değişkenlerine göre incelenmiştir. Benzer nitelikteki araştırmalar incelendiğinde, bu değişkenlerin beraber harmanlandığı araştırma sayısının sınırlı olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, araştırmanın ulaştığı sonuçlar hem literatürü zenginleştirmesi hem de benzer konularda yapılacak araştırmalara yol gösterici olması bakımından önem arz etmektedir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Araştırma amacı kapsamında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet değişkeni bakımından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde; kadın öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında cinsiyete bağlı olarak kadınlar lehine fark olduğunu göstermektedir.

Psikolojik yardım alma tutumları üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; araştırmanın cinsiyet kapsamında ulaştığı sonuçları destekleyici çalışmaların varlığı belirlenmiştir. Güç (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmada, bu araştırmaya paralel olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyet değişkeni kapsamında anlamlı fark oluşturduğu bulunmuştur. Buna farkın yönü incelendiğinde, kadın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Ayrıca, gerek Kırımlı (2007) tarafından lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerine yapılan araştırmada gerekse de Güç (2015) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Kırımlı'nın (2007) araştırmasına göre, lise ve dengi okullarda öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının kadın öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir. Ayrıca, Altundağ, Kılıç ve Biçer'den (2021) tarafından yapılan araştırmada da psikolojik yardım alma tutumu kadınlar lehine anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumları ile ilgili yurt dışı araştırmaları değerlendirildiğinde, bu çalışmanın sonuçları ile paralel bulgulara ulaşan araştırmaların var olduğu saptanmıştır. Chang (2007), Del Mauro ve Williams (2013) tarafından yapılan araştırmaların sonuçlarına göre, cinsiyete göre anlamlı fark oluşturduğu gözlenmiş ve kadınların psikolojik yardım alma tutumları erkeklerin psikolojik yardım alma tutumlarına göre daha yüksektir. Bu bağlamda, araştırmanın ulaştığı sonuçlar bakımından genel olarak literatürde yer alan çalışmaları desteklediğini söylemek mümkündür.

Psikolojik yardım alma tutumu kadınların erkeklere oranla daha olumlu olmasının nedeni ataerkil toplumların şekillendirdiği toplumsal cinsiyet rolleri kalıplarından kaynaklanıyor olabilir. Çünkü bu toplumda yetiştirilen erkek birey niteliksel olarak güçlü, her şeyin üstesinden gelebilen bir role büründürülmektedir. Dolayısıyla psikolojik yardım almaya karşı tutumu duygularını dile getirmenin, yardım istemenin bir zayıflık olduğunu düşünmesi çerçevesinde şekillenebilmektedir. Kadınlar bu toplumlarda birçok alanda zayıflığını kabul eden, yardıma ihtiyacı olan birey rolünde kabul görebilmektedirler. Böylece psikolojik yardım almaya karşı tutumları daha olumlu olabilmektedir.

Literatür incelendiğinde, elde ettiği sonuçlar kapsamında bu araştırma ile farklılık gösteren çalışmalar belirlenmiştir. Özdemir (2016) tarafından lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını çeşitli demografik değişkenlere göre incelemeyi amaçlayan

araştırmada, erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının kadın öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu araştırmada ise kadın öğrencilerin puanı, erkek öğrencilerin puanından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Özdemir (2016) tarafından yapılan araştırma ile bu araştırmada cinsiyet üzerine farklı sonuçlar elde edilmesi, örneklem grubunun eğitim durumu ve yaş grubu kriterlerinden kaynaklanıyor olabilir. Çünkü, Özdemir (2016) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencileri, bu çalışmada ise üniversite öğrencileri üzerinden psikolojik yardım alma tutumları incelenmiştir. Arslantaş (2003), Annaberdiyev (2006), Akaydın (2002), Akpınar (2021) cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmadığını tespit etmişlerdir.

Ataerkil toplumun aksine modern toplumda toplumsal cinsiyet rollerinin katılığından, kesin ayrımlardan uzaklaşıldığı, kadın ve erkeklerin toplumsal rollerinin daha eşitlikçi bir zemine oturtulduğu gözlenmektedir. Bu bağlamda kadın ve erkeğin birçok alanda olduğu gibi tutumlar konusunda da aynı zeminde buluşabildikleri görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin medeni duruma göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçların tartışılması.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları medeni duruma göre incelendiğinde, evli ve bekar öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, evli ve bekar öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları bakımından aralarından anlamlı bir fark olmadığını işaret etmektedir.

Psikolojik yardım alma tutumlarının medeni duruma göre incelendiği araştırmalar değerlendirildiğinde, bu çalışmanın sonuçları ile paralel bulgulara ulaşan araştırmaların var olduğu saptanmıştır. Çayır (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmada bu araştırmaya benzer olarak medeni durumun psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı fark tespit edilmemiştir. Akpınar (2021) öğretmenler üzerine yaptığı araştırmada destekler Bu kapsamda, araştırmanın psikolojik yardım alma tutumu ve medeni durum kapsamında ulaştığı sonuçlar, literatürde yer alan benzer çalışmalar ile benzerlik göstermektedir.

Araştırmada bekar üniversite öğrencilerinin sayısının evlilere oranla oldukça fazla olduğunu görülmektedir. Örneklem grubunun daha kapsamlı olduğu bir araştırmada elde edilen sonuçlardan farklı bir sonuçla karşılaşılabilir. Nitekim desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur; Yılmaz (2020) bekarların daha olumlu tutum sergilediklerini belirtmiştir. Bunun nedeni olarak aile mahremiyetinin paylaşılmasının pek kabul görmediği kültürde yaşamının etkisinin olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaş grubuna göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Araştırma sonunda ulaşılan bir diğer sonuç, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının yaş grubu açısından anlamlı fark göstermesidir. Buna göre, 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin puanlar, 20-21 yaş grubunda yer alan öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Psikolojik yardım alma tutumları üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde; araştırmanın yaş grubu kapsamında ulaştığı sonuçları destekleyici çalışmaların varlığı belirlenmiştir. Şimşek (2016) tarafından yapılan araştırma, yaş değişkeni üzerine ulaştığı sonuçlar bakımından bu araştırma ile paralellik göstermektedir. Şimşek'in (2016) araştırmasına göre yaş grubunun artması, yetişkin bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını yükseltmektedir. Bu çalışmada, 22-23 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarının 20-21 yaş grubunda yer alan öğrencilerin puanından yüksek bulunması da Şimşek (2016) tarafından yapılan çalışma ile örtüşmektedir.

Genel olarak yaş faktörü değerlendirildiğinde yaşı ilerlemesiyle birlikte bireylerin bilgi edinmesinin artışının, psikolojik yardım alma konusunda da bilgi edinilmesinin arttıracacağı böylece tutumların daha olumlu olabileceği düşünülmektedir. Yapılan araştırma kapsamında değerlendirildiğinde yaş grupları arasında yaş farklılığının olmadığı fakat öğrenim görülen sınıf düzeyinin farklılığının yani, bilgi birikimin farklılığının böyle bir sonucuna neden olabileceği düşünülmektedir.

Psikolojik yardım alma tutumları ile cinsiyet arasındaki ilişkinin incelendiği yurt dışı araştırmaları değerlendirildiğinde, Olliver ve Pearson (2005), Khoie'nin (1999) yaptığı araştırmanın bu çalışma ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Arslantaş (2003), Dilek (2010), Kırımlı (2007), Jang vd.'nin (2009) yaptığı araştırmanın ise bu çalışma ile zıtlık oluşturduğu belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Araştırma kapsamında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları öğrencilerin sınıf düzeyine göre incelenmiştir. Yapılan analizlerin ardından ulaşılan sonuçlar yorumlandığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının sınıf düzeyine göre anlamlı fark oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, üniversitelerin 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları 1. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin tutumlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını sınıf düzeyine göre ele alan araştırmalar incelendiğinde, bu konudaki araştırmaların sınırlı olduğu saptanmıştır. Çıvan (2019) 1.sınıftan 4. sınıfa kadar psikolojik yardım alma tutumunun giderek arttığını belirtmiştir. Desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Dilek (2010) tarafından yürütülen çalışmada sınıf düzeyine göre incelenmiş ve gruplar arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Ayrıca, Güç (2015) tarafından yapılan araştırma da sınıf düzeyi üzerine ulaştığı sonuçlar bakımından Dilek'in (2010) çalışmasını desteklemektedir. Bu bağlamda araştırmanın sınıf düzeyi üzerine ulaştığı sonuçlar, literatüre zenginlik kazandırmaktadır.

Yaş ile sınıf düzeyinin artması sonucu psikolojik yardım almaya yönelik tutumun olumlu olmasının altında yatan nedenlerin benzerlik gösterdiği düşünülmektedir. Bu artma sonucu bireyler eğitimsel olarak ilerlemekte, bilgi birikimleri artmakta ve dolayısıyla dünya görüşleri genişlemektedir. Bu durumda psikolojik yardım alma tutumunu olumlu yönde etkilemektedir.

Üniversite öğrencilerinin fakülte türüne göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Araştırma sonunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının fakülte türüne göre incelenmesinde anlamlı farkların olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre, Eğitim Fakültesi ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları İlahiyat Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi ve Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin tutumlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını fakülteye göre ele alan araştırmalar ele alındığında, bu konudaki araştırmaların sınırlı olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım alma tutumunun fakülteye göre incelenmesi konusunda yapılan sınırlı araştırmalar değerlendirildiğinde, ulaşılan sonuçların bu araştırmanın sonuçlarından benzer ve farklı olduğu belirlenmiştir. Güç (2015) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre kıyaslanma amacıyla yapılan araştırmada, öğrenim görülen fakülte durumunun anlamlı fark oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmada ise Tıp Fakültesi ve Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunması iki araştırmanın ortak zeminde buluşmasını zorlaştırmaktadır. Bu araştırmada ve Güç (2015) tarafından yapılan araştırmalarda elde edilen sonuçların farklılık göstermesinin sebebi farklı zamanlarda farklı sayıdaki örneklem gruplarından veri toplanması olabilir. Ayrıca, Altundağ vd. (2021) tarafından yapılan araştırmada da psikolojik yardım alma tutumunun fakülte türüne göre anlamlı fark göstermesi

bu araştırmanın literatürdeki güncel araştırmalar ile uyumlu sonuçlar elde ettiğini göstermektedir.

Fakülte türüne göre araştırmada anlamlı fark bulunması fakültelerde işlenen müfredatın farklılaşmasından kaynaklanabilmektedir. Araştırma sonucunda Tıp ve Eğitim Fakültesinin diğer fakültelere göre tutumlarının olumlu olma nedeni, Tıp fakültesindeki işlenen psikoloji, psikiyatri; eğitim fakültesinde özellikle rehberlik ve psikolojik danışmanlık programında görülen ve genelde görülen formasyon müfredatından kaynaklı bu fakültelerdeki öğrencilerin ruh sağlığı okur yazarlığının daha fazla oluşu, daha olumlu tutum sergilemelerini sağlayabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeye göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları sosyoekonomik düzeye göre incelendiğinde, farklı ekonomik düzeye sahip öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, alt, orta ve üst düzeyde geliri olan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları bakımından aralarında anlamlı fark olmadığını ortaya koymaktadır.

Bu konuda yürütülen çalışmalar incelendiğinde, Çayır (2018) tarafından yürütülen araştırmanın bu çalışma ile farklılık oluşturduğu belirlenmiştir. Ayrıca, Yelpaze (2016) tarafından yürütülen doktora çalışmasında ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları nitel veriler toplanarak değerlendirilmiştir. Yapılan analizlerin ardından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerine beyan ettikleri görüşler incelendiğinde, psikolojik yardım alma tutumlarının ekonomik düzeyden etkilendiği belirlenmiştir. Bu araştırmada ise üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile ekonomik düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Bu durum, her iki çalışmanın ekonomik düzey değişkeni bakımından farklılık oluşturduğunu göstermektedir. Bu durum örneklem gruplarının farklılaşmasından veya araştırmadaki örneklemin içinde bulunduğu çevrede, üniversitede ücretsiz psikolojik yardım kaynaklarının varlığından kaynaklanıyor olabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Araştırma amacı kapsamında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları daha önce psikolojik yardım alma değişkeni bakımından değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde; daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik

yardım alma tutumları daha önce yardım almayan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarında daha önce psikolojik yardım alma durumuna bağlı olarak kadınlar lehine fark olduğunu göstermektedir.

İlgili literatür incelendiğinde, Güç (2015) ve Kakhnovets (2011), Yılmaz (2020), Vogel ve Wester (2003) tarafından yapılan araştırmaların ulaştıkları sonuçların bu sonuçlar ile örtüştüğü tespit edilmiştir. Bu doğrultuda, araştırmanın ulaştığı sonuçlar ile yurt içinde ve yurt dışında yapılan araştırmaları desteklemesi ve literatür ile uyumlu olması önemlidir. Birey için bilinen, deneyim edinilen bir durum, bilinmeyen bir durumdan daha az kaygı hissettirir. Bu durum dolayısıyla tutumunu da etkileyebilir.

Desteklemeyen çalışmalarda mevcuttur. Yıldırım, Atlı ve Çitil (2014), Alp Özdemir (2016) anlamlı fark bulamamışlardır. Bunun nedeni önceki deneyimlerinden memnun olma durumlarındaki farklılıktan kaynaklanıyor olabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alınan uzman türüne göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Daha önce psikolojik yardım alan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yardım alınan uzman türüne göre incelendiğinde, psikolojik danışman, psikolog ya da psikiyatristten yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuca göre, farklı uzmanlardan psikolojik destek alan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumları bakımından aralarında anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir.

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Goh vd. (2007) tarafından yapılan araştırmanın bu araştırmaya ait sonuçlar ile örtüştüğü tespit edilmiştir. Çinli lise ve üniversite öğrencileri üzerine araştırma yapan Goh vd (2007), öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının öğretmen ve aileden destek alan öğrenciler lehine anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği belirlemiştir. Ayrıca, Altundağ vd.'den (2021) tarafından yapılan araştırmada da psikolojik yardım alma tutumunun yardım alınan uzman türüne göre anlamlı fark göstermediği sonucu elde edilmiştir. Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının yardım alınan uzman türüne göre anlamlı farklılık göstermesi araştırmalar arasındaki benzerliği ortaya koymaktadır. Araştırma ile öğrencilerin yardım alınan uzman türlerini aynı sonuca hizmet eden kaynaklar olarak görmekte oldukları, yardım alma tutumlarını bu kaynakların türünden farklı bir düzlemde şekillendirdikleri sonucuna ulaşılabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma deneyimine göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Daha önce psikolojik yardım alan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları yardım alma deneyimine göre incelendiğinde, farklı deneyimlere sahip öğrencilerin puanlarında anlamlı farklılaşma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda, daha önce yaşadığı psikolojik yardım alma deneyiminin son derece yardımcı olduğunu düşünen katılımcıların psikolojik yardım alma tutumları, daha önce yaşadığı psikolojik yardım alma deneyiminin hiç yardımcı olmadığını düşünün öğrencilerden daha yüksek görülmüştür.

Bu konuda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Güç (2015) tarafından yapılan araştırmanın psikolojik yardım alma deneyimi üzerine ulaştığı sonuçların bu araştırmanın sonuçlarını destekler nitelikte olduğu gözlenmiştir. Buna göre, Güç'ün (2015) araştırmasında daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerde aldığı yardımın faydalı olduğunu düşünene öğrencilerin puanlarının aldığı yardımın hiç faydalı olmadığı düşüncesine sahip öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunması iki araştırmanın ortak yönünü oluşturmaktadır. Ayrıca, Kakhnovets (2011) tarafından yapılan araştırma da bu sonuçlar ile örtüşmektedir. Bu doğrultuda, araştırmanın ulaştığı sonuçlar ile literatürde yer alan başka çalışmaları desteklemesi de önemlidir.

Olumlu deneyim, bu deneyimi tekrarlama adına bireyi daha istekli, motive hale getirmektedir. Olumlu geçen bir psikolojik yardım alma deneyimi yardım alma tutumunu da olumlu yönde etkileyecektir. Araştırma sonuçları da bu durumu desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesine göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Araştırma sonunda ulaşılan bir diğer sonuç, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesi açısından anlamlı farklılaşma göstermesidir. Buna göre, ihtiyaç halinde psikolojik yardım alabileceğini düşünen öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin puanlar, ihtiyaç halinde psikolojik yardım almak istemeyeceğini düşünen öğrencilerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Psikolojik yardım alma tutumları üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, hali hazırda hiçbir çalışmada ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesi üzerine çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının ihtiyaç halinde psikolojik yardım alma düşüncesi kapsamında değerlendirilmesine ilişkin ulaşılan bulgular, literatürde yer alan bir boşluğu doldurması bakımından önemlidir.

Üniversite öğrencilerinin travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu göre psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesine ilişkin sonuçlarının tartışılması.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olma durumuna göre incelendiğinde, daha önce travmatik bir yaşantıya sahip öğrenciler ile travmatik bir yaşantısı olmayan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarında anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, daha önce travmatik bir yaşantıya sahip olma durumunun üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymasından önemlidir.

Literatür incelendiğinde hali travmatik bir yaşantıya sahip olma durumu göre psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sınırlı sayıda çalışma tespit edilmiştir. Destekler araştırmalar mevcuttur; Akpınar (2021). Anlamlı farklılaşmanın çıkmamasının nedeni olarak, öğrencilerin travma kavramının içeriğini tam olarak bilmemesinden kaynaklanıyor olabilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile sosyal damgalanma, kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye ve yordanmasına yönelik ulaşılan sonuçların tartışılması.

Araştırma amacı doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, kendini damgalama algıları ve erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki korelasyonel ilişki incelenmiştir. İlgili veriler analiz edildiğinde; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, kendini damgalama algıları ve erken dönem uyumsuz şemalar (toplam) arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili değişkenler arasında ters orantı olduğunu işaret etmektedir. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları artarken psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, kendini damgalama algıları ve erken dönem uyumsuz şemalar (toplam) ve duygusal yoksunluk, başarısızlık, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçmek/bağımlılık, kendini feda, terk edilme, cezalandırılma, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık, yüksek standart şemaları azalmaktadır. Fakat erken dönem uyumsuz şemalardan ayrıcalıklılık şeması arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişkiye dair yapılan araştırmalar incelendiğinde; pek çok araştırmanın bu çalışmayı destekler nitelikte olduğu gözlenmiştir. Çayır (2018) tarafından üniversite

öğrencilerin psikolojik destek alma tutumları ile psikolojik destek alma nedeniyle sosyal damgalanma arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda, psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algıları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu sonuç, araştırmanın ulaştığı sonuçları desteklemesi bakımından önem arz etmektedir. Topkaya (2011) tarafından yetişkin bireyler üzerine yapılan araştırma da Çayır (2018) tarafından yapılan araştırmanın psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı arasındaki ilişkiye yönelik ulaştığı sonuçları desteklemektedir. Ayrıca Metin (2017), Conner vd. (2010) tarafından yapılan araştırmanın psikolojik yardım alma tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı arasındaki ilişkiye yönelik ulaştığı sonuçları desteklemektedir. Metin (2017), Sezer ve Gülleroğlu (2016) araştırmalarında psikolojik yardım alma tutumlarının psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algısı arasında negatif yönlü ilişki görülmüştür.

Gürsoy'un (2014) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algısı ile negatif yönlü ilişkisi tespit edilmiştir. Sever, Yüceer-Kardeş ve Kalaycı'nın (2021) araştırmasında da sosyal damgalanma ve kendini damgalama düzeyinin bu araştırmada olduğu gibi psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili saptanmıştır. Bu bağlamda, yapılan bütün araştırmaların benzer sonuçlar göstermesi bu araştırma kapsamında ulaşılan sonuçların güvenilir olduğunu işaret etmesi bakımından önem arz etmektedir.

Gögebakan (2018) tarafından yapılan araştırmada ise erken dönem uyumsuz şemaların iki tanesi ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Gögebakan'a (2018) göre, onay arayıcılık ve cezalandırılma şemaları ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı ilişki belirlenmiştir. Bu durumda, iki araştırmanın sonuçlarının örtüştüğünü söylemek mümkündür. Fakat Gögebakan'ın (2018) araştırmasında, diğer şemalar ile psikolojik yardım alma tutumları arasında anlamlı ilişki tespit edilememesi yapılan bu iki araştırmanın birbirlerinden ayrışmasına neden olmaktadır. Irkörücü (2012) tarafından yapılan araştırmada erken dönem uyumsuz şemalarda olumsuzluk/karamsarlık şeması sosyal izolasyon/ yabancılaşma şeması, duygusal yoksunluk şeması, hak görme/büyüklenmecilik ve kusurluluk/utanç şemasına sahip öğrencilerin sahip olmayan öğrencilere göre, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların daha olumlu olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda, araştırmanın erken dönem uyumsuz şemalar üzerine ulaştığı sonuçların literatürü daha zengin hale getirdiği söylenebilir.

Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemaların üniversite öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumunu yordaması incelendiğinde; bağımsız değişkenlerin bir bütün olarak psikolojik yardım alma tutumunu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki bireysel etkileri incelendiğinde; başarısızlık ve terk edilme şemalarının üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumlarını pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal damgalanma, kendini damgalama ve cezalandırılma şemalarının ise psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki negatif yönlü etkisi belirlenmiştir. Bu kapsamda elde edilen son sonuç ise, erken dönem uyumsuz şemaların (toplam) ve duygusal yoksunluk, karamsarlık, sosyal izolasyon/güvensizlik, duyguları bastırma, onay arayıcılık, iç içe geçme/bağımlılık, ayrıcalıklılık/yetersiz özdenetim, kendini feda, kusurluluk, tehditler karşısında dayanıksızlık ve yüksek standartlar şemalarının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde bağımsız olarak anlamlı bir etkiye sahip olmaması yönündedir.

Psikolojik yardım alma tutumlarının yordanması üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde bu konudaki araştırmaların sınırlı sayıda olması dikkat çekmiştir. Yapılan sınırlı sayıdaki çalışmalar incelendiğinde destekleyen ve desteklemeyen çalışmalara rastlanmıştır. Güç (2015) tarafından yapılan araştırmada psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algısının psikolojik yardım alma tutumlarını yordadığı; Gürsoy ve Gizir (2018) tarafından yapılan araştırmada ise, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama algısının psikolojik yardım alma tutumlarını yordadığı görülmüştür. Vogel, Wade ve Hackler (2007), Topkaya (2014) bu sonucu desteklememekte, doğrudan yormadığını belirtmektedir. Yapılan araştırmalarda, erken dönem uyumsuz şemaların psikolojik yardım alma tutumlarını yordama durumu incelenmemiştir. Bu bağlamda, yapılan bu araştırma ulaştığı sonuçlar bakımından literatürde yer alan bir boşluğu doldurmaktadır.

Sosyal damgalamanın psikolojik yardım alma tutumunu etkilemediği sonucu gözlenen araştırmaların toplumsallıktan ziyade bireyselliğin ön planda olduğu toplumlarda araştırmalarını gerçekleştirmiş olabilirler. Bireysel değil daha toplumsal algıların önemli görüldüğü kültürlerde bu araştırmayı destekler nitelikte sonuçların çıkması beklenmektedir.

Öneriler

Bu araştırma kapsamında, ileride benzer konularda çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılara, uygulamaya yönelik birtakım öneriler sunulmuştur. Bu öneriler şunlardır:

Araştırmacılar için öneriler.

1. Bu araştırmanın bağımlı değişkenleri, psikolojik yardım alma tutumları, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma sebebiyle kendini damgalama ve erken dönem uyumsuz şemalardır. İleride benzer konularda yapılacak çalışmalarda, psikolojik yardım alma tutumlarının daha başka değişkenler açısından incelenebilir. Ayrıca, bu çalışmada kullanılan değişkenler arasında meydana gelen aracılık etkisi araştırılabilir.
2. Bu araştırma, tarama modelinde planlanmış bir çalışmadır. Benzer konularda yapılacak çalışmalar deneme modeli planında, boylamsal çalışmalar yürütülebilir. Örneğin üniversite sınavına hazırlanan bireylerle yapılan çalışmalar daha sonra test tekrar test yöntemi ile aynı katılımcılara ulaşıp aynı testi uygulanarak psikolojik yardım alma tutumları farklı bir modelle araştırılabilir. Bu kapsamda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin daha derin çıkarımlar yapılabilir.
3. Bu araştırmanın örneklem grubu üniversite öğrencileridir. Aynı değişkenlerin kullanıldığı çalışmalarda daha farklı örneklem gruplarından veri toplanabilir. Ayrıca, üniversite öğrencileri ile lise öğrencileri gibi iki grubun kıyaslanması tercih edilebilir.
4. Bu araştırmanın verileri nicel olarak toplanmıştır. Benzer nitelikte yapılacak çalışmalarda nitel veriler ya da hem nicel hem nitel veriler toplanabilir. Bu sayede, araştırma kapsamında ulaşılan nicel sonuçlar, nitel bulgular ile desteklenebilir.

Uygulamaya yönelik öneriler.

1. Psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının cinsiyet açısından farklılık göstermesinin nedenleri araştırılması, cinsiyet kalıp yargılarını azaltmaya yönelik projeler düzenlenmesi önerilmektedir.
2. Araştırma sonuçlarına bakıldığında psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin olduğu tespit edilmiştir. Bu faktörler göz önünde bulundurularak ruh sağlığı hizmetlerinden daha iyi yararlanmalarına yönelik çalışmalar yapılabilir.
3. Psikolojik yardım almanın kötü, damgalanmaya neden olan bir durum olmadığını hususunda, üniversite öğrencileri çeşitli projelerle, konferanslarla, seminerlerle, çeşitli medya araçlarıyla farkındalık oluşturulabilir, bilinçlendirilebilir.

4. Psikolojik yardım alma merkezlerinin tüm üniversitelerde kurulması ve bu merkezlerden her öğrencinin haberdar edilmesi, mevcut olanların daha etkin kullanılır hale getirilmesi önemli görülmektedir.
5. Tutumlar erken dönemden itibaren şekillenmeye başlamaktadır. Erken dönemde oluşan şemaların psikolojik yardım almaya dair olumlu olmasını destekleme adına ilk ve orta öğretim müfredatlarının bu tutumu olumlu yönde arttıracak şekilde düzenlenmesi gerektiği önerilmektedir.
6. Üniversitelerde yardım sürecini kolaylaştırıcı, psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde etkileyen ruh sağlığı okuryazarlığına fakülte/bölüm fark etmeksizin verilmesi önerilmektedir.



Kaynakça

- Acun Kapıkıran, N., & Kapıkıran, Ş. (2013).Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 131-141.
- Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 123118)
- Akpınar, M. (2021). *Öğretmenlerin yakın ilişki yaşantıları ve yılmazlık düzeylerinin psikolojik yardım alma tutumuna etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 689735)
- Alp Özdemir, B. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441647)
- Altundağ, Y., Kılıç, Z. H., & Biçer, O. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Ve Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 1933-1950.
- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilization. *British Journal of Psychiatry*, 179, 417-425.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.205256)
- Arntz, A., & Genderen, H. (2014). *Sınır kişilik bozukluğu için şema terapi* (2. Baskı). (M. Şaşıoğlu, & S. Kohen, çev. ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Arslandaş, H. (2003). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler* (Doktora tezi) Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 124175)
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., & Pektekin, C. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi* ,12(1), 17-23.
- Assefa D., Shibre T., Asher L., & Assefa A. F. (2012). Internalized stigma among patients with schizophrenia in ethiopia: a cross-sectional facility-based study. *Biomed Central Psychiatry*, 12 (239).1-10.
- Atik, G., & Yalçın, D. (2011). Help-seeking attitudes of university students: the role ofpersonality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338..

- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 186572)
- Beck, J. S. (2014). *Bilişsel davranışçı terapi: temelleri ve ötesi*. (I. T. Cömert, & M. Şahin, çev. ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Beyazyüz, N. (2017). *Üsküdar Üniversitesi klinik psikoloji yüksek lisans öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalarına göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 485464)
- Bilge, A., & Çam, O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile mücadele. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71-78.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bostancı, N. (2005). Ruhsal bozukluğu olan bireylere yönelik stigma ve bunun azaltılmasına yönelik uygulamalar. *Düşünen Adam*, 18(1), 32-38.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. London: Harvard University Press.
- Caner, M., (2009). *Evli bireylerde kendi ebeveynlerini algılama biçimleri, erken dönem uyum bozucu şemalar ve eşe yönelik değerlendirmeler arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 258345)
- Carkhuff, R. R. (2011). *21. yüzyılda yardım etme sanatı* (8.baskı). (R. Karaca, & F. E. İkiz, çev. ed.).Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among taiwanese college students: role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355.
- Ciftci, A., Jones, N., & Corrigan, P. W. (2013). Mental health stigma in the muslim community Illinois institute of technology. *Journal Of Muslim Mental Health*, 7(1), 17-25.
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59, 614-625.
- Cüceloğlu, D. (2010). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Conner, K. O., Copeland V. C., Grote, N. K., Koeske, G., Rosen, D., Reynolds, C. F., & Brown, C. (2010). Mental health treatment seeking among older adults with depression: the impact of stigma and race. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18(6), 531-543.

- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381–387.
- Çakır, Z. (2007). *Antisosyal kişilik bozukluğunda erken dönem uyumsuz şemalar, algılanan ebeveynlik stilleri ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiler: şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.228976)
- Çamaş, G. (2017).*Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.468226)
- Çankaya, P. (2008). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 224942)
- Çayır, E. (2018).*Üniversite öğrencilerinin psikoterapi hakkındaki düşüncelerinin sosyal damgalanma ve cinsiyet ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.532750)
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 219551)
- Çivan, K. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 584018)
- Datillo, F. M. (2005). The restructuring of family schemas: a cognitive-behavior perspective. *Journal of Marital And Family Therapy*, 31(1), 15-30.
- Del Mauro, J., & Williams, D. J. (2013). Children and adolescents' attitudes toward seeking help from professional mental health providers. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 35(2), 120–138.
- Demirli Yıldız, A. (2018). Erken dönem uyum bozucu şemalar ve yalnızlığın üniversite uyum düzeyi ile ilişkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33 (81), 82-94.
- Demirtaş Madran, H. A. (2012). *Tutum, tutum değişimi ve ikna*. Ankara: Nobel Kitabevi.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 302888)
- Erkan, S., Cihangir Çankaya, Z., Terzi, Ş. & Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(22), 174- 198.
- Farrel, J. M., Reiss, N., & Shaw, I. A. (2015). *Şema terapi klinisyenin rehberi* (1. Baskı). (S.G. Alkan, & E. Alkan, çev. ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları.

- Fischer, E. H., & Turner J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90.
- Gheisari, M. (2016). The effectiveness of schema therapy integrated with neurological rehabilitation on reducing early maladaptive schemas and symptoms of depression in patients with chronic depressive disorder. *Health Science Journal*, 10(4). 1-6.
- Goh, M., Xie, B., Wahl, H., Zhong, G., Lian, F., & Romano, J. L. (2007). Chinese Students' Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *International Journal Advancement of Counselling*, 29(3-4), 187-202.
- Göğebakan, M. (2018). *İhmal ve istismar mağduru ergenlerde psikolojik destek alma tutumları ve terapötik işbirliğinin psikopatolojik özellikler ve şemalarla ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 525126).
- Gör, N., Yiğit, İ., Kömürcü, B. & Ertürk, İ. Ş. (2017). Geçmişin mirası ve geleceğin haritası: erken dönem uyumsuz şemalar. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 5(10), 197-217.
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.396160)
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: felsefe - yöntem - analiz*. (4. baskı). Ankara: Seçkin Yayınları.
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel psikolojik yardım alma denhoyimlerine göre mersin üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 370196)
- Gürsoy, O., & 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.
- Husaini B. A., Moore S. T. & Cain V. A. (1994). Psychiatric symptoms and help seeking behaviour among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal Of Gerontological Social Work*, 21(3); 117-195.
- Irkörücü, A. (2012). *An investigation of attitude towards help seeking of middle east technical university students with respect to attachment style and early maladaptive schemas* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.321033)
- Jacob, G., Genderen, H., & Seebauer, L. (2014). *Mod terapisi diğer yollardan gitmek*. (M. Soykut, çev. ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları .

- Jang, Y., Chiriboga, D. A., & Okazaki, S. (2009). Attitudes Toward Mental Health Services: Age-Group Differences In Korean American Adults. *Aging Ment Health*, 13(1),127-134.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). The autonomous-relational self: A new synthesis. *European Psychologist*, 1(3), 180-186.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships Among Personality, Expectations About Counseling And Help-Seeking Attitudes. *Journal of Counseling and Development*, 89, 11-19.
- Kaplan, S. A., Vogel, P. W., Gentile, D. A. & Wade , N. G. (2011). Increasing positive perceptions of counseling: The importance of repeated exposures. *The Counseling Psychologist*, 40(3), 409-442.
- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 2413299)
- Karasar, N. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Khoie, K. (1999). *Attitudes of iranian females toward psychotherapy: attitudes of iranian females toward seeking psychological counseling* (Unpublished Master's Thesis). Alliant International University, California School of Professional Psychology, Fresno,USA.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 229406)
- 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.
- Koydemir Özden, S. (2010). Self-Aspects, perceived social support gender and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44-60
- Metin, A. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısına göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.488750)
- Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanna sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Journal Of Education & Instruction*, 3(4), 45-56.
- Morgan, T., Ness, D., & Robinson, M. (2003). Students' help-seeking behaviours by gender, racial background, and student status. *Canadian Journal of Counselling*, 37(2), 151-166.
- Narikiyo, T. A., & Kameoka, V. A. (1992). Attributions of mental illness and judgments about help seeking among Japanese-American and White American students. *Journal of Counseling Psychology*, 39(3), 363-369.

- Navaro, L. (2002). *İki boy ufak pabuç*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Oliver, M. I., Pearson, N., & Coe, N. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *British Journal of Psychiatry*, 186, 297-301.
- Özbay, Y., & Aydoğan, D. (2013). *İlişkisel yardım arama ölçeği*. XII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde Sunulan Bildiri, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Özdemir, B. A. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441647)
- Pescosolido, B. A. (1992). Beyond rational choice: The social dynamics of how people seek help. *American Journal of Sociology*, 97(4), 1096-1138.
- Pinel, E. C., & Bosson, J. K. (2013). Turning our attention to stigma: An objective self-awareness analysis of stigma and its consequences. *Basic and Applied Social Psychology*, 35(1), 55-63.
- Rafaeli, E., Bernstein, D. P., & Young, J. (2013). *Şema terapi-ayırıcı özellikler*. (M. Şaşıoğlu, çev. ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Reynders, A., Kerkhof, A. J. F. M., Molenberghs, G., & Audenhove, C. V. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 49, 231-239.
- Rickwood, D., Deane F. P., Wilson C. J., & Ciarrochi J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Senemoğlu, N. (2001). *Gelişim öğrenme ve öğretim: Kuramdan uygulamaya* (3.Baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.
- Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 280358)
- Serim, F., & Çankaya, Z. C. 2015. Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178-198.
- Sever, M., Yüceer Kardeş, T., & Kalaycı, E. (2021). Sosyal Damgalanma İle Psikolojik Yardım Arama Tutumu İlişkisi: Kendini Damgalamanın Rolü. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 32(3), 833-846.
- Sezer, S., & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.

- 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.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A., & Çakır, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young Şema Ölçeği Kısa Form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1), 75-84.
- Srebnik, D., Cauce, A., & Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 4(4), 210-220.
- Şimşek, P. (2016). *Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi: mardin ili örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 432525)
- Taşkın, E. (2007). *Stigma: Ruhsal hastalıklara yönelik tutumlar ve damgalama*. İstanbul: Meta Basım.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2010) *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, çev. ed.). Ankara: İmge Yayıncılık.
- Tel, H., & Ertekin, Ş. (2012). Ayaktan izlenen psikiyatri hastalarında içselleştirilmiş damgalama ve benlik saygısı. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 3(2), 61-66.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetiyle damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No.356258)
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım arama niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Türküm, A. S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability studies. *International Journal for the Advancement of Counselling*, (26), 321-329.
- Üstündağ, F. M., & Kesebir, S. (2013). İki uçlu bozuklukta içselleştirilmiş damgalanma: Klinik özellikler, yaşam kalitesi ve tedaviye uyum ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(4), 231-239.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Aschman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301-308.

- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53 (3), 325–337
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 40-50.
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351–361.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52 (4), 459-470.
- Waller, G., Meyer, C., Ohanian, V., Elliott, P., Dickson, C., & Sellings, J. (2001). The psychopathology of bulimic women who report childhood sexual abuse: The mediating role of core beliefs. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 189(10), 700-708.
- Wilson, C. J., & Deane, F. B. (2001). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4); 345-364.
- Wright, M. O. D., Crawford, E., & Del Castillo, D. (2009). Childhood Emotional Maltreatment And Later Psychological Distress Among College Students: The Mediating Role Of Maladaptive Schemas. *Child Abuse & Neglect*, 33(1), 59-68.
- Wright, A., Jorm, F. J., & Mackinen, A. J. (2011). Labeling of mental disorders and stigma in young people. *Social Science and Medicine*, 73, 498-506.
- Yalçıntaş, M. (2019). *Fen bilimleri öğretiminde kuantum öğrenme modeli kullanmanın ilkökul dördüncü sınıf öğrencilerinin akademik merak, kaygı, özyeterlik ve başarı düzeylerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 549963)
- Yelpaze, İ. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 438242)
- Yıldırım, T., Atlı, A., & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *E-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104.
- Yılmaz, F. H. (2020). *Bir rehabilitasyon hastanesinde çalışan hemşirelerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile psikolojik yardım alma nedeniyle damgalanma algısı* (Yüksek lisans tezi). Yüksek Öğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 650275)

- Young, H. S. (1992). New diagnostic directions. *International Journal of STD & AIDS*. 1992;3(6):391-413.
- Young, J. E. (1994). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Brown, G. (1990). *Young schema questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center of New York.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2009). *Şema terapi: Terapistin rehberis*. (T. V. Soylu, çev. ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2015). *Hayatı yeniden keşfedin*. (A. Karaosmanoğlu, & E. Tuncer, çev. ed.). İstanbul: Psikonet Yayınları.



Ek-1

Sayın Katılımcı,

Sizi Bayburt Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilimdalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde yüksek lisans tezi kapsamında yürütülen “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarında Demografik, Kişisel Ve Çevresel Değişkenlerin Etkisi” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Aşağıda sizinle ilgili bazı sorular bulunmaktadır. Sizden isim-soy isim gibi kimlik bilgilerinizi açığa çıkaracak herhangi bir bilgi İSTENMEMEKTEDİR.. Araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkında sahipsizsiniz. Her iki durumda da bir ceza veya hakkınız olan yararların kaybı kesinlikle söz konusu olmayacaktır. Elde edilen cevaplar gizli tutulacak ve bilimsel amaçlar için kullanılacağından tüm soruları içtenlikle yanıtlamanızı beklenmektedir. Bu soruları yanıtlarken sizin durumunuz için en uygun olan seçeneğin karşısındaki $\sqrt{\quad}$ yalnızca birinin içine işareti koyarak içtenlikle cevaplayınız. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya celik.gulsum.94@gmail.com e-posta adresi ve 05372792461 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz. Katılımlarınızdan dolayı çok teşekkür ederim.

Araştırmacı: Gülsüm ÇELİK İSKENDEROĞLU

Söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum	Evet ()	Hayır ()
--	----------	-----------

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Cinsiyetiniz Kadın ☐ Erkek ☐	2) Yaşınız:	3) Medeni durum: Evli ☐ Bekar ☐ Dul ☐ Oşanmış ☐
4) Sınıfınız: 1 () 2 () 3 () 4 () Hazırlık ()	5) Kiminle yaşıyorsunuz? Aile () arkadaş () tek başıma () diğer (.....)	
6) Bölümünüz:		
7) Ailenizin sosyoekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız? Alt sosyoekonomik düzey () Orta sosyoekonomik düzey () Üst sosyoekonomik düzey ()		
8) Bugüne kadar kendiniz için herhangi bir profesyonel psikolojik yardım aldınız mı? ((Bu soruya cevabınız “Hayır” ise anketi yanıtlamaya 11. sorudan devam ediniz.) Evet () Hayır ()		
9) Eğer profesyonel yardım aldıysanız, bu yardımı kimden aldınız? Psikolojik danışman () Psikolog () Psikiyatrist ()		
10) Aldığınız psikolojik yardım size ne kadar yardımcı oldu? () Hiç yardımcı olmadı () Biraz yardımcı oldu () Oldukça yardımcı oldu () Son derece yardımcı oldu		
11) Şuan ihtiyacınız olsa, kendiniz için bir profesyonel psikolojik yardım almayı düşünür müsünüz? Evet () Hayır ()		
12) Yaşamınız boyunca, istenmeyen/travmatik bir yaşantınız oldu mu? (ör., küçük yaşta annenin/babanın kaybı, cinsel istismar, cinsel taciz, şiddete maruz kalma, bir cinayete tanık olma) Evet () Hayır ()		

PYAİTÖ-KF

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Akl sağlığında bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.	1	2	3	4
2.	Sorunlar hakkında bir psikologla konuşma fikri, bana, duygusal çatışmalardan kurtulmanın kötü bir yolu gibi geliyor.	1	2	3	4
3.	Hayatımın bu döneminde ciddi bir duygusal kriz yaşasam, psikoterapi olarak rahatlayabileceğimden eminim.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, gerektiği hâlde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla baş etmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.	1	2	3	4
5.	Uzun bir süre endişeli veya üzgün olsam, psikolojik yardım almayı isterim.	1	2	3	4
6.	Gelecekte psikolojik danışma almayı isteyebilirim.	1	2	3	4
7.	Duygusal bir sorunu olan kişinin bunu tek başına çözmesi mümkün değildir; bu sorununu, bir uzmandan yardım alarak çözebilir.	1	2	3	4
8.	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.	1	2	3	4
9.	Kişi, sorunlarını kendi çözmelidir; psikolojik danışma almak başvurulacak son çare olmalıdır.	1	2	3	4
10.	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.	1	2	3	4

Ek-3

PYAKDÖ

Aşağıda bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarına yönelik duygu ve düşüncelerini içeren bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılmam ve Katılmamam eşit	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Psikolojik yardım almak için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim.	1	2	3	4	5
2	Bir uzman yardımı alsaydım kendime olan güvenim sarsılmazdı.	1	2	3	4	5
3	Psikolojik yardım almak kendimi daha az zeki hissetmeme yol açardı.	1	2	3	4	5
4	Eğer bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı.	1	2	3	4	5
5	Bir terapistle gitmeye karar verseydim, kendime olan bakışım değişmezdi.	1	2	3	4	5
6	Bir terapistten yardım istemek kendimi yetersiz hissettirirdi.	1	2	3	4	5
7	Bir uzmandan yardım almaya karar verseydim, kendimi iyi hissederdim.	1	2	3	4	5
8	Bir terapistle gitseydim, kendimden daha az hoşnut olurum.	1	2	3	4	5
9	Çözemediğim bir problem için uzman yardımı alsaydım, kendime olan güvenim değişmezdi.	1	2	3	4	5
10	Problemlerimi kendi başıma çözemeseydim, kendimi kötü hissederdim.	1	2	3	4	5

PYASDÖ

Aşağıda bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarına yönelik duygu ve düşüncelerini içeren bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir cümleyi dikkatle okuyup, bu ifadelere ne düzeyde katıldığınızı belirtiniz.

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Duygusal ya da kişiler arası sorunlar nedeniyle bir psikoloğa gitmek, toplum tarafından damgalanmayı da beraberinde getirir.	1	2	3	4
2	Duygusal ya da kişilerarası sorunlar nedeniyle bir psikoloğa gitmek, kişisel zayıflığın ya da yetersizliğin bir işaretidir.	1	2	3	4
3	Eğer insanlar, bir kişinin psikoloğa gittiğini öğrenirlerse o kişiye olumsuz bir gözle bakarlar.	1	2	3	4
4	Bir kişinin, psikoloğa gittiğini insanlardan gizlemesi akılcıca bir davranıştır.	1	2	3	4
5	İnsanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmeyizler.	1	2	3	4

YŞÖ-KF

Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olamadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin duygusal olarak ne hissettiğinize dayanarak cevap verin.

Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın.

1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şıklı seçerek her sorudan sonra yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1- Benim için tamamıyla yanlış | 4- Benim için orta derecede doğru |
| 2- Benim için büyük ölçüde yanlış | 5- Benim için çoğunlukla doğru |
| 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla | 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor |

	Puan
1. Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.	
2. Beni terk edeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.	
3. İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum.	
4. Uyumsuzum.	
5. Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarını görürse beni sevmez.	
6. İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum.	
7. Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.	
8. Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.	
9. Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşıtlarım kadar, başaramadım.	
10. Eğer istediğimi yaparsam, başımı derde sokarım diye düşünürüm.	
11. Genellikle yakınlarıma ilgi gösteren ve bakan ben olurum.	
12. Olumlu duygularımı diğerlerine göstermekten utanırım (sevdiğimi, önemseddiğimi göstermek gibi).	
13. Yaptığım çoğu şeyde en iyi olmalıyım; ikinci olmayı kabullenemem.	
14. Diğer insanlardan bir şeyler istediğimde bana "hayır" denilmesini çok zor kabullenirim.	
15. Kendimi sıradan ve sıkıcı işleri yapmaya zorlayamam.	
16. Paramın olması ve önemli insanlar tanıyor olmak beni değerli yapar.	
17. Her şey yolunda gidiyor görünse bile, bunun bozulacağını hissedirim.	
18. Eğer bir yanlış yaparsam, cezalandırılmayı hak ederim.	
19. Çevremde bana sıcaklık, koruma ve duygusal yakınlık gösteren kimsem yok.	
20. Diğer insanlara o kadar muhtacım ki onları kaybedeceğim diye çok endişeleniyorum.	
21. İnsanlara karşı tedbiri elden bırakamam yoksa bana kasıtlı olarak zarar vereceklerini hissedirim.	
22. Temel olarak diğer insanlardan farklıyım.	
23. Gerçek beni tanırlarsa beğendiğim hiç kimse bana yakın olmak istemez.	
24. İşleri halletmede son derece yetersizim.	

25. Gündelik işlerde kendimi başkalarına bağımlı biri olarak görüyorum.	
26. Her an bir felaket (doğal, adli, mali veya tıbbi) olabilir diye hissediyorum.	
27. Annem, babam ve ben birbirimizin hayatı ve sorunlarıyla aşırı ilgili olmaya eğilimliyiz.	
28. Diğer insanların isteklerine uymaktan başka yolum yokmuş gibi hissediyorum; eğer böyle yapmazsam bir şekilde beni reddederler veya intikam alırlar.	
29. Başkalarını kendimden daha fazla düşündüğüm için ben iyi bir insanım	
30. Duygularımı diğerlerine açmayı utanç verici bulurum.	
31. En iyisini yapmalıyım, “yeterince iyi” ile yetinemem.	
32. Ben özel biriyim ve diğer insanlar için konulmuş olan kısıtlamaları veya sınırları kabul etmek zorunda değilim.	
33. Eğer hedefime ulaşamazsam kolaylıkla yılmıya düşer ve vazgeçerim.	
34. Başkalarının da farkında olduğu başarılar benim için en değerlisidir	
35. İyi bir şey olursa, bunu kötü bir şeyin izleyeceğinden endişe ederim.	
36. Eğer yanlış yaparsam, bunun özü yoktur.	
37. Birisi için özel olduğumu hiç hissetmedim.	
38. Yakınlarımdan beni terk edeceği ya da ayrılacağından endişe duyarım.	
39. Herhangi bir anda birileri beni aldatmaya kalkışabilir.	
40. Bir yere ait değilim, yalnızım.	
41. Başkalarının sevgisine, ilgisine ve saygısına değer bir insan değilim.	
42. İş ve başarı alanlarımda birçok insan benden daha yeterli.	
43. Doğru ile yanlış birbirinden ayırmakta zorlanırım.	
44. Fiziksel bir saldırıya uğramaktan endişe duyarım.	
45. Annem, babam ve ben özel hayatımız birbirimizden saklarsak, birbirimizi aldatmış hissederek veya suçluluk duyarız.	
46. İlişkilerimde, diğer kişinin yönlendirici olmasına izin veririm.	
47. Yakınlarımla o kadar meşgulüm ki kendime çok az zaman kalıyor.	
48. İnsanlarla beraberken içten ve cana yakın olmak benim için zordur.	
49. Tüm sorumluluklarımı yerine getirmek zorundayım.	
50. İstedikimi yapmaktan alıkonulmaktan veya kısıtlanmaktan nefret ederim.	
51. Uzun vadeli amaçlara ulaşabilmek için şu andaki zevklerimizden fedakarlık etmekte zorlanırım.	
52. Başkalarından yoğun bir ilgi görmezsem kendimi daha az önemli hissedirim.	
53. Yeterince dikkatli olmazsanız, neredeyse her zaman bir şeyler ters gider.	
54. Eğer işimi doğru yapmazsam sonuçlara katlanmam gerekir.	
55. Beni gerçekten dinleyen, anlayan veya benim gerçek ihtiyaçlarım ve duygularımı önemseyen kimsem olmadı.	
56. Önem verdiğim birisinin benden uzaklaştığını sezersem çok kötü hissedirim.	
57. Diğer insanların niyetleriyle ilgili oldukça şüpheliyimdir.	
58. Kendimi diğer insanlara uzak veya kopmuş hissediyorum.	
59. Kendimi sevebilecek biri gibi hissetmiyorum.	
60. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar yetenekli değilim.	
61. Gündelik işler için benim kararlarım güvenilemez.	
62. Tüm paramı kaybedip çok fakir veya zavallı duruma düşmekten endişe duyarım.	
63. Çoğunlukla annem ve babamın benimle iç içe yaşadığını hissediyorum-Benim kendime ait bir hayatım yok.	

64. Kendim için ne istediğimi bilmediğim için daima benim adıma diğer insanların karar vermesine izin veririm.	
65. Ben hep başkalarının sorunlarını dinleyen kişi oldum.	
66. Kendimi o kadar kontrol ederim ki insanlar beni duygusuz veya hissiz bulurlar.	
67. Başarmak ve bir şeyler yapmak için sürekli bir baskı altındayım.	
68. Diğer insanların uyduğu kurallara ve geleneklere uymak zorunda olmadığımı hissediyorum.	
69. Benim yararına olduğunu bilsem bile hoşuma gitmeyen şeyleri yapmaya kendimi zorlayamam.	
70. Bir toplantıda fikrimi söylediğimde veya bir topluluğa tanıtıldığımda onaylanılmayı ve takdir görmeyi isterim.	
71. Ne kadar çok çalışırsam çalışayım, maddi olarak iflas edeceğimden ve neredeyse her şeyimi kaybedeceğimden endişe ederim.	
72. Neden yanlış yaptığının önemi yoktur; eğer hata yaptıysam sonucuna da katlanmam gerekir.	
73. Hayatımda ne yapacağımı bilmediğim zamanlarda uygun bir öneride bulunacak veya beni yönlendirecek kimsem olmadı.	
74. İnsanların beni terk edeceği endişesiyle bazen onları kendimden uzaklaştırırım.	
75. Genellikle insanların asıl veya art niyetlerini araştırırım.	
76. Kendimi hep grupların dışında hissedirim.	
77. Kabul edilemeyecek pek çok özelliğim yüzünden insanlara kendimi açamıyorum veya beni tam olarak tanımalarına izin vermiyorum.	
78. İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim	
79. Ortaya çıkan gündelik sorunları çözebilme konusunda kendime güvenmiyorum.	
80. Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.	
81. Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.	
82. Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum	
83. Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.	
84. Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.	
85. Kendimi sorumluluktan kolayca sıyrıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum	
86. Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.	
87. Kararlarım nadiren sadık kalabilirim.	
88. Bir dolu övgü ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.	
89. Yanlış bir kararım bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.	
90. Ben cezalandırılmayı hak eden kötü bir insanım.	

Ölçek Kullanım İzinleri

Ölçek kullanım **izni** talebi hk.

Gelen Kutusu x

17 Şubat Çar 14:45

Gulsum Çelik <celik.gulsum.94@gmail.com>

Alıcı: nursel.topkaya

Sayın Nursel hocam,

Doç. Dr. Yüksel EROĞLU danışmanlığında yürütmeyi planladığımız "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Damgalanma Ve Kendini Damgalama Algıları, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışmam için uyarlanmış olduğunuz "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form ve Psikolojik Yardım Alma Nedenleriyle Sosyal Damgalanma Ölçeği" kullanmayı rica ediyorum. İzin verdiğinizde dair mail atabilirseniz çok sevinirim. Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim sayın hocam.

Nursel Topkaya <nursel.topkaya@omu.edu.tr>

Alıcı: ben

17 Şubat Çar 15:01

Merhaba,

ölçekleri kullanabilirsiniz. Lütfen tezin makalesine de atıf yapınız. Kolaylıklar dilerim.

Kimden: "Gulsum Çelik" <celik.gulsum.94@gmail.com>

Kime: "nursel topkaya" <nursel.topkaya@omu.edu.tr>

Gönderilenler: 17 Şubat Çarşamba 2021 14:45:02

Konu: Ölçek kullanım **izni** talebi hk.

xxx

This message has been scanned for viruses and dangerous content by [MailScanner](#) and is believed to be clean.

Ölçek kullanım izni talebi hk.

Gelen Kutusu x

17 Şubat Çar 15:00

Gulsum Çelik <celik.gulsum.94@gmail.com>

Alıcı: gongcasoygüt

Sayın Prof. Dr. Gonca Hocam,

Doç. Dr. Yüksel EROĞLU danışmanlığında yürütmeyi planladığımız "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Damgalanma Ve Kendini Damgalama Algıları, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışmam için Dr. Alp KARACOSMANOĞLU ve Dr. Öğr. Üyesi Zehra ÇAKIR ile uyarlanmış olduğunuz "Young Şema Ölçeği Kısa Form-3" ölçeğini kullanmayı rica ediyorum. İzin verdiğinizde dair mail atabilirseniz çok sevinirim. Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim sayın hocam.

Gonca Soygüt <gongcasoygut@gmail.com>

Alıcı: ben

18 Şubat Per 08:01

Tabii kullanabilirsiniz.

Kolaylıklar dilerim,

Prof. Dr. Gonca Soygüt, PhD

İSTT Sertifikalı İleri Düzey
Şema Terapisti Eğitmeni ve Süperöğrenci
EPPA Onaylı Psikolojik Uzmanı

Ölçek kullanım izni talebi hk.

Gelen Kutusu x

17 Şubat Çar 14:49

Gulsum Çelik <celik.gulsum.94@gmail.com>

Alıcı: nkkiran

Sayın Prof. Dr. Necde Hocam,

Doç. Dr. Yüksel EROĞLU danışmanlığında yürütmeyi planladığımız "Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Damgalanma Ve Kendini Damgalama Algıları, Erken Dönem Uyumsuz Şemaları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışmam için Prof. Dr. Şahin KAPIKIRAN ile uyarlanmış olduğunuz Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'ni kullanmayı rica ediyorum. İzin verdiğinizde dair mail atabilirseniz çok sevinirim. Şimdiden çok teşekkür ederim. İyi günler, iyi çalışmalar dilerim sayın hocam.

NECLA ACUN KAPIKIRAN <nkkiran@pau.edu.tr>

Alıcı: ben

17 Şubat Çar 15:39

Merhaba Gülsüm hanım,

Ölçek ekte:

İyi çalışmalar diliyorum

Dr. Necla **KAPIKIRAN**
Pamukkale Üniversitesi
Eğitim Fakültesi
PDR Anabilim Dalı
Tel:0250-2961049
E-mail:neclacun@gmail.com

xxx

Özgeçmiş

..... tarihinde doğdu. İlk ve orta öğrenimini Rize/Çayeli Büyükköy İlköğretim Okulu'nda, lise öğrenimini Yozgat/Sorgun Mevlüde Ahmet Doğanay Anadolu Öğretmen Lisesi ve Rize/Güneysu Şehit Kemal Mutlu Anadolu Öğretmen Lisesi'nde tamamladı. Lisans eğitimini 2012-2016 yılları arasında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda ve 2016-2020 yılları arasında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi İlahiyat Bölümü'nde tamamladı. 2017 yılında Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Bölümü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2020 yılından itibaren MEB'te psikolojik danışman danışman/ rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.