

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA
TUTUMLARININ İNCELENMESİ: MARDİN İLİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Pelin ŞİMŞEK

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Bölümü**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

Nisan, 2016

**T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**



**YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA
TUTUMLARININ İNCELENMESİ: MARDİN İLİ ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Pelin ŞİMŞEK
(Y1412.270010)**

**Psikoloji Ana Bilim Dalı
Psikoloji Bölümü**

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

Nisan, 2016



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı Y1412.270010 numaralı öğrencisi **Pelin ŞİMŞEK**'in "YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARININ İNCELENMESİ: MARDİN İLİ ÖRNEĞİ" adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 17.03.2016 tarih ve 2016/06 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından **başarılı** ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak **kabul** edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :15/04/2016

1)Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN

Şahide Güliz Kolburan

2) Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Hakan İŞÖZEN

Hakan İşözen

3) Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Meltem NARTER

Meltem Narter

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi: Mardin İli Örneği” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim. (.../.../2016)

Pelin ŞİMŞEK



ÖNSÖZ

Tezimin yazımında bana sonsuz desteğini esirgemeyen, motivasyonum düştüğü zamanlarda beni cesaretlendiren, her konuda rahatlıkla kendisiyle iletişim kurmamı sağlayan tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. Şahide Güliz KOLBURAN' a özellikle sabrı için çok teşekkür ederim.

Yıllardır yüksek lisans yapacağım konusunda inancımı hiç kaybetmeyen, artık zamanı geldiğinde benden daha çok sevinen, maddi ve manevi desteğini esirgemeyen kuzenim (bana göre abim) Okan DORUK' a minnetlerimi sunmak isterim.

Sevgili eşim Osman Uğur ŞİMŞEK, etüt ortamına dönen evimizde sabırla ve anlayışla her zaman yanımda oldu. Onun desteği olmasa belki de tez yazım süreci bu kadar da rahat geçmeyecekti.

Tezimin araştırma kısmında, araştırma yöntemi ve analiz aşamasında bana yol gösteren, onca yoğunluğuna rağmen bana zaman ayırmayı başarabilen sevgili arkadaşım Klinik Psikolog Zeynep MAÇKALI' ya sonsuz teşekkürler.

Kardeşim Kemal TOKGÖZ, psikolojik desteğin için, varlığın için, tezimdeki ufak dokunuşların için teşekkür ederim.

Araştırmama katkıda bulunan tüm arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Nisan, 2016

Pelin ŞİMŞEK
Psikolog

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Cümlesi	4
1.2. Hipotezler	4
1.3. Sayıtlar	5
1.4. Sınırlılıklar.....	5
1.5. Tanımlar	5
1.6. Araştırmanın Önemi	6
2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1. Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	8
2.1.1. Psikolojik yardım aramada niyeti değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar	8
2.1.2. Psikolojik yardım aramada cinsiyet değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar.....	12
2.1.3. Psikolojik yardım aramada yaş değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar	15
2.1.4. Psikolojik yardım aramada eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar.....	16
2.1.5. Psikolojik yardım aramada tedavi korkusu değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar.....	17
2.2. Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Türkiye’ de Yapılmış Araştırmalar	19
2.2.1. Psikolojik yardım arama niyeti değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar	19
2.2.2. Psikolojik yardım aramada cinsiyet değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar.....	20
2.2.3. Psikolojik yardım aramada yaş değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar	23

2.2.4. Psikolojik yardım aramada eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar.....	24
2.2.5. Psikolojik yardım aramada tedavi korkusu değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar.....	25
3. YÖNTEM.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Evren ve Örneklem.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları.....	27
3.3.1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği – kısa form	27
3.3.2. Psikolojik yardım alma niyeti envanteri	27
3.3.3. Psikoterapi hakkındaki düşünceler ölçeği.....	28
3.3.4. Kişisel bilgi formu	28
3.4. Verilerin Toplanması.....	29
3.5. Verilerin Analizi.....	29
4. BULGULAR	30
4.1. Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Tedavi Korkusu Değişkenlerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi	33
4.2. Yaş Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi	36
4.3. Cinsiyet Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi	37
4.4. Eğitim Durumu Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi	39
5. TARTIŞMA VE YORUM	41
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKLAR	49
EKLER	
EK-1 BİLGİLENDİRME MEKTUBU	56
EK - 2 KİŞİSEL BİLGİ FORMU	57
EK - 3 PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ - KISA FORM (PYAİTÖ-KF)	58
EK – 4 PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN NİYET ENVANTERİ (PYANE).....	59
EK - 5 PSİKOTERAPİ HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ	60
ÖZGEÇMİŞ.....	62

ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Kişisel Bilgiler.....	30
Çizelge 4.2: Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri.....	31
Çizelge 4.3: Ölçeklerin Normallik Testleri.....	32
Çizelge 4.4: Ölçeklerin İlişki Analizleri.....	33
Çizelge 4.5: Modellerinin Regresyon Katsayısı ve İstatistikleri.....	34
Çizelge 4.6: Yaş Gruplarının Ölçekler ile Karşılaştırılması.....	36
Çizelge 4.7: Cinsiyet Gruplarının Ölçekler ile Karşılaştırılması.....	37
Çizelge 4.8: Eğitim Durumu Gruplarının Ölçekler ile Karşılaştırılması.....	39

YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMLARININ

İNCELENMESİ: MARDİN İLİ ÖRNEĞİ

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Mardin İli Merkez İlçesi'nde yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ile psikolojik yardım alma niyeti, yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve tedavi korkusu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma örneklemini, Mardin İli' nin Merkez İlçesi'nde ikamet etmekte olan 100 kadın, 105 erkek olmak üzere toplam 205 yetişkin oluşturmaktadır. Bu çalışmada, "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği", "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Niyet Envanteri" ve "Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği" olmak üzere toplam dört ölçme aracı kullanılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen veriler, Sosyal Bilimler İstatistik Paket Programı (SPSS) 21.0 ile çözümlenmiştir.

Araştırmanın sonucunda; araştırmaya katılanların psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma niyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Buna göre; psikolojik yardım alma niyeti arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum da artmaktadır. Tedavi korkusu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma niyetini pozitif yönde etkilemektedir. Psikolojik yardım alma niyeti ve psikoterapi hakkındaki düşünceler yaşa, cinsiyete ve eğitime göre farklılık göstermemektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum cinsiyete ve eğitime göre farklılık göstermezken yaşa göre farklılık göstermektedir ve yaş arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum artmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Psikolojik yardım arama tutumu, psikolojik yardım arama niyeti, yetişkin, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, tedavi korkusu.*

INVESTIGATION OF SEEKING PSYCHOLOGICAL HELP ATTITUDES OF THE ADULTS: EXAMPLE OF MARDIN PROVINCE

ABSTRACT

The aim of this study is examining the attitudes of the adults living in the central district in Mardin toward seeking psychological help and examining the relationship between the variables that are the intention of seeking psychological help, age, gender, education level, fear of treatment.

Research sample is formed by 205 adults including 100 women and 105 men residing in the central district in Mardin province. In this study four measuring tool which are "Personal Information Form", "Psychological Help Attitude Scale", "Intention Inventory Related To Psychological Help" and "Thoughts Scale About Psychotherapy". Data obtained in this study were analyzed by 21.0 Statistical Package for Social Sciences Program (SPSS).

At the end of this research, the intention of seeking psychological help, attitudes toward seeking psychological help and thoughts about psychotherapy of those surveyed are found to be intermediate level. There is a positive relationship between the attitude of seeking psychological help and the intention of seeking psychological help. According to this; the intention of seeking psychological help increases and at the same time, attitudes toward seeking psychological help increase, too. There is not any relationship between the treatment fear and the attitude of seeking psychological help. Attitudes toward seeking psychological help affect the intention of seeking psychological help positively. The intention of seeking psychological help and thoughts about psychotherapy show differences according to age, gender and level of education. While the attitudes toward seeking psychological help do not vary by gender and education, they vary according to age and while the age is increasing, attitudes toward seeking psychological help are increasing, too.

Keywords: *Psychological help seeking attitude, intentions to seek psychological help, adult, gender, age, education level, fear of treatment.*

1. GİRİŞ

İnsanların hayatları boyunca zorluklarla ve güçlüklerle karşılaşması kaçınılmaz bir gerçektir. İnsanlar, karşılaştıkları bu zorlukları ve güçlükleri çözebilmek için bazen kendi kendilerine yetebilmektedir; ancak bazen de, kendilerine yetemedikleri durumlarda, başka insanlardan yardım isterler. Bu yardım kimi zaman ebeveyn, arkadaş, öğretmen gibi kişinin yakın çevresinde bulunan kaynaklardan, kimi zaman da bir profesyonel çevreden gelebilir (Kalkan ve Odacı, 2005).

Kişinin problemi algılama şekli, problemi çözebilmek için kimlerden yardım isteyeceğini belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Bu bakımdan bakılırsa bazen problemler kendi kendine çözülebilirken bazen de yakın çevrenin desteği ile çözüme ulaştırılır, bazen de işinin uzmanı profesyonel bir kişiden psikolojik destek alma ihtiyacı ortaya çıkabilir. Profesyonel bir kişiden psikolojik yardım alınması gereken durumlarda bu yardım alınmazsa, sorun daha da büyüyebilir ve çözüme ulaşması çok daha uzun zaman alabilir. Bu durum da kişinin sahip olduğu potansiyel gücünü kullanıp yeniden dengeli hale dönmesini geciktirebilir. (Kırımlı, 2007).

Yardım arama davranışı; kişiyi, problemi ve yardım alınacak kaynağı kapsayan çok boyutlu bir davranış örüntüsüdür. İnsanların yardım arama davranışlarına etki eden pek çok faktörden bir tanesi ve belki de en önemli olanı yardım arama tutumlarıdır (Özbay ve ark., 2011).

İnsanların yaşadıkları olaylar karşısında başa çıkamayıp zorluk çektiği durumlarda ya da ruh sağlıklarının bozulmaya başladığını anladıkları durumlarda, bir uzmandan yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları bu yardımı alıp almayacağına karar vermelerinde etkili olabilmektedir (Türküm, 2001).

Fischer ve Turner (1970) yardım arama tutumunu 4 alt boyutta açıklamaktadırlar:

- 1- Kişinin psikoterapötik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması.
- 2- Reddedilme korkusu.

3- Kişiler arası açıklık.

4- Danışmana duyulan inanç.

1- *Kişinin psikoterapötik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması:* İnsanların yaşadıkları psikolojik bunalımdan kurtulmak için neler yapması gerektiğine dair karar verebilmesi için, ortada bir problem olduğunu, bu problemi çözüme kavuşturması gerektiğini ve eğer çözüme kavuşturmak için adım atmazsa geri dönüşünde çok büyük zararlar yaşayacağını kabul etmesi gerekir. Ancak insanların bu süreci nasıl anlayacağı, yaşadıklarını nasıl anlamlandıracağı ya da bu durum karşısında nasıl davranacağı içinde yaşadığı kültüre bağlı olarak değişiklik gösterir (Rogler ve Cortes, 1993).

2- *Reddedilme korkusu:* Reddedilme korkusu, bireylerin psikolojik yardım aramada direnç göstermelerinin ya da bu eylemi ertelemelerinin en önemli sebeplerinden bir tanesidir (Sibicky ve Dovidio, 1986). Reddedilme korkusunun ne kadar fazla olduğu kişilik yapısına, probleme ve içinde yaşadığı kültüre göre farklılık gösterir (Sibicky ve Dovidio, 1986; Lin, 2002).

3- *Kişiler arası açıklık:* Sağlıklı ve sonuç alınabilecek bir psikoterapi süreci için kişinin kendini açabilmesi oldukça önemli etkenlerden bir tanesidir. Komiya, Good ve Sherrod (2000)' a göre duygularını açmakta zorlanan insanların yaşadıkları problemin büyüklüğü ne kadar fazla olursa olsun psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları oldukça düşük düzeydedir. Duygularını ifade etmekte zorlanan bireyler, duygularını kolaylıkla ifade edebilen bireylere göre daha az konuşmaya ve tartışmaya yaklaşırlar. Aynı zamanda psikolojik yardım alırlarsa başka kişiler tarafından etiketleneceklerine dair daha fazla kaygı duyarlar. Kişilerin psikolojik yardım almaya dair tutumları, duygularını ifade etme konusunda yaşadıkları kaygı ve kendini kötü hissettirecek şeyler yaşama yönündeki kaygılarına bağlı olarak değişir (Çınar, 2008).

4- *Danışmana duyulan inanç:* Fischer, Winer ve Abramowitz (1983), psikolojik yardım alma ya da almamaya karar verme sürecinde etkili olan 3 faktör olduğunu ifade etmişlerdir; terapistle ilgili faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörler. Bu faktörler içinde terapist faktörü, psikoterapi sürecinin ne kadar iyi olduğu ve terapistin işinde ne kadar yeterli olduğu gibi durumları da içerir (Liou, 2004).

Geçmişten günümüze yapılmış çalışmalara bakıldığında sosyo-ekonomik statü, ırk, cinsiyet ve yaşın psikolojik yardım arama tutumu üzerinde güçlü bir etkisi olduğunu ortaya koyduğu görülmektedir. Kadınların yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu ve erkelere göre yaşadıkları problemi diğerlerine anlatmaya daha meyilli oldukları gözlemlenmiştir (Darcan, 2001).

Ülkemizde psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili yapılan çalışmaların bazılarında bakıldığında; problem alanları (Özbay, 1996), kendini açma eğilimi (Türküm, 2000), stresle başa çıkma, iyimserlik ve bilişsel çarpıtma (Türküm, 2001), problem çözme becerileri ve problem alanları (Ayaydın ve Özbay, 2003), empatik eğilim ve psikolojik belirtiler (Şahin ve Özbay, 2003), cinsiyet ve cinsiyet rolü (Kalkan ve Odacı, 2005), psikolojik ihtiyaçlar ve psikolojik uyum düzeyleri (Annaberdiyev, 2006), sınıf düzeyi, cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey, annenin ve babanın eğitim düzeyi, psikolojik danışma ve rehberlik servisinden yararlanma durumu, psikolojik danışma ve rehberlik servisinin çalışmalarını etkili bulma durumu, ailede başka birinin psikolojik yardım alma durumu ve yaşamın çoğunun geçirildiği yerleşim birimi (Kırımlı, 2007), hemşirelik öğrencilerinin sınıf düzeyi (Çankaya, 2008), cinsiyet, cinsiyet rolleri ve kendini saklama eğilimi (Özbay, Erkan, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2008), algılanan çok boyutlu sosyal destek, psikolojik sıkıntı, daha önceki psikolojik danışma deneyimi ve cinsiyet (Çebi, 2009), kendini açma, durumluk sürekli kaygı ve sosyal destek (Karalp, 2009), cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzey (Keklik, 2009), içsel çalışma modelleri (benlik modeli ve başkaları modeli) ile cinsiyet, benlik yönleri ve algılanan sosyal destek (Koydemir-Özden, 2010) değişkenleri üzerine araştırmalar yapıldığı söylenebilir (Topkaya, 2014).

Çevremize baktığımızda insanların çoğunlukla kendilerini iyi hissettiğini ifade ettiklerini, bir uzmandan yardım almadıklarını, herhangi bir problem yaşadıklarında eş, arkadaş ya da yakın çevresi ile içinde buldukları durumu paylaşarak ya da spor yaparak rahatlamaya çalıştıklarını görmekteyiz. Eğitim seviyesi yüksek olanlar, maddi imkanları diğerlerine göre daha iyi olanlar, aile içinde ya da yakın çevresinde psikolojik yardım alanlar, yaşadıkları problemleri çevresiyle rahatlıkla paylaşabilenler, çözüme kavuşmayan sorunlar yaşadıklarında uzman birinden yardım alma ihtiyacı hisseden ve bu durumla tek başına başa çıkamayacağını kabul edenlerde profesyonel yardım alma eğilimi diğerlerine göre çok daha yüksektir. (Arslantaş ve diğ., 2011).

Psikolojik yardım arama davranışı, içinden çıkılamayan problemin çözüme kavuşması, yaşanan problemi ilgilendiren uzman ruh sağlığı birimlerine geç kalınmadan ulaşılarak zamanında müdahale edilmesi bakımından önem arz etmektedir. İnsanların ihtiyaç duyduklarında psikolojik yardım almak için bir uzmana danışması, danışma sürecine karar vermesine engel olan faktörlerin araştırılması ve kişiyi engelleyen sebepleri varsa bunların ortaya çıkarılıp ortadan kaldırılması ile sağlanabilir. Tüm bu sebepler nedeniyle psikolojik yardım arama davranışının ve bu davranışı etkileyen faktörlerin araştırılması önem arz etmektedir (Bicil, 2012).

Rickwood ve Braithwaite (1994), psikolojik destek almaya olumlu bakan ve bu konuda destekleyen çevrenin var olmasının, kişinin destek alması için önem arz ettiğini; ancak kişinin hayatında değer verdiği bireylerden birisinin bile negatif yönde bir yaşanmışlığa sahip olması durumunda destek arama davranışının olumsuz yönde etkileneceğini vurgulamışlardır.

Bu araştırmada, Mardin’ de yaşayan yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerine, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim düzeylerine ve tedavi korkularına göre değişip değişmediği incelenmeye çalışılmıştır.

1.1. Problem Cümlesi

Psikolojik yardım alma niyeti, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve tedavi korkusu değişkenlerinin yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarına etkisi nedir?

1.2. Hipotezler

1. Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
2. Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumu, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
3. Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumu, eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
4. Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik yardım alma niyetine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

5. Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumu, tedavi korkusuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.3. Sayıtlar

Araştırmaya katılan yetişkinlerin Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Form, Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu' nda yer alan sorulara içten ve samimi bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şöyle sıralanabilir:

1. Araştırmadan elde edilen bulgular, Mardin İli' nin Merkez İlçesi' nde ikamet eden rastlantısal olarak seçilen gönüllü katılmış yetişkinler ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, araştırma kapsamında kullanılan Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Form ve Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bu çalışmada geçen bazı temel kavramların tanımları şöyledir:

Psikolojik Yardım Arama: Psikolojik yardım arama, insanların yaşadıkları problemlerle başa çıkmayı beceremedikleri durumlarda problemin çözüme ulaşması amacıyla profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) insanlardan yardım ve destek istemesidir. Kişilerin yardıma ihtiyaç duyduklarında uzman birinden yardım alabilmeleri ruhsal sağlıklarının denge haline ulaşmasında önem arz etmektedir. Psikiyatri biliminde psikolojik yardım arama tanımından, ruh sağlığı dengesini kaybetmiş olan insanların ve ona bağlı olarak etkilenen yakın çevresinin problemi çözüme ulaştırabilmesi için sergiledikleri tutum ve davranışları anlaşılır. Psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ve davranışlara etki eden birçok faktörden bahsedilebilir.(Arslantaş ve diğ., 2011).

Tutum: Tutum, davranışlar gibi gözlenebilen bir durum değildir. Bireyin davranışları gözlemlenerek o kişiye atfedilen, davranışa hazırlayıcı bir eğilimdir (Kağıtçıbaşı, 1999).

Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum: Yardım arama tutumu; yardım arayan kişiye, problemi algılayışına ve yardım alacağı kaynağa bağlıdır. Ayrıca, cinsiyet, kültürel özellikler, yaş, sosyal sınıf, eğitim, medeni durum, damgalanma (stigma) düşüncesi, daha önce ruhsal bir sıkıntı geçirmiş olmak, sağlık durumu ve sosyal destek gibi birçok faktörün bireylerin yardım arama tutum ve davranışını etkilediği bilinmektedir. Bazı kişiler kişisel korkuları, zaafı, başarısızlıkları gibi nedenlerden dolayı profesyonel yardım arama tutumunda bulunabilirken, bazıları ise temel problemleri ile ilgili yardıma gereksinim duymaktadır (Arslantaş ve diğ., 2011).

Psikolojik Yardım Arama Niyeti: Kişinin, yaşadığı problemler karşısında profesyonel bir ruh sağlığı personeline yardım almaya karar verip bu konuda kafa yorması durumudur (Topkaya, 2011).

Yetişkin: Yetişkin (adult) sözcüğü Latince büyüme (adolescere) fiilinin geçmiş zaman ortacından türemiştir, dolayısıyla “yetişkin” bir kişi “büyümüş” bir kişi sayılır (Onur, 2000).

Tedavi korkusu: Kişinin kendini kötü hissetmesine neden olacak durumlardan kaçınması olarak tanımlanabilir. Bu durum, psikolojik destek aramanın önüne geçen sebeplerden biridir (Komiya & diğ., 2000). Tedavi korkusu; psikolojik destek verecek profesyonel kişinin yardım almaya gelen danışana davranış şekli, kişinin destek alma sürecinde psikolojik destek verecek profesyonel kişinin danışanla ilgili aklından geçen fikirleri, ayrıca danışanın psikolojik destek verecek profesyonel kişi yönlendirmesiyle birtakım davranışları sergileme konusunda ısrarcı olacağına dair endişeleri vasıtasıyla ortaya çıkarılmaya uğraşılır. Tedavi korkusu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında negatif bir etkileşim olduğu söylenebilir (Kushner & Sher, 1989).

1.6. Araştırmanın Önemi

Yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarını incelemek amacıyla yapılan bu çalışmada, psikolojik yardım alma niyeti, cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve tedavi korkusu değişkenlerinin yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarıyla ilişkisi incelenmiştir. Söz konusu değişkenlerin bir arada incelendiği bu çalışmayla, psikolojik yardım alma tutumunda rol oynayan etmenlerin daha iyi anlaşılmasının psikolojik danışma alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Türkiye’ de

bu konuyla ilgili oldukça az araştırma yapıldığı fark edilmiş, özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi' ne dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle yapılan bu araştırma ile birlikte Türkiye' nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi' nde ikamet etmekte olan yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarına dair kısıtlı da olsa bilgi sahibi olabileceğimiz düşünülmektedir.



2. İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, psikolojik yardım arama tutumu ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmaların bazılarına yer verilmiştir.

2.1. Psikolojik Yardım Arama İle İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

2.1.1. Psikolojik yardım arama niyeti değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar

Deane ve Chamberlain (1994) tarafından üniversitede okuyan 263 öğrenci ile yapılan çalışmada; psikolojik sorunlar, anksiyete ve tedavi korkusunun psikolojik yardım arama niyeti üzerine etkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında, tedavi korkuları ölçeği alt ölçeklerinden zorlanma problemi ve etiketlenme problemi ile psikolojik rahatsızlığın, psikolojik yardım arama niyetini anlamlı bir şekilde etkilediği görülmüştür.

Kelly ve Achter (1995), psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama niyeti ile kendini saklama eğilimi arasındaki ilişki, 257 üniversitede okuyan öğrenci ile yapılan araştırma ile incelenmeye çalışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara bakıldığında, kendini saklama eğiliminin yüksek olan kişilerde psikolojik yardım arama niyetinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Howland (1996), üniversitede okuyan 180 öğrenci ile yapmış olduğu çalışmasında, gerekçeli eylem kuramını baz alarak depresyon ve uyum problemine sahip bireylerin psikolojik yardım arama niyetini öngörmede tutum ve atıf kuramlarının ne derece etkili olduğunu araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım arama niyetini, tutum ve sosyal normların anlamlı bir şekilde yordadığını, ancak problemlere dair suçlamayla ilgili atıfların psikolojik yardım arama niyetini anlamlı bir şekilde yordamadığı görülmektedir. Dışsal değişkenler açısından değerlendirme yapılırsa; sadece depresyon probleminde geçmişte psikolojik yardım almış olmanın anlamlı bir yordayıcı olduğu, diğer değişkenler olan yaşanan problemler için diğer

insanları suçlama, psikolojik rahatsızlık düzeyi, cinsiyet değişkenlerinin hem depresyon hem de uyum probleminde anlamlı birer yordayıcı olmadıkları görülür.

Bayer ve Peay (1997), örneklemini 142 yetişkinin oluşturduğu araştırmalarında, psikolojik yardım arama tutumu ile öznel normların psikolojik yardım arama niyetine etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına bakıldığında psikolojik yardım arama tutumu ve öznel normların, psikolojik yardım arama niyetini yordamada önemli etkileri olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım arama tutumunun, öznel normlara göre, psikolojik yardım arama niyetine etkisinin daha fazla olduğu sonuçlar arasındadır.

Deane, Skogstad ve Williams (1999) araştırmalarında 111 erkek hükümlünün katkısıyla, yardım arama niyeti, psikolojik rahatsızlık, tedavi korkuları, profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu incelemişlerdir. Araştırma sonuçları, profesyonel psikolojik yardım arama tutumu olumlu ise psikolojik yardım arama niyetinin de o oranda arttığını göstermiştir. Bunun yanı sıra, bireyin geçmişe yönelik memnun kalmış olduğu psikolojik yardım arama davranışı var ise, memnun kalmadığı veya herhangi bir etkisi olmayan yaşanmışlığı olan bireylere oranla psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama niyetinin daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmada incelenen bir başka konu, tahmin edilenin tersine, mahkumların bireysel sorunları nedeniyle yardım arama niyetlerinin intihar fikirleri nedeniyle yardım arama niyetine oranla daha yüksek olarak tespit edilmiştir. İntihar etmeye karar vermiş kişinin, yardım almak istememesinin ya da niyetinin daha düşük olmasının sebebi olarak, zaten her şeyden vazgeçmiş, geleceğe dair umudu kalmamış, tedaviden bir sonuç alamayacağı düşüncesine sahip olduğu düşünülebilir.

Deane, Wilson ve Ciarrochi (2001), üniversitede okuyan 302 yetişkin ile yapılan araştırmada, bu kişilerin intihar etme fikirleri, ümitsizlikleri, daha eski psikolojik yardım alma davranışları ve psikolojik yardım arama niyetleri üzerine çalışılmıştır. Araştırma sonucunda intihar etme fikrine sahip öğrencilerin psikolojik yardım arama niyetinin daha düşük olduğu görülmüştür. Yardım arama niyetinin düşük olmasının, intihar etme fikrine sahip bireylerin ümitsizlik veya geçmişte yardım almış olmalarından kaynaklanmadığı, bireylerdeki bilişsel bozulma ve noksanlıklardan oluştuğu fikri ortaya atılmıştır.

Goddard (2002), 363 üniversite ve 135 yüksek lisans okuyan toplam 498 öğrencinin katkı sağladığı araştırmada, psikolojik yardım arama niyetini Gerekeçeli Eylem Kuramı' na (GEK) göre incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, GEK'

nin, üniversite ve yüksek lisans öğrencilerinde, psikolojik yardım arama tutumu ve öznel normun psikolojik yardım arama niyetini etkilediği düşüncesinin doğru olduğu görülmektedir. Hem üniversite hem de yüksek lisans öğrencilerinde psikolojik yardım arama tutumunun öznel normlara oranla psikolojik yardım arama niyetini daha çok etkilediği de ulaşılan bulgular arasındadır.

Codd ve Cohen (2003) üniversitede okuyan 124 yetişkinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada, alkol kötüye kullanımı ile psikolojik yardım arama niyetini Gerekçeli Eylem Kuramı' na (GEK) göre incelemeyi hedeflemişlerdir. Elde edilen bulgular, Gerekçeli Eylem Kuramı' nda da görüldüğü üzere, alkol kötüye kullanımı ile psikolojik yardım arama niyetinin psikolojik yardım arama tutumu ve öznel normlar tarafından açıklandığı sonucuna götürmüştür.

Vogel ve Wester (2003), birinci çalışmalarında 209, ikinci çalışmalarında 268 üniversite okuyan Kafkas yetişkine uyguladıkları ölçekler sonucunda; psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama niyetinin bireylerin yardım arama davranışlarını azaltan kaçınma faktörlerinden (psikolojik danışmada kendini açma, kendini gizleme, kendini açmadan beklenen yarar ve risk) ters oranda etkilendiğini bulmuşlardır.

Vogel ve Wei (2005), üniversitede okuyan 355 kişi ile yapılan araştırmada, Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) baz alınarak yetişkin bağlanması, algılanan sosyal destek, psikolojik problem ve psikolojik yardım arama niyeti arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularında, yetişkin bağlanmasından kaçınan kişilerin psikolojik problemlerinin ve psikolojik yardım arama niyetlerinin yüksek olduğu; ayrıca bağlanma anksiyetesi fazla olan kişilerin psikolojik problemlerini reddettikleri ve psikolojik yardım arama niyetlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, algılanan sosyal destek ile psikolojik problem arasında olumsuz, psikolojik problem ile psikolojik yardım arama niyeti arasında ise olumlu bağlantı olduğuna ulaşılmıştır.

Christopher, Skillman, Kirkhart ve D'Souza (2006), 229 Taylandlı 167 Amerikalı üniversitede okuyan yetişkinle çalışmışlardır. Psikolojik yardım arama niyeti, özbenlik, Gerekçeli Eylem Kuramı ve ikna edici iletişim ele alınarak araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarında, davranışsal ikna edici iletişim kurulan Amerikalıların, normatif ikna edici iletişim kurulan veya ikna edici iletişim kurulmayan Amerikalılara göre psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerinin daha olumlu olduğu görülmüştür. Normatif ikna edici iletişim kurulan Taylandlıların davranışsal ikna

tekniği kullanılan veya ikna edici iletişim kurulmayan Taylandlılara göre, psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerinin daha olumlu olduğu görülmüştür. Araştırmaya genel olarak bakıldığında; ikna edici iletişim ile kültür arasında anlamlı bir bağlantı kurulabileceği, bu bağlantıya öz-benliğin etkide bulunabileceği sonucuna ulaşıldığı görülebilir. Ortaya atılan kuramın kanıtlandığı söylenebilir.

Vogel ve arkadaşları (2007), önce 780 sonra 746 yüksek öğrenim gören bireylerin katıldığı araştırmada, psikolojik yardım aramaya özendirilen ve etrafında psikolojik destek alan insanlara sahip olma değişkenleri ile psikolojik danışmadan beklenen risk ve yarar, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama niyeti değişkenlerinin birbirine etkisini yordamışlardır. Psikolojik yardım arama niyeti değişkenine bağlı olarak elde edilen sonuçlarda, etrafında psikolojik destek alan insanlara sahip olan bireylerin etrafında psikolojik destek alan insanlar olmayan bireylere oranla psikolojik yardım arama niyetlerinin daha fazla olduğu bulunmuş; psikolojik destek aramaya özendirilen bireylerin psikolojik destek aramaya zendirilmeyen bireylere oranla psikolojik yardım arama niyetlerinin daha fazla olmadığı bulunmuştur.

Vogel, Gentile ve Kaplan (2008), niversitede öğrenim gören 369 kişi ile televizyonda tanımlanan psikolog yansıtımalarının psikolojik danışmanlık hizmeti veren yerlere karşı olumsuz bir düşünce oluşturabileceği hususunun önemine dair araştırma yapmışlardır. Araştırmada, televizyon programlarını izleme, psikolojik yardım hakkındaki düşünceler (algılanan damgalama, beklenen risk ve yarar, terapiye dair tutum) ve psikolojik yardım alma niyeti etkileşimleri yapısal eşitlik modeli baz alınarak incelenmiştir. Verilerin analizine göre; damgalama ve yarar değişkenlerinin televizyon programlarını izleme ve psikolojik yardım alma tutumu üzerinde etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Beklenen yarar, damgalama ve psikolojik yardım alma tutumu değişkenlerinin ise televizyon programlarını izleme ve psikolojik yardım alma niyetini etkilediği tespit edilmiştir.

Mo ve Mak (2009), in' de yaşayan 18-64 yaş arası 941 yetişkinin katılımıyla profesyonel psikolojik yardım alma niyetini ve bu niyete etki eden sosyal ve bilişsel etkenleri Planlı Davranış Kuramı' nı (PDK) baz alarak araştırmışlardır. Yapılan çalışmanın sonuçlarında; psikolojik yardım alma niyetinin tutum, öznel norm, algılanan davranışsal kontrol ve algılanan engeller gibi değişkenlerden etkilendiği bulunmuştur. Bunun dışında, akıl sağlığı ile psikolojik yardım arama niyeti arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır.

Bathje ve Pryor (2011), yüksek öğrenim gören 211 kişinin katkılarıyla gerçekleştirdikleri araştırmalarında psikolojik yardım aramanın sebep olduğu sosyal damgalanma, kendini damgalama, psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama niyeti değişkenlerinin birbirine etkisini araştırmışlardır. Niyet değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarda, psikolojik yardım arama tutumunun kendini damgalama ve psikolojik yardım arama niyeti ile ilişkisini yansıttığı bulunmuştur.

Uffelman (2005), üniversitede okuyan 188 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada psikolojik hastalık ile psikolojik yardım arama niyetinin etkileşiminde ümidin denge sağlama durumunu araştırmıştır. Hipotezi, ümidi ile psikolojik hastalık oranı fazla olan öğrencilerin, ümidi ile psikolojik hastalık oranı daha az olan öğrencilere göre psikolojik yardım arama niyetlerinin daha fazla olacağı şeklindedir. Çalışmanın verilerine bakıldığında; ümidi ile psikolojik hastalık oranı fazla olan öğrencilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin düşük oranda bulunduğu, psikolojik hastalık düzeyi fazla ve ümidi düşük olan öğrencilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin yüksek olduğu görölmektedir.

Harewood (2009), ten rengi siyah olan üniversitede okuyan öğrencilerin psikolojik yardım alma biriminden faydalanma sebeplerini araştırmak için kültüre bağlı güvenmemenin, psikolojik yardım alma tutumunun, ten rengi siyah olan Amerikalı vatandaşların toplum içindeki sosyal normları ve psikolojik destek almak istediği için kendisini etiketlemenin psikolojik yardım alma niyetini etkileme derecesini incelemiştir. Özetle, kültüre bağlı güvenmemenin psikolojik yardım alma tutumu vasıtasıyla, sosyal normun da psikolojik yardım almadan kaynaklı kendisini etiketleme yoluyla psikolojik yardım alma niyetine etkide bulunup bulunmadığı araştırılmıştır. 113 ten rengi siyah olan üniversitede okuyan öğrenciden toplanan bulgulara bakıldığında, psikolojik yardım alma tutumunun kültüre bağlı güvenmeme ve psikolojik yardım alma niyeti ilişkisinde etki ettiğinin bulunduğu görölmüş, fakat sosyal normun psikolojik yardım alma niyetine etkide bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.1.2. Psikolojik yardım aramada cinsiyet değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar

Wyatt (2006), 1316 kişinin katıldığı çalışmada, cinsiyet ile maddi olanakların evli çiftlere verilen psikolojik destek hizmetinden yararlanma davranışına etkide bulunup

bulunmadığını araştırmışlardır. Elde edilen bulgulara bakıldığında; kadınlar ile erkekler arasında psikolojik destek arama davranışı bakımından farklılık bulunmadığı, ancak psikolojik yardım arama tutumu bakımından farklılık bulunduğu görülmektedir. Erkeklerin evli çiftlere verilen psikolojik destek hizmetinden yararlanma davranışı ile kadınların evli çiftlere verilen psikolojik destek hizmetinden yararlanma davranışı arasında bir fark bulunmadığı, ancak erkeklerin yardım arama tutumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Chang (2007), Tayvanda yaşayan üniversitede okuyan 961 öğrenci ile geleneksel olan - geleneksel olmayan öğrenciler ve cinsiyet rollerinin psikolojik stres ile yardım arama davranışı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet rolleri ile psikolojik yardım arama arasında anlamlı bir ilişki olduğuna ulaşılmıştır. Burdan yola çıkarak kadın öğrenci grubunun erkek öğrenci grubuna oranla psikolojik yardım arama tutumu konusunda daha olumlu olduklarını söyleyebiliriz.

Pearson ve Makadzange (2008) Zimbabve’de faaliyet gösteren cinsel sağlıkla ilgili çalışan merkeze giriş yapan 23 erkek yetişkin ile görüşme yapmış ve onların psikolojik yardım arama tutumu üzerine araştırma yapmıştır. Yapılan çalışma, cinsiyet rolü baskın olan erkeklerin psikolojik yardım arama konusunda erteleme davranışı sergilediklerini ortaya koymuştur.

Rickwood ve Braithwaite (1994), ergenlik döneminde 715 Avusturyalı gençle yaptıkları çalışmada kadın olmanın psikolojik yardım arama davranışında etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Khoie (2002), yaşamını Kaliforniya’ da sürdüren 21 ile 68 yaş arasındaki İranlı 80 erkekle gerçekleştirdiği çalışmada, psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyet rolünü benimsemeyen erkeklerde pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Thao (2004), yetişkin yaşlardaki 61 erkek ve 72 kadınla gerçekleştirdiği çalışmada, erkeklerin kadınlara oranla psikolojik yardım arama tutumu konusunda daha olumsuz davranışlar sergilediğini belirtmiştir.

Ang, Lim ve Tan (2004), 11 kadın 52 erkekten oluşan toplamda 163 Singapur’ daki üniversitede okuyan öğrenci ile yaptığı çalışmada cinsiyet ve cinsiyet rolünün öğrencilerdeki yardım arama tutumlarına etki derecesini araştırmıştır. Sonuçlara bakıldığında, psikolojik yardım arama tutumunu kadınlığın etkilediğini, ancak erkekliğin o kadar da etkilemediği görülmüştür.

Rogler ve Cortes (1993), cinsiyetin yardım arama meyili üzerinde farklılığa neden olabileceği konusunda araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda,

kadınlarda yardım arama meyilinin erkeklere oranla daha fazla olmasının yaşadıkları psikolojik problemlerin fazlalığından değil, erkeklerde hemen hemen aynı problemler görüldüğünde kadınlara oranla kabullenmeme ve yardım aramama meyilinde bulunmalarından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Deane ve Chamberlain (1994), yüksek öğrenim gören 263 öğrenci üzerinden yaptıkları araştırmada; psikolojik hastalık, tedavi korkusu ve anksiyete değişkenlerinin psikolojik yardım arama niyetine etkisini incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında, psikolojik yardım arama eğiliminin kadın öğrenci grubunda daha fazla olduğu görülmektedir.

Komiya, Good ve Sherrod (2000), yüksek öğrenim gören 311 öğrenci ile psikolojik danışmaya dair etiketleme, duygusal açıklık, psikolojik semptom ciddiyeti ve cinsiyet faktörlerinin öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları üzerine etki durumunu incelemeye çalışmışlardır. Sonuçlara göre, cinsiyetin psikolojik yardım arama tutumu üzerinde etkisi olduğu ve kadın öğrencilerde yardım arama tutumunun erkek öğrencilere göre daha pozitif yönde olduğu tespit edilmiştir.

Zhang ve Dixon (2003), Asyalı 170 öğrenci ile kültürleşme ve psikolojik yardım arama tutumu ilişkisini incelediklerinde, cinsiyet değişkeninin psikolojik yardım arama tutumunda etkili olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Atkinson (2007), 202 kişiden oluşan Kaliforniya'da yaşayan Kuzey Amerikalı üniversite öğrenci grubu ile Çin'de yaşayan Çinli üniversite öğrenci grubunun katıldığı çalışmada, psikolojik destek veren profesyonellerden psikolojik yardım alma tutumlarını incelemiş, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Keklik (2009), 39 Amerikalı ve 25 yabancı (Türk) yüksek lisans öğrencisi ile gerçekleştirdiği araştırmada, cinsiyet ve sosyo-ekonomik seviye değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumuna etkisini incelemiş, iki grup arasında farklı bir tutuma rastlanmamıştır. İki grup birleştirilerek değerlendirme yapıldığında cinsiyet değişkeninde farklılık tespit edilmiş, kadınlarda erkeklere oranla pozitif yönde tutum sergilendiği tespit edilmiştir.

Clancy (1992), çalışmasının sonuçlarında erkeklerin kültürel erkeklik rollerinden dolayı psikolojik yardım arama davranışlarının negatif yönde olduğunu görmüştür.

Leong ve Zachar (1999), üniversitede okuyan 290 öğrenci üzerinde psikolojik problemlerle ilgili fikirler ve cinsiyetin psikolojik yardım alma tutumlarına etkisi olup olmadığını incelemişlerdir. Kız öğrenci grubunun psikolojik yardım alma

tutumlarının daha olumlu olduğu, bunun nedeni olarak da psikolojik destek alma konusunda ihtiyaçları olduğunun farkında olmaları ve ruh sağlığı uzmanına güven duygularının daha gelişmiş olmalarından kaynaklandığı söylenbilir.

Hamid, Simmonds ve Bowles (2009), kökleri Asya' ya dayanan Avusturya halkından yüksek öğrenimde 112 ğrenci ile kültür seviyeleriyle psikolojik yardım arama tutumlarının birbirine etkisini araştırdıkları çalışmada, kadınların yardım arama konusunda daha hevesli olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kısaca bu çalışmaya göre, kültür seviyesi ile cinsiyet değişkenlerinin yardım arama tutumunu etkileyen değişkenler olduğunu söylemek mümkündür.

Fischer ve Turner (1970) tarafından 492 kız ve 468 erkek ğrenci ile psikolojik yardım alma tutumu üzerine çalışmışlar, böylelikle psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğini geliştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda kızların erkeklere oranla psikolojik yardım alma tutumlarının pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Mackenzie, Gekoski ve Knox (2006), 206 yetişkinin katılımıyla cinsiyet ve yaş değişkenlerine bağlı olarak psikolojik yardım arama tutumunun etkilenmesi üzerine araştırma yapmışlar, kadınların erkeklere oranla psikolojik yardım arama tutumu konusunda daha olumlu oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

2.1.3. Psikolojik yardım aramada yaş değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar

Deane ve Chamberlain (1994), yaş değişkeninin psikolojik yardım arama tutumunu etkilediğini savunmaktadır. Gençlerle yaşlılar karşılaştırıldığında, gençlerde psikolojik yardım arama tutumunun yaşlılara oranla pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Oliver, Pearson, Coe ve Gunnell (2005), 16 - 24 yaş aralığındaki 15222 kişinin katıldığı çalışma sonucunda, yaş arttıķa psikolojik yardım arama davranışının da arttığını bulmuşlardır.

Shin, Berkson ve Crittenden (2000), Koreli 198 yetişkinle yapmış oldukları çalışmanın sonucunda; genç ve eğitim seviyesi yüksek yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu, yaşı büyük eğitim seviyesi düşük bireylerin ise geleneklere yönelik tutumlar sergiledikleri bulguları elde edilmiştir.

Thao (2004), yetişkin yaşlardaki 61 erkek ve 72 kadınla gerçekleştirdiği çalışmada, yaş değişkeninin psikolojik yardım alma tutumu üzerinde önemli derecede etkiye

bulunduğu ve gençlerin yardım alma tutumu konusunda daha hevesli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Jang, Chiriboga ve Okazaki (2009), Amerika’ da yaşayan Kore asıllı bireyleri yaş grupları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Gençler ile yaşlıların psikolojik danışmanlık veren kurumlara yönelik olumlu tutumlar sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Yaşlıların bu kurumlara yönelik olumsuz tutumlar sergilemelerinin sebebi olarak ise toplum tarafından etiketlenme kaygısından kaynaklandığı bulunmuştur.

2.1.4. Psikolojik yardım aramada eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar

Horng (1994), Taiwan’ daki psikiyatri tedavisi gören yetişkinlerle çalışmış, eğitim alınan yıl sayısı arttıka profesyonel destek alma oranının arttığı, eğitim alınan yıl sayısı azaldıkça alınan desteğin daha geleneksel ya da kendi başına tedavi olma yöntemlerine yöneldikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Khoie (1999) İran’ dan göç ederek Amerika’ da yaşamaya başlamış kadınlarla çalışma yapmıştır. Profesyonel yardım arama tutumu ile yaş, eğitim, kültürel etkilenme ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Elde edilen verilere göre; yaş, algılanan sosyal destek düzeyi ve kültürel etkilenme değişkenlerinin psikolojik yardım arama tutumu üzerinde etkisi bulunmuş; bunun dışında eğitim seviyesi daha fazla olan yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarında da aynı oranda artış gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Shin, Berkson ve Crittenden (2000), Koreli 198 yetişkinle yapmış oldukları çalışmanın sonucunda; genç ve eğitim seviyesi yüksek yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu, yaşı büyük eğitim seviyesi düşük bireylerin ise geleneklere yönelik tutumlar sergiledikleri bulguları elde edilmiştir.

Komiya, Good ve Sherrod (2000),eğitim seviyesi ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkiyi araştırmışlar, eğitim seviyesi düşük olan kişilerin psikolojik yardım arama tutumununun eğitim seviyesi yüksek olan bireylere oranla daha olumsuz olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Eğitim seviyesinin artmasıyla kişiler psikolojik yardım arama tutumu konusunda pozitif yönde eğilim sergilemektedirler.

Thao (2004), yetişkin yaşlardaki 61 erkek ve 72 kadınla gerçekleştirdiği çalışmada eğitim seviyesinin psikolojik yardım alma tutumuna etki etmediği kanısına ulaşılmıştır.

2.1.5. Psikolojik yardım aramada tedavi korkusu değişkeni ile ilgili yurt dışında yapılmış araştırmalar

Pipes, Schwarz ve Crouch (1985), tedavi korkusunu ölçen Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği' ni literatüre kazandırmışlardır. Üniversitedeki psikolojik danışmanlık merkezinden yararlanan 94 üniversite öğrencisi ile bu merkezden yararlanmayan 104 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları araştırma sonucunda, merkezden yararlananların tedavi korkularının diğer gruba oranla daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Kushner ve Sher (1989), tedavi korkusunun psikolojik yardım almaya etkisini araştırmak için Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği' ni kullanmışlardır. Psikolojik yardım almayı düşünen 92 kişi ve psikolojik yardım almayı düşünmeyen 526 kişiye uygulayıp elde ettikleri veriler sonucunda ölçeği geliştirerek 4 madde ilave etmişler, 3 faktörlü bir model oluşturmuşlardır. Yeni ölçek üzerinden psikolojik yardım alma ile psikolojik hastalık ilişkisini irdelemişlerdir. Sonuç olarak psikolojik yardım almaya meyilli bireylerin tedavi korkularının düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yani, tedavi korkusu arttıkça psikolojik yardım alma isteği azalmaktadır.

Giles ve Dryden (1991), 96 katılımcıdan oluşan 18 ile 55 yaş arası yetişkinlerde cinsiyet, tedavi korkusu ve yardım aldıkları uzman (klinik alanında uzman psikolog, psikolojik danışman, psikiyatri uzmanı) değişkenlerinin birbirine etkisi olup olmadığını araştırmışlardır. Elde edilen verilere göre; cinsiyet ile yardım alınan uzmanın cinsiyeti arasında bağlantı olduğu, kadınlarda kadın uzmana başvurma, erkeklerde çoğunlukla herhangi bir tercih söz konusu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tedavi korkusu konusunda ise kadın erkek farkı çıkmamıştır. Yetişkinlerin tedavi korkusu, cinsiyet ve yardım aldıkları uzman değişkenlerinin birbirine etkisine bakıldığında; kadınlarda tedavi korkusunun psikiyatri uzmanına dair tedavi korkusuna sahip oldukları bulunmuştur.

Deane ve Chamberlain (1994) tarafından üniversitede okuyan 263 öğrenci ile yapılan çalışmada; psikolojik sorunlar, anksiyete ve tedavi korkusunun psikolojik yardım arama niyeti üzerine etkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında, psikolojik sorunları az olan öğrencilerin, daha fazla olan öğrencilere göre tedavi korkularının da az olduğu görülmektedir.

Deane ve Todd (1996), üniversitede okuyan 107 öğrencinin katılımıyla yaptıkları çalışmada cinsiyet, psikolojik yardım alma tutumu, tedavi korkusu ve psikolojik hastalık değişkenlerinin psikolojik yardım alma niyetine etkisini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen veriler, psikolojik yardım alma tutumunun tedavi korkusu değişkeni aracılığıyla % 30 açıklanabildiğini göstermektedir.

Cepeda-Benito ve Short (1998), üniversitede okuyan 732 öğrencinin katılımıyla tedavi korkusu, psikolojik yardım alma ihtimali, psikolojik hastalık, psikolojik yardım alma tutumu, kendini saklama eğilimi ile algılanan sosyal destek değişkenlerinin birbirine etkisini incelemişlerdir. Akademik anlamda problem yaşayan öğrencilerin psikolojik yardım alma ihtimali ile tedavi korkularının aynı oranda arttığı gözlenmiştir.

Bullych (1998), ergenlik dönemindeki 150 kişiyle yaptığı çalışmada psikolojik yardım alma ihtimali, tedavi korkusu, beklenen yarar ve önceden alınmış psikolojik destek tecrübesi değişkenlerinin birbirine etkisini araştırmıştır. Sonuçlara bakıldığında; kız öğrencilerle erkek öğrenciler kıyaslandığında tedavi korkusu değişkeninde sadece artikülasyon sorunlarında farklılık görüldüğü, tedavi korkusuna genel olarak bakıldığında puanların her iki grupta yakın çıktığı, ancak kız öğrenci grubunda puanlardaki değişimin daha fazla olduğu söylenebilir. Ayrıca, önceden psikolojik destek tecrübesi yaşamış öğrencilerin tedavi korkusunun diğerlerine göre daha az olacağı, tedavi korkusu fazla olan öğrencilerin de psikolojik yardım alma niyetinin diğerlerine göre daha az olacağı beklentisi doğru çıkmamıştır.

Carlson (2001), üniversitede okuyan 231 yetişkin ile terapistin cinsiyeti ve psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi açıklamak adına tedavi korkusu, demografik değişkenler, cinsiyet rolüne dayalı tutum ve cinsiyet rol karmaşası tespiti için yapısal eşitlik analizi kullanımı ile iki ayrı model denemiştir. Sonuçlar, her iki model için de, tedavi korkusu, cinsiyet rol karmaşası, cinsiyet rolüne dayalı tutum ve önceden alınmış psikolojik destek tecrübesinin psikolojik yardım alma tutumuyla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Birinci modelde; cinsiyet rol karmaşası içinde olan öğrencilerin tedavi korkularının daha fazla olduğu ve psikolojik yardım alma tutumlarının negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Aynı şekilde, geleneksel cinsiyet rol tutumu içinde olan erkek öğrencilerin tedavi korkularının diğerlerine göre daha fazla olduğu ve psikolojik yardım alma tutumlarının negatif yönde olduğu sonucu ile karşılaşılmıştır.

Skultety (2003), 40-91 yaş arası 129 erkek 214 kadın yetişkinle yaptığı çalışmada tedavi korkusu, demografik değişkenler, kendini saklama eğilimi, iç ve dış engeller, belleği kontrol edebilme ve yaşlılığın getirdiği problemlerin psikolojik yardım almaya etkisini araştırmıştır. Katılımcılar, 2. Dünya Savaşı'ndan sonra dünyaya gelenler ve 2. Dünya Savaşı'ndan sonraki yıllarda yetişkin olanlar ile 2. Dünya Savaşı'na katılmış olanlar ve depresyondakiler olarak iki gruba ayrılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; iç ve dış engeller kontrol altına alındığı takdirde, birkaç faktörün psikolojik yardım alma davranışını etkilediği görülmektedir. Tedavi korkusu ölçeğindeki zorlanma problemi, her iki grupta da yardım alma davranışını etkileyen faktör olarak tespit edilmiştir. Ayrıca, depresyondaki yetişkinlerin depresyonda olmayan yetişkinlere oranla tedavi korkularının daha çok olduğu ortaya çıkmıştır.

Zartaloudi ve Madianos (2010), toplum ruh sağlığı merkezine başvurmuş 290 kişi ile psikolojik yardım alma davranışı ve tedavi korkusu arasındaki etkileşimi incelemişlerdir. Elde edilen verilere bakıldığında; tedavi korkusu az ise psikolojik yardım alma davranışının daha olumlu olduğu bulunmuştur.

2.2. Psikolojik Yardım Arama ile İlgili Türkiye' de Yapılmış Araştırmalar

2.2.1. Psikolojik yardım arama niyeti değişkeni ile ilgili Türkiye' de yapılmış araştırmalar

Topkaya (2011), 253 erkek 403 kadın olmak üzere önceden psikolojik destek almamış toplamda 656 yetişkin ile yapmış olduğu araştırmada tedavi korkusu, sosyal etiketlenme, beklenen yarar ve risk, psikolojik yardım alma niyeti ve psikolojik yardım alma tutumu değişkenlerinin birbiri ile olan ilişkisini araştırmıştır. Sonuçlara bakıldığında, sosyal etiketlenme düşüncesine sahip yetişkinlerin psikolojik yardım alma niyetlerinin düşük olduğu görülmektedir. Sosyal etiketlenme düşüncesi fazla olan yetişkinlerin beklenen yarar düşüncesi az, psikolojik yardım alma tutumu negatif ve psikolojik yardım alma niyetlerinin de düşük olduğu sonucu da gözlenmiştir.

Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi (2008), 2974 kız, 41 bilinmeyen, 2841 erkek olmak üzere toplam 5829 üniversitede okuyan öğrenci ile profesyonel olan ve olmayan psikolojik yardım alma, problem alanı ve problem seviyesi üzerine araştırma yapmışlardır. Erkek öğrenci grubunun kız öğrenci grubuna oranla daha çok problem

yaşadığı, kız öğrenci grubunun psikolojik yardım alma niyeti konusunda daha olumlu olduğu, tüm öğrencilerin yardım alma durumunda aile ve arkadaş tercih ettikleri, profesyonel psikolojik yardım alma seviyelerinin orta seviyede olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Topkaya ve Meydan (2011), üniversitede okuyan 459 öğrenci ile araştırma yapmışlar, psikolojik yardım alma niyeti, problem konuları, profesyonel psikolojik yardım almadan önce danıştıkları yardım kaynakları ile bu faktörlerin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemiştir. Profesyonel psikolojik yardım alma niyeti sonuçlarına göre, öğrencilerin cinsiyeti ile profesyonel psikolojik yardım alma niyeti arasında önemli bir farka rastlanmamıştır. Kız öğrencilerde ise profesyonel psikolojik yardım alma niyetinin erkek öğrencilere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.2.2. Psikolojik yardım aramada cinsiyet değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar

Türküm (2001), 18-32 yaş arası 175 erkek 323 kız olmak üzere toplam 498 üniversitede okuyan öğrenci ile iyimser olma, bilişsel çarpıtma, stresle baş edebilme ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki etkileşimi incelemiştir. Elde edilen verilere bakıldığında, kız öğrenci grubunun erkek öğrenci grubuna oranla psikolojik yardım alma tutumunun daha olumlu olduğu ve daha çok bilişsel çarpıtmaya sahip oldukları görülmektedir.

Nebizade (2004), Türkiye’ de eğitim gören Türk ve Orta Asyalı üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışı ile stresle baş edebilme tutumlarını araştırmak için Karadeniz Teknik Üniversitesi’ ndeki farklı fakültelerden rastgele seçilmiş 70 Türk ve 70 Orta Asyalı öğrencinin katılımı ile araştırma yapılmıştır. Elde edilen verilere bakıldığında; iki grubun yardım arama tutumlarının birbirinden farklı olduğu, Türklerin Orta Asyalı gruba nazaran daha pozitif olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin ise erkek öğrencilere göre yardım arama tutumları, duygularını ve ihtiyaçlarını dile getirme konusunda daha olumlu olduğu tespit edilmiştir.

Arslantaş (2003), Aydın ili merkez ilçesinde 14 farklı kamu sektöründe çalışan 282 erkek 208 kadın olmak üzere toplam 490 yetişkinin katılımıyla psikolojik yardım alma tutumunun sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak farklılaştığı ve genel sağlık hali, stresle başa çıkma, sosyal destek ile psikolojik yardım arama tutumu

arasındaki etkileşimi incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, literatürdeki diğer araştırmaların tersine, yaş ve cinsiyet değişkenlerine bağlı olarak psikolojik yardım arama tutumunda farklılığa rastlanmadığı görülmüştür. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında, kadınlar daha fazla psikolojik problem yaşadıkları için kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik yardım aradıkları, erkeklerin de kadınlara göre problemlerini daha fazla inkar ettikleri için yardım arama davranışından kaçındıkları söylenebilir.

Türküm (2005), 17-26 yaş arası 279 kadın 119 erkek olmak üzere toplam 398 Türk üniversite öğrencisinin katılımıyla yardım arama tecrübesi, cinsiyet rolleri ve cinsiyet değişkenlerinin psikolojik yardım alma davranışına etkisini incelemiştir. Elde edilen veriler, kadın öğrencilerle erkek öğrenciler arasında yardım arama davranışı konusunda öğrencilerin tutumları konusunda fark olduğu sonucunu ifade etmiştir. Kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu, daha önce yardım almış olan öğrencilerin ise daha önce yardım almamış öğrencilere oranla yardım arama tutumunun daha pozitif olduğu bulunmuştur.

Kalkan ve Odacı (2005), üniversitede okuyan 539 kişinin katılımıyla psikolojik yardım arama tutumu ile cinsiyet rolleri ve cinsiyet değişkenlerinin birbirine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonuçları, kadınlarda psikolojik yardım alma tutumunun erkeklere oranla daha yüksek görüldüğünü söylemektedir. Aynı şekilde kadınsılık rolü de psikolojik yardım alma tutumunun anlamlı bir yordayıcısıdır.

Türküm (2000), üniversitede okuyan 381 öğrenci ile psikolojik yardım arama tutumu ve kendini açma eğiliminin birbirine etkisini incelemiştir. Sonuçlarda; kız öğrenci grubunun erkek öğrenci grubuna oranla ve daha önce psikolojik yardım almış öğrenci grubunun yardım almamış öğrenci grubuna oranla psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Kendini açma eğilimi sonuçlarında ise; kız öğrenci grubunun kendi cinsinden yakın arkadaş – anne şeklinde, erkek öğrenci grubunda ise kendi cinsinden arkadaş – karşı cinsten arkadaş – anne şeklinde sıralama olduğunu görüyoruz. İki grupta da bu sıralamanın en sonunda ruh sağlığı uzmanının olduğunu görüyoruz.

Arslandaş (2003), Aydın ilinde çalışmakta olan 2160 yetişkinin katılımıyla psikolojik yardım alma tutumu ve tutuma etki eden faktörler üzerine araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonuçlarında cinsiyet değişkeninin psikolojik yardım alma tutumunu etkilemediği ortaya çıkmıştır (akt. Bahar, 2010).

Annaberdiyev (2006), psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik uyum ve psikolojik ihtiyaçları cinsiyetin de dahil olduğu farklı değişkenler açısından incelemek amacıyla üniversitede okuyan 120 Türkiye Cumhuriyetleri ve 164 Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı ile çalışma yapmıştır. Psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kırımlı (2007), lisede okuyan 939 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, cinsiyet değişkeni de dahil olmak üzere birçok değişken üzerinden psikolojik yardım alma tutumlarını irdelemiştir. Kullanmış olduğu Psikolojik Yardım Alma Tutum leği’ nde “zorlanma, sosyal kabul, kişilerarası açıklık, ihtiyaç hissetme ve psikolojik danışmaya duyulan inanç” alt ölçekleri bulunmaktadır. Bu alt ölçeklerden “zorlanma” ele alındığında, erkeklerin kadınlara oranla daha fazla zorlandığı söylenebilir. Kız ğrenci grubunun erkek ğrenci grubuna oranla psikolojik danışmaya daha çok inandıkları söylenebilir. Diğer alt ölçeklerde ise cinsiyet bakımından herhangi bir farklılık gözlenmemiştir.

Atıcı (2008), 6-7-8. sınıfta okuyan 451 öğrencinin katılımıyla kişilerarası çatışmaları çözümlemede okulda çalışan psikolojik danışmandan yardım talebinde bulunup bulunmadıklarını, aldıkları yardımın ne tür olduğunu, aldıkları yardımın faydalı olup olmadığını ekonomik seviyelerini baz alarak araştırmıştır. Kız ğrenci grubunun erkek ğrenci grubuna oranla daha fazla yardım talebinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karalp (2009), 1045 lisede okuyan ğrenci ile cinsiyet değişkeninin de dahil olduğu çeşitli değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Literatürdeki birçok araştırmanın aksine, erkek ğrenci grubunda psikolojik yardım alma tutumunun daha olumlu olduğu sonucuna varılmıştır

Bahar (2010), Yüksek ğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu’ nda kalan üniversitede okuyan 303 ğrenci ile madde kullanımı, stres faktörleri ve psikolojik yardım arama davranışını araştırmıştır. Erkek ğrenci grubunun kız ğrenci grubuna oranla daha olumlu psikolojik yardım arama davranışı sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır.

Topkaya ve Meydan (2011), üniversitede okuyan 459 ğrenci ile psikolojik yardım alma niyeti, problem alanları, profesyonel psikolojik danışman haricinde yardım aldıkları kaynak ile bu faktörlerin cinsiyet bakımından değişiklik gösterip göstermediğini incelemişlerdir. Profesyonel bir psikolojik danışmandan yardım alma konusunda cinsiyet bazında farklılık olduğu bulunmuştur. Kız ğrenci grubunun erkek ğrenci grubuna oranla profesyonel psikolojik danışmandan yardım alma oranı

daha fazla çıkmıştır. Problem alanlarında da cinsiyet bazında farklılıklara rastlanmıştır. Kız öğrenci grubunun ailevi, duygu durumu ile alakalı ve romantizm içeren ilişkiler konusunda; erkek öğrenci grubunun zararlı madde kullanımı ve kendi kişilikleri ile alakalı konularda problem yaşadıkları tespit edilmiştir.

Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi (2008), 2974 kız, 41 bilinmeyen, 2841 erkek olmak üzere toplam 5829 üniversitede okuyan öğrenci ile profesyonel olan ve olmayan psikolojik yardım alma, problem alanı ve problem seviyesi üzerine araştırma yapmışlardır. Erkek öğrenci grubunun kız öğrenci grubuna oranla daha çok problem yaşadığı, kız öğrenci grubunun psikolojik yardım alma niyeti konusunda daha olumlu olduğu, tüm öğrencilerin yardım alma durumunda aile ve arkadaş tercih ettikleri, profesyonel psikolojik yardım alma seviyelerinin orta seviyede olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Keklik (2009), 25 Türk ve 39 Amerikalı yüksek lisans yapan öğrenci ile çalışmış, cinsiyet ve sosyoekonomik seviye değişkenlerine göre psikolojik yardım alma tutumunu araştırmıştır. Psikolojik yardım alma tutumu konusunda her iki öğrenci grubu arasında bir farka rastlanmamıştır. Yine aynı şekilde, cinsiyet ve sosyoekonomik seviye değişkenlerine göre de her iki grup arasında bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak, iki grup birleştirilerek sonuçlara bakıldığında, yüksek lisans yapan öğrencilerde cinsiyet değişkeninin psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği, kadın öğrenci grubunun yardım alma tutumu konusunda daha olumlu davranış sergilediği söylenebilir.

2.2.3. Psikolojik yardım aramada yaş değişkeni ile ilgili Türkiye’ de yapılmış araştırmalar

Koydemir-Özden ve Erel (2010); psikolojik yardım alma tutumunu psikolojik yardım almış olup olmama, demografik faktörler ve probleme sahip olup olmama değişkenleri üzerinden üniversitede okuyan 398 öğrencinin katılımı ile araştırmışlardır. 17-19 yaş grubu ile 24-28 yaş grubu karşılaştırıldığında, büyük yaş ortalamasına sahip grubun (24-28 yaş) daha olumlu psikolojik yardım alma tutumuna sahip oldukları görülmüştür. Üçüncü sınıf öğrencilerinin, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine oranla psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür.

2.2.4. Psikolojik yardım aramada eğitim düzeyi değişkeni ile ilgili Türkiye' de yapılmış araştırmalar

Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin (2011), Aydın ili merkez ilçesinde 14 farklı kamu sektöründe çalışan 282 erkek 208 kadın olmak üzere toplam 490 yetişkinin katılımıyla psikolojik yardım alma tutumunun sosyo-demografik özelliklere bağlı olarak farklılaştığı ve genel sağlık hali, stresle başa çıkma, sosyal destek ile psikolojik yardım arama tutumu arasındaki etkileşimini incelemişlerdir. Sonuçlara bakıldığında; eğitim seviyesi yüksek, maddi olanakları iyi durumda olan katılımcıların diğer katılımcılara kıyasla profesyonel psikolojik yardım alma davranışının daha fazla olduğu söylenebilir.

Karalp (2009), 1045 lisede okuyan öğrenci ile ebeveynlerin eğitim seviyesi, cinsiyet, sosyoekonomik seviye, psikolojik yardım almış olup olmama değişkenlerinin psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisini araştırmıştır. Elde edilen veriler, ebeveynlerin eğitim düzeyinin psikolojik yardım alma tutumunu yordamada anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucunu göstermektedir.

Yavuz (2008), üniversitenin psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümünün birinci ve dördüncü sınıfında okuyan 164 öğrencinin katılımı ile yapmış olduğu araştırmanın sonuçlarında, psikolojik yardım alma tutumlarının hem birinci hem de dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerde yüksek olduğu görülmüştür.

Çankaya' nın (2008), psikolojik yardım arama tutumu ve tutuma etki eden faktörleri incelediği araştırmasına hemşirelik bölümünde okuyan 248 öğrenci katılmıştır. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Ölçeği alt ölçeklerine göre yapılan değerlendirmede; zorlanma, danışmaya duyulan inanç ve kişilerarası açıklık alt ölçeklerinin birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinde üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerine kıyasla daha düşük puanlar aldığı görülmüştür. İhtiyaç duyma alt ölçeğine göre ise; üçüncü sınıf öğrencilerinde ikinci sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Sosyal kabul alt ölçeğinde ise birinci sınıf öğrencilerine nazaran diğer büyük sınıflarda daha yüksek puanlar sergilendiği söylenebilir. Bunun yanında, annelerinin eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerde, sosyal kabul ile kişilerarası açıklık alt ölçekleri, annelerinin eğitim seviyesi düşük öğrencilere oranla daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Ayaydın ve Özbay (2003), Karadeniz Teknik Üniversitesi fakülteleri öğrencilerinden 400 kişinin katılımıyla demografik faktörler ile problem alanları, psikolojik yardım

alma tutumu, problem çözüme becerisinin birbirine etkisini araştırmışlardır. Öğrencilerin annelerinin eğitim seviyesi düştükçe psikolojik yardım alma tutumunun da olumsuz yönde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Kırımlı (2007), lisede okuyan 939 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmasında, öğrencinin sınıf seviyesi ve ebeveynin eğitim seviyesi de dahil olmak üzere birçok değişken üzerinden psikolojik yardım alma tutumlarını irdelemiştir. Kullanmış olduğu Psikolojik Yardım Alma Tutum Ölçeği'nde "zorlanma, sosyal kabul, kişilerarası açıklık, ihtiyaç hissetme ve psikolojik danışmaya duyulan inanç" alt ölçekleri bulunmaktadır. Zorlanma alt ölçeğinde, ebeveynin eğitim seviyesi arttıkça zorlanmada azalma olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir. Psikolojik danışmaya duyulan inanç alt ölçeğinde ise, öğrencilerin sınıf seviyesi arttıkça inanç azalmıştır.

Koydemir-Özden ve Erel (2010), psikolojik yardım alma tutumunu psikolojik yardım almış olup olmama, demografik faktörler ve probleme sahip olup olmama değişkenleri üzerinden üniversitede okuyan 398 öğrencinin katılımı ile araştırmışlardır. Üçüncü sınıf öğrencilerinin, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine oranla psikolojik yardım alma tutumlarının daha olumlu olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin eğitim seviyesi açısından incelendiğinde; eğitim seviyesinin artmasıyla psikolojik yardım alma tutumunun da olumlu yönde artış gösterdiği söylenebilir.

2.2.5. Psikolojik yardım aramada tedavi korkusu değişkeni ile ilgili Türkiye' de yapılmış araştırmalar

Topkaya (2011), Topkaya (2011), 253 erkek 403 kadın olmak üzere önceden psikolojik destek almamış toplamda 656 yetişkin ile yapmış olduğu araştırmada tedavi korkusu, sosyal etiketlenme, beklenen yarar ve risk, psikolojik yardım alma niyeti ve psikolojik yardım alma tutumu değişkenlerinin birbiri ile olan ilişkisini araştırmıştır. Tedavi korkusunun psikolojik yardım alma niyeti üzerinde etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Ancak, kişinin tedavi korkusu yüksek olan yetişkinlerde beklenen yarar düşüncesi düşük, psikolojik yardım alma tutumu negatif, psikolojik yardım alma niyeti az olarak tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntem ve teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, Mardin İli' nin Merkez İlçesi' nde ikamet etmekte olan yetişkinlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının psikolojik yardım aramaya ilişkin niyetlerine, yaş, cinsiyet grupları, eğitim düzeyleri ve tedavi korkularına göre incelenmesini amaçlayan ilişkisel bir tarama modelidir. Tarama modelleri, geçmişte olan veya günümüzde yaşanan olayları olduğu gibi anlatmayı hedefler. Araştırmada ele alınan durum, kişi ya da nesne, içinde buldukları şartlarda ve müdahale edilmeden anlatılmaya çalışılır. Ele alınan durum, kişi ya da nesne hiçbir şekilde değiştirilmez ya da dışarıdan herhangi bir etkide bulunulmaz. İlişkisel tarama modelleri iki veya ikiden fazla değişken arasında gözlemlenen değişimi veya bu değişimin derecesini ortaya çıkarmayı hedefleyen araştırma modelleridir. Tarama yolu ile ortaya çıkarılan ilişkilerin gerçek bir sebep - sonuç ilişkisi olarak açıklanması doğru olmaz; ancak o bu yönde birtakım ipuçları vererek bir değişkendeki durumun bilinmesi halinde ötekinin kestirilmesinde katkıda bulunabilir (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Mardin İli' nin Merkez İlçesi' nde ikamet eden, rastlantısal olarak seçilmiş 18-65 yaş arası 100 kadın ve 105 erkek olmak üzere toplam 205 yetişkin oluşturmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan yetişkinlerin; psikolojik yardım aramaya ilişkin niyetleri “Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE)”, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF)”, tedavi korkuları “Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği (PHDÖ)” ve diğer demografik bilgiler ise “Kişisel Bilgi Formu” ile ölçülmüştür.

3.3.1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği – kısa form

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF) Fischer ve Farina’ nın (1995) çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği – Kısa Form, özgün şekilde oluşturulan 29 maddeden oluşan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği’ nin (Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale, Fischer & Turner, 1970) kısaltma yapılarak oluşturulmuş halidir. Özgün ölçek baz alınarak oluşturulmuş bu form toplamda 10 maddedir (Topkaya, 2011).

Fischer ve Farina (1995), ölçeğin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizini uygulamışlar, ölçeğin tek faktörlü bir yapıdan oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bunun dışında, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğini kısa Form ve uzun formu karşılaştırıldığında aralarındaki ilişki .87 olarak tespit edilmiştir. Ölçek 1 ay ara verildikten sonra tekrar uygulanmış, testtekrar test güvenilirliği .80 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 şeklinde tespit edilmiştir (Topkaya, 2011).

3.3.2. Psikolojik yardım alma niyeti envanteri

Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE), Topkaya’ nın çalışmalarıyla oluşturulmuştur. Ölçeği oluşturmak için literatür taranmış, tarama sonucunda psikolojik yardım alma niyetinin, psikolojik destek verilmesi ile danışanlara yardım edilebilecek problemler aracılığı sayesinde tespit edilebildiği sonucuna ulaşılmıştır (Çankaya, Altun, & Sürücü, 2007; Lopez, Melendez, Sauer, Berger, & Wyssmann, 1998; Sheffield, Fiorenza, & Sofronoff, 2004; Vogel, Wade ve diğ., 2007’ den akt. Topkaya, 2011). Böylelikle, kişilerin karşı karşıya gelebilecekleri ve psikolojik destek ihtiyacı hissedecekleri muhtemel problemlerin neleri içereceğine dair literatür taraması yapılmıştır. Konu ile alakalı daha önceden oluşturulmuş benzer nitelikteki

ölçeklerden de faydalanılarak 15 maddeden oluşan bir havuz meydana getirilmiştir. Sonrasında envanter, psikolojik danışma alanında çalışan 5 uzmandan yardım alınarak kendilerinden problemi (envanter maddesi), hedeflenen amaç düşünülerek uygun olup olmadığı hakkında değerlendirme yapmaları ve envanter içindeki problemlerle birlikte bunların dışında eklenebilecek başka problemler var ise bunları ifade etmeleri beklenmiştir. 5 uzmanın değerlendirmesi de dikkate alınarak ihtiyaç duyulan yerlerde düzenlemeler ve eklemeler yapılmış, envanterin madde sayısı 12 olarak belirlenmiştir (Topkaya, 2011).

3.3.3. Psikoterapi hakkındaki düşünceler ölçeği

Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği (PHDÖ) (Thoughts About Psychotherapy Survey, Kushner & Sher, 1989), insanların psikolojik destek almaya karar verdikleri zaman içinde buldukları korkuyu ölçebilmek için oluşturulmuş bir ölçme metodudur. Bu ölçek, her biri 7 madde olmak üzere *terapist tepkisi* (terapist tarafından danışana verilecek tepkiyle ilişkili korku) ve *imaj problemi* (psikolojik destek alan danışanın dışarıdan olumsuz algılanmasında dair korku), 5 madde olmak üzere *zorlanma problemi* (görüşmeler esnasında düşünmekten ve yapmaktan kaçındığı şeyleri sergilemek adına zora koşulmak) alt ölçekleri ile toplamda 3 alt ölçek ve 19 maddeden oluşur. Yapılan ilk özgün uygulamada, alt ölçekler adına iç tutarlılık katsayıları sıralı olmak üzere .92, .87 ve .88 şeklinde hesaplanmıştır (Kushner & Sher, 1989).

Kushner ve Sher (1989), Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği' nin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı faktör analizini kullanmışlar; klinik örneklem klinik olmayan örneklem ile tüm örneklemde 3 boyutlu bir yapı olduğunu tespit etmişlerdir.

3.3.4. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların demografik bilgileri, araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ile elde edilmiştir. Kişisel Bilgi Formu' nda cinsiyet, yaş, ailenin aylık ortalama geliri, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kişinin eğitim düzeyi, daha önce kendisi için psikolojik yardım alıp almadığı, aldıysa kimden aldığı, psikolojik yardım alan birini tanıyıp tanımadığı ve eğer tanıyorsa psikolojik yardımın bu kişiye ne düzeyde yardımcı olduğu ile ilgili sorular bulunmaktadır.

3.4. Verilerin Toplanması

Katılımcılara veri toplama araçları verilirken; araştırmaya katılmanın gönüllülük esasına bağlı olduğu, verilen cevapların gizli tutulacağı, sadece bu araştırma için kullanılacağına dair bilgi veren ve dürüst bir şekilde cevap vermenin araştırma açısından önemini vurgulayan bir bilgilendirme mektubu iletilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının uygulanması tamamlandıktan sonra Kişisel Bilgi Formu ve Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF), Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği' ne (PHDÖ) ait cevap kâğıtlarının genel kontrolleri yapılmış, eksik ya da birden fazla seçenek işaretlenmiş olan veya geçersiz bulunan cevap kâğıtları değerlendirme dışı bırakılmıştır. Analiz, tüm veri setini cevaplandıran 205 yetişkinin cevapları üzerinden yapılmıştır.

Verilerin analizi Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (SPSS) 21.0 ile yapılmış ve %95 güven düzeyinde çalışılmıştır. Analizlerde uygun test seçimi normallik testi sonucuna göre belirlenmiştir. Yapılan Shapiro-Wilk normallik testi sonucu ölçek puanlarının normal göstermediği belirlenmiş ve bu sebeple analizlerde parametrik olmayan testlerin kullanılmasına karar verilmiştir.

Çalışmada ölçek puanlarının birbiri ile ilişkisi korelasyon testi, birbirine etkisi ise regresyon testi ile analiz edilmiştir. Ölçek puanlarının demografik özelliklere göre farklılık gösterme durumu ise 2 gruplu değişkenler için Mann Whitney, 3 ve daha fazla gruplu değişkenler için Kruskal Wallis testi ile analiz edilmiştir.

4. BULGULAR

Bu bölümde toplanan verilerin istatistiksel analizi sonucu elde edilen bulguların açıklamasına yer verilmiştir.

Çizelge 4.1: Kişisel Bilgiler

		n	%
Yaş	24 yaş ve altı	60	29,3
	25-30 yaş	45	22,0
	31-35 yaş	35	17,1
	36-40 yaş	28	13,7
	41-45 yaş	20	9,8
	46 yaş ve üstü	17	8,3
Cinsiyet	Kadın	100	48,8
	Erkek	105	51,2
Eğitim	Okuryazar	1	,5
	İlkokul mezunu	5	2,4
	Ortaokul mezunu	13	6,3
	Lise mezunu	80	39,0
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	22,4
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	23,9
	Yüksek lisans ve üzeri	11	5,4

Katılımcılardan 24 yaş ve altındakilerin oranı %29,3; 25-30 yaşındakilerin %22,0; 31-35 yaşındakilerin %17,1; 36-40 yaşındakilerin %13,7; 41-45 yaşındakilerin %9,8; 46 yaş ve üstündekilerin oranı ise %8,3'tür.

Katılımcılardan %48,8'i kadın iken %51,2'si erkektir.

Katılımcılardan okuryazar olanların oranı %0,5; ilkokul mezunlarının %2,4; ortaokul mezunlarının %6,3; lise mezunlarının %39,0; ön lisans mezunlarının %22,4; lisans mezunlarının %23,9; yüksek lisans ve üzeri mezunlarının oranı ise %5,4'tür.

Çizelge 4.2: Ölçeklerin Betimsel İstatistikleri

	n	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Spma
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	205	12,00	48,00	29,629	7,904
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	205	10,00	40,00	25,234	4,686
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	205	19,00	95,00	47,195	17,193

Psikolojik Yardım Alma Niyeti puan ortalaması $29,629 \pm 7,904$; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puan ortalaması $25,234 \pm 4,686$; Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler puan ortalaması $47,195 \pm 17,193$ 'tür.

Çizelge 4.3: Ölçeklerin Normallik Testleri

	Shapiro-Wilk		
	İstatistik	s.d.	p
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	,972	205	,000*
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	,929	205	,000*
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	,973	205	,001*

***p<0,05**

Ölçek puanları için yapılan normallik testi sonuçlarına göre Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ve Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği puanlarının karşılaştırma analizlerinde normal dağılım göstermemeleri nedeniyle karşılaştırma analizlerinde parametrik olmayan istatistiksel yöntemler kullanılmıştır.

4.1. Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Tedavi Korkusu Değişkenlerinin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi

Çizelge 4.4: Ölçeklerin İlişki Analizleri

		Psikolojik		
		Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Yardım Almaya İlişkin Tutum	Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler
	<i>r</i>	1	,336**	-,018
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	<i>p</i>		,000	,795
	<i>n</i>	205	205	205
	<i>r</i>		1	,017
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	<i>p</i>			,813
	<i>n</i>		205	205
	<i>r</i>			1
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	<i>p</i>			
	<i>n</i>			205

** $p < 0,01$

Yapılan korelasyon analizi sonucunda; Psikolojik Yardım Alma Niyeti ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($r = ,336$; $p < 0,05$). Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Çizelge 4.5: Modellerinin Regresyon Katsayısı ve İstatistikleri

	Değişkenler	F	p	B	s.s.	β	t	p	R ²
	Sabit			12,863	2,793		4,606	,000*	
	Psikolojik								
Model 1	Yardım	37,28	,000*						0,155
	Almaya			,664	,109	,394	6,106	,000*	
	İlişkin								
	Tutum								
Psikolojik	Sabit			13,858	3,184		4,352	,000*	
Yardım	Psikolojik								
Alma	Yardım								
Niyeti	Almaya			,661	,109	,392	6,063	,000*	
Model 2	İlişkin	18,80	,000*						0,157
	Tutum								
	Psikoterapi								
	Hakkındaki			-,019	,030	-,042	-,653	,514	
	Düşünceler								

*p<0,05

Model 1’de Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Psikolojik Yardım Alma Niyetini etkileme durumunun incelenmesi amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Modelde katsayı incelendiğinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Psikolojik Yardım Alma Niyetini olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir ($\beta=,394$; $p<0,05$). Psikolojik Yardım Alma Niyetindeki değişimin %15’i Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum tarafından açıklanmaktadır.

Model 2’de Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikoterapi Hakkındaki Düşüncelerin Psikolojik Yardım Alma Niyetini etkileme durumunun incelenmesi

amacıyla yapılan regresyon analizi sonuçları tabloda verilmiştir. Analiz sonucuna göre kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Modelde katsayı incelendiğinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Psikolojik Yardım Alma Niyetini olumlu yönde etkilediği ($\beta=,392$; $p<0,05$); Psikoterapi Hakkındaki Düşüncelerin ise etkilemediği ($p>0,05$) belirlenmiştir. Psikolojik Yardım Alma Niyetindeki değişimin %16'sı Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum tarafından açıklanmaktadır.



4.2. Yaş Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi

Çizelge 4.6: Yaş Gruplarının Ölçekler ile Karşılaştırılması

Yaş	n	Sıra ort.	X2	p
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	24 yaş ve altı	60	105,06	0,240 ,999
	25-30 yaş	45	100,98	
	31-35 yaş	35	104,23	
	36-40 yaş	28	99,91	
	41-45 yaş	20	104,65	
	46 yaş ve üstü	17	101,71	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	24 yaş ve altı	60	95,58	11,846 ,037*
	25-30 yaş	45	83,40	
	31-35 yaş	35	114,27	
	36-40 yaş	28	117,98	
	41-45 yaş	20	124,98	
	46 yaş ve üstü	17	107,35	
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	24 yaş ve altı	60	107,90	4,821 ,438
	25-30 yaş	45	111,09	
	31-35 yaş	35	102,44	
	36-40 yaş	28	82,02	
	41-45 yaş	20	103,55	
	46 yaş ve üstü	17	99,35	

*p<0,05

Yaşı farklı olan gruplar için yapılan Kruskal Wallis Testi' ne göre; yaş grupları ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. 24 yaş ve altındakilerin puan sıra ortalaması 95,58; 25-30 yaşındakilerin 83,40; 31-35 yaşındakilerin 114,27; 36-40 yaşındakilerin 117,98; 41-45 yaşındakilerin 124,98; 46 yaş ve üstündekilerin puan sıra ortalaması ise 107,35'tir. Buna göre 41-45 yaşındakilerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanları daha yüksektir.

Yaş grupları ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Psikoterapi Hakkında Düşünceler puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Psikolojik Yardım Alma Niyeti' ne göre 24 yaş ve altındakilerin puan sıra ortalaması 105,06; 25-30 yaşındakilerin 100,98; 31-35 yaşındakilerin 104,23; 36-40 yaşındakilerin 99,91; 41-45 yaşındakilerin 104,65; 46 yaş ve üstündekilerin puan sıra ortalaması ise 101,71'dir. Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği' ne göre 24 yaş ve altındakilerin puan sıra ortalaması 107,90; 25-30 yaşındakilerin 111,09; 31-35 yaşındakilerin 102,44; 36-40 yaşındakilerin 82,02; 41-45 yaşındakilerin 103,55; 46 yaş ve üstündekilerin puan sıra ortalaması ise 99,35'tir.

4.3. Cinsiyet Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi

Çizelge 4.7: Cinsiyet Gruplarının Ölçekler ile Karşılaştırılması

Cinsiyet		n	Sıra Ort.	U	p															
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Kadın	100	107,19	4831,5	,324															
	Erkek	105	99,01			Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	Kadın	100	100,43	4993,0	,543	Erkek	105	105,45	Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	Kadın	100	110,72	4478,5	,069
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	Kadın	100	100,43	4993,0	,543															
	Erkek	105	105,45			Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	Kadın	100	110,72	4478,5	,069	Erkek	105	95,65						
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	Kadın	100	110,72	4478,5	,069															
	Erkek	105	95,65																	

Cinsiyeti farklı olan gruplar için yapılan Mann Whitney Testi' ne göre; cinsiyet grupları ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Psikoterapi Hakkında Düşünceler puanları arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Psikolojik Yardım Alma Niyeti' ne göre kadınların puan sıra ortalaması 107,19; erkeklerin puan sıra ortalaması ise 99,01'dir. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları' na göre kadınların puan sıra ortalaması 100,43; erkeklerin puan sıra ortalaması ise 105,45'tir. Psikoterapi Hakkında Düşünceler Ölçeği' ne göre kadınların puan sıra ortalaması 110,72; erkeklerin puan sıra ortalaması ise 95,65' tir.

4.4. Eğitim Durumu Değişkeninin Psikolojik Yardım Alma Tutumuna Etkisi

Çizelge 4.8: Eğitim Durumu Gruplarının Ölçekler ile Karşılaştırılması

Eğitim	n	Sıra Ort.	X2	p	
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	İlköğretim mezunu	19	97,68		
	Lise mezunu	80	110,31		
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	87,55	4,985	,289
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	104,99		
	Yüksek lisans ve üzeri	11	114,77		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum	İlköğretim mezunu	19	128,76		
	Lise mezunu	80	105,54		
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	92,34	6,024	,197
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	102,35		
	Yüksek lisans ve üzeri	11	87,55		
Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler	İlköğretim mezunu	19	113,87		
	Lise mezunu	80	116,50		
	Ön lisans mezunu (2 yıllık)	46	82,95	12,757	,013*
	Lisans mezunu (4 yıllık)	49	91,69		
	Yüksek lisans ve üzeri	11	120,27		

*p<0,05

Eğitim durumu farklı olan gruplar için yapılan Kruskal Wallis Testi' ne göre; eğitim durum grupları ile Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır. İlköğretim mezunlarının puan sıra ortalaması 113,87; lise mezunlarının 116,50; ön lisans mezunlarının 82,95; lisans mezunlarının 91,69; yüksek lisans ve üstü mezunların puan sıra ortalaması ise 120,27'dir. Buna göre yüksek lisans ve üstü mezunların Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler puanı daha yüksektir.

Eğitim durum grupları ile Psikolojik Yardım Alma Niyeti ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanları arasında istatistiksel anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Psikolojik Yardım Alma Niyeti' ne göre ilköğretim mezunlarının puan sıra ortalaması 97,68; lise mezunlarının 110,31; ön lisans mezunlarının 87,55; lisans mezunlarının 104,99; yüksek lisans ve üstü mezunların puan sıra ortalaması ise 114,77'dir. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu' na göre ilköğretim mezunlarının puan sıra ortalaması 128,76; lise mezunlarının 105,54; ön lisans mezunlarının 92,34; lisans mezunlarının 102,35; yüksek lisans ve üstü mezunların puan sıra ortalaması ise 87,55' tir.



5. TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde, yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve psikolojik yardım alma niyeti değişkenlerine göre farklılık göstermesine ilişkin bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

Yapılan bu araştırmada; yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumlarının cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, tedavi korkusu ve psikolojik yardım alma niyeti değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstereceği hipotezleri savunulmuştur. Ancak elde edilen bulgular sonucunda tedavi korkusu, cinsiyet ve eğitim düzeyi değişkenlerine bağlı olarak yardım alma tutumunun değişiklik gösterdiği hipotezleri çürütülmüştür. Yaş değişkeni ve psikolojik yardım alma niyetine bağlı olarak yardım alma tutumunun anlamlı bir farklılık göstereceği hipotezleri ise doğrulanmıştır.

Araştırmanın *cinsiyet* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım alma tutumları açısından kadınlar ve erkekler arasında bir farklılık bulunamamıştır. Buna benzer yapılan çalışmalara bakıldığında genellikle erkeklerin kadınlara oranla yardım arama davranışının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır:

Wyatt (2006)' a göre; erkeklerin yardım arama davranışları kadınlardan farklı değil, ancak yardım arama tutumları daha düşüktür. Chang (2007) tarafından yardım arama tutumunun kadınlarda erkeklere oranla daha olumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Rickwood ve Braithwaite (1994), yapmış oldukları araştırmada kadın olmanın profesyonel yardım arama davranışında önemli bir faktör olduğunu tespit etmişlerdir. Thao (2004); kadınların erkeklere göre profesyonel yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğunu tespit etmiştir. Deane ve Chamberlain (1994) tarafından kadınların profesyonel psikolojik yardım aramaya daha niyetli oldukları bulunmuştur. Atkinson'un (2007), erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre psikolojik yardım aramaya dair daha olumsuz tutumlara sahip olduklarını görmüştür. Keklik (2009), psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların cinsiyete göre farklılaştığı ve kadınların daha olumlu tutumlara sahip olduğunu bulmuştur. Türküm (2005) tarafından

kadınların yardım almaya yönelik tutumlarının erkeklere göre önemli düzeyde olumlu olduğu bulunmuştur. Kalkan ve Odacı (2005)' nin yaptığı çalışmanın bulgularına göre, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalamaları erkeklerden anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Koydemir-Özden ve Erel (2010)'e göre; kadınlar erkeklere oranla psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutuma sahiptir.

Nadir de olsa cinsiyetin, yardım alma tutumunda, yordayıcı olmadığına dair araştırmalara da rastlanmıştır: Zhang ve Dixon (2003) tarafından yapılan çalışmanın cinsiyet ile ilgili bulgularına bakıldığında, cinsiyetin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu yordamada anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Arslantaş (2005)' in yaptığı araştırmada, cinsiyete göre psikolojik yardım arama tutumunun farklılık gösterdiği ve kadınların erkeklere göre daha fazla yardım arama eğiliminde oldukları düşüncesinin aksine, cinsiyet ve yaşa göre psikolojik yardım arama tutumunun değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Annaberdiyev (2006)' in yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin yardım arama tutum puanları cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklı çıkmamıştır. Arslantaş (2003) tarafından yapılan çalışmanın bulgularında, psikolojik yardım arama tutumunun cinsiyete göre değişmediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın yaş değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanmaktadır. Özellikle 31-45 yaş arası yetişkinlerin yardım alma tutumlarının diğer yaşlara oranla çok daha olumlu olduğu yönünde sonuca ulaşılmıştır. Literatür tarandığında yapılan araştırmalar gösteriyor ki, yaşa bağlı olarak psikolojik yardım alma tutumu değişiklik göstermektedir.

Koydemir-Özden ve Erel (2010)' e göre; yaş değişkeninde 24-28 yaş arasındaki öğrenci grubunun, 17-19 yaş arasındaki öğrenci grubuna oranla psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu, birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin üçüncü sınıf öğrencilerine göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumsuz tutuma sahip oldukları görülmüştür. Deane ve Chamberlain (1994) tarafından genç yaştakilerin daha yaşlı olanlara göre psikolojik yardım arama konusunda daha olumlu tutumlara sahip oldukları tespit edilmiştir. Oliver, Pearson, Coe ve Gunnell (2005) da yaş arttıkça psikolojik yardım arama davranışının da arttığı sonucuna

ulaşmıştır. Deane ve Chamberlain (1994), yaşlıların profesyonel psikolojik yardım almaya daha olumlu yaklaşıtları sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın *eğitim düzeyleri* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; eğitim düzeyleri arasında psikolojik yardım alma tutumları açısından bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Yine benzer şekilde literatür tarandığında eğitim düzeyine bağlı olarak yardım arama davranışının değiştiği görülmektedir.

Horng (1994)' a göre; eğitim alma yılı arttıkça psikolojik danışma merkezlerine başvurma oranı artmaktadır. Khoie (1999), yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerin psikolojik yardım arama tutumlarının daha yüksek olduğunu saptamıştır. Shin, Berkson ve Crittenden (2000), eğitim düzeyi yüksek olduğu takdirde profesyonel psikolojik yardım almaya başvurmanın arttığı sonucuna varmıştır. Komiya, Good ve Sherrod (2000), eğitim düzeyi düşükse psikolojik yardım arama tutumunun olumsuz olduğu, eğitim düzeyi yüksekse psikolojik yardım alma tutumunun daha olumlu olduğu bulgularına ulaşmışlardır.

Araştırmanın *psikolojik yardım alma niyeti* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım almaya yönelik niyete göre yardım alma tutumunun farklı olduğu, yüksek düzeyde niyeti olan kişilerin tutumlarının daha olumlu olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalara bakıldığında da benzer bulgulara rastlanmıştır.

Deane, Skogstad ve Williams (1999)' in yapmış olduğu çalışmaya bakıldığında, profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların olumluluk düzeyinin artmasıyla yardım arama niyetinin de o oranda fazla olduğu görülmektedir. Goddard (2002) tarafından yapılan çalışma, psikolojik yardım alma tutumunun psikolojik yardım alma niyetinde oldukça yüksek düzeyde önem gösterdiğini sunmuştur. Topkaya (2011)' nin yaptığı araştırmanın sonuçlarında, başka bir değişken olan sosyal damgalanma algısına göre, sosyal damgalanma algısı arttıkça insanların psikolojik yardım alma niyetinin azaldığı yönünde bulgular gözlenmiştir. Topkaya ve Meydan (2011)' a göre öğrencilerin profesyonel bir uzmandan psikolojik yardım alma niyetlerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Araştırmanın *tedavi korkusu* değişkenine bağlı olarak ortaya çıkan sonuçlarına bakıldığında; psikolojik yardım arama tutumu ile tedavi korkusu arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Araştırmanın aksine literatürdeki araştırmalarda tedavi korkusunun artmasıyla psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz yönde davranış sergilenmesine neden olduğu görülmüştür.

Kushner ve Sher (1989), psikolojik yardım almaya meyilli bireylerin tedavi korkularının düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yani, tedavi korkusu arttıkça psikolojik yardım alma isteği azalmaktadır. Deane ve Chamberlain (1994), psikolojik sorunları az olan öğrencilerin, daha fazla olan öğrencilere göre tedavi korkularının da az olduğunu tespit etmişlerdir. Deane ve Todd (1996) araştırmalarından elde edilen verilere göre, psikolojik yardım alma tutumunun tedavi korkusu değişkeni aracılığıyla % 30 açıklanabildiğini göstermektedir. Carlson (2001), tedavi korkusu, cinsiyet rol karmaşası, cinsiyet rolüne dayalı tutum ve önceden alınmış psikolojik destek tecrübesinin psikolojik yardım alma tutumuyla bağlantılı olduğunu gösterdiği sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde, geleneksel cinsiyet rol tutumu içinde olan erkek öğrencilerin tedavi korkularının diğerlerine göre daha fazla olduğu ve psikolojik yardım alma tutumlarının negatif yönde olduğu sonucu ile karşılaşmıştır. Zartaloudi ve Madianos (2010), tedavi korkusu az ise psikolojik yardım alma davranışının daha olumlu olduğu sonucunu bulmuştur.

Yapılan bu araştırmada; psikolojik yardım alma tutumunun tedavi korkusu, cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılıklar göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Yurt içinde ve yurt dışında yapılmış benzer diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında farklı sonuçlara ulaşılmasının sebebi olarak, araştırma yapılan bölgenin etnik yapısına ve sosyal etmenlere bağlı olarak farklılık göstermiş olabileceği düşünülmektedir. Araştırmanın yapıldığı dönemde Güneydoğu Anadolu Bölgesi' nin yaşamış olduğu olaylar gözden geçirildiğinde terör bölgesi konumunda olduğu söylenebilir. Sokağa çıkma yasakları – zorunlu göçler, güvenlik güçleri araçları (kirpi, helikopter, tank...vs.), bombalı saldırıya maruz kalmış lojmanlar, EYP ile patlatılmış yollar, personel servislerine düzenlenen saldırılar, şehit cenazeleri, ambulans siren sesleri, cenaze konvoy sesleri, şehit cenazesi törenleri, lojmanlar önündeki güvenlik önlemleri (beton bloklar, beş gözlü engeller...vs.), okullara yapılan saldırılar göz önüne alındığında cinsiyet - tedavi korkusu - eğitim düzeyine bakılmaksızın herkesin psikolojik yardım alma tutumu sergilemesi kaçınılmaz son olarak görülmektedir.

Terör olayları olmasa, her şey normal seyrinde gidiyor olsa da Mardin' de yaşayan yetişkinler psikolojik yardım alma ihtiyacı hisseder miydi? Şehrin yapısı incelendiğinde psikolojik danışmanlık merkezi ya da herhangi bir psikiyatristin özel bir kliniği olmadığını görebilirsiniz. Özel hastanelerde de psikolog ya da psikiyatriste rastlanmıyor. Sadece devlet hastanelerinde hem psikiyatrist hem de psikolog var. Bu noktadan hareketle bu şehirde yaşayan insanlar sorunlarıyla nasıl başa çıkıyor olabilir?

Mardin' in etnik yapısı incelendiğinde, genellikle kalabalık aileler göze çarpmaktadır. Çekirdek aile en az altı kişiden oluşmakta, aynı zamanda aile büyükleriyle aynı evde yaşandığı için bu sayı daha da çoğalmaktadır. Kalabalık bir ortamda yetişmenin ve yaşamış olmanın verdiği etkiyle, terör olayları olmayan normal zamanlarda, insanlar aile içinde sıkıntılarını paylaşarak rahatlama yoluna gitmekte, psikolojik yardım alma ihtiyacı duymadıkları düşünülmektedir. Aynı zamanda eski yapılar birkaç tane evin aynı avluya bakması şeklinde mimariyle sahip olduğu için komşuluk ilişkilerinin ileri düzeyde olması, ev kadınlarının kendi aralarında toplanıp sohbet edebildikleri 'gün' adı verilen toplantılar düzenlemeleri de sorunlarını paylaşıp rahatlamalarına yardımcı olmaktadır.

Çok kültürlü bir şehir olmasından ötürü farklı gelenek ve dini görevlere de rastlanmaktadır. Kürtlerin ve Arapların türbelere giderek dua ettikleri, hastalıkların iyileşmesi ya da sıkıntılarının giderilmesi için adaklar adadıkları gözlenmiştir. Süryanilerin dinleri gereği her pazar kilisede ayinlere katılma gibi zorunlu görevleri bulunmaktadır. Günah çıkarmaya da inandıkları için zaten günah çıkarma sırasında kendilerini ifade ederek rahatlamaktadırlar. Türbe ziyaretleri, ayinler ve günah çıkarma...vb. gibi sergilenen davranışlar destek alma ihtiyacını azaltmaktadır.

Bölgede rastlanan bir başka rahatlama biçimi ise 'şeyhler' dir. Şeyhler; Arap kültüründe üst düzey makama sahip kişilere verilen unvandır. Aşiretin başındaki kişi olarak da düşünülebilir. Çok fazla ve farklı farklı aşiret yapısı söz konusu olan şehirde insanlar herhangi bir sıkıntıya düştüklerinde bahsi geçen şeyhlere giderek akıl danışmakta, dua almakta ya da derdini anlatarak rahatlamaktadır.

Eğitim seviyesi anlamında hala eksiklikler yaşandığı, özellikle orta yaş ve üzeri kişilerin zamanında okula gönderilmemesinden kaynaklı bilgi eksikliği yaşandığı göz önüne alınırsa, bu kişilerin hali hazırda psikolojik yardım alma kavramıyla tanışıklığı

olmadığı için, herhangi bir problem yaşadığında yardım alması gerektiğini bilmediğinden sorunu kendi kendine çözmeye çalıştığı ya da en yakın çevresiyle paylaştığı düşünülmektedir.

İnsanlar çevrelerinde psikolojik yardım alan kişilere çok fazla rastlamadıkları ve bu kavramın tam olarak neyi kast ettiğini bilmedikleri için, toplumda genel bir kanı olan 'psikologa / psikiyatriste giden delidir' damgalanmasından da korktukları için ihtiyaçlarının farkında olsalar da, hatta destek almak isteseler de bu damgalanma korkusu yüzünden isteklerini dile getirememekte, gerekli adımları atamamakta oldukları varsayılmaktadır. Aynı zamanda psikolojik yardım alsa bile, yardım alacağı kişiye anlatacaklarının gerçekten aralarında kalıp kalmayacağı (gizlilik ilkesi), anlattıklarının karşısındaki kişi tarafından saçma ve gülünç bulunabileceği ya da anlaşılamayacağı düşünceleriyle de profesyonel destek almak isteseler de benzeri kaygılar nedeniyle gitmekten vazgeçtikleri de düşünülebilir.

Hastanelerde psikolog ve psikiyatriste başvuran hasta popülasyonu incelendiğinde; yardım almaya ihtiyaç duyan insanların başvurmalarından ziyade, engelli raporu alarak bakıcı maaşı alabilmek ya da zeka geriliği olan çocuklarını normal okullara gidemediği için rehabilitasyon merkezlerinde eğitim almasını sağlayabilmek amaçlı başvurular söz konusu olduğu görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Yapılan araştırma neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Araştırmaya katılanların psikolojik yardım alma niyeti, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikoterapi hakkındaki düşünceleri orta düzeydedir.
- Psikolojik yardım alma tutumu ile psikolojik yardım alma niyeti arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Buna göre; psikolojik yardım alma niyeti arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum da artmaktadır. Tedavi korkusu ile psikolojik yardım alma tutumu arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.
- Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma niyetini pozitif yönde etkilemekte ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumdaki 1 puanlık artış psikolojik yardım alma niyetinde 12,9 puanlık artış sağlamaktadır.
- Psikolojik yardım alma niyeti ve psikoterapi hakkındaki düşünceler yaşa ve cinsiyete göre farklılık göstermemektedir.
- Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum cinsiyete ve eğitime göre farklılık göstermezken yaşa göre farklılık göstermektedir ve yaş arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutum artmaktadır.

Tüm bu sonuçlara istinaden birkaç öneride bulunmak gerekirse;

1. Psikolojik yardım arama tutumunun bazı değişkenler açısından incelendiği, ancak literatür tarandığında bazı değişkenlerle ilgili az sayıda çalışmaya rastlandığı, bu nedenle çeşitli değişkenler açısından daha çok araştırma yapılması gerektiği düşünülmektedir.
2. Bu çalışma sadece Mardin ili Merkez ilçesini kapsamaktadır. Özellikle Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgesi' ne yönelik daha çok çalışma yapılması ihtiyaçlar dahilindedir.

3. Psikolojik yardım almanın ihtiyaç doğrultusunda gerekliliği konusunda insanların bilinçlendirilmesine dair eğitim programları düzenlenmelidir. Psikoterapi ve psikolojik danışma sürecinin ne olduğu, nasıl ilerlediği, neleri içerdiiği konusunda bilinçlendirmeye ihtiyaç duyulmaktadır.



KAYNAKLAR

- Ang, R. P., Lim, K. M., ve Tan, A. G.** (2004). Effects Of Gender And Sex Role Orientation On Help-Seeking Attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.
- Annaberdiyev, D.** (2006). Türkiye’de Eğitim Gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları, Psikolojik İhtiyaçları ve Psikolojik Uyumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.
- Arslantaş, H.** (2003). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., Pektekin, Ç.** (2011). Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler, *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, Sayı 12(1), s. 17-23.
- Atıcı, M.** (2008). İlköğretim Öğrencilerinin Arkadaşlarıyla İlgili Yaşadığı Çatışmaları Çözmede Okuldaki Psikolojik Danışmanın Yardımına İlişkin Görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 53, s. 25-47.
- Atkinson, N. W.** (2007). Chinese And North American College Students’ Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: Gender And Ethnic Comparisons. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Humboldt State Üniversitesi, California.
- Ayaydın, F. S. ve Özbay, Y.** (2003). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *VII. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi’nde Sunulan Bildiri*, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bahar, M.** (2010). Kredi Ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Stres Kaynakları, Madde Kullanım Düzeyleri Ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bathje, G. J., ve Pryor, J. B.** (2011). The Relationships Of Public And Self-Stigma To Seeking Mental Health Services. *Journal Of Mental Health Counseling*, 33(2), 161- 176.
- Bayer, J. K., Peay, M. Y.** (1997). Predicting Intentions To Seek Help From Professional Mental Health Services. *The Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry*, 31(4), Pp. 504-13.
- Bicil, B.** (2012). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Arama Niyetlerinin İncelenmesi: İzmir İli Örneği, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

- Bullych, T. A.** (1998). The relationship between treatment fearfulness and help-seeking in the adolescent population. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Simon Fraser Üniversitesi, Vancouver, Kanada.
- Carlson, J. M.** (2001). Two casual models of white male psychological help-seeking attitudes and preferences for psychotherapy. Yayınlanmamış doktora tezi, Pennsylvania Üniversitesi, Pennsylvania.
- Cepeda-Benito, A., & Short, P.** (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 58–64.
- 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.
- Christopher, M. S., Skillman, G. D., Kirkhart, M. W., D'souza, J. B.** (2006). The Effect Of Normative And Behavioral Persuasion On Help Seeking In Thai And American College Students. *Journal Of Multicultural Counseling And Development*, 34, P. 80-93.
- Clancy, K. C.** (1992). Gender, Help Seeking, And Three Dimensions Of Emotionality: Emotional Expression, Emotional Experience, And Attitude Toward Emotion. Doctoral Dissertation, State University Of New York, Buffalo.
- Codd, R. T. & Cohen, B. N.** (2003). Predicting College Student İntention To Seek Help For Alcohol Abuse. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 22(2), 168-191.
- Çankaya, P.** (2008). Hemşirelik Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumları ve Etkileyen Etmenlerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çebi, E.** (2009). University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects Of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience And Gender, Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çınar, L.** (2008). Evlilik Doyumu: Cinsiyet Roller ve Yardım Arama Tutumu, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Darcın, A.** (2001). Attributional Styles And Willingness To Seek Help Across Turkish And American Cultures: Replication Of Brickman's Attribution Model. Ph.D. Thesis. University Of Illinois At Urbana- Champaign.
- Deane, F. P., & Chamberlain, K.** (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207–217.
- Deane, F. P., Skogstad, P. ve Williams, M. W.** (1999). Impact Of Attitudes, Ethnicity And Quality Of Prior Therapy On New Zealand Male Prisoners' İntentions To Seek Professional Psychological Help. *International Journal Fort He Advancement Of Counseling*, 21, P. 55-67.

- Deane, F. P., & Todd, D. M.** (1996). Attitudes and intentions to seek Professional psychological help for personal problems or suicidal thinking. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 45–59.
- Deane, F. P., Wilson, C. J., ve Ciarrochi, J.** (2001). Suicidal İdeation And Help-Negation: Not Just Hopelessness Or Prior Help. *Journal Of Clinical Psychology*, 57, 901–914.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, S.** (2008). University students' problem areas and psychological help-seeking willingness. International Congress of Counseling'de bildiri olarak sunuldu, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Fischer, E. H. ve Turner, J. L.** (1970). Development And Research Utility Of An Attitude Scale. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 35, S. 79-90.
- Giles, S., & Dryden, W.** (1991). Fears about seeking therapeutic help: The effect of sex of subject, sex of professional, and title of professional. *British Journal of Guidance & Counselling*, 19(1), 81-92.
- Goddard, E.** (2002). Using The Theory Of Reasoned Action To Predict Undergraduate And Graduate Student Help-Seeking Intentions: The Effects Of Attitudes, Subjective Norms, Referral Of Others, And Gender. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kansas Üniversitesi, Kansas.
- Hamid, P. D., Simmonds, J. G. ve Bowles, T. V.** (2009). Asian Australian Acculturation And Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help. *Australian Journal Of Psychology*, 61(2), 69-76.
- Harewood, J. E.** (2009). Social And Personal Determinants Of Help-Seeking Intentions Among Black College Students. Yayınlanmamış Doktora Tezi, New York Eyalet Üniversitesi, New York.
- Hornig, C. M.** (1994). Help Seeking Behaviors Of Psychiatric Outpatients İn Taiwan. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Boston University, Boston.
- Howland, M. J.** (1996). Examining The Decision To Seek Professional Psychological Help: A Comparison Of Attribution And Attitude Theory İn Predicting Help Seeking İntention Using The Theory Of Reasoned Action. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Illinois Üniversitesi, Illinois.
- Jang, Y., Chiriboga, D. A. ve Okazaki, S.** (2009). Attitudes Toward Mental Health Services: Age-Group Differences İn Korean American Adults. *Aging Ment Health*, 13(1), P.127-134.
- Kağıtçıbaşı, Ç.** (1999). *Yeni İnsan ve İnsanlar* (10.Basım), İstanbul, Evrim Yayınevi.
- Kalkan, M., Odacı, H.** (2005). “Cinsiyet Ve Cinsiyet Rolünün Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarla İlişkisi”, *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, Cilt 3, Sayı 23, s. 57-64.

- Karalp, A.** (2009). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karasar, N.** (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (15. Baskı). Ankara, Nobel Yayın Dağıtım.
- Keklik, İ.** (2009). Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help: A Comparative Study Of Turkish And American Graduate Students. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal Of Educational Research*, 37, 159-173.
- Kelly, A. E., & Achter, J. A.** (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40–46.
- Khoie, K.** (1999). Attitudes Of Iranian Females Toward Psychotherapy: Attitudes Of Iranian Females Toward Seeking Psychological Counseling. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uluslar Arası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno.
- Khoie, K.** (2002). Predictors Of Attitudes Of Iranian Males Toward Seeking Psychological Help. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Uluslar Arası Alliant Üniversitesi, Los Angeles.
- Kırımlı, F.** (2007). Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Etmenler, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Komiya, N., Good, G. ve Sherrod, N.** (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.
- Koydemir-Özden, S. ve Erel, Ö.** (2010). Psychological Help-Seeking: Role Of Sociodemographic Variables, Previous Help-Seeking Experience And Presence Of A Problem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 688–693.
- Kushner, M. G. & Sher, K. J.** (1989). Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, 251-257.
- Leong, F. T. L., ve Zachar, P.** (1999). Gender And Opinions About Mental İllness As Predictors Of Professional Psychological Help. *British Journal Of Guidance & Counselling*, 27(1), 123-132.
- Lin, Y. N.** (2002). Taiwanese University Students' Perspectives On Helping. *Counseling Psychology Quarterly*, 15, 47-58.
- Liou, C. P.** (2004). Perceptions Of Professional Help-Seeking Among Taiwan Chinese. Ph.D. Thesis. Argosy University, Sarasota, Florida.

- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L. ve Knox, V. J.** (2006). Age, Gender, And Underutilization Of Mental Health Services: The Influence Of Help Seeking Attitudes. *Aging & Mental Health*, 10(6), 574-582.
- Mo, P. K. H. & Mak, W. W. S.** (2009). Help Seeking For Mental Health Problems Among Chinese. The Application And Extension Of The Theory Of Planned Behavior. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 44, 675–684.
- Nebizade, K.** (2004). Türkiye’de Yüksek Öğrenim Gören Orta Asyalı Öğrencilerle Türk Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tutumları ile Yardım Arama Davranışlarının İncelenmesi: KTÜ Örneği. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N. ve Gunnell, D.** (2005). Help-Seeking Behaviour In Men And Women With Common Mental Health Problems: Cross-Sectional Study. *The British Journal Of Psychiatry*, 186, 297-301.
- Onur, B.** (2000). *Gelişim Psikolojisi: Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm* (5. Baskı), Ankara, İmge Kitabevi.
- Özbay, Y.** (1996). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları İle Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişki. *IX. Ulusal Psikoloji Kongresi’nde Sunulan Bildiri*, Boğaziçi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul.
- Özbay, Y., Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş.** (2008). University Students’ Help Seeking Attitudes, Gender Roles And Self-Concealment Levels. *Paper Presented At International Congress Of Counseling*, Bahçeşehir University, İstanbul.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., Çankaya, Z. C.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Roller ve Kendini Saklama Düzeyleri, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, Cilt: 1, Sayı 4, s. 59-71.
- Pearson, S. ve Makadzange, P.** (2008). Help-Seeking Behaviour For Sexual-Health Concerns: A Qualitative Study Of Men In Zimbabwe. *Culture, Health & Sexuality*, 10(4), 361-376.
- Pipes, R. B., Schwarz, R., & Crouch, P.** (1985). *Measuring client fears*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 53, 933–934.
- Rickwood, D. J. ve Braithwaite, V. A.** (1994). Social-Psychological Factors Affecting Help-Seeking For Emotional Problems. *Social Science And Medicine*, 39, 563-572.
- Rogler, L. H. ve Cortes, D. B.** (1993). Help-Seeking Pathways: A Unifying Concept In Mental Helth Care. *American Journal Of Psychiatry*, 150, 554-561.
- Shin, J. Y., Berkson, G. ve Crittenden, K.** (2000). Informal And Professional Support For Solving Psychological Problems Among Korean- Speaking Immigrants. *Journal Of Multicultural Cunseling And Development*, 28, 144–160.

- Sibicky, M. ve Dovidio, J. F.** (1986). Stigma Of Pyschological Therapy: Stereotypes, Interpersonal Reactions, And The Self-Fulfilling Prophecy. *Journal Of Counseling Psychology*, 33, 148-154.
- Skultety, K. M.** (2003). An investigation of mental health service utilization by older adults [Ozet]. Yayınlanmamış doktora tezi, Massachusetts Üniversitesi, Massachusetts.
- Şahin, M. ve Özbay, Y.** (2003). Empatik Eğilim, Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Davranışları Ve Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. VII. *Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi'nde Sunulan Bildiri*, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya.
- Thao, D. D.** (2004). Gender And Acculturation As Predictors Of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Uluslar Arası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno.
- Topkaya, N.** (2011). Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk Ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N.** (2014). Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumu Yordamada Cinsiyet, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama ve Sosyal Damgalanma, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Sayı 14(2), 2014, s. 471-487.
- Topkaya, N. & Meydan, B.** (2011). Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. XI. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu*, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Türküm, S.** (2000). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Kendini Açma Eğilimleri. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 205-220.
- Türküm, S.** (2001). Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 1(2), s. 1-16.
- Türküm, A. S.** (2005). Who Seeks Help? Examining The Differences İn Attitude Of Turkish University Students Toward Seeking Psychological Help By Gender, Gender Roles And Help-Seeking Experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13, 389-401.
- Uffelman, R. A.** (2005). Moderation Of The Relation Between Distress And Help-Seeking Intentions: An Application Of Hope Theory. Akron Üniversitesi, Ohio.
- Vogel, D. L., Gentile, D. A. ve Kaplan, S. A.** (2008). The Influence Of Television On Willingness To Seek Therapy. *Journal Of Clinical Psychology*, 64(3), 276- 295.

- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. ve Hackler, A. H.** (2007). Seeking Help From A Mental Health Professional: The Influence Of One's Social Network. *Journal Of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245.
- Vogel, D. L. ve Wei, M.** (2005). Adult Attachment And Help-Seeking Intent: The Mediating Roles Of Psychological Distress And Perceived Social Support. *Journal Of Counseling Psychology*, 52(3), 347-357.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R.** (2003). To Seek Help Or Not To Seek Help: The Risks Of Selfdisclosure. *Journal Of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- Wyatt, C. A.** (2006). Welfare Status, Gender, And The Utilization Of Marital Counseling Services. Ms Thesis. Utah State University, Logan, Utah.
- Yavuz, P.** (2008). Values Of Counseling Students: A Preliminary Examination, Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Zartaloudi, A., & Madianos, MG.** (2010). Mental health treatment fearfulness and help seeking [Ozet]. *Issues Mental Health Nursing*, 31(10), 662-669.
- Zhang, N. ve Dixon, D. N.** (2003). Acculturation And Attitudes Of Asian International Students Toward Seeking Psychological Help. *Journal Of Multicultural Counseling And Development*, 31, Pp. 205-222.

BİLGİLENDİRME MEKTUBU

Değerli Katılımcı,

Yüksek lisans tezim kapsamında yürüttüğüm bu araştırmanın amacı, “yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerini incelemek” tir. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda doldurmanız için size verilen anketlerdeki/ölçeklerdeki ifadelerin sizi ne kadar ifade ettiğini düşünerek doldurmanız istenmektedir. Anketlerin doğru sonuç verebilmesi için hiçbir maddeyi boş bırakmamanız gerekmektedir. Vereceğiniz tüm bilgiler gizli tutulacak ve araştırmanın amacı dışında kullanılmayacaktır.

Araştırmama katkıda bulunduğunuz için teşekkür ederim.

Psikolog Pelin ŞİMŞEK
Yüksek Lisans Öğrencisi
İstanbul Aydın Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Bölümü

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: Kadın Erkek
2. Yaş:
3. Eğitim durumu:
1. Okur yazar değil 5. Lise mezunu
2. Okur yazar 6. Ön lisans mezunu (2 yıllık)
3. İlkokul mezunu 7. Lisans mezunu (4 yıllık)
4. Ortaokul mezunu 8. Yüksek lisans ve üzeri
4. Ailenizin sosyoekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?
- Düşük Orta Yüksek
5. Daha önce kendiniz için psikolojik yardım aldınız mı?
- Evet Hayır

5. soruya yanıtınız “evet” ise aşağıdaki soruları cevaplayınız:

6. Psikolojik yardım almak için hangi meslek grubuna başvurduunuz?
- Psikolog
- Aile hekimi
- Psikiyatrist
- Diğer (belirtiniz):
7. Aldığınız psikolojik yardım size ne kadar yardımcı oldu?
- Hiç yardımcı olmadı Biraz yardımcı oldu Çok yardımcı oldu

8. Aşağıdaki cümleleri tamamlayınız:

Psikolojik yardım almak için psikologa başvurduğum; çünkü

Psikolojik yardım almak için psikiyatriste başvurduğum; çünkü

**PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ -
KISA FORM (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.	Akıl sağlığımda 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 rahatlayacağımdan eminim.	1	2	3	4
4.	Bir kişinin, gerektiği halde 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 olarak 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

PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN NİYET ENVANTERİ (PYANE)

Aşağıda, insanların bir uzmandan (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb.) psikolojik yardım aldığı başlıca sorunların bir listesi verilmiştir. Bu sorunları siz yaşasanız, bir uzmandan psikolojik yardım alma olasılığınız ne olur? Bir uzmandan psikolojik yardım alma olasılığınızı, lütfen her sorunun karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle yardım almam	Yardım almam	Yardım alırım	Kesinlikle yardım alırım
1.	Uyum sorunları (yeni bir ortama veya duruma uyum sağlayamama)	1	2	3	4
2.	Öz güven eksikliği	1	2	3	4
3.	Evlilik/ilişki sorunları (eşle/sevgiliyle anlaşmazlık, geçimsizlik)	1	2	3	4
4.	Boşanma/ayrılık	1	2	3	4
5.	Sevilen bir kişinin, ölümcül bir hastalığa (ör., AIDS, kanser) yakalanması veya vefat etmesi	1	2	3	4
6.	Bir hastalık veya engel (ör., bedensel engel) ile ilgili duygusal veya sosyal sorunlar	1	2	3	4
7.	İstenmeyen/travmatik yaşantılar (ör., cinsel istismar, cinsel taciz, şiddete maruz kalma)	1	2	3	4
8.	Duygudurum sorunları (ör., depresyon)	1	2	3	4
9.	Kaygı, korku, panik ve stres gibi duygularla ilgili sorunlar	1	2	3	4
10.	Cinsel sorunlar (ör., cinsel işlev, cinsel davranış veya cinsel kimlik sorunları)	1	2	3	4
11.	Yeme sorunları (ör., belli dönemlerde düzenli olarak, kontrolsüz bir biçimde yemek yeme, yediklerini çıkarma veya hiç yemek yememe)	1	2	3	4
12.	Alkol veya diğer uyuşturucu/uyarıcı madde/hap kullanım sorunları (ör., madde bağımlılığı, madde kötüye kullanımı)	1	2	3	4

PSİKOTERAPİ HAKKINDAKİ DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Bu ölçeği doldururken lütfen, “kişisel bir sorununuz için bir terapistle gitmeye karar verdiğiniz hayal ediniz”. Ölçeğin maddelerinde yer alan sorulara ilişkin yanıtlarınızı, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini aşağıdaki derecelendirmeye göre işaretleyerek belirtiniz.

**Bu konuda hiç
kaygılanmam**

**Bu konuda çok
kaygılanırım**

1.	Sorunlarımı çözmek için psikoterapiye mi ihtiyacım var?	1	2	3	4	5
2.	Psikoterapide, bana, bir insan olarak davranılmaktan çok bir vaka olarak mı davranılacak?	1	2	3	4	5
3.	Terapist bana karşı dürüst olacak mı?	1	2	3	4	5
4.	Terapist sorunlarımı ciddiye alacak mı?	1	2	3	4	5
5.	Terapist benim değerlerime saygı gösterecek mi?	1	2	3	4	5
6.	Psikoterapide, söylediğim her şey gizli tutulacak mı?	1	2	3	4	5
7.	Düşündüğüm ve hissettiğim her şeyi anlattıysam, terapist, kötü biri olduğumu düşünür mü?	1	2	3	4	5
8.	Terapist, sorunumu anlayacak mı?	1	2	3	4	5
9.	Arkadaşlarım, psikolojik yardım aldığım için anormal veya garip biri olduğumu düşünür mü?	1	2	3	4	5
10.	Terapist, gerçekte olduğumdan daha sorunlu olduğumu düşünür mü?	1	2	3	4	5
11.	Terapist, benimle ve hayatımla ilgili, bilmesini istemediğim şeyleri açığa çıkarır mı?	1	2	3	4	5
12.	Psikoterapide, kendimle ilgili gerçekten bilmek istemeyeceğim şeyleri öğrenir miyim?	1	2	3	4	5
13.	Psikoterapi esnasında duygularımın kontrolünü kaybeder miyim?	1	2	3	4	5
14.	Terapist, sorunumu çözmek için gerekli yeterliliğe sahip midir?	1	2	3	4	5
15.	Psikoterapide, istemediğim şeyleri yapmaya zorlanacak mıyım?	1	2	3	4	5
16.	Psikoterapide, yaşam tarzımda o anda istemediğim veya yapamayacağım değişiklikleri yapmaya zorlanacak mıyım?	1	2	3	4	5
17.	Psikoterapide, istemediğim şeyler hakkında konuşmaya zorlanacak mıyım?	1	2	3	4	5
18.	Psikoterapi sürecinin sonunda, olaylar veya dünya hakkındaki düşünme ya da hissetme biçimim tamamen değişecek mi?	1	2	3	4	5
19.	Terapistle gitme düşüncesi, genellikle kaygılanmama, gerilmeme veya korkmama neden olur.	1	2	3	4	5

Document Date and Number: 02/04/2016-1864



T.C.
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 88083623-044-1864
Konu : Pelin ŞİMŞEK Etik Kurul Onay

02/04/2016

Sayın Pelin ŞİMŞEK

Enstitümüz Y1412.270010 numaralı Psikoloji Ana Bilim Dalı Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden Pelin ŞİMŞEK' in "YETİŞKİNLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA DAVRANIŞININ İNCELENMESİ: MARDİN İLİ ÖRNEĞİ" adlı tez çalışması gereği "Kişisel Bilgiler Formu" , "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF)" , "Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Niyet Envanteri (PYANE)" ve "Psikoterapi Hakkındaki Düşünceler Ölçeği" ile ilgili anketleri 21.03.2016 tarih ve 2015/05 İstanbul Aydın Üniversitesi Etik Komisyon Kararı ile etik olarak uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Çiğdem ÖZARI
Müdür Yardımcısı

Evrakı Doğrulamak İçin : <https://evrakdogrula.aydin.edu.tr/enVision.Dogrula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEL940UN>

Adres:Beşyol Mah. İnönü Cad. No:38 Sefaköy , 34295 Küçükçekmece / İSTANBUL
Telefon:444 1 428
Elektronik Ağ:<http://www.aydin.edu.tr/>

Bilgi için: Canan TOPDEMİR
Unvanı: Enstitü Sekreteri





ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Pelin ŞİMŞEK
Doğum Yeri ve Tarihi : SAMSUN – 10.03.1983
Adres : Mardin Devlet Hastanesi /MARDİN
Mail : pelin.simsek@saglik.gov.tr

EĞİTİM

- Uludağ Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü (2006 mezunu)
- Samsun 19 Mayıs Lisesi (2001 mezunu)

İŞ TECRÜBESİ

- Say Psikoteknik Merkezi (Psikolog – part time / Ekim 2007 – Aralık 2007)
- İstanbul Belediyesi Kadın ve Aile Sağlığı Merkezi (Psikolog / Ocak 2008 – Şubat 2009)
- Yurtkur Bolu Abant Yurt Müdürlüğü (Psikolog / Nisan 2011 – Haziran 2012)
- Yurtkur Florya Beşyol Yurt Müdürlüğü (Psikolog / Temmuz 2012 – Eylül 2014)
- Mardin Devlet Hastanesi (Psikolog / Ekim 2014 – halen)

EĞİTİMLER

- Şema Terapi Uluslararası Sertifikasyon Eğitimi
- Abdülkadir Özbek Enstitüsü Psikodrama Eğitimi (2 yıl)
- EMDR (Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme) I. Düzey Eğitimi
- EMDR ve Baş Ağrısı (Treating Headaches with Integrated EMDR) Eğitimi
- Progressive Counting Travma Çözümleme Tekniği Eğitimi
- Travma Teorisi ve Tedavi Yöntemleri Eğitimi
- Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi
- Stratejik Aile Terapisi Eğitimi
- Çift Terapisi Eğitimi
- Somatik Sorunlarla Çalışma ve Beden Psikodraması Eğitimi
- Rahatlama Teknikleri Eğitimi
- Psikolojik Değerlendirme Ölçekleri ve Yorumlanmaları Eğitimi
- Yetişkin Psikopatolojisi
- Yetişkinlerle Danışmanlık ve İlk Görüşme Eğitimi
- Denver II Gelişimsel Tarama Testi Eğitimi