

# Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının Bazı Demografik Değişkenler, Öz Denetim ve Benlik Saygısı ile İlişkisi

## The Relationship between University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help and Some Demographic Variables, Self-Control and Self Esteem

Hatice ODACI, Özge KINIK

### ÖZ

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenlere (cinsiyet, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almama, eğitim görülen fakülte) göre incelenmesi ve ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile öz denetimleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlişkisel desene dayalı olarak tasarlanan bu araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 bahar döneminde Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin çeşitli fakültelerinde (Eğitim Fakültesi, Mimarlık Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Fen Fakültesi, İletişim Fakültesi) eğitim gören 376 (%67) kadın ve 190 (%33) erkek olmak üzere 576 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 18 ile 39 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.70'dir (SS= 2.16). Araştırmada veri toplama aracı olarak; araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (Türküm, 2004), Öz- Denetim Ölçeği (Duyan, Gülden ve Gelbal, 2012) ve Doğan (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği) kullanılmıştır. Yapılan istatistik analizler; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının cinsiyete, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almama, eğitim görülen fakülte değişkenlerine bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile öz denetimleri ve benlik saygıları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ışığında psikolojik yardım almaya yönelik tutumun, bireylerin iyi olma durumlarına doğrudan ya da dolaylı etki etmesi mümkün olan ve birçok faktörden etkilenebilen önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

**Anahtar Sözcükler:** Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, Öz-denetim, Benlik saygısı.

### ABSTRACT

In this research, the attitudes of university students toward receiving psychological services were investigated according to a variety of demographic variables (sex, previously receiving psychological service, faculty attended) and the aim was to determine the correlation between university students' attitudes toward receiving psychological services and their self-control and self-esteem. Designed with

Odacı H., & Kinik Ö., (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenler, öz denetim ve benlik saygısı ile ilişkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(3), 619-625. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.302>

**Hatice ODACI** (✉)

ORCID ID: 0000-0002-2080-6269

Trabzon Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Trabzon, Türkiye  
Trabzon University, Fatih Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Trabzon, Turkey  
hatodaci@hotmail.com

**Özge KINIK**

ORCID ID: 0000-0001-9293-2363

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Şalpazarı Atatürk Ortaokulu, Trabzon, Türkiye  
T.C. Ministry of National Education, Şalpazarı Atatürk Secondary School, Trabzon, Turkey

**Geliş Tarihi/Received** : 24.06.2018

**Kabul Tarihi/Accepted** : 13.08.2018

correlational pattern, the study group for this research comprised a total of 576 university students, 376 females (67%) and 190 males (33%), attending a variety of faculties (Faculty of Education, Faculty of Architecture, Faculty of Pharmacy, Faculty of Engineering, Faculty of Science, Faculty of Communication) at Karadeniz Technical University in the 2016-2017 spring semester. The ages of students included in the study group varied from 18 to 39 with a mean age of 20.70 (SD=2.16). Data was collected using the Personal Information Form prepared by the researchers, the Attitudes to Seeking Psychological Aid Scale Short Form (Türküm, 2004), Self-Control Scale (Duyan, Gül den and Gelbal, 2012) and Two-Dimensional Self-Esteem Scale (Self-love and Self-efficacy scale) which was adapted to Turkish by Doğan (2011). It was found that the attitude scores of the students regarding receiving psychological services significantly differed according to sex, previously receiving professional psychological services, and the faculty attended. Additionally, the attitudes of university students about receiving psychological services had significant positive correlations with self-control and self-esteem. In light of these findings, it can be said that attitudes toward receiving psychological services are directly or indirectly affected by the well-being status of the individual and that it is an important variable affected by many factors.

**Keywords:** Attitude toward seeking psychological help, Self-control, Self-esteem

## GİRİŞ

Ruh sağlığıyla ilgili sorunlar, dünya genelinde bireylerin "sağlıklı olma" hallerini olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden biridir. Dünya Sağlık Örgütü ["World Health Organization (WHO)"] tarafından hazırlanan 'Ruhsal Bozukluklar Eylem Planında' sağlığın fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan tam bir iyilik hali olduğunun altı çizilerek, bireylerin psikolojik bir bozukluğa sahip olma ile tedavi olma oranları arasında önemli fark olduğu ifade edilmiştir. Sözü geçen bu eylem planı düşük ve orta gelirli ülkelerde ruhsal bozuklukları olan bireylerin tedavi olmama oranlarının %76 ile %85 arasında değiştiğini, yüksek gelir düzeyine sahip ülkelerde ise bu oranın %35 ile %50 arasında olduğu ortaya konmuştur (WHO, 2013). Türkiye'de ise Ruh Sağlığı Profili Çalışması'nda nüfusun %18'inin yaşam boyu bir psikolojik hastalık geçirdiği, çocuk ve ergenlerde klinik düzeyde sorunlu davranış oranının %11 olduğu bulunmuştur. Bu haliyle ruhsal hastalıklar, ulusal düzeyde hastalık dağılımları sıralamasında kardiyovasküler hastalıklardan sonra %19 ile ikinci sırada yer almaktadır (T. C. Sağlık Bakanlığı, 2011). Ulusal ve uluslararası düzeyde bireylerin ruh sağlığı ile ilgili ortaya konulan bu genel tablo, bireylerin yaşadıkları problemler karşısında sergiledikleri psikolojik yardım alma davranışlarını işlevsel hale getirmenin gerekliliğini akla getirmektedir. Ayrıca sözü edilen bu gerekliliğin, bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ve bu tutumlarını etkileyen psikolojik ve çevresel faktörlerin anlaşılmasını amaçlayan çalışmaları önemli hale getirdiği söylenebilir.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ele almaktadır. Üniversite dönemi, bireylerin çoğunlukla ailelerinden farklı şehirlerde yaşadıkları, meslek edinme, romantik ilişkiler kurma gibi farklı gelişimsel görevlerin üstesinden gelmeye çalışıldığı zorlu bir süreçtir. Bu düşüncüyü destekleyecek şekilde 18-24 yaş aralığında bulunan genç nüfusta ruhsal hastalığa sahip olma oranının en yüksek olduğu bulgulanmıştır (Alonso et al., 2004). Ortaya konulan bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ele alan bu çalışmanın araştırma kapsamına aldığı örneklem niteliğiyle de önemli olduğu düşünülmektedir.

Üniversite öğrencileri en çok duygusal, akademik, ekonomik alanlarda problem yaşamakta ve karşılaştıkları bu problemler

karşısında en çok arkadaş ve ailelerinden yardım almaktadırlar (Erkan et al., 2004). Bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarına etki eden birçok faktör bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, sosyal damgalanma ve öz damgalama, psikolojik yardım almaya yönelik isteklilik, kendini saklama, duygularını ifade etme, cinsiyet rolleri, ruhsal hastalıklara yönelik görüşler gibi farklı değişkenlerden etkilendiği araştırmalarla ortaya konulmuştur (Kalkan & Odacı, 2005; Leong & Zachar, 1999; Serim & Cihan-gir-Çankaya, 2015; Vogel, Wade & Hackler, 2007).

Bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının, onların çevrelerine uyumlarıyla ve kendilerini değiştirebilme kapasiteleriyle ilgili bir kavram olduğundan hareketle üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyebileceği düşünülen bir diğer psikolojik faktörün öz-denetim kavramı olduğu söylenebilir. Öz-denetim, bireylerin kendisi ve dünya arasında daha iyi uyuma sahip olmak amacıyla kendini değiştirme ve uyarlama becerisi olarak değerlendirilmektedir (Duyan, Gül den & Gelbal, 2012). Bireylerin öz-denetim kapasiteleri, kişinin içinden gelen dürtüleri bastırma ya da değiştirme becerisinin yanı sıra istenmeyen davranışsal eğilimleri sergilemekten kaçınmalarını da içermektedir (Tangney, Baumeister & Boone, 2004). Bireylerin denetim odağını (içsel ve dışsal denetim odağı) çeşitli değişkenlerle (damgalanma, yaşam doyumu, kişilerarası ilişkilerde başarı, psikopatolojiye sahip olma) inceleyen çalışmalara rastlanılmakla beraber (Kavas, Topkaya & Gençoğlu, 2014; Tangney, Baumeister & Boone, 2004); bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumunu öz denetim olgusuyla ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Yardım alma davranışı, çoğu zaman yardım alan kişilere olumlu destekleyici bir eylem gibi gelse de, yardım almak bireyde başarısızlık, bağımlılık gibi olumsuz duygulara da neden olabilmektedir (Fisher, Nadler ve Witcher-Alagna, 1982). Bu bağlamda bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarıyla ele alınan bir diğer kavram benlik saygısı olmuştur. Bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarını benlik saygısı değişkeniyle birlikte ele alan çalışmalar ilgili literatürde olmakla beraber sınırlı sayıdadır (Çakar & İkiz, 2016; Gürsoy & Gizir, 2018; Shalaby, Sabra & Mohamed, 2014). Bu durum psikolojik yardım arama davranışı ile benlik saygısı kavramlarının araştırıldığı çalışmaları gerekli hale getirmektedir.

Bireylerin üniversite eğitimleri esnasında gösterdiği performans sadece onların kişisel yaşamları için değil ülkelerin bilimsel ve teknolojik gelişmişlikleri içinde önem teşkil etmektedir. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin sorunlarla baş edemedikleri anlarda psikolojik yardım almalarının önemli olacağı düşünülmektedir. Bu durum da, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlayan araştırmaları gerekli hale getirmektedir. Bu çalışmanın, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları hakkında bilgi vermesi dolayısıyla, üniversitelerde görev yapan ruh sağlığı çalışanlarına da katkı sağlaması beklenilmektedir. Sözü geçen bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının çeşitli demografik ve psikolojik değişkenlerle ele alınması sebebiyle ilgili literatüre zenginlik katacağı düşünülmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu, öz-denetim ve benlik saygısı gibi değişkenlerin beraber araştırma kapsamına alındığı bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın ilgili literatürdeki boşluğun doldurulmasına katkı sağlayacağı ümit edilmektedir. Bu çalışmada amaç üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre (cinsiyet, daha önce profesyonel psikolojik yardım alınıp alınmaması ve öğrenim görülen fakülte) incelenmesi ve psikolojik yardım arama davranışı ile öz denetim ve benlik saygısı arasında bir ilişki olup olmadığının belirlenmesidir.

## YÖNTEM

### Araştırma Deseni

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen bazı faktörler ve öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ile öz denetim ve benlik saygıları aralarındaki ilişki incelenmektedir. Çalışma nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel desene dayalı olarak tasarlanmıştır. İlişkisel desen ile, iki veya daha fazla değişkenin kendi aralarındaki ilişkiler belirlenebilmektedir (McMillan & Schumacher, 2006; Cohen, Manion & Morrison, 2007).

### Katılımcılar

Bu çalışmanın katılımcıları Karadeniz Teknik Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim gören 376 (%67) kadın ve 190 (%33) erkek olmak üzere 576 üniversite öğrencisidir. Örneklem tekniği olarak basit tesadüfi örnekleme yöntemi ("simple random sampling") kullanılmıştır. Basit tesadüfi örneklemede, incelenen evrenin her bir üyesinin eşit şansı vardır ve bir üyenin seçilme olasılığı, diğer üyelerinin seçiminden etkilenmez (Cohen., Manion & Morrison, 2007). Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşları 18 ile 39 arasında değişmekte olup yaş ortalaması 20.70'dir ( $S_s = 2.16$ ).

### Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu (DBF):** Hazırlanan formda yaş, cinsiyet, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almama durumu ve eğitim görülen fakülte gibi katılımcıları tanıtabilecek sorulara yer verilmiştir.

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-R):** Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi

amaçlayan bu ölçme aracı, Türküm (2004) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin revizyondan geçirilmiş halidir. İlk halinin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve içtutarlılık katsayısı .77 ve madde toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .90 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma için, PYTÖ'nün Croanbach alfa değeri yeniden hesaplanmış ve ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı .90, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu görüşleri içeren ilk faktör için .91, olumsuz görüşleri içeren ikinci faktör içinse iç tutarlılık katsayısı .78 olarak bulgulanmıştır.

**Öz Denetim Ölçeği (ÖDÖ):** Rosenbaum (1980) tarafından geliştirilmiş olan Öz Denetim Ölçeği Duyan, Gülden ve Gelbal (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. İnsanların öz-denetim davranışlarına ilişkin repertuarını ve bu repertuarı günlük yaşamda sorunlarla karşılaştığı zaman kullanma eğilimini üç farklı boyutta belirlemeye yönelik ölçekte, toplam 36 madde bulunmaktadır. Maddelerde belirtilen ifadeye, bireylerden "Bana tamamen uyuyor + 3", ile "Bana tamamen uymuyor - 3" arasındaki derecelerde görüş bildirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar öz-denetim düzeyinin yüksek; düşük puanların ise öz-denetim düzeyinin düşük olduğu anlamına gelmektedir. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçekten alınan puanların tutarlılık derecesi ve ölçeğin homojenliğini belirlemek amacıyla iki yönetime başvurulmuştur. Bunlardan birincisi test-tekrar test yöntemidir. Test tekrar test yöntemi esnasında, 95 öğrenciye Öz-Denetim Ölçeği iki hafta arayla iki kez uygulanmış ve öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar arasındaki korelasyon Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için 0.816 ( $p=0.000$ ); Yenileyici Öz-Denetim boyutu için 0.733 ( $p=0.000$ ), Onarıcı Öz-Denetim boyutu için 0.717 ( $p=0.000$ ) ve Öz-Denetim Ölçeği'nin tamamı için 0.809 ( $p=0.000$ ) olarak bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları kapsamında, ölçek maddelerinin iç tutarlılığını veren Cronbach Alpha Katsayısı hesaplanmıştır. Maddelerin iç tutarlılık katsayısı Yaşantısal Öz-Denetim boyutu için .83; Yenileyici Öz-Denetim boyutu için 0.75 ve Onarıcı Öz-Denetim boyutu için .72 ve ölçeğin tamamı için 0.80 olarak belirlenmiştir (Duyan, Gülden & Gelbal, 2012). Bu çalışma kapsamında ölçeğin tamamına ilişkin Croanbach alfa değeri .81 olarak bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin tamamına ilişkin Croanbach alfa değeri .81 olarak bulunmuşken, yenileyici öz-denetim boyutu için .81, Onarıcı Öz- Denetim boyutu için .74 ve yaşantısal öz- denetim boyutu için .63 olarak bulgulanmıştır.

**İki Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği (Kendini Sevme ve Öz-Yeterlik Ölçeği-KSÖÖ):** Tatarodi ve Swann (2001) tarafından geliştirilmiş öz-bildirim tarzı, 16 maddelik bir ölçektir. Ölçek benlik saygısını "kendini sevme" ve "öz-yeterlik" olarak adlandırılan iki boyutta ölçmektedir. KSÖÖ'nün Türkçe uyarlaması Doğan (2011) tara-

findan yapılmıştır. Buna göre “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” alt boyutları için iç tutarlık katsayısı sırasıyla .83 ve .74 olarak bulunmuştur. Ölçeğin iki faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile incelenmiş ve uyum iyiliği indeksleri AGFI= 0.91, GFI= 0.94, CFI= 0.97, NFI= 0.95 ve RMSEA= 0.49 olarak bulunmuştur. Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında sırasıyla .75 ( $p<.001$ ). .69 ( $p<.001$ ) korelasyon elde edilmiştir. Bu çalışmada “kendini sevme” ve “öz-yeterlik” alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı sırasıyla .80 ve .70 olarak bulunmuştur (Doğan, 2011). Bu çalışmada ise ölçeğin tamamına ilişkin Cronbach alfa değeri .86 olarak tespit edilmiştir.

### Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler toplanmaya başlamadan önce, Karadeniz Teknik Üniversitesi rektörlüğünden ölçeklerin uygulanabilmesi için gerekli yasal izin alınmıştır. Öğrencilerin ölçekleri gönüllü olarak doldurduklarına dair onayları yazılı olarak istenmiştir. Uygulamalar sınıf ortamında küçük gruplar halinde ve gerekli açıklamalar doğrultusunda araştırmacılar tarafından yapılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 22.0 istatistik programı kullanılarak tanımlayıcı ve çıkarımlı istatistik tekniklerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısıyla, farklılıklar ise bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi ile gerçekleştirilmiştir.

## BULGULAR

### Demografik Değişkenler Açısından Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumlar

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı demografik değişkenlere bağlı olarak değişiklik gösterip göstermediği araştırma kapsamında değerlendirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının; cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama durumlarına bağlı olarak farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmuştur.

Yapılan bağımsız grup t-testi sonucuna göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılık göstermektedir ( $t(574)=6.17, p<.05$ ). Kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanları ortalama-

ları ( $\bar{X}=70.75$ ) erkeklerin puan ortalamalarından ( $\bar{X}=64.57$ ) anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca üniversite öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almamalarına bağlı olarak değiştiği bulgusuna ulaşılmıştır ( $t(574)=2.82, p<.05$ ). Daha önce psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının ( $\bar{X}=71.76$ ) psikolojik yardım almayan bireylerin puanlarından ( $\bar{X}=68.12$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının eğitim görülen fakülte değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile değerlendirilmiştir ve elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Yapılan ANOVA analizi sonucunda, üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteye bağlı olarak psikolojik yardım alma tutumlarının farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $F(5.569)=10.60, p<.05$ ). Belirlenen bu farklılığın kaynağını belirlemek için post hoc tekniğinden yararlanılmıştır. “Post hoc” tekniği uygulanmadan önce varyans homojenliği test edilmiştir. Buna göre, gruplar arası varyansların homojen dağılım göstermediği belirlenmiştir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla “Dunnett C post hoc” tekniği uygulanmıştır. Elde edilen bulgular ile, eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının ( $\bar{X}=72.93$ ), mimarlık ( $\bar{X}=67.23$ ), eczacılık ( $\bar{X}=65.28$ ), iletişim ( $\bar{X}=67.33$ ) ve mühendislik ( $\bar{X}=63.13$ ) fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin puanlarından daha yüksek olduğu bulunmuştur.

### Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Öz Denetim ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanları ile öz denetim ve benlik saygı puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği sonucunda elde edilen bulgular Tablo 3’de yer almaktadır.

Araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz-denetimleri ( $r=.20, p<.01$ ) ve benlik saygıları ( $r=.16, p<.01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir.

**Tablo 1:** Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutum Puanlarının Cinsiyet, Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Değişkenine Göre Farklılıkları

		N	Ort	Ss	t	p
Cinsiyet	Kız	386	70.75	11.15	6.17	.00
	Erkek	190	64.57	11.55		
Daha Önce Psikolojik Yardım Alıp Almama	Almış	96	71.76	12.00	2,82	.005
	Almamış	478	68,12	11,49	2,73	

**Tablo 2:** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Eğitim Görülen Fakülteye Göre ANOVA Sonuçları

Faktör		KT	Sd	KO	F	p
Fakülte	Grup içi	6663.490	5	1332.698	10.6	.00
	Gruplar arası	71228.158	569	125.181		
	Toplam	77891.648	574			

**Tablo 3:** Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile Öz-Denetim ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3
(1) PYAT	1.00		
(2) ÖD	.203**	1.00	
(3) BS	.168**		1.00
Ort.	68.71	21.91	56.13
Ss	11.64	24.00	9.04

PYAT: Psikolojik Yardım Alma Tutumu, ÖD: Öz-Denetim, BS: Benlik Saygısı. p\*\* < .01.

## TARTIŞMA

Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bazı demografik değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Kadın öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutum puanlarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen bu sonuç literatürde yer alan bazı çalışmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Kalkan ve Odacı (2005) çalışmalarında, erkeklerin duygusal yüzleşmeler ve kendilerini açma hususlarındaki yaşadıkları zorluklar nedeniyle kadınlara göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz tutuma sahip olduklarını ifade etmişlerdir. Leong ve Zachar (1991) ise üniversite öğrencilerinin psikolojik rahatsızlıklara ilişkin görüşleri ve profesyonel yardım almaya yönelik tutumları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, cinsiyetin psikolojik yardım alma tutumu için yordayıcı bir değişken olduğunu ve kadınların yardım arama tutumlarının ve psikolojik rahatsızlıklara ilişkin görüşlerinin erkeklere göre daha olumlu olduğunu bulgulamışlardır. Yine literatürde yer alan bir diğer çalışmada erkeklerin psikolojik yardım arama konusunda kadınlara göre daha olumsuz bir tutuma sahip oldukları bildirilmektedir (Yousaf, Popat & Hunter, 2015).

Gerek literatür bilgileri gerekse bu çalışmadan elde edilen bulgular Türkiye’de cinsiyetlere atfedilen toplumsal rollerle açıklanabilir. Erkek olmaya “güçlü olmanın”, kadın olmaya ise “duygusal ve narin olmanın” atfedildiği toplumsal cinsiyet rollerinin bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını da etkileyebileceği düşünülmektedir. Erkeklerin çoğu zaman güçlü olmaları, duygularını daha az yansıtmalarına yönelik toplumsal yönlendirmelerle büyüyen erkek üniversite öğrencileri, yaşadıkları sorunlar karşısında psikolojik yardım almaya zayıflık ve olumsuz bir durum olarak değerlendirebilirler. Erkek üniversite öğrencilerinin sözü geçen bu duruma bağlı olarak, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz bir tutum geliştirmiş oldukları düşünülmektedir. Ayrıca daha önce profesyonel psikolojik yardım alan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, almayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu ortaya konmuştur. Özdemir (2012) tarafından yapılan çalışmada da, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almama durumlarına bağlı olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının farklılık gösterdiği, daha önce psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik yardım alma tutum puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu sonuç, psikolojik yardım alma deneyimi yaşayan bireylerin, psikolojik yardım alma süreci hakkında daha çok bilgi sahibi olmalarıyla açıklanabilir.

Araştırmada, eğitim görülen fakültenin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisinin tespiti kapsamında, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının Mimarlık, Eczacılık, İletişim ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden daha olumlu olduğu bulgulanmıştır. Çebi (2009) tarafından yapılan araştırma da bu araştırma sonucunu destekler şekilde üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteye bağlı olarak psikolojik yardım alma tutumlarının farklılık gösterdiği açıklanmıştır. Araştırmada elde edilen bu sonuç, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğretim programlarında insan psikolojisi ile ilgili derslerin daha çok olmasıyla ilişkilendirilebilir.

Araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile öz denetimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu göstermiştir. Ancak literatürde bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile öz denetimleri arasındaki ilişkiyi ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda öz denetimleri yüksek bireylerin çevreleriyle daha iyi uyum sağlayabilmek için kendini değiştirme ve istenmeyen davranışları sergileme noktasında kendini engelleme eğilimine daha fazla sahip oldukları bilgisi göz önünde tutulduğunda, bu bireylerin yaşanan psikolojik problemler karşısında psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu yönde olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

Araştırmada ele alınan bir başka değişken olan benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutumunu ele alan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Mevcut çalışmalar, benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiye yönelik farklı sonuçlar ortaya koymaktadır. Örneğin, Shalaby ve ark. (2014) yüksek benlik saygısının psikolojik yardım alma tutumunu pozitif yönde etkilediğini belirtirken; Gürsoy ve Gizir (2018), Çakar ve İzik (2016) tarafından yapılan araştırmalarda ise benlik saygısı ile psikolojik yardım arama tutumu arasında bir ilişkiye rastlanılmamıştır. Bireylerin benlik saygıları arttıkça, kendilerini zayıf ve güçlü yönleriyle kabul düzeylerinin artması olasıdır. Bu durumda, benlik saygıları yüksek bireylerin psikolojik bir yardım alma ihtiyacı hissettiklerinde profesyonel yardım almaya benlik algılarını zedeleyici bir unsur olarak görmeyecekleri düşünülmektedir. Bu durumun bir sonucu olarak benlik saygısı yüksek bireyler psikolojik yardım almaya daha olumlu bir tutuma sahip olabilmektedirler. Bunun aksine düşük benlik saygısına sahip bireylerin, zayıf yönlerini kabul etmede, kendi duygu düşüncelerini başka bir insana açmada istekli olmayacakları göz önünde tutulduğunda bu bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının düşük olması beklenen bir durum olarak değerlendirilebilir.

## SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyet, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almama, eğitim görülen fakülte değişkenlerine bağlı olarak farklılık gösterdiği, ayrıca üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile özdenetimleri ve benlik

saygıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgulardan yola çıkılarak özellikle ruh sağlığı alanında çalışan profesyoneller öğrencileri profesyonel yardım alma konusunda cesaretlendirirken kendi içsel güçlerinden yararlanmaları için onları teşvik etmeleri gerektiği düşünülmektedir. Yine uzmanların bireylerin kendilerini değerlendirme noktasında gerçekçi bir algı oluşturmalarına katkı sağlamlarının psikolojik yardım alma davranışını destekleyeceği öngörülmektedir. Bu çalışmada bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmiş olması, bireylerin bu davranışlarına neden olan psikolojik ve sosyal faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlamıştır. Bu araştırmanın örneklem grubu sadece Karadeniz Teknik Üniversitesi'nde eğitimine devam eden öğrencilerle sınırlıdır. Farklı üniversitelerde ve fakültelerde eğitim gören bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını araştıran çalışmaların psikolojik yardım alma tutumuna yönelik literatür için önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma, cinsiyet daha önce psikolojik yardım alıp almama, eğitim görülen fakülte gibi demografik değişkenlerle ve özdenetim, benlik saygısı psikolojik değişkenleriyle ele alınmıştır. Bundan sonra üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunu ele alan çalışmalar, algılanan sosyo-ekonomik durum, anne-baba eğitim durumu, hissedilen damgalanma, bilişsel çarpıtmalar gibi demografik ve psikolojik değişkenleri içerecek şekilde olabilir. Ayrıca farklı yaş gruplarındaki bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarını araştıran, karşılaştırmalı çalışmaların ilgili literature katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bunlara ek olarak, üniversitelerde görev yapan ruh sağlığı çalışanları üniversite öğrencilerini psikolojik yardım almaktan alıkoyan faktörlerin tespitine yönelik araştırmalar yapabilirler. Ayrıca üniversitelerde görev yapan bu bireylerin, üniversite öğrencilerini psikolojik yardım almaya teşvik edici bilgilendirici çalışmalar yapmaları önerilebilir. Yine özellikle ekonomik durumu iyi olmayan öğrencilerin uzun süreli devam eden psikoterapi ve psikolojik tedavi maliyetlerinin devlet tarafından karşılanması, sağlık politikalarını belirleyen yetkililer için öneri olarak sunulmaktadır.

## KAYNAKLAR

- Alonso, J., Angermeyer, M. C., Bernert, S., Bruffaerts, R., Brugha, T. S., Bryson, H., & Haro, J. M. (2004). Prevalence of mental disorders in Europe: Results from the European Study of the Epidemiology of Mental Disorders (ESEMeD) project. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 109(420), 21-27.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6th ed.). New York: Rutledge Falmer.
- Çakar, F. S., & İkiz, F. E. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587.
- Çebi, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları: Algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, yardım alma deneyimi ve cinsiyetin etkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi).Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2011). İki boyutlu benlik saygısı: Kendini sevme ve Öz-yeterlik Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (162), 126-137.
- Duyan, V., Gülden, Ç., & Gelbal, S. (2012). Özdenetim ölçeği: Güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi*, 23(1), 23-38.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Fisher, J., Nadler, A., & Witcher-Alagna. (1982). Recipient reaction stoaid. *Psychological Bulletin*, 91(1), 27-54.
- 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.
- Kalkan, M., & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64.
- Kavas, A. B., Topkaya, N., & Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 367-377.
- Leong, F. T., & Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking Professional psychological help. *British Journal of Guidance & Counselling*, 27(1), 123-132.
- McMillan, J.H., & Schumacher, S. (2006). *Research in education evidence-based inquiry* (6th ed.). Boston: Pearson.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Rosenbaum, M. (1993).The three functions of self-control behavior: Redressive, reformative, andexperiential. *Work and Stress*, 7(1), 33-46.
- Serim, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 178-198. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/57188>
- Shalaby, M. H., Sabra, A.I., & Mohamed, S. A. E. (2014). The role of internalized stigma on self esteem and attitude toward seeking professional psychological help among psychiatric patients. *International Journal of Current Research*, 6(11), 10162-10169
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. (2001). Two dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Personality and Individual Differences*, 31, 653-673.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and inter personal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2011). *Ulusal ruh sağlığı eylem planı (2011-2023)*. Ankara: T. C. Sağlık Bakanlığı, Yayın No. 847. Retrieved from <https://www.psikolog.org.tr/doc/ulusal-ruh-sagligi-eylem-planı.pdf>

- 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.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology, 54*(1), 40-50.
- Yousaf, O., Popat, A., & Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity, 16*(2), 234-237.
- World Health Organization (WHO).(2013). *Mental health action plan 2013-2020*. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services. Retrieved from [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021\\_eng.pdf;jsessionid=68DA865BAA4FAB9AA07C1B62111F09DE?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=68DA865BAA4FAB9AA07C1B62111F09DE?sequence=1)