

ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA İLİŞKİN  
DAMGALAMA DÜZEYLERİNİN ÖZYETERLİK, AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE  
SOSYAL DESTEK İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖZDE ÇAMAŞ

ANKARA, HAZİRAN, 2017



ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA İLİŞKİN  
DAMGALAMA DÜZEYLERİNİN ÖZYETERLİK, AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU VE  
SOSYAL DESTEK İLE İLİŞKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖZDE ÇAMAŞ

DANIŞMAN: DOÇ. DR. İLHAN YALÇIN

ANKARA, HAZİRAN, 2017

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼ę¼'ne

G¼zde ÇAMAŞ'ın hazırladığı '¼niversite ¼ęrencilerinde Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama D¼zeylerinin ¼zyeterlik, Aile B¼t¼nl¼k Duygusu ve Sosyal Destek ile İlişkisi' başlıklı bu çalışma j¼rimiz tarafından Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı/Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda Y¼ksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

BaŐkan: Doç. Dr. T¼rkan DOğAN



¼ye (Danışman): Doç. Dr. İlhan YALÇIN



¼ye: Yrd. Doç. Dr. G¼khan ATİK



ONAY

Bu tez Ankara ¼niversitesi Lisans¼st¼ Eğitim-¼ęretim ve Sınav Y¼netmelięi'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki j¼ri ¼yeleri tarafından ...../...../20... tarihinde uygun g¼r¼lm¼Ő ve Enstit¼ Y¼netim Kurulunca ...../...../20... tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. İsmail G¼VEN

Eğitim Bilimleri Enstit¼s¼ M¼d¼r¼

## TEZ BİLDİRİMİ

Tezin içerisinde yer alan bütün bilgilerin, etik davranış ve akademik kurallara uygun hareket edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

GÖZDE ÇAMAŞ



## ÖZET

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Özyeterlik, Aile Bütünlük Duygusu ve Sosyal Destek ile İlişkisi

ÇAMAŞ, Gözde

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İlhan YALÇIN

Haziran 2017, xiv + 107 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destekle ilişkisinin incelenmesidir. Damgalama düzeylerinin cinsiyete, fakülte türüne ve geçmiş yardım alma deneyimine göre farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi ise araştırmanın diğer alt amaçlarıdır. Araştırma; 2016-2017 eğitim öğretim yılı bahar döneminde öğrenim görmekte olan 520 üniversite öğrencisinin (%63.5 kadın, %36.5 erkek) katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler; Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Genel Özyeterlik Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği-Kısa Formu ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışma grubunu oluşturan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma puanlarının cinsiyet ve geçmiş yardım alma deneyimi açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ilişkisiz örneklem için t-testi ile fakülte türüne göre anlamlı bir fark gösterip göstermediği ise tek yönlü varyans analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal desteğin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma puanlarını yordama gücü ise hiyerarşik regresyon analizi ile incelenmiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının cinsiyete, öğrenim görülen fakülteye ve geçmiş yardım alma deneyimlerine göre

anlamalı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin, yalnızca öğrenim gördükleri fakülte türüne göre anlamalı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeylerinin özyeterlik algısı ve aile bütünlük duygusu tarafından anlamalı bir şekilde yordandığı, sosyal destek tarafından ise yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Yardım Arama, Kendini Damgalama, Toplumsal Damgalanma, Özyeterlik, Aile Bütünlük Duygusu, Sosyal Destek.



## ABSTRACT

The Relationships between Stigma Toward Psychological Help Seeking, Self-Efficacy, Family Sense of Coherence and Social Support in University Students

Çamaş, Gözde

Master Thesis, Program of Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: İlhan Yalçın, Associate Professor

June 2017, xiv + 107 Pages

The main purpose of this study was to investigate the relationships university students' stigma levels toward psychological help seeking with self-efficacy, family sense of coherence, and social support. Besides that, the other aims were to examine whether there were significant differences in the level of university students' stigma toward psychological help-seeking in terms of gender, faculty types and past help-seeking experience. This study was carried out with 520 students who are studying at Ankara University, Başkent University and Hacettepe University in academic year 2016-2017. The data used in this study was adopted from Personal Information Form, Self Stigma of Seeking Help Scale, Stigma Scale for Receiving Psychological Help, General Self-Efficacy Scale, Short Form of The Family Sense of Coherence Scale and Multidimensional Scale of Perceived Social Support. Independent samples t-test was used to investigate whether there were significant differences on self stigma and public stigma in terms of gender and past help-seeking experience. Also, one-way analysis of variance was used to determine whether there was a significant difference for faculty types. Predictive power of self-efficacy, family sense of coherence, and perceived social support on self stigma and public stigma were analyzed by hierarchical regression analysis. The result of the study revealed that participants' scores of the self stigma toward seeking psychological help showed significant difference according to gender, faculty, past help-seeking experience. However, there were no significant differences on the public stigma toward psychological help seeking in terms of gender and past help-seeking experience. It was found that participants' public stigma level toward seeking psychological help differed in terms of faculty types. As a result of hierarchical



regression analysis where the self stigma and public stigma toward psychological help seeking was taken as predicted variable, it was found that self-efficacy and family sense of coherence were the significant predictors of self stigma and public stigma toward psychological help seeking. On the other hand, it was found that sub-dimensions of social support were no significant predictors of self stigma and public stigma toward psychological help seeking.

**Key Words:** Psychological Help-Seeking, Self-stigma, Public-stigma, Self-efficacy, Family Sense of Coherence, Social Support.



## TEŞEKKÜR

Hayallerimi gerçekleştirebilmek için çıktığım bu yolda tanıdığım ilk günden itibaren bana desteğini sunan ve yol gösteren, her zaman güvenini hissettirip sabırla değerli zamanını ve bilgilerini benimle paylaşan, insani ve mesleki ahlakını örnek aldığım tez danışmanım ve sevgili hocam Doç. Dr. İlhan YALÇIN'a değerli katkıları ve üzerimdeki büyük emekleri için sonsuz teşekkür ediyorum.

Tez jürimde yer alarak tezimi sabır ve ilgiyle okuyan, yapıcı ve destekleyici önerilerde bulunarak tez raporunun gelişmesini sağlayan sevgili hocalarım Doç. Dr. Türkan DOĞAN ve Yrd. Doç. Dr. Gökhan ATİK'e teşekkür ediyorum. Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca her zaman bilgi ve deneyimlerinden yararlanma imkanı bulduğum, desteklerini her daim üzerimde hissettiğim Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı'ndaki bütün hocalarıma teşekkür ediyorum.

Birlikte lisans ve yüksek lisans öğrenimimi geçirdiğim ve beraber hayallerimi paylaştığım can dostum ve meslektaşım Ayşegül ANAYURT'a minnet ve sevgiyle sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Bana olan desteğin ve dostluğun çıkmış olduğum bu yolculuğun çok daha keyifli geçmesini sağladı.

Son olaraksa; kalbime, ruhuma dokunan ve beni ben yapan herşeye sahip olmamı sağlayan aileme sonsuz şükranlarımı sunuyorum. Bana olan sevginiz, sabrınız, inancınız ve desteğiniz her zaman hayatımdaki en büyük şansım oldu. Nefes aldığım her an mutluluğumun ve cesaretimin kaynağı siz olacaksınız. Canım babam Osman ÇAMAŞ, annem Semahat ÇAMAŞ ve ablam Görkem ÇAMAŞ'a yürekten teşekkür ediyorum ve bu tezi onlara ithaf ediyorum. İyi ki varsınız...

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ONAY .....	ii
TEZ BİLDİRİMİ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
TEŞEKKÜR .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
ÇİZELGELER LİSTESİ .....	xiii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiv
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problem .....	1
1.2. Amaç .....	5
1.3. Önem .....	6
1.4. Sayıltı .....	8
1.5. Sınırlılık .....	8
1.6. Tanımlar .....	9
BÖLÜM II .....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	10
2.1. Psikolojik Yardım Arama.....	11
2.2. Damgalama.....	13
2.2.1. Damgalama Türleri.....	14
2.2.2. Psikolojik Yardım Aramada Damgalama.....	16
2.2.3. Damgalamayla Mücadele .....	19
2.3. Ekolojik Sistem Yaklaşımı .....	22
2.4. Özyeterlik .....	25
2.5. Aile Bütünlük Duygusu .....	28

2.6. Algılanan Sosyal Destek.....	29
2.7. İlgili Araştırmalar .....	32
2.7.1. Damgalama ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar.....	32
2.7.2. Damgalama ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	34
2.7.3. Damgalama ve Özyeterlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	37
2.7.4. Damgalama ve Aile Bütünlük Duygusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar .....	39
2.7.5. Damgalama ve Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar.....	40
<b>BÖLÜM III .....</b>	<b>42</b>
<b>YÖNTEM .....</b>	<b>42</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	42
3.2. Çalışma Grubu .....	43
3.3. Veri Toplama Araçları .....	45
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	45
3.3.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği .....	46
3.3.3. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği.....	46
3.3.4. Genel Özyeterlik Ölçeği .....	47
3.3.5. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu .....	48
3.3.6. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	48
3.4. Verilerin Toplanması.....	49
3.5. Verilerin Analizi.....	50
3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi .....	50
3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri .....	52
<b>BÖLÜM IV .....</b>	<b>53</b>
<b>BULGULAR VE YORUMLAR .....</b>	<b>53</b>
4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler ....	53
4.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar .....	55
4.2.1. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	55

4.2.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	56
4.2.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Öğretim Görülen Fakülte Türüne Göre İncelenmesi.....	56
4.2.4. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Öğretim Görülen Fakülte Türüne Göre İncelenmesi .....	58
4.2.5. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Geçmiş Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi .....	59
4.2.6. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Geçmiş Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi .....	60
4.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	61
4.3.1. Hiyerarşik Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	61
4.3.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları .....	63
4.3.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları .....	65
4.4. Yorumlar.....	67
4.4.1. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması.....	67
4.4.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması.....	69
4.4.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması.....	70

4.4.4. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması.....	71
4.4.5. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İlişkisiz Örneklem için T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması .....	72
4.4.6. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İlişkisiz Örneklem için T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması.....	74
4.4.7. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması ..	75
4.4.8. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması ..	79
BÖLÜM V .....	83
SONUÇ VE ÖNERİLER .....	83
5.1. Sonuçlar .....	83
5.2. Öneriler .....	84
KAYNAKÇA .....	87
EKLER .....	100
ÖZGEÇMİŞ.....	107

## ÇİZELGELER LİSTESİ

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	44
Çizelge 2. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler .....	44
Çizelge 3. Kendini Damgalama Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	55
Çizelge 4. Toplumsal Damgalanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması .....	56
Çizelge 5. Fakülte Türüne Göre Kendini Damgalama Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....	56
Çizelge 6. Kendini Damgalama Puanlarının Fakülte Türüne Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	56
Çizelge 7. Fakülte Türüne Göre Toplumsal Damgalanma Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler .....	58
Çizelge 8. Toplumsal Damgalanma Puanlarının Fakülte Türüne Göre Varyans Analizi Sonuçları.....	59
Çizelge 9. Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre Kendini Damgalama Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	60
Çizelge 10. Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre Toplumsal Damgalanma Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler.....	60
Çizelge 11. Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	62
Çizelge 12. Kendini Damgalama Puanlarına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	64
Çizelge 13. Toplumsal Damgalanma Puanlarına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	66

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Ekolojik Sistemler Kuramı.....	23
---	----





# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problemi tanımlanmış; amacı, alt amaçları, önemi, sayıltıları, sınırlılıkları ortaya konulmuş ve tanımlar sunulmuştur.

### 1.1 Problem

Üniversite öğrenim süreci öğrencilerin hayatlarında, psikososyal gelişim ve değişimin yaşandığı önemli dönemlerden birisidir. Üniversiteye başlayan öğrenciler artık ne tam anlamıyla yetişkin ne de ergendirler. Ancak bu bireyler, ergenlikten yetişkinliğe geçiş sürecinde olmanın verdiği bir takım sıkıntılar yaşayabilmektedirler (Özgüven, 1992).

Çeşitli üniversitelerde yapılan çalışmalarda, üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemlere ilişkin önemli bulgularla karşılaşmıştır. Doğan'ın (2012) çalışmasında, öğrencilerin üniversitenin ilk yıllarında özellikle üniversite hayatına uyumla ilgili problemler yaşadıkları gözlenmiştir. Gizir'in (2005) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin akademik yaşantıları, sosyal hayatları ve mesleki alanlarında önemli problemlerinin olduğu bulunmuştur. Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer'in (2004) yaptıkları diğer bir çalışmada ise öğrencilerin ekonomik sıkıntılar, ailelerinden uzak kalmanın verdiği yoğun özlem duygusu, geleceğin belirsizliğinden doğan endişeler, yeterli ve düzenli ders çalışmama, düzensiz ve yanlış yeme alışkanlıkları gibi sorunlar yaşadıkları görülmüştür. Kısaca, üniversite yaşamı, öğrenciler için hayatlarında özel gördükleri yeni başlangıçları sağlamakla beraber, onların birçok problemle de karşılaştıkları ve üstesinden gelmekte zorlandıkları bir dönemdir (Gizir, 2005).

Üniversitenin yaşam olanakları zorlu hayat koşullarını beraberinde getirmektedir (Rosenthal ve Schreiner, 2000). Öğrencilerden üniversite yaşantılarının başlamasıyla birlikte yetişkin rollerine bürünmeleri, üniversite döneminde karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmeleri ve kendi kararlarını verebilmeleri beklenmekte; diğer yandan ise akademik olarak belli bir başarı düzeyine sahip olmaları istenmektedir (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011). Aynı zamanda öğrenciler bu süreçte, kendi beklentileri ile aile ve arkadaşlarının beklentileri arasında denge kurmaya çalışmakta ve kendilerini sorgulamaya başlamaktadır (Arnett, 2004).

Öğrenciler, gündelik sorunlarının dışında, daha ciddi birçok psikolojik sorunla karşı karşıya kalmakta (Kitzrow, 2003) ve bazıları bu psikolojik sorunlarla başa çıkmakta zorlanmaktadır (Rosenthal ve Schreiner, 2000). Bunun sonucunda, öğrencilerin karşılaştıkları sorunlara yönelik yardım arama davranışlarını nasıl yönlendireceklerinin belirlenmesi önem taşımaktadır. Öğrenciler yaşamış oldukları sorunlarda bazen kendi kendilerine yeterli olurken; bazen de aile, arkadaş veya öğretmen gibi profesyonel olmayan ya da uzman desteği gibi profesyonel yardımlara ihtiyaç duyabilmektedir (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011). Kendi kaynaklarıyla sorunlarını çözmekte zorlanan öğrenciler ise aldıkları profesyonel destekle yaşamlarındaki birçok zorlukla başa çıkmaya çalışmaktadır (Atik ve Yalçın, 2011).

Psikolojik yardım arama süreci değerlendirildiğinde; bireyi bu davranışa getiren sorunun fark edilmesinden, yardım alınacak kaynağa yönelmesine kadar davranışını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır (Güç, 2014). Psikolojik yardım arama sürecinin doğru işlemesi için öğrencilerin ihtiyaçlarının iyi belirlenmesi gerekmektedir. Aksi halde öğrencilerin, duygularını ifade etme korkusuyla yardım arama davranışlarını engelleyecek eylemler gösterdiklerine ilişkin araştırma bulgularına rastlanmaktadır (Wilson, Bushnell ve Caputi, 2011). Üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmelerinde psikolojik yardım almaktan kaçınmaları, bu sorunların daha ciddi bir hale gelmesine neden olmaktadır. Vogel, Wester ve Larson (2007), son zamanlarda yardım arama sürecinde kaçınmaya kaynaklık eden faktörleri açıklamışlardır. Bunlar; damgalanma algısı, yardım sürecine yönelik endişeler, duyguların paylaşımından kaynaklı korkular, beklenen yarar ve riskler ve son olarak da kendini açma olarak belirtilmiştir. Psikolojik yardım arama davranışından kaçınmanın en önemli nedeninin bireylerin “damgalamaya” yönelik korkuları olduğu söylenebilir

(Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013). Yapılan araştırmalar da benzer doğrultuda olup, psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalamanın özellikle de kendini damgalamanın, psikolojik yardım arama davranışını engellediği vurgulanmaktadır (Güç, 2014; Topkaya 2014).

Damgalama kavramı ilk olarak, bireyleri alçaltmak için kullanılan ve kusurlu, önemsenmeyen kişi gibi gösteren bir özellik olarak tanımlanmıştır (Goffman, 1963). Psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama ise psikolojik desteğe başvuran bireyin çevresinden olumlu karşılanmadığını hissetmesi ve sosyal olarak dışlanmış bir konumda yer almasıdır (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Corrigan'a (2004) göre damgalama, psikolojik yardım aramayı engellemenin yanı sıra, bireylerin hayatlarında benlik saygısını azaltma ve sosyal olanaklardan uzaklaştırma gibi etkileri de bulunmaktadır. Bunun sonucundaysa, bireyler damgalamanın getireceği problemlerden uzak kalabilmek için psikolojik yardım aramaya ilişkin ya da yardım almaya yönelik kararsızlıklar yaşamaktadır (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Psikolojik yardım aramaya yönelik bu olumsuz algılar göz önüne alındığında, bireylerin damgalamanın zararlı sonuçlarından kaçınmak için tedavi arayışlarını gizlemeleri ya da tedaviden kaçınmaları şaşırtıcı bulunmamaktadır (Corrigan ve Matthews, 2003).

Corrigan (2004) damgalama sürecini, toplumsal damgalanma ve kendini damgalama olarak ikiye ayırmaktadır. Toplumsal damgalanma, psikolojik yardım arayan bireyin sosyal olarak kabul edilemez olduğuna yönelik başkaları tarafından sunulan algılardır (Vogel, 1998; akt: Corrigan, 2004). Kendini damgalama ise bir kişinin benlik saygısında veya kendilik değerlerinde azalma yaşanması nedeniyle sosyal olarak artık kabul edilemeyeceğine yönelik geliştirdiği algılarıdır (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Kendini damgalama ve toplumsal damgalanma birbirleriyle bağlantılı süreçlerdir. Ohayon ve diğerlerine (2014) göre, birey psikolojik yardım aldığı için toplumun birçok üyesi tarafından ifade edilen damgalayıcı görüşleri benimseyerek, kişiliğine yönelik olumsuz duygular hissetmekte ve kendini damgalamaya başlamaktadır. Vogel, Bitman, Hammer ve Wade (2013) tarafından yapılan bir araştırmada, bireyler üzerinde oluşan toplumsal damgalanmanın kısa süre içerisinde kendini damgalamaya yol ağtığı bulunmuştur. Topkaya (2014) ise psikolojik yardım arama davranışında kendini damgalamanın toplumsal damgalanmadan daha öncelikli olduğu görüşündedir.

Bireylerin psikolojik yardım aramalarının önünde kendini damgalama ve toplumsal damgalanmanın kemikleşmiş bir engel olmasını önleyebilmek için kişinin bireysel ve sosyal alanlarındaki algılarına yönelik destek vermek önemlidir (Wilson, Bushnell ve Caputi 2011). Bireylerin bireysel alanlarına bakıldığında, psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama süreçleri ile kendilerine yönelttikleri olumsuz tutum ve inançlar sonucunda özyeterlik algılarının zarar gördüğü gözlenmektedir (Corrigan ve Watson, 2002). Özyeterliği düşük olan bireylerin, kendileri üzerinde kontrolü yeterince sağlayamadıkları ve stres ile depresyona karşı savunmalarının daha düşük olduğu görülmektedir (Bandura, 1995). Özyeterliğin zihinsel rahatsızlık ve damgalama süreçlerine yönelik olası etkisi düşünüldüğünde, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerini ortaya çıkarabileceği düşüncesiyle bu çalışmada ele alınmıştır.

Bireyin sosyal alanları göz önüne alındığında, psikolojik yardım arama davranışı ile damgalama arasındaki sorumlu faktörlerin daha iyi anlaşılmasında çevrenin de oldukça önemli bir etkisi bulunduğu görülmektedir. Damgalama araştırmaları kapsamında, alanyazında sınırlı sayıda araştırmacı Bronfenbrenner'in ekolojik sistem yaklaşımına değinerek çevresel faktörleri ele alıp, psikolojik yardım arama sürecine odaklanmıştır (Rodgers, 2009). Bronfenbrenner'in (1979) kuramsal bakış açısı, bireyin gelişimi üzerinde çevreyle gerçekleşen tabakalı etkileşimin önemli olduğuna dikkat çekmektedir. Ekolojik sistem yaklaşımıyla da tutarlı olarak, birey üzerinde etkisi bulunan aile, arkadaş, sosyal ağlar gibi çevresel ve ekolojik etmenlerin psikolojik yardım arayışı üzerindeki etkilerinin keşfedilmesi, damgalama gibi olumsuz tutumların üstesinden gelinmesinde önemli olabileceğini göstermektedir (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007).

Ekolojik sistem yaklaşımında, bireyin yaşadığı gelişimin tabakalı bir etkileşimle kendisinden ya da çevresinden etkilendiği öne sürülmektedir. Bireyin gelişimini etkileyen bu tabakalar doğrudan ilişkili olduğu aile ve yakın arkadaşlarından başlayarak, bireye uzak olan ve doğrudan bir ilişkisi olmayan yasal düzenlemeler gibi sistemlerin de içerisinde bulunduğu tabakaya kadar uzanmaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Ekolojik sistem yaklaşımına göre bireyin gelişimi; mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve daha sonradan eklenen kronosistemle beraber beş tabakanın bir araya gelmesiyle oluşmaktadır (Bronfenbrenner, 1979, 1986a, 1986b). Özetle yaklaşım,

bireyin davranışları üzerindeki bireysel, kişilerarası ve çeşitli bağlamsal faktörleri incelemeye çalışmaktadır (Bronfenbrenner, 1979).

Bireyin sosyal yaşamı psikolojik yardım arayışı üzerindeki önemli bir etmenddir. Birey, toplumda var olan bir damgalanmaya kıyasla, etkileşim içinde olduğu kişilerin yönelteceği damgalanmadan daha yoğun etkilenmektedir (Vogel, Wade ve Aschman, 2009). Zihinsel rahatsızlıklar, bireyin ailesi ve sosyal çevresi tarafından zayıflık olarak algılanabilmektedir (Arora, Metz ve Carlson, 2016). Bunun sonucunda ise birey, daha yoğun damgalanma süreçlerine maruz kalmakta ve psikolojik yardım arama olasılığı düşmektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Bireylerin, psikolojik yardım arama davranışlarında tereddüt yaşamalarına neden olan damgalama süreçlerine yönelik, aile ve sosyal alan gibi özel alanlarına müdahale edilmesi, damgalama süreçlerinin üzerlerinde yaratmış olduğu engelleri aşmalarına yardımcı olabilir (Vogel ve Wade, 2009). Ekolojik sistem yaklaşımıyla da damgalama üzerinde çevrenin önemine dikkat çekildiği gibi, bireyin aile bütünlük duygusu ve sosyal destek algısının psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeyleri ile ilişkili olabilecek değişkenlerden olmaları nedeniyle bu araştırmada ele alınmıştır.

Yukarıdaki açıklamalar göz önünde bulundurulduğunda araştırmanın problemini; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destekle ilişkisi oluşturmaktadır.

## 1.2.Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destekle ilişkisinin incelenmesidir.

Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır. Üniversite öğrencilerinin;

1. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanları öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanları öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanları geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanları geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Özyeterlik algıları, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
8. Özyeterlik algıları, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeyinin anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

### 1.3. Önem

Üniversite öğrencileri, öğrencilik hayatları boyunca psikolojik yardım almalarını gerektiren birçok kişisel-sosyal, eğitsel ve mesleki sorunla karşı karşıya kalmaktadır (Topkaya ve Meydan, 2013). Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin söz konusu sorunlarla mücadele etmek için yöneldikleri psikolojik yardım alma kaynaklarında farklılıklar görülmektedir (Güç, 2014). Genel anlamda bakıldığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ihtiyacı hissetmelerine rağmen bu hizmetten yararlanmaya yönelik birtakım çekinceler yaşadıkları ve psikolojik danışma yardımı almaktan kaçındıkları gözlenmektedir (Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtanırım ve Arıcı, 2012).

Alanyazın incelendiğinde, bireylerin demografik ve psikolojik özellikleri gibi bireysel ya da psikolojik danışma merkezlerinin ulaşılabilirliği gibi çevresel faktörlerin, psikolojik yardım alma kararını ertelettiği veya engellediği görülmektedir. Bu faktörlere; bireylerin cinsiyeti (Atik ve Yalçın, 2011; Fisher ve Turner, 1970; Keklik, 2009; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Türküm, 2004; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005), psikolojik yardım alma niyeti (Komiya, Good ve Sherrod, 2000;

Topkaya, 2011; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005;), damgalama süreçleri (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Vogel, Wade ve Haake, 2006), kendini saklama isteği (Serim, 2011; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005), tedaviye yönelik korkuları (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013; Vogel ve Wade, 2009) gibi örnekler verilebilir. Toplumun ve bireyin psikolojik yardım arama süreçlerine ve zihinsel rahatsızlıklara ilişkin damgalama göstermesi, yardım arama davranışını etkileyen önemli faktörlerden biri olarak gösterilmektedir (Corrigan, 2004; Corrigan ve Penn, 1999; Loya, Reddy ve Hinshaw, 2010). Bireylerin psikolojik danışma hizmeti almaya karar vermelerinde toplumsal damgalanma algısı, vermiş oldukları kararı etkileyen önemli bir güce sahiptir. Bir başka deyişle, bireyler "psikolojik danışma müşterisi" olarak etiketlenmekten kaçınmak için hizmet almamayı tercih edebilirler (Corrigan, 2004).

Öğrencilerin psikolojik yardım alma sürecinden kaçınmalarının en önemli nedenlerinden birinin "damgalamaya" yönelik algıları olduğu ifade edilebilir. Alanyazın incelendiğindeyse öğrencilerin psikolojik yardım aramadaki tutumlarını inceleyen çok sayıda araştırma olmasına rağmen, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma süreçlerinin bireysel nedenlerini ele alan araştırmalar daha sınırlı sayıda görülmektedir. Öğrencilerin damgalama sürecine yönelik algıları ile ilişkili bir diğer önemli etken ise kişisel ve sosyal gelişimleri esnasında çevreleriyle yaşadıkları etkileşimlerdir (Rosenthal ve Schreiner, 2000). Bireylerin gelişimi üzerindeki çevresel faktörlerin önemi, Bronfenbrenner (1986a) tarafından ekolojik sistem yaklaşımında da belirtilmiştir. Bu araştırmayla, bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarını engelleyen kendini damgalama ve toplumsal damgalanma algılarına yönelik bireysel ve çevresel faktörler ele alınarak, bireylerin damgalama düzeyleri ve bunlarla ilişkin etmenlerin belirlenecek olması önemli görülmektedir.

İlgili yurt dışı alanyazında, psikolojik yardım arama süreçlerinde kendini damgalama ve toplumsal damgalanmanın nedenlerinin anlaşılması, olası zararlarının önüne geçilmesi ve damgalama süreçlerine yönelik müdahalelerin geliştirilmesine yönelik yapılan araştırmalar gözlenirken, yurt içi alanyazında bir boşluk olduğu ve Türkiye’de damgalama süreçlerine ilişkin araştırmaların sınırlı sayıda kaldığı görülmektedir. Dolayısıyla, sözü edilen eksikliğin giderilmesi açısından bu çalışmanın ilgili alanyazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışları üzerinde engel olan damgalama süreçlerine yönelik belirtilmiş olan değişkenlerin bir arada ele alındığı bu çalışmayla, psikolojik yardım aramada etkili olan faktörlerin daha iyi anlaşılmasının psikolojik danışma ve rehberlik alanına önemli katkılar getireceği düşünülmektedir. Özellikle de uzmanların, psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalamayı azaltmak için gerçekleştirecekleri çeşitli müdahale ve eğitim programlarının planlamasına yarar sağlayacağı öngörülmektedir. Bu noktada, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma ile ilişkili etmenlerin belirlenmesinin, üniversite psikolojik danışma ve rehberlik birimlerinin hizmetlerini desteklemesi beklenmektedir.

#### **1.4. Sayıtlar**

Araştırmada yer alan katılımcıların, kendilerine verilen tüm ölçme araçlarını içtenlikle ve kendilerini yansıtacak şekilde cevapladıkları varsayılmıştır. Bu araştırma için seçilen yöntemin araştırmanın amacına, konusuna ve problemine uygun olduğu ve ölçme araçlarının araştırmanın amaçları doğrultusunda güvenilir bilgiler sağlayabilecek nitelikte oldukları varsayılmıştır.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma bulgularının genellenebilirliği, bu çalışmadaki katılımcılar ve benzer özelliklere sahip üniversite öğrencileriyle sınırlıdır. Araştırmanın üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışma grubu üzerinde yürütülmüş olması, söz konusu araştırmanın başka bir sınırlılığıdır. Araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise ilişkisel ve karşılaştırmalı bir araştırma desenine sahip olmasından dolayı nedensellik çıkarımları yapılamayacak olmasıdır.



## 1.6.Tanımlar

Araştırmada değerlendirilmek istenen temel kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

**Psikolojik Yardım Arama (Psychological Help-Seeking):** Bireyin yaşamış olduğu duygusal, sosyal, kişilerarası ve benzer psikolojik içerikte sorunların çözümüne yönelik profesyonel psikolojik yardım arama çabasıdır (Atkinson ve Gim, 1989).

**Damgalama (Stigma):** Bireyleri alçaltmak için kullanılan ve yetersiz, önemsenmeyen kişi gibi gösteren bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Corrigan, 2004). Psikolojik yardım arama sürecindeki damgalama ise bireylerin, kişisel özelliklerinden dolayı çevresi tarafından kusurlu algılanması sonucunda sosyal olarak kabul edilemez olarak değerlendirilmesidir (Vogel, Wade ve Haake, 2006).

**Kendini Damgalama (Self-Stigma):** Kendini damgalama toplumun bireye yönelttiği yargıların zamanla içselleştirilmesi ve kişinin de kendi özelliklerini bu içselleştirmeler doğrultusunda yeniden şekillendirmesidir (Vogel, Wade ve Haake, 2006).

**Toplumsal Damgalanma (Public-Stigma):** Toplumsal damgalanma, bireyin bir grup ya da toplum tarafından sık sık olumsuz tepkilere yol açan ve sosyal olarak istenmeyen kişi olarak algılanmasıdır (Corrigan, 2004).

**Özyeterlik (Self-Efficacy):** Özyeterlik, bireyin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek şekilde bir davranışı başlatıp, sonuç alınca kadar devam ettirebileceğine olan inancı olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1989).

**Aile Bütünlük Duygusu (Family Sense of Coherence):** Antonovsky (1987) aile bütünlük duygusu kavramını, aile üyelerinin birlikte dünyayı daha anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görmesine ilişkin bir yapı olarak tanımlamaktadır. Bütünlük duygusuna sahip aileler, ailenin karşılaştığı problemlerle durumların üstesinden daha rahat gelmekte ve kaynaklarını daha iyi kullanmaktadır (Antonovsky, 1987; akt: Çeçen 2008).

**Algılanan Sosyal Destek (Perceived Social Support):** Cotterell'e (2007) göre, bireyin ihtiyaç duyduğu zamanlarda ailesinden, arkadaşlarından ve hayatındaki özel kişilerden destek alabileceğine ilişkin taşıdığı inançlar olarak tanımlanmaktadır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bireyler yaşamları boyunca bir takım problemlerle karşılaşmakta ve aynı zamanda karşılaştıkları bu problemlerin üstesinden gelmek için çeşitli başa çıkma yöntemleri üretmektedir. Bazı bireyler ise karşılaştıkları sorunların üstesinden gelmekte daha çok zorlanabilir ve bunları aşamadıkça, zihinsel sağlık sorunları günlük yaşamlarındaki problemlere eklenebilir. Bu durumla karşılaşan bireyler, yaşantılarına yön vermek amacıyla profesyonel kişilerden yardım isteyebilir.

Bireyler, zihinsel sağlıklarını koruyabilmek için psikolojik yardım arama ihtiyacı içinde olabilirler, ancak profesyonel yardım aramayı düşünmeleri veya yardım almalarından ötürü damgalamayla da karşılaşabilirler. Yardım aramanın önünde engel oluşturan damgalama, bireylerin zihinsel sağlığına ulaşmasına da engel olabilmektedir. Psikolojik rahatsızlıkların damgalama nedeniyle ciddi boyuta ulaşmasına engel olabilmek için, yardım arama davranışının ve damgalama süreçlerinin daha iyi anlaşılması ve aynı zamanda bu kavramlarla ilişkili açıklamaların ve ilgili çalışmaların incelenmesi önemli görülmektedir. Bu nedenlerden ötürü, bu bölümde öncelikle psikolojik yardım arama, damgalama ve damgalamaya müdahale süreçleri kuramsal olarak incelenmiş; ardından bu konularla ilgili yapılmış olan araştırmalara yer verilmiştir.

## 2.1. Psikolojik Yardım Arama

Yardım arama, bireyin hayatında sorun ya da üzücü bir deneyimle karşılaştığında anlayış, tavsiye, bilgi ve genel destek sağlamak amacıyla başkalarıyla kurmuş olduğu iletişim şeklidir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Fischer ve Turner (1970) yardım aramayı, bireyin kendine tehdit oluşturan bir problem yaşadığında söz konusu problem ile baş edebilmek için içsel kaynaklarının yeterli olmadığını düşünmesi ve bunun sonucunda, dışsal kaynaklara yönelmesi olarak tanımlamaktadır. Friedson'a (1960) göre yardım arama ise öncelikle bireyin ailesine danışmasıyla başlayan daha samimi ve gayriresmi olarak yorumladığı bir süreçten, problemi çözülmedikçe daha uzak, daha seçkin ve otoriter gördüğü görevlilere ulaşıncaya dek davranışını sürdürmesi demektir (akt: Czuchta ve McCay, 2001).

Yardım arama kaynakları, profesyoneller tarafından sağlanan resmi destek veya aile üyeleri, arkadaşlar, sosyal çevre gibi profesyonel olmayan yollardan sağlanan destek olarak çeşitlilik göstermektedir (Chandrasekara, 2016). Profesyonel danışmanlar; psikolog, psikiyatr, psikolojik danışman, psikoterapist, sosyal hizmet uzmanı veya ruh sağlığı hizmeti sunma eğitimi ve yetkisi olan herkesi ifade etmektedir (Mackenzie, Knox, Gekoski ve Macaulay, 2004). Yardım arama süreci, başkalarına dayanan bir başa çıkma biçimi olmasından ötürü sosyal ilişkiler ve kişilerarası becerilere dayanmaktadır (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Ancak yardım arama sürecinde kendi kaynakları ile sorunlarının üstesinden gelmeyi başaramayan bireyler, problemlerinin yoğunluğunun artmasıyla birlikte profesyonel psikolojik yardım almayı isteyebilirler (Özbay ve Aydoğan, 2013). Bireylerin hayatlarında bir sorun olduğunu kabul ederek, bu sorunu çözmeye çalışmaları veya onunla ilgili duygularını yönetmeleri, sorunun inkârından ve ilgili duygu ve düşüncelerin engellenmesinden daha yararlı bir yöntem olarak görülmektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Psikolojik yardım alma sürecinin başlamasında bireyler tarafından problemin algılanması ve problemi ortadan kaldırmak amacıyla, yardım kaynağının belirlenmesi oldukça önemlidir (Pescosolido, 1992; Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Bireylerin bir kısmı, psikolojik yardım alma sürecini hayatlarında iyi bir destek niteliği olarak yorumlarken, bir kısmı ise bu süreci rahatsızlık verici bulabilmektedirler (Türküm, 2004). Örneğin bir kişi, profesyonel yardım alma kararını başarısızlığa işaret eden kişisel bir zayıflık olarak yorumlarken; başka bir kişi ise nispeten daha küçük

problemlerinin üstesinden gelmek için bile yardım almayı tercih edebilir (Fisher ve Turner, 1970). Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi'e (2005) göre ise psikolojik yardım alma süreci 4 aşamadan meydana gelmektedir. Bu süreç, bireyin problemlerinin üstesinden gelmesinde dışarıdan bir yardıma ihtiyaç duyduğunu anlamasıyla başlar ve bu düşüncenin verdiği rahatsızlığı giderebilmek için, desteğe gereksinim duyduğunu belirtmesiyle devam eder. Daha sonrasında birey, bu gereksinimini karşılayabilmek için uygun yardım alma kaynaklarına nereden ve nasıl ulaşabileceğini araştırır. Son aşamada ise birey, ulaştığı kaynak ile sorunlarını paylaşmayı kabul ederek, psikolojik yardım alma sürecini başlatmış bulunur.

Psikolojik sorunlar için profesyonel yardım almayı kabul eden veya yardım arayan bir kişinin kararını etkileyecek çok sayıda kişisel, kişilerarası ve sosyal etmen vardır. Buna göre, bireyin süreç hakkındaki önyargı ve inançları, ailesinden ve arkadaşlarından aldığı destek, damgalama, duygularını ve deneyimlerini paylaşabilme yeteneği, psikolojik veya kişilerarası zorlukların üstünde yarattığı baskı gibi bileşenler bulunmaktadır (Fischer ve Turner, 1970). Kamunyu, Ndungo ve Wango'nun (2016) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları bir araştırmada, öğrencilerin psikolojik yardım almaları önünde birçok engelin olduğu saptanmıştır. Araştırma; danışmanın cinsiyeti, danışmana olan güvensizlik, danışma merkezlerinin konumu ve diğer öğrencilerin algısı gibi yardım alma önündeki engelleri ortaya koymuştur.

Alanyazında bireylerin psikolojik sorunları için yardım almalarının önünde engel yaratan en önemli nedenlerden birinin, bireylerin damgalanacaklarına yönelik sahip oldukları korku ve endişeler olduğu belirtilmektedir (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013; Corrigan, 2004; Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013; Vogel ve Wade, 2009). Bireylerin başkaları tarafından damgalanma olasılığı olan bir problemle karşılaştıklarında, damgalanma kaygısı nedeniyle profesyonel psikolojik yardım almaktan kaçındıkları görülmektedir (Corrigan, 2004; Fischer ve Turner, 1970; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Toplumun birey üzerindeki bu denli yoğun etkisi, bireyin psikolojik yardım alma sürecine yönelik bakış açısını etkilemeye başladığında, psikolojik sorunlarına rağmen yardım almayı tercih etmemesine neden olabilir. Bu durum, psikolojik sorunların daha ciddi boyuta ulaşmasına yol açabilmektedir (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Bireylerin psikolojik yardım almalarının önündeki engellerin başında gelen damgalama ve bunun

yaratmış olduğu kaygının anlaşılması ise bu sürecin daha iyi değeriendirilmesine ortam hazırlamaktadır (Vogel ve Wade, 2009). Bu bilgilerden yola çıkılarak, damgalamayı oluşturan süreçlerin ve bu kavramlarla ilişkili olan çalışmaların ayrıntılı olarak ele alınmasında fayda görölmektedir.

## 2.2. Damgalama

Damgalama ilk defa kavram olarak Amerikalı sosyolog Goffman (1963) tarafından ele alınmıştır. Goffman'a (1963) göre damgalama; zihinsel rahatsızlık, bağımlılık, hapis gibi bireyin yaşantılarından veya din, dil, ulus, ırk gibi bireysel özelliklerden çıkarılan ve "leke" olarak adlandırılan bir içeriğe sahiptir. Damgalama kavramı, bireyleri alçaltmak için kullanılmakta ve onları kusurlu, önemsenmeyen bir kişi olarak göstermektedir (Goffman, 1963). Benzer şekilde Byrne (2000) damgalamayı, birey veya grubun kişisel veya fiziksel bir özelliği nedeniyle kusurlu algılanması ve bu nedenle de sosyal olarak kabul edilemez görölmesi olarak tanımlamaktadır. APA'ya (2007, s.1032) göre damgalama; bireyin zihinsel, fiziksel veya sosyal yönden eksik görölen bir niteliğine bağlı olarak olumsuz sosyal tutumlarla karşılaşmasıdır. Link ve Phelan (2001) tarafından yapılan başka bir damgalama tanımında ise etiketleme, ayırma, statü kaybı ve ayrımcılık gibi unsurları içinde barındırdığı ve bu süreçlere izin veren bir güçten destek alarak damgalamanın ortaya çıktığı öne sürölmektedir. Damgalamayı diğer sosyal yapılardan ayıran dört bileşenle tanımlamışlardır. Buna göre; a) Farklılıklar ayırt edilip, etiketlenir, b) Farklılıklar olumsuz niteliklerle ilişkilendirilir, c) Farklılık sınıflandırılıp, "Biz" ve "onlar" şeklinde ayrılır, d) Böylece etiketleme durumu statü kaybına ve ayrımcılığa yol açar.

Damgalamanın olumsuz sonuçları ve istenmeyen etkileri temsil ettiği düşünölmektedir (Weiner, Perry ve Magnusson, 1988). Tarih boyunca damgalama, belirli siyasi ve ideolojik gruplar, kadınlar, eşcinseller ve zihinsel rahatsızlığı olan kişiler de dahil olmak üzere birçok azınlık ve grupla ilgili kullanılmıştır (Hinshaw, 2007). Damgalanmış bir grup, bir kültür veya toplumdaki egemen gruba göre dış grup olarak görölmektedir (Crocker ve Major, 1989). Aynı zamanda damgalama süreci bireyin kendine yönelik algısı üzerinde de olumsuz bir etki yaratmaktadır (Brown ve diğerleri, 2010). Hatta damgalanan kişi, davranışıyla ilgili olumsuz bir sonuç

yaşadığında almış olduğu geribildirim, onun kişisel başarısızlığından mı yoksa damgalanmasından mı kaynaklı ortaya çıktığından emin olmamaktadır (Major ve Crocker, 1993). Sonucunda ise damgalanmış birey, çevresi tarafından kendine yaratılan kimlikle ilgili aynı olumsuz inançları sürdürme eğilimi göstermektedir (Goffman, 1963).

Zihinsel rahatsızlığa sahip bireyler, damgalayıcı davranışlarla sık karşılaşmaktadır (Hinshaw, 2007). Damgalama süreci ise hem bireyi hem de zihinsel rahatsızlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Florer, 2015). Bedensel rahatsızlığı veya engeli olan bireyler, toplum içinde zaman zaman küçümseyici davranışlar yaşayabilmektedirler. Ancak bedensel rahatsızlığı olan bireylere oranla, zihinsel rahatsızlığa sahip bireyler, toplum tarafından daha yoğun küçümseyici ve damgalayıcı davranışlarla karşılaşmaktadır (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011). Rüşch, Angermeyer ve Corrigan'a (2005) göre zihinsel rahatsızlığa sahip bireylere, özel veya kamu kurumlarındaki iş fırsatlarında dahi bir ayırım gösterilmektedir. Toplumun bu bireyler üzerinde oluşturduğu damgalama sonucunda ise benlik saygıları ve özyeterlikleri de olumsuz yönde etkilenmektedir (Florer, 2015). Farklı kaynaklardan ortaya çıkan damgalama süreçlerinin birey üzerinde yaratmış olduğu olumsuz etkiler dikkate alındığında, damgalama türlerinin ele alınması önemli görülmektedir.

### *2.2.1. Damgalama Türleri*

Damgalamaya ilişkin kavramsal çalışmalar, damgalama sürecinin iki türlü olduğunu göstermektedir. Bunlar; toplumsal damgalanma (public stigma) ve kendini damgalama (self-stigma) şeklinde ifade edilmektedir (Corrigan, 2004). Toplumsal damgalanma, bir grup ve/veya toplum tarafından bireyin hoş karşılanmadığı ve bu nedenle de bireye çoğunlukla olumsuz tepkiler verildiği yönündeki algılamadır (Corrigan, 2004). Byrne'e (2000) göre toplumsal damgalanma, genel nüfustan daha farklı özelliklere sahip bireylere, onların toplumdaki itibarını düşürmek için gösterilen davranışlardır. Kendini damgalama ise toplumun kısır bir döngü halinde bireye göstermiş olduğu kalıp yargıları, bireyin zamanla içselleştirmesi ve kendine yöneltilen bu olumsuz algıları kabullenmesiyle gerçekleşmektedir (Corrigan, Kerr ve Knudsen, 2005; Corrigan ve Watson, 2002; Ludwikowski, Vogel ve Armstrong, 2009; Vogel,

Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Kendini damgalayan birey, sosyal açıdan artık kabul edilmeyeceği düşüncesiyle; benlik saygısının düşmesi, özyeterlik kaybı ve kendilik değerinin azalması gibi durumlarla karşılaşmaktadır (Corrigan, 1998; akt: Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Haake, 2006). Bunun sonucunda ise bireyler; yetersiz, zayıf ve değersiz olduklarına inanmaya başlamaktadır (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011).

Corrigan ve Watson'a (2002) göre toplumsal damgalanma ve kendini damgalama türlerini destekleyen üç temel bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler; stereotip/klişe (stereotype), önyargı (prejudice) ve ayrımcılıktan (discrimination) oluşan bilişsel ve davranışsal yapılardır. Damgalama türlerini oluşturan stereotipler, önyargılar ve ayrımcılıklar zihinsel rahatsızlığa sahip bireylerin hayatlarına önemli zararlar vermekte ve yaşam fırsatlarını ellerinden kaçırmalarına neden olmaktadır (Corrigan, 2004). Damgalamayı oluşturan yapılardan ilki, stereotiptir ve belirli bir grupla düzenli temas kurulması yoluyla edinilmektedir. Stereotipler "toplumsal" olarak kabul edilmekte, çünkü bunların gruplar üzerinde toplu olarak kabul edilmiş görüş ve inanışları temsil ettiği düşünülmektedir (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011). Alanyazında stereotiplerin çoğu kez "otomatik" olduğu ve böylece bilinçsizce faaliyet gösterdikleri ifade edilmektedir (Link ve Phelan, 2001). Hemen hemen herkes stereotiplerin farkındadır, ancak bu stereotiplerin farkında olunması, bireylerin onlarla her zaman aynı görüşte oldukları anlamına gelmemektedir (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011). Zihinsel rahatsızlıklarla ilgili stereotipler, toplumun psikiyatrik rahatsızlığı bulunan bireylerle doğrudan iletişim kurarak, basmakalıp düşünceleri öğrenmesiyle gerçekleşir. Zihinsel rahatsızlıklara yönelik toplumsal damgalanmadaki stereotipler; bir grupla ilgili olumsuz inançları (tehlikelilik, yetersizlik ve zayıf karakterli olmak vb.); kendini damgalamaya yönelik olanlar ise kendisi hakkındaki olumsuz inançlarını (yetersizlik ve zayıf karakterli olmak vb.) içermektedir (Corrigan ve Watson, 2002).

Damgalama türlerinin oluşmasını destekleyen diğer bir yapı, önyargılardır. Olumsuz stereotipleri kabul eden insanlar olumsuz duygu ve duygusal tepkiler geliştirmeye başlar ve zamanla bunlar önyargılarımızı oluşturur (Corrigan ve Rao, 2012). Toplumsal damgalanma sürecinde önyargılar, kendini korku ve kızgınlık olarak gösterirken; kendini damgalama da ise bireyin olumsuz duygusal tepkiler vermesine yol açıp, düşük benlik saygısına ve özyeterliğe sahip olmasına neden olmaktadır (Corrigan ve Watson, 2002). Önyargının davranışsal sonucu ise ayrımcılık olarak ortaya

çıkılmaktadır (Crocker, Major ve Steele, 1998; akt: Corrigan ve Watson, 2002). Damgalamayı oluşturan bilişsel ve davranışsal yapıların üçüncüsü olan ayrımcı davranış, grubun dışındaki bireylere karşı olumsuz eylem olarak veya yalnızca grup içerisindekilere olumlu davranarak kendini göstermektedir (Corrigan, 2004). Toplumsal damgalanma açısından ayrımcı davranışa, zihinsel rahatsızlığı olanlara işverenlerin iş vermemesi veya ev sahiplerinin evlerini kiraya vermemesi; kendini damgalama açısından ise bireylerin, iş ve ev fırsatları aramak için dahi kendini başarısız görmesi gibi örnekler verilebilir (Corrigan ve Watson, 2002).

Toplumsal damgalanma ve kendini damgalama devamlı olarak birbirini etkileyen süreçlerdir. Alanyazında görüldüğü gibi çoğunlukla toplumsal damgalanmanın içselleştirilmesi (Corrigan, 2004), kendini damgalamaya yol açmaktadır (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Wahto, Swift ve Whipple, 2016). Ancak toplum tarafından damgalanan bireyin damgalanmış grupla güçlü bir bağ kurması, kendini damgalama olasılığını düşürmektedir (Corrigan, Kerr ve Knudsen, 2005). Damgalama konusunda dikkat çekici bir unsur ise toplum tarafından damgalanma ile kişinin etkileşimde bulunduğu sosyal çevresi tarafından damgalanması arasında farklılık yaşanmasıdır. Bireyin yakın sosyal çevresinin etkisi, psikolojik yardım almaya karar verme sürecinde anahtar bir role sahiptir. Birey, toplum tarafından damgalanmaktan daha çok, sosyal çevresi tarafından damgalanmaktan etkilenmektedir (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Vogel, Wade ve Ascherman'ın (2009) yapmış oldukları bir çalışmada, bireyin toplum tarafından damgalanacağını bilmesine rağmen, eğer yakın çevresinin desteğini alıyor ise psikolojik yardım arama olasılığının yükseldiği ve psikolojik yardım almaya daha istekli olduğu bulunmuştur.

### *2.2.2. Psikolojik Yardım Aramada Damgalama*

Damgalamayla pek çok durumda karşılaşılsada, ilk çağlardan bu yana zihinsel rahatsızlığa sahip bireyler, özellikle damgalama ve ayrımcılığa maruz kalan kesimi oluşturmaktadırlar (Taşkın, 2004). Bireylerin karşılaştıkları bu damgalamanın, psikiyatri biliminden önce ortaya çıktığı (Hinshaw, 2007) hatta uygarlığın ilk dönemlerinden itibaren var olduğu ve günümüze kadar genetik yollarla geldiği ifade edilmektedir (Üçok, 1999). Zihinsel rahatsızlıklara yönelik damgalama, bireyleri



gözden düşürüp, onları değersizleştirerek ortaya çıkmaktadır (Corrigan, 2004). Damgalamalar, zihinsel rahatsızlık hakkındaki algımızı bulutlandırarak olumsuz inanç, ayrımcılık gibi davranışlara neden olmakta (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011) ve zaman zaman rahatsızlıktan daha tehlikeli bir hal almaktadır (Üçok, 1999). Damgalayıcı davranışlar toplum tarafından desteklenebilir (Corrigan, 2000). Bundan ötürü zihinsel rahatsızlığı olan bireyler, genellikle çifte bir sorunla da karşılaşır ve bu bireyler hem zihinsel rahatsızlık semptomları yaşarken, hem de toplumsal damgalanmayla mücadele etmek zorunda kalırlar (Corrigan ve Watson, 2002).

Damgalamayla en sık karşılaşılan durumlardan birisi, psikolojik yardım arama sürecidir (Corrigan, 2004; Goldberg ve Smith, 2011). Damgalama süreci, yardım aramanın önündeki en büyük engellerden birini oluşturmaktadır (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013; Corrigan 2004; Vogel, Shechtman ve Wade, 2010). Toplumsal algılamalarla bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin düşünceleri arasında ise ilişki bulunmaktadır (Acun-Kapıkıran, ve Kapıkıran, 2013). Damgalanan bireyler, toplumsal algılar nedeniyle duyguları üzerinde az kontrolü olan ve zayıf karakterli gibi olumsuz algılara maruz kalabilirler (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Bunun sonucunda ise bireyler, "zihinsel hasta" etiketine sahip olup damgalanacakları düşüncesi ile profesyonel psikolojik yardım aramaktan uzak durmak isteyebilirler (Cooper, Corrigan ve Watson, 2003). Aynı zamanda bu bireylerin bir kısmı, toplumun göstermiş olduğu önyargıları kabul ederek benlik saygısını kaybedebilir ve kendilerine yönelik damgalama geliştirmeye başlayabilirler (Corrigan ve Watson, 2002).

Yapılan araştırmalarda, psikolojik yardım arama sürecinde damgalamayı oluşturan işaretlere bakıldığında, etiketlenmenin önemli bir aday olduğu bulunmuştur (Corrigan, 2004). Zihinsel rahatsızlıklara yönelik damgalamanın, Türkiye’de yarattığı etiketlemeye en büyük örnek ise “Bakırköy” ilçesi verilebilir. İlçe çoğu zaman “Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi” ile hatırlanır (Üçok, 1999). Etiketler iki şekilde damgalamaya neden olmaktadır. İlk olarak, bireyler başkalarının konuşmaları sonucunda etiket alırlar. Örneğin; bir psikiyatrist, Bayan X’in zihinsel olarak rahatsız olduğunu başkasına bildirebilir. İkinci ise etiketler ilişkilendirme yoluyla bireye atfedilir. Örneğin; bir psikoloğun ofisinden çıkan bir insanın, zihinsel rahatsızlığa sahip olduğunun düşünülmesi gibi (Corrigan, 2004). Birey etiketlenmeye başladığında psikolojik sorunlarına rağmen uzman yardımı aramayı geciktirebilir veya destek almayı

seçmeyebilir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Bu durum psikolojik sorunların daha da zarar verici boyutlara ulaşmasına neden olabilir (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013).

Zihinsel rahatsızlıklar, semptomları da dahil olmak üzere bireyin ailesi/toplum tarafından bir zayıflık olarak algılanmaktadır (Arora, Metz ve Carlson, 2016). Bazı bireylerin sosyal çevresi nedeniyle daha yoğun damgalanma süreçlerine maruz kaldıkları ve bu durumun onların psikolojik yardım arama olasılıklarını daha da düşürdüğü alanyazında tartışılmaktadır (Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Özellikle zihinsel rahatsızlıklar arasında şizofreniye bağlı damgalanma, bireyin hem kendisi hem de ailesinde mağdur olanlar tarafından bireye yönelik yabancılaşma ve ayrımcılık kısır döngüsüne neden olabilir. Damgalanmanın sonucunda ise birey, toplumsal yalıtım ve iş bulmakta zorlanma gibi durumlarla karşılaşabilir ve bu durum bireyin iyileşme olasılığını git gide azalmaktadır (Baumann ve Gaebel, 2008).

Alanyazındaki araştırmalar, toplumsal damgalanma ve yardım arama davranışı arasında ters yönde bir ilişkinin varlığına dikkat çekmektedir (Cooper, Corrigan ve Watson, 2003). Zihinsel rahatsızlığa sahip birey, toplumsal damgalanmalar nedeniyle ortaya çıkan utanç, suçluluk duygusu gibi kendisine yönelttiği olumsuz duygulardan kaçınmak için tedaviyi erken bırakmayı seçebilir (Corrigan, 2004). Hatta birey ve ailesi tedaviyi seçmektense, evde tecrit edilerek yaşamayı tercih eder hale gelebilir (Bilge ve Çam, 2010). Bir çalışmanın sonuçlarına göre, bireyleri zihinsel rahatsızlıkları için suçlamış ve yardımcı olmamış insanların, kendileriyle ilgili bir durum söz konusu olduğunda da yardım aramaya daha az yöneldikleri ve bu sürece ihtimal vermedikleri görülmüştür (Cooper, Corrigan ve Watson, 2003). Bu nedenlerden ötürü toplumsal damgalanma, ruh sağlığı merkezlerinin kullanılma sıklığını azaltan önemli faktörlerden biri olarak görülmektedir (Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Psikolojik yardım aramanın önünde engel oluşturan damgalama, tedavi sürecinde de bir takım olumsuzluklara neden olmaktadır (Corrigan, 2004). Alanyazında yapılmış olan araştırmalar, bu olumsuzlukların ortaya çıkma (tedaviden kaçınma, yardım almayı geciktirme ve tedaviyi yarıda bırakma gibi) olasılığını artıran önemli etmenleri öne sürmektedir. Bunlar; a) zihinsel rahatsızlıkların özellikleri ve tedavi edilebildiğiyle ilgili bilgi eksikliği, b) değerlendirme ve tedaviye nasıl ulaşılacağı hakkındaki bilgisizlik, c) zihinsel rahatsızlığa sahip bireylere karşı önyargılar, d) zihinsel rahatsızlık tanısı olan bireylere karşı ayrımcılık beklentileri gibi sıralanabilir

(Henderson, Evans-Lacko ve Thornicroft, 2013). Bu nedenlerle var olan damgalama ile mücadele, hastalığa yönelik tedavinin kendisi kadar önemlidir ve hasta ve ailelerin yaşam sürecini olumlu kılmaktadır (Bilge ve Çam, 2010).

### 2.2.3. Damgalamayla Mücadele

Bireylerin psikolojik yardım almak istememesinin başlıca nedenlerinden birisi damgalamayla ilgili duydukları endişelerdir (Vogel ve Wade, 2009). Toplum tarafından yapılan damgalayıcı tutumlar yalnızca bilgisiz ve düşük gelirli ülkelerde yaşayan bireylerle sınırlı görünmemektedir (Corrigan, 2000; Dan, Tarun ve Taghi, 2003). Hatta damgalama süreci, sağlık çalışanlarının dahi zihinsel sağlık için yardım arama ve hizmetlerden faydalanma davranışını azaltmaktadır (Givens ve Tjia, 2002). Alanyazında, çoğu zihinsel sağlık disiplininde eğitim görmüş profesyonelin dahi, zihinsel rahatsızlıklara ilişkin klişe görülecek damgalayıcı davranışlar gösterdikleri de bulunmuştur (Lyons ve Ziviani, 1995). Bu nedenlerden ötürü, damgalama yaşayan bireylere ulaşılması, damgalamayla mücadele edilmesi ve damgalamanın yaratmış olduğu olumsuz etkilerin üstesinden gelme yollarının aktarılması önem taşımaktadır.

Zihinsel rahatsızlığı bulunan bireylere yönelik önyargıları azaltmak için 1950'lerden itibaren çaba harcanmaya başlanmıştır (Cumming ve Cumming, 1957; akt: Warner, 2005). Günümüzdeyse araştırmalar sonucunda damgalamaya yönelik tutumların değiştirilmesi ve damgalamayla mücadele edilmesi için üç strateji belirlenmiştir. Bunlar; protesto, eğitim ve temastır (Corrigan ve Penn, 1999). Protesto, toplumun zihinsel rahatsızlıklara yönelik göstermiş olduğu olumsuz tepkiye meydan okumanın bir yolu olarak kullanılmaktadır. Bu çerçevede, toplum ve medya olmak üzere iki gruba mesaj gönderilmektedir. Topluma, “zihinsel rahatsızlıklara ilişkin olumsuz görüşlere inanmayı bırakın”; medyaya ise “zihinsel rahatsızlıkların yanlış sunulmasını bırakın” mesajları verilmeye çalışılır (Corrigan, 1998). Özetle protesto, zihinsel rahatsızlığa karşı yapılan olumsuz tutum, tasvir ve davranışları ortadan kaldırmaya çalışmadır (Wahl, 1995; akt: Corrigan, Giffort, Rashid, Leary ve Okeke, 1999). Ancak topluma ne düşünmesi gerektiği söylendiği için toplum tarafından bu davranışa öfkeyle tepki gösterilip, protesto mesajının aksi benimsenebilir. Protesto,

zihinsel rahatsızlığa ilişkin olumsuz davranışları azaltmakla beraber, daha olumlu davranışların geliştirilmesinde ise başarısızlık yaratır (Larson ve Corrigan, 2008).

Eğitim, halkın zihinsel rahatsızlık hakkında daha bilinçli karar alabilmesi için bilgi sağlamaktadır (Corrigan, 1998; Corrigan, 2000). Eğitim ile zihinsel rahatsızlıklara ilişkin doğru bilgilendirmeler yapılarak olumsuz damgalamalar azaltılmaktadır. Standart bir müfredat hazırlanıp, ülke genelinde okullara ve diğer eğitim mekânlarına nispeten hızlı bir şekilde ulaşılabilmesi nedeniyle de cazip bir stratejidir (Larson ve Corrigan, 2008). Bu kampanyalar sırasında toplum tarafından olumlu rol model alınacak kişiler kullanılarak yardım arayışına yönelik normalleştirme sağlanabilir (Vogel, Wester ve Larson, 2007). Bunun sonucunda ise zihinsel rahatsızlıkların damgalandığı masallar ve yanlış anlaşılmalara düzeltilebilir (Corrigan, 2000). Ancak araştırmalara göre eğitimin damgalama üzerindeki kalıcılığı uzun süreli bulunmamaktadır. Araştırmalarda, eğitim süreci tamamlandıktan kısa bir süre sonra damgalayıcı tutum ve tavırların başlangıç seviyesine geri döndüğü gözlenmiştir. Sonuçlar, eğitimde bazı olumlu faydalar olmasına rağmen ciddi zihinsel rahatsızlığı olan kişilerle yapılan temasın en büyük tutarlı sonuçlar verdiğini göstermektedir (Corrigan ve Watson, 2002). Zihinsel rahatsızlığa sahip bireylerle kurulan temas, damgalamayı azaltma süreçlerinde yardımcı olmaktadır ve önemli bir stratejidir (Rüsch, Angermeyer ve Corrigan, 2005). Temasla birlikte, zihinsel rahatsızlığa sahip bireyler ve toplum arasında etkileşim gerçekleşir. Bu etkileşim esnasında damgalanan bireyler, damgalamayı azaltmak ve zihinsel rahatsızlıklarla ilgili efsaneleri ortadan kaldırmak için kişisel hikâyelerinden yararlanırlar (Larson ve Corrigan, 2008). Araştırmalar, tek sefer gerçekleştirilen temasların dahi önyargıyı değiştirdiğini ve ayrımcılığı azalttığını göstermiştir. Bu olumlu etkiler de zamanla devam etmektedir (Pettigrew ve Tropp, 2008).

Damgalamayı azaltmak için geliştirilen stratejilerin yanı sıra damgalanacağı ve toplumdan ayrılacağı korkusuyla yardım almaktan uzak duran bireyler için psikolojik danışmanların bu potansiyel engellere müdahale edebileceği iki yolu bulunur. İlk olarak danışmanlar, topluma dönük çalışmalarda bulunarak zihinsel rahatsızlığı bulunan bireylere ve profesyonel yardım almak isteyenlere yönelik olumsuz algıları azaltmaya çalışabilirler (Vogel, Wester ve Larson, 2007). Toplumsal değişim, aynı derecede önemli bir davranış değişikliğinin kaynağını oluşturabilir (Corrigan ve Penn, 1999). İkincisi ise danışmanlar, profesyonel yardım alma nedeniyle oluşacak damgalamayla

başa çıkmanın yollarını belirleyip, bu yolları bireylere öğretmek onlara yardımcı olabilirler (Vogel, Wester ve Larson, 2007). Böylelikle, psikolojik danışmanın verdiği destek ile bireylerin kendini damgalamasının önünde koruyucu bir faktör yaratıldığına inanılmaktadır (Rüsch ve diğerleri, 2009; Rüsch, Lieb, Bohus ve Corrigan, 2006). Alanyazında bireylere gösterilen sosyal desteğin, hem psikolojik sorunları (Goldberg ve Smith, 2011) hem de damgalamayı azalttığı görülmektedir (Vogel ve Wei, 2005).

Alanyazında zihinsel rahatsızlığa sahip olan bireylerin, kendilerine yönelik yardım ve destek programına katıldıktan sonra daha iyi yaşam kalitesine sahip oldukları (Corrigan ve diğerleri, 2011) ve böylelikle yaşamlarını kontrol altına alıp, kendilerini damgalamaktan daha az rahatsızlık duymaya başladıkları görülmektedir (Corrigan, Roe ve Tsang, 2011). Ancak bunun aksi durumları da yaşanabilir; profesyonel yardım alan bazı bireylerin tedavi sürecinde, kendini damgalaması şiddetlenebilir ve yardım almamayı seçmesine neden olabilir. Kendini damgalamasının sonucunda tedavinin işe yaramayacağına inanan birey, "neden denedim" şeklinde düşünmeye başlayabilir (Corrigan, Druss ve Perlick, 2014). Dolayısıyla yardım alma sürecinde de bireyler kendilerini damgalayabilirler; bunu önlemek amacıyla bireylerin kendilerini damgalamaları sonucunda düşen özyeterlik (Brown ve diğerleri, 2010; Corrigan, Druss ve Perlick, 2014), benlik saygısı (Corrigan, 2004; Vogel, Wade ve Haake, 2006) ve sosyal destek algısı (Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005) gibi bireysel gelişimlerine yönelik destekleyici çalışmalar ile daha iyi hizmet almaları sağlanabilir.

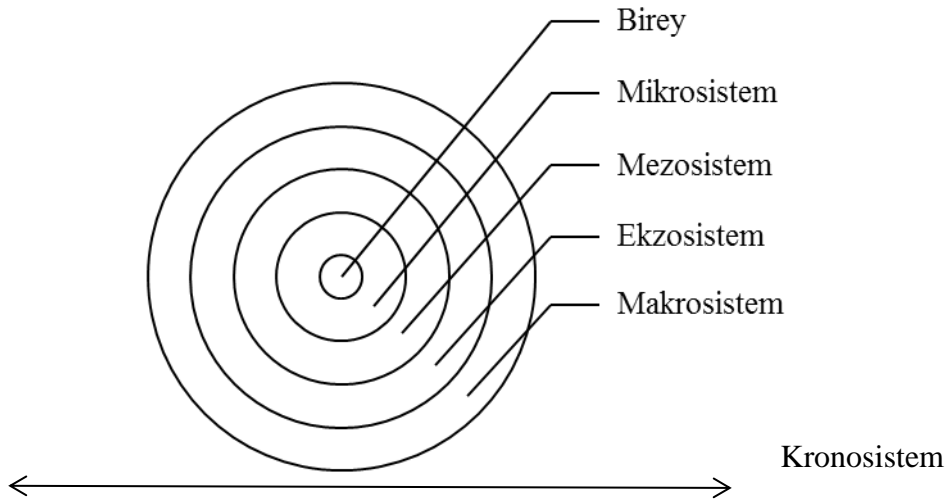
Zihinsel rahatsızlığı olan bireylere destek olmak ve damgalamayı azaltmak için başarılı olacak, uzun vadeli damgalama karşıtı müdahaleler yapılması önemlidir (Rüsch, Angermeyer ve Corrigan, 2005). Zihinsel rahatsızlıklara yönelik müdahaleler yapılırken bireysel ve sosyal bağlamların beraber ele alınması daha yararlı sonuçlar yaratabilir. Böylelikle zihinsel rahatsızlığın yanı sıra damgalamanın nasıl azaltılabileceği konusunda destek noktalar ortaya çıkabilir. Kısacası, damgalamanın üstesinden gelmeye yardımcı olmak için daha geniş kabul görülen bir sınıf, iş yeri, aile ya da toplum yaratılması oldukça önemlidir (Hinshaw, 2007). Bu nedenle damgalama ile ilişkili bireysel ve çevresel faktörlerin daha iyi anlaşılmasında, Bronfenbrenner'in ekolojik sistem yaklaşımının kuramsal olarak ele alınması yararlı olabilir. Bu yaklaşımdaki çevresel tabakalar, bireyin gelişimi üzerinde etkin bir role sahiptir (Bronfenbrenner, 1979). Bu tabakalarda belirtilen unsurların, psikolojik yardım aramaya ilişkin

damgalama süreçlerinde de bireyin düşünce ve davranışlarını etkileyebileceği ifade edilebilir (Rodgers, 2009). Birey üzerindeki psikolojik yardım arama süreçlerine yönelik çevresel faktörlerin olası etkileri düşünüldüğünde, ekolojik sistem yaklaşımının değerlendirilmesinde yarar bulunmaktadır.

### 2.3. Ekolojik Sistem Yaklaşımı

Bronfenbrenner (1979) tarafından geliştirilen ekolojik sistem yaklaşımı, bireyin yaşam süresince bireysel gelişimini tamamlarken, ekolojik etkilerden ve çevresinde karşılaştığı etkileşim türlerinden büyük oranda etkilendiğini öne sürmektedir (Bronfenbrenner, 1986a). Bronfenbrenner'e (1977) göre, insan gelişiminin ekolojisi içinde yaşadığı ortamlar arasındaki ilişkilerden etkilenir ve bu ortamlar arasında, hem resmi hem de gayri resmi şekilde, daha geniş toplumsal bağlamlar yer alır. Ekolojik sistem yaklaşımı, insan gelişiminin tabakalı bir etkileşim süreci olduğu ve bu etkileşimin, birey ve çevre arasında gerçekleştiği görüşüne sahiptir. Bireyin çevreyle tek yönlü bir etkileşimi yoktur. Bu etkileşim karşılıklı yaşanmakta ve bahsedilen çevre özellikle bir çevreyi kapsamamakta, aynı zamanda çevreyle olan ilişkileri de içermektedir (Bronfenbrenner, 1979).

Bireyin gelişimini etkileyen tabakalar, doğrudan ilişkili olduğu aile ve yakın arkadaşlarından başlayarak, bireye daha uzak olan ve doğrudan bir ilişkisinin olmadığı yasal düzenlemeler gibi sistemlerin içerisinde bulunduğu tabakaya kadar uzanmaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Ekolojik sistem yaklaşımı sayesinde, aile ilişkileri ve daha büyük sosyokültürel bağlamdaki ilişkileriyle ilgili bireyin tanınması sağlanır (Okun, 2005). Yaklaşım, bireyin davranışları üzerindeki bireysel, kişilerarası ve çeşitli bağlamsal faktörleri incelemeye çalışmaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Ekolojik sistem yaklaşımına göre bireyin gelişimi, Şekil.1'de görüldüğü gibi; mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem (Bronfenbrenner, 1979) ve daha sonradan eklenen kronosistemle (Bronfenbrenner, 1986a) beraber beş katmanın bir araya gelmesiyle oluşmaktadır.



Şekil 1.

### Ekolojik Sistem Yaklaşımı

Ekolojik yaklaşımın en temel tabakası mikrosistem, bireyin ilk karşılaştığı tabakadır. Gelişmekte olan bireyin belirli fiziksel ve maddi özelliklere sahip olduğu bir ortamda, bir dizi faaliyet sonucunda yaşadığı rol ve kişiler arası ilişkilerden oluşmaktadır. Mikrosistem; bireyin en temelde ailesini, okulunu ve arkadaş gruplarını kapsayan yakın çevresiyle birlikte; fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak yaşamış olduğu roller ve ilişkilerden oluşmaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Küçük çocuklar için mikrosistem çoğunlukla aileden oluşabilir ancak büyüdükçe, sistem daha karmaşık hale gelmektedir. Mikrosistem, bireylerin birbirine kazandırdıkları etkileşimler nedeniyle dinamik bir bağlamdır (Parrila, Ma, Fleming ve Rinaldi, 2002). Bu tabaka, gelişmekte olan birey ile onun çevresi arasındaki ilişkiyi içeren ortamlardan meydana gelmekte (ev, okul, iş yeri vb.) ve burada birey, belirli dönemlerde belirli rollere (kız, anne-baba, çalışan, öğretmen vb.) uygun davranışlar göstermektedir (Bronfenbrenner, 1977).

Mikrosistem katmanı tek bir ortamda gerçekleşen süreçlerle sınırlı olsa da; mezosistemde birey, iki veya daha fazla ortam arasında oluşan ortak etkileri yaşar (Bronfenbrenner, 1986b). Mezosistem, Bronfenbrenner'in çevresel katmanlarının ikincisidir ve ev, okul, iş veya akran grubu gibi farklı mikrosistemler arasında yaşanan ilişkileri kapsamaktadır (Parrila, Ma, Fleming ve Rinaldi, 2002). Kısacası mezosistem, bir mikrosistemler sistemidir (Bronfenbrenner, 1977). İki ya da daha fazla mikrosistemin bir araya gelmesiyle mezosistem oluşmaktadır (Bronfenbrenner, 1989;

akt: Atik, 2013). Aile ve akranlar, aile ve okul yönetimi, aile ve öğretmenler arasındaki etkileşimler en temel mezosistem yapılarına örnek olarak verilebilir (Doğan, 2010).

Ekzosistem katmanı, mezosistemin diğer sosyal yapılarını benimseyen bir uzantısıdır; bireyin dolaylı yaşadığı katmandır (Bronfenbrenner, 1986b). Gelişmekte olan birey üzerinde doğrudan etkisi olmayan ancak bireyi etkileyecek ortamları etkileyen bir veya daha fazla ortamı ifade eder (Bronfenbrenner, 1979). Bireyi doğrudan etkilememesine karşın, bulunduğu anlık durumları kapsayan ve sonucunda oradaki olayları etkileyecek veya sınırlandıracak yapılardır. İş dünyası, mahalle, kitle iletişim araçları, hükümet birimleri ve malları, hizmet dağıtımı, iletişim ve ulaşım olanakları ve gayri resmi sosyal çevreler gibi yapılar ekzosisteme örnek gösterilebilir (Bronfenbrenner, 1977). Çağdaş toplumdaki en önemli ekzosistemlerden birinin, çocukların gelişimini etkilediği için ebeveynlerin çalışma dünyası olduğu ifade edilmektedir (Bronfenbrenner, 1986b). Çocukların psikolojik gelişimi yalnızca onların vakit geçirdikleri ortamlardan değil, ailelerinin hayatlarını yaşadığı diğer ortamlardan da etkilenir. Bu gibi ortamlar gelişmekte olan bireye "dış" olarak, bir başka deyişle "ekzosistem" olarak adlandırılır (Bronfenbrenner, 1986a).

Makrosistem, ekolojik sistem yaklaşımının en dışarıya dönük tabakasıdır. Makrosistem bir toplumdaki inanç sistemlerini ve yasaları, kişilerin tutumlarını, yaşam tarzlarını ve sosyo-ekonomik durumlarını, aynı zamanda eğitsel, hukuki ve politik sistemler gibi kültürel değerlerini ve alt kültürün kurumsal yapılarını kapsamaktadır (Bronfenbrenner, 1977, 1979). Bu yapılar bireye daha uzak olmasına rağmen etkileri belki de diğer tabakalara göre hem bireysel hem de toplumsal olarak daha derindir (Bronfenbrenner, 1986b).

Bütün sistemleri kapsayan en son sistem ise bireyin içinde yaşadığı çevrede zaman içinde gerçekleşen değişimlerin, bireyin gelişimini hangi ölçüde etkilediğini gösteren kronosistemdir. Zamanın geçişiyle, kronolojik yaş eş anlamlıdır (Bronfenbrenner, 1986a). Ekolojik sistem yaklaşımının sözü edilen her bir tabakasından bireyin farklı özelliklere sahip olduğu varsayılmaktadır. Farklı tabakalarda birey farklı hissetmekle kalmayıp, her ilişki diğer tabakadaki ilişki üzerinde de etki gösterir ancak her tabaka aynı zamanda kendi işlevine ve rolüne sahiptir (Okun, 2005).



Ekolojik sistem yaklaşımının, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama süreçlerinin anlaşılmasında önemli bir kuramsal destek sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama ile ilişkili değişkenler, bu yaklaşımda tanımlanmış olan tabakalar çerçevesinde incelenebilir. Böylelikle, ekolojik sistem yaklaşımı aracılığıyla damgalama ile ilişkili etmenlerin daha geniş bir bağlamda ele alınması, konunun anlaşılması açısından yararlı olabilir.

#### 2.4. Özyeterlik

Bandura (1977) tarafından geliştirilen özyeterlik kavramı, bireyin çevresinde olup bitenler üzerinde etkili olabilecek şekilde bir davranışı başlatıp, sonuca ulaşıncaya kadar devam ettireceğine olan inancı olarak tanımlanmıştır. Özyeterlik, kişinin, muhtemel durumları yönetmek için gerekli eylem planlarını organize etme ve yürütme becerilerine duyduğu inançlarını ifade etmektedir (Bandura, 1977). Skaalvik ve Skaalvik (2010) ise özyeterliği, bireylerin bir takım hedefleri ve bu hedeflere ulaşabilmek için sahip olması beklenen rolleri yerine getirebilme kapasitesi hakkındaki inanışları olarak tanımlamaktadırlar. Özetle, özyeterlik gelecekteki işlevselliği ifade etmektedir (Zimmerman, 2000). Özyeterlik, insanlar ve davranışları arasındaki ilişkiyi etkilemekte ve daha motive olmayı sağlamaktadır (Florer, 2015). Bireyin etkinliğini geliştirme ve arttırma konusunda yönlendirici bir role sahiptir ve bu süreç çocukluktan başlar, yaşam boyunca oluşur, ailevi ve eğitimsel roller ve kültürler arası yapılanmalar ile gelişir (Bandura, 1995).

Benlik saygısı ve özyeterlik kavramları birbirlerine sık karıştırılmaktadır. Benlik saygısı kişinin değerine ilişkin bir inancı ifade ederken; özyeterlik, kişisel yeteneğe ilişkin yargıları belirtmektedir (Bandura, 1997). Benlik saygısı, bireyin kendini ne olduğundan aşağı ne de olduğundan fazla görmeyip, kendinden memnun olabilmesidir (Taysi, 2000). Bununla birlikte, bu iki kavram birbiriyle ilişkilidir. Özyeterliği düşük kişiler, benlik saygısı düşüklüğü yaşayıp, başarıları ve kişisel gelişimleri hakkında kötümser düşünceler taşırlar (Bandura, 1997). Yüksek benlik saygısına sahip kişiler arasında özyeterlik daha verimli çalışır çünkü potansiyel yeteneklerine olan inançları, bireylerin iddialı hedeflere ulaşmasına yardımcı olur ve böylelikle daha rahatlıkla zorlu hedeflere girebilirler (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005).

Özyeterlik, insanların düşüncelerini ve motive olmalarını etkilemektedir (Bandura, 1994). Özyeterlik inancı yalnızca bireyin belirli davranışları deneyimleyerek öğrenmesiyle değil, aynı zamanda bireyin başkalarının davranışlarındaki başarı ve başarısızlıkları gözlemlemesiyle de geliştirilebilir (Florer, 2015). Özyeterlik inancının belirlenmesinde ise dört temel kaynak bulunmaktadır. Bu kaynaklar; bireyin kendi deneyimleri sonucunda öğrendiği bilgiler, başka bireylerin davranışlarına yönelik yaptığı gözlemler, toplumun üzerinde yarattığı etkiler ve göreve ilişkin olumlu veya olumsuz beklentilerinden meydana gelmektedir. Her bir kaynak bireylerin özyeterlik inancı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Bandura, 1994).

Luszczynska, Schwarzer, Lippke ve Mazurkiewicz'e (2011) göre, farklı görevlerin üstesinden gelinmesi ve bu görevlerin başarıyla gerçekleştirilmesi için farklı özyeterlik inançlarına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu inançlar, eylem özyeterliği ve kurtarma özyeterliği olarak sınıflandırılmıştır. Eylem özyeterliği, bireyin harekete geçme isteği olduğunda bunu başlatabilmesi anlamına gelirken; kurtarma özyeterliği ise bireyin bir takım problemler yaşadıkdan sonra tekrar hayatını yoluna koyabilmek için gösterdiği inançları içermektedir. Yüksek eylem özyeterliğine sahip bireyler başarıyı hayal ederler, çeşitli stratejilerin potansiyel çıktılarını öngörürler ve yeni bir davranış başlatma ihtimalleri daha yüksektir. Kurtarma özyeterliği ise bireyin başarısızlık deneyimlerinden ve gerilemelerinden kurtulmasını ele alır. Birey, yaşadığı problemin ona getirmiş olduğu gerileme sonrasında kontrolünü tekrar kazanma ve zararını azaltma yetkisine güvenir.

Yüksek düzeyde özyeterliğe sahip olmak bireyin kendi yeteneğine ilişkin güven algısını, başarısını ve kişisel refahını birçok açıdan artırır. Yeteneklerinde yüksek güvenceye sahip oldukları için zorlu görevlerin üstesinden daha rahat gelebilirler; bu nedenle kendilerine zorlu hedefler koyup, onlara karşı güçlü bir bağlılıkla davranışı sürdürebilirler (Bandura, 1994). Bu bireylerin stresle başa çıkma, etkili problem çözme, olumlu duyguları daha yoğun hissetme, daha yüksek motivasyona sahip olma ve daha başarılı sosyal ilişkiler kurma gibi özelliklere sahip oldukları görülmektedir. Hayata büyük oranda bağlı olmalarından dolayı da, hayatı sever ve sorunlu bir durumda karşılaştıklarında dahi yeteneklerine olan inançları nedeniyle kendilerine güvenirlere (Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005). Dikkat edilmesi gereken nokta ise

özyeterliğin yetenekli olmaya değil, ancak bireyin kendine ve yapabileceklerine inanmasına karşılık gelmesidir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Özyeterliği yüksek bireyler, başarısızlık veya aksilikle karşılaştıklarında çabalarını arttırıp, problemin üstesinden gelme amacıyla davranışı sürdürme eğilimi gösterirler (Bandura, 1994). Bireyler bu başarısızlığı kendi eksikliği olarak görmeyip, kullanılan yöntem ve stratejilerin yanlışlığı (Yıldırım ve İlhan, 2010) veya yanlış bilgi, beceri kullanılması gibi kazanılması ya da onarılması mümkün değişkenlerle ilişkilendirirler ve bu sayede olumsuzluk veya gerilemeler karşısında kolaylıkla pes etmezler (Bandura, 1994). Ancak aksilikler özyeterlik duygusu sıkı bir şekilde kurulmadan önce gerçekleşirse, bireyleri zayıflatır ve başarısızlığa uğratabilir (Bandura, 1994). Eğer bireyler gerekli becerilere sahip olmadıkları halde olduğundan daha fazla özyeterlik algısı yansıtırsa, başarısızlık veya kötü deneyimlere yol açabilecek davranışlarla daha sık karşılaşır. Böyle bir durum da ise bireyin gelecekte davranışı başarıyla yürütebilecek kapasitede olmasına rağmen davranışı tekrarlamak istememesine neden olabilir (Bandura, 1989).

Özyeterliği düşük olan bireyler kendileri, gelişimleri ve başarılarıyla ilgili kötümser bir bakış açısına sahiptirler (Bandura, 1977). Bu kişiler genellikle korku ile bir göreve yaklaşır ve düşük özyeterlik hayatlarında bir döngü halini alabilir. Özyeterliği düşük olan insanlar kendi potansiyellerinden kuşkulanıp, kendilerini stresle karşı karşıya bırakma eğilimindedir ve özyeterlik düzeyi yüksek olanlara kıyasla daha fazla depresyona girerler (Luszczynska, Schwarzer, Lippke ve Mazurkiewicz, 2011). Başarısız olmalarını, görevin tamamlanamayacak olduğuna ya da kendi yetersizliklerine bağlarlar. Bundan ötürü, problemlerinin üstesinden gelebilmek için fazla çaba harcamazlar (Bandura, 1989). Bunun sonucunda ise bireylerin motivasyonlarıyla birlikte, bilişsel işlevleri de zayıflar (Bandura, 1994, 1989).

Bandura'ya göre (1997) özyeterliği düşük ve yüksek olan bireyleri birbirinden ayırt etmeyi sağlayan en önemli özellik, özyeterliği yüksek olan bireylerin başarısızlıklarında dahi hızlı toparlanıp, yeniden harekete geçebilecek güce ve isteğe sahip olmalarıdır. Özyeterlik, bireylerde sağlıklı davranış geliştirme sürecinin her aşamasında dikkate alınmalıdır (Bandura, 1997) ve onların kişisel güçlerini geliştirmelerinde özyeterliklerine yönelik destek vermek önem taşımaktadır (Corrigan ve Penn, 1999). Özyeterliği yüksek olan bireylerin kendisi üzerinde kontrol sahibi

olabilmenin vermiş olduğu güvence ile stres ve depresyona karşı savunmalarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Bandura, 1995). Aksinin yaşandığı durumlarda düşük özyeterliğe sahip bireylerin zihinsel rahatsızlığı, kısa sürede psikolojik bir engele dönüştürdüğü gözlenmektedir (Corrigan ve Watson, 2002).

## 2.5. Aile Bütünlük Duygusu

Antonovsky (1987; akt: Çeçen 2008, s.20) tarafından geliştirilen bütünlük duygusu, bireyin dünyayı anlaşılabilir, yönetilebilir ve anlamlı olarak görebilmesine ilişkin bir yapıyı tanımlamaktadır. Bütünlük duygusunun gelişimi, çocukluk döneminden itibaren oluşmaya başlar, özellikle ergenlik döneminde yaşanan bir takım iniş çıkıştan sonra güçlenir veya zayıflar ve ergenlik yıllarından sonra ise genel hatlarıyla şekillenir (Antonovsky, 1979, 1987; akt: Çeçen, 2007). Bütünlük duygusuyla, sağlıktan ödün vermek yerine sağlıklı kalmayı sürdüren kişilik faktörlerine odaklanılır (Antonovsky, 1987; akt: Silventoinen ve diğerleri, 2014). Güçlü bir bütünlük duygusuna sahip bireyler, stresli yaşam durumlarıyla daha iyi başa çıkmakta, daha iyi zihinsel sağlık ve yaşam kalitesine sahip olmaktadır (Lindstrom ve Eriksson, 2011). Bireysel bütünlük duygusunun oluşumunda ise aile bütünlük duygusunun önemli bir etkisi bulunmakta ve onu şekillendirmektedir (Antonovsky, 1987; akt: Hsiao, Lu ve Tsai, 2017).

Antonovsky (1987; akt: Çeçen 2008), bireylerde olduğu gibi ailenin de bir bütünlük duygusuna sahip olacağını belirtmiştir. Aile kavramının zamanla rolü ve işlevi farklılaşsa da aile, toplumsal yapının ortaya çıkmasında ve gelişmesindeki en önemli kurumlardan birisidir (Yapıcı, 2010). Bireyler, problem durumlarıyla karşılaştıklarında kullanacakları başa çıkma stratejilerini ilk olarak aile içerisinde öğrenirler (Wickens ve Greeff, 2006). Bu nedenle birey haricinde içinde bulunduğu ailenin de bütünlük duygusuna sahip olması oldukça önem taşımaktadır. Antonovsky ve Sourani (1988) aile bütünlük duygusunu, çevrenin yapılandırılmış, açıklanabilir ve öngörülebilir taleplerini karşılamak için kullanılabilir kaynaklara yönelik ailenin göstermiş olduğu inançlar olarak tanımlamaktadırlar. Aile bütünlük duygusunun oluşmasına ve gelişmesine sosyal destek kaynaklık etmektedir (Antonovsky, 1979; akt: Ngai ve Ngu, 2013).

Aile bütünlük duygusu, ailenin günlük yaşamında karşılaştığı çevresel uyarıların farkında olabilme ve öngörebilme eğilimlerine yönelik atıfta bulunmaktadır (Hsiao, Lu ve Tsai, 2017). Aile bütünlük duygusu ile birlikte yaşam zorluklarıyla karşılaşan aileler bu zorluklara yönelik dayanıklılık oluştururlar (Moen ve Hall-Lord, 2016). Bu stresli durumların üstesinden gelinmesi ise ailenin bütünlük duygusuna daha fazla katkı sağlamakta ve böylelikle aileyi daha da güçlü kılmaktadır (Antonovsky, 1987; akt: Çeçen 2008). Güçlü bir aile bütünlük duygusuna sahip aileler, problemlerle karşılaştıklarında soruna hızlı adapte olabilir, stres verici durumları daha kolay yönetebilir ve kriz döneminden sonra kısa bir süre içinde yeniden örgütlenebilirler (Antonovsky, 1987; akt: Çeçen 2008).

Aile bütünlük duygusu ile çiftlerin dünya görüşlerini belli bir tutarlılıkta görme dereceleri de ifade edilmektedir (Hsiao, Lu ve Tsai, 2017). Ngai ve Ngu (2016), güçlü bir aile bütünlük duygusuna sahip çiftlerin, aile işlevselliği ve evlilik ilişkisinden daha memnun olduklarını belirtmişlerdir. Evlilik ilişkisinde özellikle kadınların, aile bütünlük duygusuyla birlikte, stresle baş etme becerilerinin arttığı ve depresyona girmelerinin azaldığı gözlenmiştir (Antonovsky, 1979; akt: Ngai ve Ngu, 2013). Antonovsky ve Sourani (1988) ise çiftler tarafından paylaşılan güçlü bir aile bütünlük duygusunun, ebeveyn taleplerine başarılı bir şekilde uyum göstermek için algısal, motive edici ve davranışsal bir temel oluşturduğunu belirtmişlerdir. Ailelerin yaşamış olduğu bu süreçlerin ise evlilik ilişkisinin kalitesini artırdığı görülmüştür (Antonovsky, 1987; akt: Çeçen 2008).

## 2.6. Algılanan Sosyal Destek

Sosyal destek, bireyin ihtiyacı olduğu zamanlarda ailesinden, arkadaşlarından, hayatındaki özel kişilerden (Cotterel, 2007) ve çevresinden sağladığı psikolojik ve sosyal yardım olarak tanımlanmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek süreci, desteği sağlayan ve alan olmak üzere en az iki kişi arasında yaşanmakta ve desteği alan bireyin, refahını arttırmaya yarayacak bir etkileşim meydana getirmektedir (Shumaker ve Brownell, 1984; akt: Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988). Bireyin çevresinde güvenebileceği, kendisiyle ilgilenen, değer veren ve onu seven kişilerin varlığını hissettiğinde, bir sosyal destek sistemi içinde bulunduğu kabul edilmektedir (Sarason,

Levine, Basham ve Sarason, 1983). Sosyal destek bazı kuramlara göre çok erken yaşlarda, bebeğin ilk bakım veren kişiyle yaşadığı etkileşim sonucunda ortaya çıkmaktadır. Eğer bu ilişki olumlu şekilde devam ederse çocuk, desteklendiğini ve önemli görüldüğünü hissederek kendisiyle ilgili bir düşünce geliştirmektedir (Taysi, 2000).

Cohen ve Wills'e (1985) göre, sosyal destek dört boyutuyla beraber bireye katkıda bulunmaktadır. Sosyal desteğin dört boyutu; duygusal, bilgilendirici, sosyal ve araçsal destek olarak sıralanmaktadır. Duygusal destek, bireyin ihtiyaç duyduğu sevgi, hoşlanma, anlayış, kabul görme, değer verilme, özen gösterilme, korunma gereksinimlerini kapsamakta ve bireyin yapmış olduğu hatalara rağmen kabul edileceğini bildiği insanlara sahip olmasını ifade etmektedir. Bilgilendirici destek, bireyin kişisel ve çevresel sorunlarına yönelik problem durumlarının tanımlanması, probleme yönelik tavsiyeler verilmesi, yol gösterici yardımlarda bulunulması ve rehberlik edilmesi gibi davranışları kapsamaktadır. Sosyal destek, olumlu duyguları ortaya çıkaran ve boş zaman aktivitesi, eğlence, rahatlama, sosyal arkadaşlık olarak tanımlanmaktadır. Son olarak araçsal destek ise somut ve maddi desteği ifade eder ve para, iş, zaman veya ihtiyaç duyulan kaynakların bireylere sağlanmasını içermektedir. Her bir sosyal destek türünün birbirinden ayrılan özelliği vardır ve bireylerin sağlığı üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır.

İnsanlar, kişisel sorunlarla karşılaştıklarında kendilerini daha iyi hissetmek veya sorunlarını çözmek için başkalarına yönelmektedirler (Çebi, 2009). Bireyin ailesi ve aile çevresi, arkadaşları, öğretmenleri, iş arkadaşları, komşuları, ideolojik, dinsel veya etnik gruplar ile bireyin içinde bulunduğu toplum, sosyal destek ağlarını oluşturmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek ihtiyacı ve bu ihtiyacın ulaşılabilir olması, bireyin sosyal yaşantısı boyunca değişiklik göstermekte ve çevresinde yaşanan olaylardan da etkilenmektedir. Sosyal desteğin birey tarafından olumlu algılanarak, kullanılmaya başlanması için öncelikle belirli şeylerin var olması gerekmektedir. İlk olarak bireyin sosyal desteği kullanabilmesi ve kullanılacak bu desteği olumlu algılayabilmesi için sosyal desteğe ihtiyaç duymalıdır. Birey sosyal destek ihtiyacını fark ettikten sonra ise arzu ettiği zamanlarda desteğin ulaşılabilir olduğunu algılamalı ve sonrasında sosyal desteği nasıl kullanacağını iyi bilmelidir (Bruhn ve Philips, 1984).

Sosyal destek insanları gerilimlere karşı korumakta, çevresiyle uyum yakalamasını sağlamakta ve kişisel gelişimlerini desteklemektedir (Rees, Hardy ve Evans, 2007). Aynı zamanda sosyal destek, bireyin güvenlik hissini, umudunu arttırmakta ve kişinin özyeterlik inancını yeniden kazandırmaktadır. Mevcut bir sosyal ağın varlığı istikrar duygusunu artırarak, duygusal gerginliği azaltmaktadır (Markiewicz ve Hintze, 2016). Sosyal destek, bireyin bir topluluğa ait olduğunu hissetmesini ve o toplumda sevildiğini ve değer verildiğini görmesini sağlamaktadır (Cobb, 1976; akt: Brugha, 1995). Genel olarak, bireylerin hayatlarında sosyal desteğe sahip olmaları durumunda stresli yaşam koşullarıyla daha iyi mücadele edebileceği düşünülmektedir (Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981).

Birey, sosyal desteği yeterli alamadığı durumlarda yanlış bilgilendirilmiş, yönlendirilmiş ya da istenmeyen olarak kendisini algılayıp, olumsuz etkilenebilir ve yalnız hissedebilir (Ell, 1996). Bunun sonucunda ise bu durum depresyon için uygun ortam yaratabilir (Eldeleklioğlu, 2006). Ayrıca bazı ailelerde olumsuz sosyal alışverişler meydana gelebilir (Ell, 1996). Sosyal desteğin alınmaması durumunda ise bireyler, fiziksel hastalıklar ve psikopatolojiyle daha sık karşılaşır (Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981). Sosyal ağın bir kişinin psikolojik yardım arama kararlarında büyük etkisi vardır (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Özellikle de aile üyeleri arasındaki akranlardan gelen teşvik ve sosyal destek, yardım arayışına yönelik daha istekli olunmasını sağlamaktadır (Coleman, Stevelink, Hatch, Denny ve Greenberg, 2017). Son araştırmalar, sosyal desteğin psikolojik uyum ve zihinsel rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkileriyle zihinsel sağlık araştırmalarında çok önemli bir aracı rolü olduğunu göstermektedir (Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007; McDonnell, 2014). Bu nedenle, zihinsel rahatsızlıklara sahip bireylerin yeni sosyal ortamlara katılmalarının desteklenmesi ve sosyal ilişkiler kurma becerilerinin geliştirilmesi önemlidir (McDonnell, 2014).

## 2.7. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni olan damgalama ile ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalar; damgalama ile özyeterliğin birlikte ele alındığı çalışmalar; damgalama ile aile bütünlük duygusunun ele alındığı çalışmalar ve son olarak, damgalama ile sosyal desteğin birlikte ele alındığı çalışmalar hakkında bilgiler sunulmuştur. Alanyazında, damgalama ile araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında yapılmış olan çalışmalar konu bütünlüğü çerçevesinde, kronolojik bir sırayla verilmeye çalışılmıştır.

### 2.7.1. Damgalama ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Türkiye’de, bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaları halinde damgalanacakları düşüncesi ile akıl sağlığını destekleyecek süreçlere ilişkin çekincelerinin olduğu görülmektedir. Bu nedenle, psikolojik yardım süreçlerinin incelendiği araştırmalarda damgalamanın ele alınması önem taşımaktadır. Son yıllarda yardım süreçlerinde yaşanan damgalamayı incelemek için yapılmış olan araştırmaların sayısı artış göstermeye başlamış, ancak yeterli sayıya henüz ulaşmamıştır. Yapılan araştırmalar ise özellikle, bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarının değerlendirilmesine yoğunlaşmaktadır.

Türkiye’de psikolojik yardım arama süreçlerinde ortaya çıkan damgalamayı inceleyebilmek için henüz alanyazında bir ölçme aracının bulunmaması nedeniyle, yurt dışında geliştirilmiş olan ölçekler öncelikle kültüre uyarlanmaya çalışılmıştır. Topkaya (2011); sosyal damgalanma algısı, tedavi korkuları, beklenen yarar ve risk, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, bireylerin sosyal damgalanma algısını değerlendirebilmek için “Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği”nin kültüre uyarlamasını da yapmıştır. Araştırmanın sonucunda ise sosyal damgalanma algısı yüksek olan bireylerin psikolojik yardım almadan beklenen yarar algısının düşük, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumsuz olduğu bulunmuştur. Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından “Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği” üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kültüre uyarlanmıştır. Söz konusu ölçeğin uyarlanmasının ardından, bireylerin psikolojik



yardım aramaya yönelik kendini damgalamasına ilişkin araştırmalar yapılmaya başlanmıştır. Aynı yıl içerisinde Sezer ve Kezer (2013) ise ‘‘Psikolojik Yardım Aramada Yakın Çevre Damgalaması Ölçeğini’’ Türk kültürüne uyarlamışlardır.

Topkaya (2014), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısını incelemiştir. Araştırmada, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve erkek öğrencilerin psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, Gürsoy (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma deneyimine göre sosyal damgalanma ve kendini damgalama düzeyleri ele alınarak, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının en temel yordayıcılarının; kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan diğer bir araştırmada, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının, kendini damgalama düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları tarafından yordanması incelenmiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kendini damgalama düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzlarının, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını yordadığı bulunmuştur (Güç, 2014). Kendini damgalama, özsaygı ve cinsiyetin, psikolojik yardım arama tutumlarını yordamasını ele alan bir araştırmada ise psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan en önemli değişkenin kendini damgalama; ikinci önemli değişkenin cinsiyet; üçüncü değişkenin özsaygı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sezer ve Gülleroğlu, 2016).

Kavas, Topkaya ve Gençoğlu'nun (2014) psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışmada; kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısına sahip bireylerin yaşam doyumlarının düşük olduğu belirlenmiştir. Özellikle bu bireyler arasında ise dışsal denetimli bireylerin daha düşük bir yaşam doyumuna sahip oldukları gözlenmiştir. Çakan ve diğerlerinin (2016) Tıp Fakóltesi öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada ise psikiyatrik yardım alma nedeniyle kendini damgalama hissinin, sosyal zeka ve kültürel zeka ile ilişkisi ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik yardım alma ile ilişkili damgalamanın,

psikiyatri eğitimi alıp almama açısından değişmediği görülmüş ve sosyal zeka ile ilişkili bulunmuştur.

Sonuç olarak alanyazın değerlendirildiğinde, damgalamanın ele alındığı çalışmalarda psikolojik yardım süreçlerinin yoğun olarak araştırıldığı görülmektedir. Yapılan araştırmalarda özellikle kendini damgalamanın psikolojik yardım alma üzerinde önemli bir engel olduğu ortaya konulmaktadır. Aynı zamanda, cinsiyetle ilgili yapılan araştırma sonuçlarında, erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek damgalama algısına sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmaların ortak sonucunda ise damgalamayı önlemek amacıyla bireylere konuyla ilgili eğitim verilmesi ve zihinsel rahatsızlıklara ilişkin daha fazla bilgilendirilmesinin önem taşıdığı ifade edilmektedir.

### *2.7.2. Damgalama ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar*

Damgalamaya ilişkin yurt dışında yapılan çalışmalar, demografik ve psiko-sosyal değişkenleri birlikte ele alarak, çeşitli başlıklarla ortaya çıkmıştır. Psikolojik yardım alma süreçlerinin önündeki engellerden biri olduğu düşünülen damgalama, özellikle yurt dışı araştırmalarında psikolojik yardım aramaya ilgili konularda daha yoğun incelenmiştir.

Vogel, Wade ve Hackler (2007), psikolojik yardım alma nedeniyle toplumsal damgalanma ve psikolojik yardım alma niyeti arasında, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun aracılık etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın sonucunda, psikolojik yardım alma nedeniyle toplumsal damgalanma ve psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumdaki varyansın %57'sini ve psikolojik yardım alma niyetindeki varyansın %34'ünü açıkladığı bulunmuştur. Benzer şekilde, damgalama ve yardım arama niyeti arasındaki ilişkinin ele alındığı, 15-25 yaş aralığındaki Avustralyalı gençlerle yapılan bir çalışmada, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu için "hasta" damgalamasının, gençlerin yardım arama niyetini azalttığı belirlenmiştir (Hui Yap, Reavley ve Jorm, 2013).

Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin (2009) üniversite öğrencilerinin, damgalama algıları ve psikolojik yardım arama davranışları arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, toplumsal damgalanmanın kendini damgalamaya göre daha yüksek algılandığı; Asyalı, genç, erkek, dindar ve görece daha yoksul ailelerde yetişen uluslararası öğrencilerin daha yüksek kendini damgalama algıladıkları ve kendini damgalamanın yardım arama süreçleriyle negatif yönde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Aynı çalışmada, toplumsal damgalanma ile kendini damgalama arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, toplumsal damgalanma ve yakın çevre damgalamasının, üniversite öğrencilerinin kariyer danışmanlığına yönelik tutumları üzerindeki rolünün incelendiği bir çalışmada ise psikolojik yardım alma nedeniyle toplumsal damgalanma ve yakın çevre damgalamasının artmasıyla, kişinin kendini damgalamasının arttığı ve kariyer psikolojik danışmanlığına ilişkin tutumları olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur (Ludwikowski, Vogel ve Armstrong, 2009).

Cechnicki ve Bielańska (2009) zihinsel rahatsızlıkta beklenen ve deneyimlenen damgalamanın demografik, sosyal ve klinik değişkenlerini incelemiştir. Yaşlılığın ve büyük bir şehirde yaşıyor olmanın beklenen damgalamayı açıkladığı görülürken; iyi bir eğitime sahip olmasına rağmen istihdam eksikliğiyle karşılaşmanın ve daha önceki hastaneye kaldırılma sayısının yüksek olmasının, bireylerin damgalama deneyimlemelerini sınırlı ama önemli ölçüde açıkladığı görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise beklenen ve algılanan damgalama üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı bulunmuştur. Çalışmada, psiko-eğitim desteği ile benlik saygısı ve kendini damgalamaya yönelik çalışmalara odaklanılması gerektiği vurgulanmıştır.

Livingston ve Boyd (2010) tarafından zihinsel rahatsızlık yaşayan insanlara yönelik bir dizi değişken ele alınarak, kendini damgalamaya yönelik ilişkileri gösteren alanyazındaki mevcut araştırmaların sistematik bir incelemesi yapılmıştır. Sistematik derleme, kendini damgalamayla diğer sosyodemografik, psikososyal ve psikiyatrik değişkenler arasındaki ilişkileri ele alan, 127 çalışmanın incelenmesi ile ortaya çıkmıştır. Sosyodemografik değişkenlerin hiçbiri kendini damgalama ile güçlü bir şekilde ilişkili bulunmamıştır. Psikososyal değişkenler ile damgalama arasında, güçlü bir olumsuz ilişki ortaya çıkmıştır. Bu sonuç, yüksek düzeyde kendini damgalanmanın düşük düzeyde umut, benlik saygısı, özyeterlik, yaşam kalitesi ve sosyal destek ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Psikiyatrik değişkenler arasında ise kendini

damgalamanın psikiyatrik belirti şiddeti ve tedaviye düşük düzeyde uyum ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

Rüsch ve diğerleri (2013), psikoz veya bipolar bozukluk riski altındaki gençlerde psikiyatrik ilaç tedavisine ve psikoterapiye yönelik tutumlarının öngörüsü olarak "zihinsel rahatsızlık" etiketine ilişkin algıladıkları damgalama ve damgalama stresini incelemiştir. Araştırmada risk altındaki gençlerde, psikoterapiye yönelik tutumlarının ilaç tedavisine göre anlamlı derecede daha olumlu olduğu görülmüş ve psikoterapinin düşük damgalama stresiyle güçlü şekilde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Vogel, Bitman, Hammer ve Wade (2013) toplumsal damgalanma ve kendini damgalama arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla 3 ay süreyle 448 kişiyle boylamsal bir araştırma yapmışlardır. Toplumsal damgalanmanın zaman içinde içselleştirilerek kendini damgalamaya sebep olduğunu bulmuşlardır. Odak grup çalışmasıyla yapılan bir araştırmada ise damgalama, psikolojik esneklik ve yardım arama arasındaki ilişki ele alınmıştır. Damgalamanın, bireylerde yardım arama davranışını ve psikolojik esnekliği azalttığı gözlenmiştir (Crowe, Averett ve Glass, 2016).

Amerika'da spor bölümünde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada; toplumsal damgalanma, kendini damgalama ve yardım arama konusundaki tutumlar incelenmiştir. Toplumsal damgalanma ve kendini damgalama davranışları üzerinde, cinsiyetin ve tedavi öyküsünün varyansın önemli bir bölümünü açıkladığı görülmüştür (Wahto, Swift ve Whipple, 2016). Arora, Metz ve Carlson'un (2016) Güney Asyalı öğrencilerle yapmış oldukları araştırmada ise psikolojik yardım arama davranışına ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanmanın, cinsiyetler arasında psikolojik yardım arama tutumlarında anlamlı bir fark yaratmadığı gözlenmiştir. Araştırma bulguları genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma ve kendini damgalamanın psikolojik yardım alma olasılığını düşürdüğünü ve damgalama üzerinde birçok değişkenin etkisinin olduğunu göstermektedir.

### 2.7.3. Damgalama ve Özyeterlik ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Damgalama ve özyeterliğin birlikte ele alındığı araştırmaların sunulduğu bu bölümde, yurt içinde konuyla ilgili yapılmış araştırma olmamasından dolayı, yalnızca yurtdışında yapılmış çalışmaların sonuçlarına yer verilmiştir.

Corrigan, Watson ve Barr (2006) yaptıkları araştırmada, kendini damgalamayla benlik saygısı, özyeterlik ve depresyon arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, benlik saygısının ve özyeterliğin bağımsız olarak depresyon ve kendini damgalama ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Zihinsel rahatsızlığı olan insanlarda sık karşılaşılan depresyon, zihinsel rahatsızlık nedeniyle kendine damgalama geliştiren kişilerin sahip olduğu düşük benlik saygısı ve özyeterliği açıklamaktadır. Kendini damgalama ölçeğinin, Çin kültürüne uyarlandığı ve aynı zamanda kendini damgalamanın benlik saygısı, özyeterlik ve psikososyal tedavi uyumu ile ilişkisinin ele alındığı bir araştırmada ise kendini damgalamanın benlik saygısı, özyeterlik ve psikososyal tedavi uyumuyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçları, kendini damgalamanın bireylerin iyileşme sürecinde büyük bir engel olduğuna işaret etmektedir (Fung, Tsang, Corrigan, Lam ve Cheng, 2007). Benzer şekilde, benlik saygısı ve özyeterliği ele alan diğer bir araştırmada; benlik saygısı, denetim odağı ve özyeterliğin zihinsel rahatsızlığı olan hastalarda kendini damgalama ve toplumsal damgalanma üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Benlik saygısı ve özyeterlik değişkenlerinin kendini damgalama üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu, düşük benlik saygısı ve düşük özyeterliğe sahip bireylerin daha yüksek kendini damgalama eğilimi gösterdikleri bulunmuştur. Çalışma kapsamında uygulanan bilişsel davranışçı terapinin, bireylerin kendini damgalama eğilimlerini azalttığı ve benlik saygısı ile özyeterlik düzeylerini yükselttiği gözlenmiştir (Okhakhume, 2012).

Şizofreni ile başa çıkma ve kendini damgalama sonuçları ele alınarak özyeterlik ve psikolojik güçlendirmenin incelendiği bir araştırmada, şizofreni tanısı alan 172 kişiye ulaşılmıştır. Kendini damgalama ve değersizleştirme; özyeterlik, güçlendirme, yaşam kalitesi ve depresyon gibi ölçütlerle değerlendirilmiştir. Yapısal eşitlik modeli analizinin kullanıldığı araştırmada, bireylerin depresyon yaşaması ve yaşam kalitesinin düşmesinin düşük psikolojik güçlenmeyle ilişkili olduğu görülmüş ve kendini damgalamadaki varyansın %35'i "benimsenmiş başa çıkma" stratejisiyle açıklanmıştır. Sonuçlar beraber ele alındığında, kaçınan başa çıkma stiline özyeterlik ve

güçlendirmeyi bozan damgalama için bir risk faktörü olduğu ve özyeterlik azalmasının, güçlendirmeyi de zayıflattığını göstermektedir. Bu araştırmayla, özyeterlik ve psikolojik güçlendirme gibi benlik kavramına yönelik değişkenlerin damgalama sürecindeki önemli rolünün altı çizilmiştir (Vauth, Kleim, Wirtz ve Corrigan, 2007). Yine katılımcılarının şizofreni hastalarının olduğu bir araştırmada ise şizofreni hastalarının kendilerini damgalamaları ile negatif belirtiler ve toplumsal işlevselliğe katkıda bulunan süreçler arasındaki ilişkiyi anlamak için özyeterliğin aracı rolü incelenmiştir. Kendini damgalama ve özyeterlik arasında güçlü ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bulguya göre, kendini damgalayan bireylerin daha düşük özyeterliğe sahip oldukları görülmektedir (Hill ve Startup, 2013).

Li ve diğerleri (2011) Çin'de, HIV ile yaşayan insanlar arasında özyeterlik, ilaç kullanımına bağlılık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide damgalamanın aracı rolünü 202 kişilik bir araştırma grubuyla incelemişlerdir. HIV damgalamasının, özyeterlik ve ilaç kullanımı arasındaki ilişkiye kısmen; özyeterlik ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkiye ise tamamen aracılık ettiği bulunmuştur. Sonuçlar, özyeterliğin ilaç kullanımı ve yaşam kalitesi için önemli olmasına rağmen bir aracı değişken olarak HIV damgalamasının ihmal edilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. HIV ile yaşayan Asyalı hastalar için HIV damgalaması ve kültürleşmenin; bilgi, özyeterlik ve kendiliğinden algılanan riski nasıl etkilediğinin incelendiği bir araştırmada ise HIV damgalamasına sahip bireylerin özyeterlikleri daha düşük bulunmuştur (Kamitani, Fukuoka ve Dawson-Rose, 2015).

Damgalama ve özyeterlik ile ilgili yapılan araştırmaların ortak sonucu, düşük özyeterlik algısına sahip bireylerin psikolojik yardım arama süreçlerine yönelik daha yoğun damgalama yaşadıklarının gözlenmesidir. Araştırmalarda genel olarak, psikolojik yardım arama süreçlerine yönelik damgalama ve özyeterlik ilişkisine odaklanılmıştır. Ancak sınırlı sayıda yapılan araştırmada, HIV damgalaması ve özyeterlik ilişkisi ele alınmıştır.

#### 2.7.4. Damgalama ve Aile Bütünlük Duygusu ile İlgili Yapılan Çalışmalar

Damgalama ve aile bütünlük duygusunu alanyazında birlikte ele alan yurt içi araştırmasının bulunmaması nedeniyle, bu bölümde yalnızca yurt dışında yapılan araştırma bulguları sunulmuştur. Damgalama ve aile bütünlük duygusunun yurt dışında incelendiği araştırmaların sınırlı sayıda bulunmasından dolayı, damgalama ve bütünlük duygusu, damgalama ve aile ilişkilerini içeren diğer araştırmalara da yer verilmiştir.

Zihinsel rahatsızlık damgalamasının aile üyeleri üzerindeki etkisinin gözden geçirilmek istendiği bir araştırma, 968 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Zihinsel rahatsızlığı şizofreni veya uyuşturucu bağımlısı kişilerin, özellikle aile üyelerinin önemli bir aile damgalaması yaşadığı sonucuna varılmıştır. Her iki durumun diğer sağlık koşullarına kıyasla daha kötü algılandığı bulunmuştur (Corrigan, Watson ve Miller, 2006).

Lundberg, Handsson, Wentz ve Björkman (2009) zihinsel rahatsızlığa sahip bireylerin, damgalanma deneyimlerine karşılık benlik saygısı, güçlenme ve bütünlük duygusuna ilişkin algılarını incelemişlerdir. Damgalanma deneyimlerini değerlendirmek için, 200 kişilik kesitsel bir çalışma yapılmıştır. Damgalanma ile benlik saygısı, güçlenme ve bütünlük duygusu arasında negatif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, zihinsel rahatsızlığa sahip bireylerin damgalanma deneyimlerinin kapsamı ve etkisinin ön belirleyicisi olarak bütünlük duygusunun ele alındığı başka bir araştırmada ise damgalama deneyimiyle bütünlük duygusu arasında negatif bir ilişki olduğu görülmüştür (Switaj ve diğerleri, 2013). Çalışmadaki damgalanmanın kapsamı ile ilgili sonuçlar; Lundberg, Handsson, Wentz ve Björkman'ın (2009) bulgularını yinelemektedir.

Bireyler zihinsel rahatsızlığa sahip olduğunda, aile üyeleri de onlarla beraber damgalanma süreçlerini yaşayabilmektedir. Sanden, Pryor, Stutterheim, Kok ve Bos (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırma ile zihinsel rahatsızlığı nedeniyle toplumsal damgalanmaya maruz kalan bireylerin; aile yükü (family burden), psikolojik sıkıntı, yaşam kalitesi ve aile bireyleri arasındaki başa çıkma biçimleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda toplumsal damgalanma ve aile yükünün, bireylerde düşük yaşam kalitesi ve yüksek psikolojik sıkıntısıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bulgulara göre aile

yükü, aile üyeleri üzerinde toplumsal damgalanmadan daha yoğun bir stres faktörü olarak bulunmuştur.

Şizofreni hastalarıyla yapılan bir araştırmada, kendini damgalama ve yaşam kalitesi üzerindeki aile bütünlük duygusunun etkisi incelenmiştir. 111 şizofreni hastasının katıldığı araştırmada, kendini damgalamadan etkilenen kişilerin yaşam kalitesinin düştüğü sonucuna ulaşılmıştır. Aile bütünlük duygusunun ise kendini damgalama ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkide aracı role sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma bulgusuyla örtüşen nitelikte, kendini damgalamayla ilgili müdahalelerde aile bütünlük duygusuna yönelik çalışmaların yapılmasının yaşam kalitesine yardımcı olabileceğini göstermektedir (Hsiao, Lu ve Tsai, 2017). Özetle, damgalama ve aileye ilişkin yapılan çalışmalarda, damgalanan bireylerin hem kendisinin hem de ailesinin olumsuz yönde etkilendiği alanyazın tarafından desteklenmektedir.

#### *2.7.5. Damgalama ve Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Çalışmalar*

Bu bölümde damgalama ve sosyal desteğin birlikte ele alındığı araştırmalar sunulmuştur. Yurt içinde henüz damgalama ve sosyal destekle ilgili yapılmış bir çalışmanın bulunmaması nedeniyle yalnızca yurt dışı araştırmalarına yer verilmiştir. Yurt dışı araştırmalarında ise HIV damgalaması ve sosyal destekle ilgili yapılan araştırmaların varlığı dikkat çekmektedir.

Stewart'ın (2008) yaptığı çalışmada; sosyal destek, intihar düşüncesi, zihinsel rahatsızlığa yönelik toplumsal damgalanma ve kendini damgalamanın lisans öğrencilerinin yardım arama davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmıştır. Sonuçlar, intihar düşüncesinin artmasıyla yardım arama davranışlarının azaldığını ortaya koymuştur. Toplumsal damgalanma ve kendini damgalama arasındaki ilişkide ise kendini damgalamanın yardım arama davranışıyla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Tayland'ın Chiang Mai kentinde yapılan araştırmada, HIV ile ilgili damgalamanın, HIV ile yaşayan insanlar arasında tedavi uyumuna etkisi ve sosyal desteğin bu ilişki üzerindeki yansıması incelenmiştir. HIV ile yaşayan 128 hastanın katıldığı araştırmada, yapılandırılmış görüşmeler yoluyla veri toplanmıştır. Araştırmada,



sosyal desteğin HIV damgalaması ve tedavi uyumu arasındaki ilişkiyi hafifletmediği bulunmuştur (Li, Murray, Suwanteerangkul ve Wiwatanadate, 2014). Benzer şekilde, sosyal destek ile HIV damgalaması arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer bir araştırmada, Uganda’da HIV ile yaşayan 422 kişilik bir gruptan 3 aylık veri toplanmıştır. HIV ile yaşayan kişilere yönelik oluşan toplumsal damgalanma ve kendini damgalamanın, sosyal destek üzerindeki ilişkisine bakabilmek için çok yönlü regresyon analizi yapılmıştır. Toplumsal damgalanmanın, duygusal ve araçsal sosyal destek ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu; aynı zamanda kendini damgalamanın duygusal desteğe ulaşılabilirliğe de zarar verebileceği bulunmuştur (Takada ve diğerleri, 2014).

Markiewicz ve Hintze (2016) kronik hastalık geçirmiş (meme kanseri ve şizofreni) kadınlardan oluşan bir grupta, damgalanma ile sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelenmişlerdir. Araştırmaya katılan 30 kadın şizofreni ve 33 kadın meme kanseri tedavisi görmüştür. Şizofreni hastalığına sahip kadınların, göğüs kanseri tedavisi geçiren kadınlara göre daha fazla damgalanma yaşadıkları ve sosyal desteğe daha fazla ihtiyaç duydukları bulunmuştur. Ancak damgalanma yaşanması ile şizofreni hastalarına gösterilen sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Her iki çalışma grubunda da, damgalanma deneyimi ve yaş, eğitim düzeyi değişkenleri arasında güçlü bir ilişki olduğu bulunmuştur. Şizofreni hastaları arasında daha yüksek eğitim düzeyine sahip kadınların daha sık damgalanma hissettiklerini; kanserli kadınlar için yapılan analizler ise sosyal destek ihtiyacının yaşla birlikte büyüdüğünü göstermektedir. Araştırmalar sonucunda, damgalama ve sosyal destekle ilgili yapılan araştırmaların, HIV damgalaması ya da kronik hastalıklara yönelik yapıldığı ve sınırlı sayıda olduğu görülmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri toplama süreci ile verilerin analizine yönelik açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerini yordamak amacıyla ilişkisel ve karşılaştırmalı tarama modeline dayalı betimsel bir çalışmadır. Katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin cinsiyete, öğrenim gördükleri fakülte türüne ve geçmiş yardım alma deneyimlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı karşılaştırmalı model ile ele alınmıştır. Ayrıca, psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama ile özyeterlik, aile bütünlük duygusu ve sosyal destek değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha çok değişken arasındaki değişimi ve söz konusu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan bir modeldir (Karasar, 2012).

### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Başkent Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde öğrenimine devam eden 520 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların seçiminde uygun örnekleme (convenient sampling) yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunda bulunan öğrencilerin cinsiyet, öğrenim görülen fakülte türü, öğrenim görülen bölüm, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyi, geçmiş yardım alma deneyimi gibi demografik ve kişisel bilgilerine ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 1'de verilmiştir.



Çizelge 1

*Katılımcıların Demografik ve Kişisel Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları*

<b>Değişkenler</b>	<b>f</b>	<b>%</b>	<b>Toplam</b>
<b>Cinsiyet</b>			
Kadın	330	63.5	520
Erkek	190	36.5	%100
<b>Sınıf düzeyi</b>			
1.sınıf	106	20.4	520
2.sınıf	212	40.8	%100
3.sınıf	110	21.2	
4.sınıf	92	17.7	
<b>Üniversite</b>			
Başkent Üniversitesi	299	57.5	520
Hacettepe Üniversitesi	72	13.8	%100
Ankara Üniversitesi	149	28.7	
<b>Fakülte</b>			
Eğitim Fakültesi	215	41.3	520
Ticari Bilimler Fakültesi	94	18.1	%100
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	62	11.9	
Mühendislik Fakültesi	95	18.3	
Tıp Fakültesi	54	10.4	
<b>Bölüm</b>			
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	114	21.9	520
Türkçe Öğretmenliği	29	5.6	%100
Okulöncesi Öğretmenliği	72	13.8	
Uluslararası Ticaret	40	7.7	
Muhasebe	22	4.2	
Bankacılık	32	6.2	
İktisat	29	5.6	
Siyaset Bil. ve Ulus. İliş.	33	6.3	
Bilgisayar Mühendisliği	33	6.3	
Elektrik-Elektronik Mühendisliği	21	4.0	
Gıda Mühendisliği	41	7.9	
Tıp	54	10.4	
<b>Anne Eğitim Düzeyi</b>			
İlkokul	137	26.3	517
Ortaokul	67	12.9	%99.4
Lise	158	30.4	
Lisans	138	26.5	
Lisansüstü	17	3.3	
<b>Baba Eğitim Düzeyi</b>			
İlkokul	62	11.9	519
Ortaokul	55	10.6	%99.8
Lise	165	31.7	
Lisans	205	39.4	
Lisansüstü	32	6.2	
<b>En Uzun Süre Yaşanılan Yer</b>			
Köy	17	3.3	520
İlçe	73	14.0	%100
Şehir	96	18.5	
Büyükşehir	334	64.2	
<b>Yardım Alma Deneyimi</b>			
Evet	133	25.6	520
Hayır	387	74.4	%100

Çizelge 1'de görüldüğü gibi araştırmada 330'u (% 63.5) kadın, 190'ı (%36.5) erkek olmak üzere toplam 520 kişi yer almıştır. Yaşları, 18-52 arasında değişen bireylerin yaş ortalamaları  $\bar{X}$ = 21.19'dur (Ss= 2.19). Bireylerin sınıf düzeylerinin dağılımı; 106'sının (% 20.4) 1. sınıf, 212'sinin (% 40.8) 2. sınıf, 110'unun (% 21.2) 3. sınıf, 92'sinin (% 17.7) ise 4. sınıf olduğu görülmektedir. Katılımcıların 299'u (% 57.5) Başkent Üniversitesi'nde, 72'si (% 13.8) Hacettepe Üniversitesi'nde, 149'u (% 28.7) ise Ankara Üniversitesi'nde öğrenim gören bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların 215'i (% 41.3) Eğitim Fakültesi'nde, 94'ü (% 18.1) Ticari Bilimler Fakültesi'nde, 62'si (% 11.9) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'nde, 95'i (% 18.3) Mühendislik Fakültesi'nde, 54'ü (% 10.4) Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada; katılımcıların bazı kişisel özellikleri araştırmacı tarafından hazırlanan "*Kişisel Bilgi Formu*" ile belirlenmiştir. Öğrencilerin, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeyleri için "*Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği*", toplumsal damgalanma düzeyleri için "*Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği*"; kendilerine yönelik özyeterlik algıları için "*Genel Özyeterlik Ölçeği*", ailelerine yönelik duygusal yönelimlerini saptayabilmek için "*Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği*" ve algıladıkları sosyal destek için "*Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği*" kullanılmıştır. Bu araştırmada kullanılmış olan ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

#### 3.3.1. *Kişisel Bilgi Formu*

Bu çalışmada, araştırmacı tarafından oluşturulan bir kişisel bilgi formu çalışma grubunu oluşturan katılımcılara ilişkin çeşitli sosyo-demografik özellikleri (cinsiyet, eğitim durumu, geçmiş psikolojik yardım alma deneyimleri, vb.) belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu, EK 1'de sunulmuştur.

### 3.3.2. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ)

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini ölçebilmek için, Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği kullanılmıştır. Vogel, Wade ve Haake (2006) tarafından geliştirilen özgün form; 10 maddeden oluşan, 5'li Likert türü, tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin geliştirilme sürecinde katılımcı grubunun üniversite öğrencilerinin olduğu dört farklı çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmacılar, ölçeği ilk olarak 28 maddeyle hazırlamışlardır. Ölçeğe, güvenirlik ve geçerliğine ilişkin bir dizi işlem yapıldıktan sonra 10 maddeli ve tek boyutlu son haline ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinde ölçeğin iç tutarlılığı, .91 ve iki ay arayla yapılan test-tekrar test güvenirliği, .72 olarak bulunmuştur. Ölçekte tersten puanlanan maddeler olup, yüksek puan alınması yardım aramaya ilişkin kendini damgalamanın yüksekliğini ifade etmektedir.

Ölçek, Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Bu süreçte 10 maddelik ölçeğin, yapı geçerliği için hem açımlayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu saptanmıştır. Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği için her bir maddenin silinmesi halinde hesaplanan Cronbach Alfa değerlerinin .68 ile .71 arasında değiştiği ve ölçeğin tümü için iç tutarlılığı belirlemek üzere hesaplanan Cronbach Alfa katsayısının ise .71 olduğu belirtilmiştir (Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran, 2013). Ölçeğin bu araştırma için ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, .68 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 2'de sunulmuştur.

### 3.3.3 Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ)

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini ölçmek amacıyla, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalama Ölçeği kullanılmıştır. Komiya, Good ve Sherrod'un (2000) geliştirdiği ölçek, Türkçe'ye Topkaya (2011) tarafından uyarlanmıştır. Bireyin, psikolojik yardım alması durumunda karşılaşacağı sosyal damgalanma algısını değerlendirebilmek için geliştirilen 5 maddeli bir ölçektir. Ölçek maddeleri, 4'lü dereceleme ile yanıtlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 20 olup; yüksek

puanlar, bireyin psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının yüksek olduğunu göstermektedir.

Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, .72 olarak hesaplanmıştır. Komiya, Good ve Sherrod (2000), PYANSDÖ'nün faktör yapısını ortaya koymak için açımlayıcı faktör analizi yapmışlar ve ölçeğin tek faktörlü bir yapıdan oluştuğunu bildirmişlerdir. Topkaya (2011) PYANSDÖ'nün güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını .80 olarak bulmuştur. PYANSDÖ'nün güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .71 olarak bulunmuştur. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği'nin bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ise, .84 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 3' te sunulmuştur.

#### 3.3.4. Genel Özyeterlik Ölçeği (GÖÖ)

Genel Özyeterlik Ölçeği'ni, Sherer ve diğerleri (1982) geliştirmiş ve ölçeğin özgün formu, 23 maddeden oluşmaktadır. Özgün ölçek, Genel Özyeterlik (Cronbach Alfa .86) ve Sosyal Özyeterlik (Cronbach Alfa .71) olmak üzere iki faktörlü bir yapı ortaya koymuştur. Ancak birinci faktördeki maddeler özgül bir davranış alanına işaret etmediği için bu faktör "Genel Özyeterlik" başlığını almıştır. Ölçekte alt ölçeklerin kullanılması yerine, Genel Özyeterlik Ölçeğinin 17 maddesinin tümünden elde edilecek bir toplam puan üzerinde çalışılmasının daha uygun olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin 5'li Likert formatında düzenlenmiş hali kullanılmış olup, "Sizi ne kadar tanımlıyor?" sorusuna beş dereceli olarak "hiç" ve "çok iyi" arasında değişen yanıtlar verilmektedir. Ölçekteki bazı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 17-85 aralığında değişmektedir; puanın yüksekliği özyeterlik inancının arttığını göstermektedir.

İlhan ve Yıldırım (2010) ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını yapmışlardır. Türkçe formun güvenilirliği (Cronbach Alfa .80), iki yarım güvenilirliği, (.77), test-tekrar-test güvenilirliği (Pearson  $r = .69$ ) bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısının açımlayıcı faktör analizi ve temel bileşenler yöntemi ile incelenmesi sonucunda özdeğeri 1'in üzerinde olan üç faktör belirlenmiş ve bu yapının varyansın % 41,5'ini açıkladığı görülmüştür.

Bu araştırma için ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı, .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 4'te sunulmuştur.

### 3.3.5. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği Kısa Formu (ABDÖ-K)

Ölçek, ilk olarak Antonovsky ve Sourani (1988) tarafından 26 maddeyle hazırlanmış, daha sonra Sagy (1998) ise ölçeğin 12 maddeli kısa formunu oluşturmuştur. Ölçek 7'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir ve ölçeğin bazı maddeleri ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar, bireyin ailesine yönelik yüksek bir bütünlük duygusuna sahip olduğunu göstermektedir.

Yapılmış olan geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarının .45 ile .65 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları ise .88 (Sagy, 1998) ve .77 (Sagy, 2002) olarak belirtilmektedir (Antonovsky ve Sourani, 1988; Sagy, 1998, 2002; akt: Çeçen, 2007). Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği'nin bu araştırma için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise, .80'dir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çeçen (2007) tarafından yapılmış ve 562 üniversite öğrencisiyle faktör analizi, madde analizi, benzer ve farklı ölçekler geçerliği tekniklerini uygulamıştır. Çeçen (2007), faktör analizi (n=437) sonucunda belirtilen örneklem üzerinde ölçeğin tek boyutlu bir yapıya uygun olduğunu, madde analizi çalışmalarında madde-toplam puan korelasyonlarının .48 ile .65 arasında değiştiğini belirlemiştir. Güvenirlik çalışmalarında ise ölçeğin Cronbach Alfa (n=437) iç tutarlılık katsayısının .80 ve iki hafta arayla uygulanan test-tekrar test (n=55) güvenirliğinin ise .85 olduğunu saptamıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 5'te sunulmuştur.

### 3.3.6 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988), üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyini ölçmek amacıyla 12 maddelik bir ölçek hazırlamışlardır. Ölçeğin, üç alt ölçeği bulunmakta olup, "Kesinlikle hayır" ile "Kesinlikle evet" arasında 1'den 7'ye kadar puanlanan Likert tipi bir ölçektir. Ölçek; aileden, arkadaşlardan ve özel kişiden algılanan sosyal destek olmak üzere üç alt boyuttan meydana gelmiştir. Alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan 4, en yüksek puan 28'dir. Ölçeğin tamamından



elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84'tür. Elde edilen puanın yüksek olması, algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılığı ayrı ayrı alt ölçekler ve tüm ölçek için hesaplandığında, Cronbach Alfa katsayıları; özel kişi, aile, arkadaş ve tüm ölçek için sırasıyla, .91, .87, .85 ve .88 olarak bulunmuştur. Ölçeğin 2 ay arayla yapılan test tekrar test güvenilirliğinde ise özel kişi için  $r = .72$ , aile için  $r = .85$ , arkadaş alt ölçeği için  $r = .75$  ve tüm ölçek için ise bu hesaplama  $r = .85$  dir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Eker, Arkar ve Yaldızlı (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .89, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .65 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere ilişkin Cronbach Alfa katsayıları ise aile .85, arkadaşlar .88, özel kişi .92'dir (Eker, Arkar ve Yaldızlı, 2001). Ölçeğin bu araştırma için Cronbach Alfa katsayıları ise tüm ölçek için .87, aile için .84, arkadaş için .88 ve özel kişi için .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddelerinin bazıları EK 6'da sunulmuştur.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için gerekli verilerin sağlanabilmesinde, öncelikle kullanılması planlanan veri toplama araçlarını kültürümüze uyarlayan araştırmacılarla elektronik posta yoluyla iletişime geçilmiş ve izinleri istenmiştir. Ölçeğin genel özelliklerine ilişkin bilgiler araştırmacılardan elde edilmiştir. Daha sonra Ankara Üniversitesi Rektörlüğü'ne bağlı Etik Kurul Birimi'nden araştırma sürecinin tamamlanması ve ölçeklerin uygulanması için "Etik Kurul İzni" alınmıştır. İlgili izin EK 7'de verilmiştir.

Etik Kurul izni alındıktan sonra, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi içerisinde Başkent Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi ve Ankara Üniversitesi araştırmacı tarafından ziyaret edilmiş, ilgili öğretim üyeleri ile iletişime geçilip, uygulama için uygun ders ve saat aralıkları belirlenmiştir. İletişime geçilen öğretim üyelerine ilk olarak araştırmanın amacı açıklanmış, kendileriyle etik kurul izni paylaşılmış ve sonrasındaysa uygulama yapabilmek için izinleri istenmiştir. İzin alınan ders ve saat aralıklarında, veri toplama araçları araştırmacı tarafından katılımcılara uygulanmıştır. Uygulama öncesi katılımcılara, araştırmanın ne amaçla kullanılacağı ve veri toplama araçlarının nasıl doldurulacağına ilişkin bilgilendirme yapılmıştır. Veriler yaklaşık 3 hafta içerisinde toplanmıştır. Katılımcıların, ölçekleri içtenlikle ve dürüst

doldurmalarını sağlayabilmek için kimlik bilgilerini içerecek herhangi bir bilgi istenmemiştir. Katılımcıların ölçekleri doldurmalarına ilişkin bilgilendirilmiş onamları alınmış ve ölçek setinin bir katılımcı tarafından tamamlanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### 3.5. Verilerin Analizi

Bu bölümde, verilerin analizi ile ilgili varsayımların değerlendirilmesine ilişkin bilgilere yer verilerek, araştırmada kullanılan veri analizi teknikleri ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur.

#### 3.5.1. Verilerin Analize Hazırlanması ve Varsayımların İncelenmesi

Öncelikle araştırma sürecinde elde edilen veriler analiz edilmeden, ölçeklerde yer alan ters maddeler belirlenmiş ve yeniden kodlanmaları gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerdeki ters maddelerin yeniden kodlanmasından sonra verinin içerisinde kayıp değerlerin bulunup bulunmadığı değerlendirilmiştir. Ölçeklerdeki maddelerin önemli bir kısmını yanıtız bırakan 3 katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir. Başlangıçta 623 olan katılımcı sayısı, 620'ye düşmüştür. Çalışma grubunun büyük ve kayıp değerleri %5'ten az olduğu için (Tabachnick ve Fidell, 2007) eksik verilerin yer aldığı maddelere ise ortalama değer atanmıştır.

Araştırmada yer alan tüm değişkenler için tek yönlü uç değer analizi yapılmış ve dağılımlardaki puanlar standart Z puanlarına dönüştürülmüştür. + 3.00'den büyük, - 3.00'den küçük (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016) Z değerine sahip 30 katılımcının verileri analiz dışında bırakılmıştır. Kutu-çizgi grafikleri aracılığı ile aşırı puanlar değerlendirilip, 24 uç değer daha analizin dışına alınmıştır (Büyüköztürk, 2011; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Yapılan analizler sonucunda katılımcı sayısı 566'ya düşmüştür. Analize başlanılmadan, araştırmadaki çok yönlü uç değerler, Mahalanobis uzaklık değerleri incelenerek belirlenmiş (Tabachnick ve Fidell, 2007) ve 46 kişiye ait veriler analizden çıkarılarak, kalan işlemler 520 katılımcıyla yürütülmüştür. Bu aşamada kritik ki-kare değeri  $\alpha = .001$  olarak kabul edilmiştir.

Değişkenlerin tek değişkenli normallik dağılımına yönelik değerleri için normal dağılım eğrisinin de yer aldığı histogramlar ve normal Q-Q grafiklerine bakılmıştır. Dağılımların normale yakın ve Q-Q grafiklerinin ise 45 derecelik doğruya yakın konumda yer aldıkları gözlemlenmiştir. Dağılımın betimsel istatistiklerinde (Çizelge 1) bütün değişkenlerin dağılımları için çarpıklık katsayıları (ÇK) ve basıklık katsayılarının (BK) kabul edilebilir ( $\pm 1$ ) sınırlar içerisinde yer aldığı ve betimsel istatistiklerin birbirine yakın olduğu görülmüştür (Büyüköztürk, 2011; Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016). Dağılım normalden aşırı sapma göstermemekte ve tek yönlü normallik varsayımını karşılamaktadır.

Değişkenlerin standardize edilmiş artık değerler ile standardize edilmiş yordanan değerler için saçılma diyagramları, histogram ve normal dağılım eğrileri (Büyüköztürk, 2011) incelenmiştir. Noktaların eğiliminin, doğrusallık varsayımını karşıladığı ve yordanan değişkenler için oluşturulan histogram ve normal dağılım eğrilerinin de normale yakın olduğu görülmektedir. Saçılma diyagramı matrisindeyse, şekillerin elips olduğu ve çok değişkenli normallik ve doğrusallığın sağlandığı görülmüştür.

Çoklu doğrusal regresyon analizinin önemli diğer bir varsayımı, çoklu bağlantılılık (multicollinearity) sorununun olmamasıdır. Değişkenler arasındaki korelasyonların, .90 ve üzerinde olması durumunda çoklu bağlantılılık sorunuyla karşılaşmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu çalışmada, değişkenler arasındaki ilişkilerin 0.01 ile 0.61 arasında değiştiği (Çizelge 11) gözlenmiştir. Tolerans değerlerinin ise 0.54 ile 0.87 arasında, varyans artış faktörü değerlerinin 1.143 ile 1.831 arasında değiştiği; durum indekslerinin, en yüksek değerinin 21.570 olduğu görülmüştür. Bu değerlerle, yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olmadığı söylenebilir.

Bu varsayımların yanı sıra otokorelasyonu test etmek için Durbin Watson katsayısı incelenmiştir. Bu katsayının 1.5 ile 2.5 arasında bir değer alması istenmektedir (Kalaycı, 2009). Bu araştırmada Durbin Watson katsayısı psikolojik yardım aramada kendini damgalamanın yordanan değişken olarak ele alındığı model için 1.79, psikolojik yardım alma nedeniyle toplumsal damgalanmanın yordanan değişken olarak ele alındığı model için ise 1.93 olarak bulunmuştur. Bu durumda her iki model için de otokorelasyonun olmadığı söylenebilir.

### 3.5.2. Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri

Araştırma sürecinde veriler, bilgisayar ortamında SPSS 20 (Statistical Package for Social Sciences) paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analiz sürecinde ilk olarak betimsel istatistikler değerlendirilmiştir. Çalışma grubunun psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma toplam puanlarının cinsiyet ve geçmiş yardım alma deneyimi açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği ‘‘İlişkisiz Örneklem için t-testi’’ ile, öğrenim görülen fakülte türü değişkenine göre bir farklılık gösterip göstermediği ise ‘‘Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)’’ kullanılarak analiz edilmiştir.

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği ve Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Genel Özyeterlik Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği’nin toplam puanları ve Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutlarına ilişkin puanlarının birlikte ele alınarak, psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama toplam puanlarını yordama gücü hiyerarşik regresyon analizi ile değerlendirilmiştir. Kendini damgalama ve toplumsal damgalanmanın yordanan değişkenler olarak ele alındığı çalışmada, analizler her iki değişken için ayrı ayrı yürütülmüştür. Araştırmada hata payı, .05 olarak belirlenmiştir.

Hiyerarşik regresyon analizinde yordayıcılar blok halinde işleme sokulmaktadır. Bu bloklar tek ya da birkaç değişkenden oluşabilmektedir (Meyers, Gamst ve Guarino, 2013). Hiyerarşik regresyon analiz işlemi gerçekleştirilen araştırmacı blokların girişini, kuramsal ya da mantıksal bir sıraya göre belirlemektedir. Analizde bağımlı değişkeni en fazla yordayan değişkenler önce işleme sokulur veya en sona en fazla yordayan değişkenler, en başta da en az yordayan değişkenler işleme sokulabilir (Tabachnick ve Fidell, 2007).

## BÖLÜM IV

### BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmada veri toplama araçlarıyla elde edilen puanlarla ilgili betimsel istatistikler ve analizler sonucunda ortaya çıkan bulgular bu bölümde açıklanmıştır. Elde edilen tüm bulgular çizelgeler şeklinde sunulmuş ve çizelgelere ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

#### 4.1. Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlarla İlgili Betimsel İstatistikler

Araştırmada yer alan katılımcıların Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği, Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği, Genel Özyeterlik Ölçeği, Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin alt boyutlarından aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistikler Çizelge 2'de sunulmuştur.

Çizelge 2

*Veri Toplama Araçlarından Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler*

	<b>n</b>	<b>En Düşük Puan</b>	<b>En Yüksek Puan</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>ÇK</b>	<b>BK</b>
Kendini Damgalama	520	10.00	39.00	21.83	5.75	.39	-.14
Toplumsal Damgalanma	520	5.00	19.00	9.29	3.00	.29	-.49
Genel Özyeterlik	520	28.00	85.00	61.55	10.31	-.26	-.17
Aile Bütünlük Duygusu	520	30.00	84.00	61.03	11.09	-.27	-.61
Algılanan Sosyal Destek							
Aile Desteği	520	7.00	28.00	23.26	5.09	-1.13	.53
Arkadaş Desteği	520	6.00	28.00	22.84	5.09	-1.10	.68
Özel Kişi Dest.	520	4.00	28.00	19.55	8.29	-.58	-1.01

Çizelge 2'de görüldüğü gibi; katılımcıların Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği'nden elde ettikleri puanlar incelendiğinde; ölçeğin bütününden alınan puanların ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 21.83, standart sapma (Ss) değerinin ise 5.75 olduğu görülmektedir. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde; ölçeğin bütününden elde edilen puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 9.29, standart sapma (Ss) değeri ise 3.00'tür. Genel Özyeterlik Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde; katılımcıların ölçeğin bütününden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 61.55 ve standart sapma (Ss) değeri 10.31 bulunmuştur. Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği'nden alınan puanlar incelendiğinde; katılımcıların ölçeğin bütününden aldıkları puanların ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 61.03, standart sapma (Ss) değeri ise 11.09'dur.

Çizelge 2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nin alt boyutları olan aile desteği, arkadaş desteği ve özel kişi desteğine ilişkin betimsel istatistikler incelendiğinde; katılımcıların aile desteği alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 23.26, standart sapma (Ss) değerinin ise 5.09 olduğu görülmektedir. Arkadaş desteği alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 22.84, puanların standart sapma (Ss) değeri ise 5.09’dur. Özel kişi desteği alt ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması ( $\bar{X}$ ) 19.55, standart sapma (Ss) değeri ise 8.29’dur.

#### 4.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Kişisel Bilgi Formunda Yer Alan Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Sonuçlar

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeyleri “Kişisel Bilgi Formu”ndaki değişkenler açısından incelenmiş; kişisel bilgi formundaki veriler “İlişkisiz Örneklem için t-testi” ve “Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)” teknikleri kullanılarak analiz edilmiştir.

##### 4.2.1. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Bu bölümde; öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama toplam puanlarını, katılımcıların cinsiyetleriyle karşılaştırabilmek için “İlişkisiz Örneklem için t-testi” uygulanmıştır. Analize ilişkin değerler Çizelge 3’te verilmektedir.

#### Çizelge 3

##### Kendini Damgalama Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
<b>Kadın</b>	330	21.04	5.60	518	4.18	.000
<b>Erkek</b>	190	23.20	5.76			

Katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalamaları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t_{(518)}=4.18$ ,  $p<.01$ . Erkek katılımcıların kendini damgalamaları ( $\bar{X}= 23.20$ ), kadın katılımcılardan ( $\bar{X}= 21.04$ ) anlamlı düzeyde yüksektir.

#### 4.2.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi

Öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma toplam puanları, katılımcıların cinsiyetleri açısından karşılaştırabilmek için “İlişkisiz Örneklem için t-testi” uygulanmıştır. Analiz sonuçları Çizelge 4’te gösterilmektedir.

Çizelge 4

#### Toplumsal Damgalanma Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
<b>Kadın</b>	330	9.23	3.04	518	.567	.571
<b>Erkek</b>	190	9.39	2.93			

Katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmalarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini test etmek amacıyla yapılan t-testine göre; toplumsal damgalanma puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur,  $t_{(518)}= .567$ ,  $p>.01$ .

#### 4.2.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama toplam puanlarının öğrenim gördükleri fakülte türüne göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için “Tek Yönlü Varyans Analizi” tekniğinden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları ve betimsel istatistikler Çizelge 5 ve 6’da verilmiştir.



Çizelge 5

*Fakülte Türüne Göre Kendini Damgalama Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

<b>Fakülte</b>	<b>n</b>	<b>Ss</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>
<b>Eğitim</b>	215	5.65	20.10
<b>Ticari Bil.</b>	94	5.54	22.75
<b>İİBF</b>	62	5.20	22.39
<b>Mühendislik</b>	95	5.33	22.09
<b>Tıp</b>	54	5.09	24.26
<b>Toplam</b>	520	5.75	21.83

Çizelge 5 incelendiğinde, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 20.10, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kendini damgalama puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 22.75, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin kendini damgalama puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 22.39, Mühendislik Fakültesi öğrencilerinin kendini damgalama puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 22.09, Tıp Fakültesi öğrencilerinin kendini damgalama puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 24.26 olduğu görülmektedir.

Öğrenim görülen fakülte türü için yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [ $F_{(4,515)}=.438$ ;  $p>.05$ ]. Varyans analizi sonuçları Çizelge 6'da verilmiştir.

Çizelge 6

*Kendini Damgalama Puanlarının Fakülte Türüne Göre Varyans Analizi Sonuçları*

<b>Varyansın Kaynağı</b>	<b>Kareler Top.</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ort.</b>	<b>F</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Fark</b>
<b>Gruplararası</b>	1335.040	4	333.760	10.848	.000	Eğitim-Tıp
<b>Gruplarıçi</b>	15844.619	515	30.766			
<b>Toplam</b>	17179.659	519				

Çizelge 6 incelendiğinde, öğrenim görülen fakülte türüne göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı [ $F(4, 515)=10.848$ ;  $p<.05$ ] olduğu görülmektedir. Scheffe testinin sonuçlarına göre, Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalamalarının ( $\bar{X} = 20.10$ ) Tıp Fakültesi'nde ( $\bar{X} = 24.26$ ) öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

#### 4.2.4. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre İncelenmesi

Araştırmaya katılan bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma toplam puanlarının öğrenim gördükleri fakülte türüne göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için "Tek Yönlü Varyans Analizi" tekniğinden yararlanılmıştır. Tek yönlü varyans analizi sonuçları ve betimsel istatistikler Çizelge 7 ve 8'de verilmiştir.

Çizelge 7

#### Fakülte Türüne Göre Toplumsal Damgalanma Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler

Fakülte	n	Ss	$\bar{X}$
<b>Eğitim</b>	215	3.03	9.12
<b>Ticari Bil.</b>	94	3.29	8.71
<b>İİBF</b>	62	2.89	9.16
<b>Mühendislik</b>	95	2.48	9.55
<b>Tıp</b>	54	2.93	10.68
<b>Toplam</b>	520	3.00	9.29

Çizelge 7 incelendiğinde, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 9.12, Ticari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin toplumsal damgalanma puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 8.71, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin toplumsal damgalanma puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 9.16, Mühendislik Fakültesi

öğrencilerinin toplumsal damgalanma puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 9.55, Tıp Fakültesi öğrencilerinin toplumsal damgalanma puanlarının aritmetik ortalamasının ( $\bar{X}$ ) 10.68 olduğu görülmektedir.

Öğrenim görülen fakülte türü için yapılan Levene testi sonucunda varyansların homojen olduğu belirlenmiştir [ $F_{(4,515)}=.051$ ;  $p>.05$ ]. Varyans analizi sonuçları Çizelge 8’de verilmiştir.

Çizelge 8

*Toplumsal Damgalanma Puanlarının Fakülte Türüne Göre Varyans Analizi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Kareler Top.	Sd	Kareler Ort.	F	p	Anlamlı Fark
Gruplararası	150.072	4	37.518	4.259	.002	Eğitim-Tıp, Ticari-Tıp,
Gruplarıçi	4536.321	515	8.808			
<b>Toplam</b>	4686.392	519				

Çizelge 8 incelendiğinde, öğrenim görülen fakülte türüne göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının ortalaması arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı [ $F_{(4, 515)}=4.259$ ;  $p<.05$ ] olduğu görülmektedir. Scheffe testinin sonuçlarına göre, Eğitim Fakültesi ( $\bar{X} = 9.12$ ) ve Ticari Bilimler Fakültesi’nde ( $\bar{X} = 8.71$ ) öğrenim görmekte olan öğrencilerin toplumsal damgalanmalarının Tıp Fakültesi’nde ( $\bar{X} = 10.68$ ) öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha olumlu olduğu görülmektedir.

*4.2.5. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi*

Araştırmaya katılan öğrencilerin; psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama toplam puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla “İlişkisiz Örneklem için t-testi” uygulanmıştır. Analize ilişkin değerler Çizelge 9’da gösterilmektedir.

Çizelge 9

*Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre Kendini Damgalama Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

<b>Geçmiş Yardım Alma Deneyimi</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>P</b>
<b>Var</b>	133	20.76	5.67	518	-2.495	.013
<b>Yok</b>	387	22.20	5.74			

Katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeyleri geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir,  $t_{(518)} = -2.495$ ,  $p < .01$ . Geçmiş yaşantısında psikolojik yardım alma deneyimi bulunmayan öğrencilerin kendini damgalama puan ortalamaları ( $\bar{X} = 22.20$ ); geçmiş yaşantısında psikolojik yardım alma deneyimleri bulunan öğrencilerin puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 20.76$ ) daha yüksek bulunmuştur.

#### *4.2.6. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarınının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi*

Araştırmaya katılan öğrencilerin; psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma toplam puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla “İlişkisiz Örneklem için t-testi” uygulanmıştır. Analize ilişkin değerler Çizelge 10’da gösterilmektedir.

Çizelge 10

*Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre Toplumsal Damgalanma Puanlarına İlişkin Betimsel İstatistikler*

<b>Geçmiş Yardım Alma Deneyimi</b>	<b>n</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>Ss</b>	<b>Sd</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Var</b>	133	8.97	2.99	518	-1.419	.156
<b>Yok</b>	387	9.40	3.00			

Katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeyleri geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık

göstermemektedir,  $t_{(518)} = -1.419$ ,  $p < .01$ . Geçmiş yaşantısında psikolojik yardım alma deneyimleri bulunmayan öğrencilerin puan ortalaması ( $\bar{X} = 9.40$ ); geçmiş yaşantısında psikolojik yardım alma deneyimleri bulunan öğrencilerin puan ortalaması ise ( $\bar{X} = 8.97$ ) bulunmuştur.

### **4.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi**

Bu bölümde ilk olarak regresyon analizi sürecine dahil edilen değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Daha sonra katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

#### *4.3.1. Hiyerarşik Regresyon Analizlerinde Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

Araştırmaya dahil edilen değişkenler (kendini damgalama, toplumsal damgalanma, genel özyeterlik, aile bütünlük duygusu, aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği) arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Momentler Çarpımı korelasyon katsayıları Çizelge 11’de verilmiştir.

Çizelge 11

*Araştırmada Yer Alan Değişkenler Arasındaki İlişkiler*

	1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Kendini Damgalama</b>	-						
<b>2. Toplumsal Damgalanma</b>	.37**	-					
<b>3. Genel Özyeterlik</b>	-.15**	-.23**	-				
<b>4. Aile Bütünlük Duygusu</b>	-.17**	-.16**	.34**	-			
<b>5. Aile Sosyal Desteği</b>	-.14**	-.11**	.26**	.61**	-		
<b>6. Ark. Sosyal Desteği</b>	-.13**	-.14**	.25**	.34**	.46**	-	
<b>7. Özel Kişi Sosyal Desteği</b>	-.01	-.07*	.16**	.15**	.26**	.31**	-

\*\*p<.01, \*p<.05

Çizelge 11’de görüldüğü gibi araştırmanın yordanan değişkenleri olan psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ile toplumsal damgalanma ( $r=.37, p<.01$ ) arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın yordanan değişkeni olan psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ile özyeterlik ( $r= -.15, p<.01$ ), aile bütünlük duygusu ( $r= -.17, p<.01$ ) ve algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile desteği ( $r= -.14, p<.01$ ) ve arkadaş desteği ( $r= -.13, p<.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Algılanan sosyal destek alt boyutlarından biri olan, özel kişi desteğinden elde edilen korelasyon değerlerinin ise anlamlılık düzeyinde olmadığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer bir yordanan değişkeni olan psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma ile özyeterlik ( $r= -.23, p<.01$ ), aile bütünlük duygusu ( $r= -.16, p<.01$ ) ve algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile desteği ( $r= -.11, p<.01$ ), arkadaş desteği ( $r= -.14, p<.01$ ) ve özel kişi desteği ( $r= -.07, p<.01$ ) arasında negatif yönde anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

#### *4.3.2. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları*

Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin yordanmasında hiyerarşik regresyon analizi kullanılmıştır. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama değişkeninin yordayıcısı olarak ele alınan değişkenlere ilişkin veriler üzerinde yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Çizelge 12’de verilmiştir.

Çizelge 12

*Kendini Damgalama Puanlarına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

Değişken	R	R <sup>2</sup>	B	Stand. Hata	β	t	F	p
<b>Model 1</b>	.159	.025					13.364	.000
Özyeterlik			-.088	.024	-.159	-3.656		.000
<b>Model 2</b>	.201	.040					10.869	.000
Özyeterlik			-.063	.026	-.114	-2.482		.013
Aile Bütünlük Duygusu			-.068	.024	-.131	-2.862		.004
<b>Model 3</b>	.219	.048					5.188	.000
Özyeterlik			-.060	.026	-.107	-2.299		.022
Aile Bütünlük Duygusu			-.048	.029	-.092	-1.635		.103
Aile Sosyal Desteği			-.044	.066	-.039	-.666		.506
Ark. Sosyal Desteği			-.087	.057	-.077	-1.538		.125
Özel Kişi Sosyal Desteği			.038	.032	.055	1.201		.230

Bağımlı değişken: Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama.

Çizelge 12'ye göre, genel özyeterlik değişkeni ilk modelde, aile bütünlük duygusu değişkeni ikinci modelde, aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği değişkenleri üçüncü modelde analize eklenmiştir.

Çizelge 12'de sunulan analiz sonucuna göre, Model 1'de genel özyeterlik değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerindeki toplam varyansın %2.5 kadarını açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = .025$ ;  $F_{(1,518)} = 13.36$ ,  $p < .05$ ). Model 1'de yer alan değişken incelendiğinde; genel özyeterlik değişkeninin ( $\beta = -.159$ ,  $p < .05$ ) psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Model 2'de genel özyeterlik değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde, ikinci modelde yer alan aile bütünlük duygusu değişkeni toplam varyansı %4'e çıkarmıştır ( $R^2 = .040$ ;  $F_{(1,517)} = 10.86$ ,  $p < .05$ ). Aile bütünlük duygusu değişkeninin ( $\beta = -.131$ ,  $p < .05$ ), psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir.



Model 3’de yer alan değişkenler incelendiğinde ise genel özyeterlik ve aile bütünlük duygusu değişkenlerinin etkisi kontrol edildiğinde, üçüncü modelde yer alan aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği değişkenleri toplam varyansı %4,8’e çıkarmıştır ( $R^2 = .048$ ;  $F_{(3,514)} = 5.18$ ,  $p < .05$ ). Aile sosyal desteği ( $\beta = -.039$ ,  $p > .05$ ), arkadaş sosyal desteği ( $\beta = -.077$ ,  $p > .05$ ), özel kişi sosyal desteği ( $\beta = .055$ ,  $p > .05$ ) değişkenleri incelendiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini anlamlı olarak yordamadığı görölmektedir.

#### *4.3.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulguları*

Psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin yordanmasına ilişkin hiyerarşik regresyon analizi ile araştırılmış ve regresyon modeli elde edilmiştir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma değişkeninin yordayıcısı olarak ele alınan değişkenlere ilişkin veriler üzerinde yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonuçları Çizelge 13’te verilmiştir.

Çizelge 13

*Toplumsal Damgalanma Puanlarına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları*

<b>Değişken</b>	<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>B</b>	<b>Stand. Hata</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Model 1</b>	.233	.054					29.781	.000
Özyeterlik			-.068	.012	-.233	-5.457		.000
<b>Model 2</b>	.248	.062					17.007	.000
Özyeterlik			-.059	.013	-.202	-4.456		.000
Aile Bütünlük Duygusu			-.025	.012	-.091	-2.015		.044
<b>Model 3</b>	.257	.066					7.298	.000
Özyeterlik			-.055	.013	-.190	-4.133		.000
Aile Bütünlük Duygusu			-.022	.015	-.080	-1.436		.152
Aile Sosyal Desteği			.011	.034	-.018	.310		.757
Ark. Sosyal Desteği			-.042	.029	-.072	-1.442		.150
Özel Kişi Sosyal Desteği			-.002	.017	-.012	-.270		.787

Bağımlı değişken: Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma.

Çizelge 13'e göre, genel özyeterlik değişkeni ilk modelde, aile bütünlük duygusu değişkeni ikinci modelde, aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği değişkenleri üçüncü modelde analize eklenmiştir.

Model 1'de genel özyeterlik değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerine ilişkin toplam varyansın %5.4 kadarını açıkladığı görülmektedir ( $R^2 = .054$ ;  $F_{(1,518)} = 29.78$ ,  $p < .05$ ). Model 1'de yer alan değişken incelendiğinde; genel özyeterlik değişkeninin ( $\beta = -.233$ ,  $p < .05$ ) psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Model 2'de genel özyeterlik değişkeninin etkisi kontrol edildiğinde, ikinci modelde yer alan aile bütünlük duygusu değişkeni toplam varyansı %6.2'ye çıkarmıştır ( $R^2 = .062$ ;  $F_{(1,517)} = 17.00$ ,  $p < .05$ ). Aile bütünlük duygusu değişkeni ( $\beta = -.091$ ,  $p < .05$ ) incelendiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini anlamlı olarak yordadığı görülmektedir. Model 3'de yer alan değişkenlere bakıldığında ise genel özyeterlik ve aile bütünlük duygusu değişkenlerinin

etkisi kontrol edildiğinde, üçüncü modelde yer alan aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği değişkenleri toplam varyansı %6.6'ya çıkarmıştır ( $R^2 = .066$ ;  $F_{(3,514)} = 7.29$ ,  $p < .05$ ). Aile sosyal desteği ( $\beta = -.018$ ,  $p > .05$ ), arkadaş sosyal desteği ( $\beta = -.072$ ,  $p > .05$ ) ve özel kişi sosyal desteği ( $\beta = -.012$ ,  $p > .05$ ) değişkenleri incelendiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini anlamlı olarak yordamadığı görülmektedir.

#### 4. 4. Yorumlar

Bu bölümde, yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırmanın alt amaçlarına göre alanyazında yapılmış olan çalışmalar ile ilişkilendirilerek yorumlanmıştır.

##### *4.4.1 Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeyinin cinsiyetlerine göre farklılaştığını; erkeklerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının kadınların puanlarından anlamlı olarak daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle, erkek öğrencilerin psikolojik yardım arama süreçlerinde kendilerini daha çok damgaladıkları görülmektedir.

Alanyazında psikolojik yardım süreçlerine yönelik kendini damgalama ve toplumsal damgalanma üzerine cinsiyeti ele alarak yapılmış olan araştırmalar gözden geçirildiğinde; bu çalışmaların bulguları arasında genel bir tutarlılıktan söz edilebilir. Alanyazındaki araştırmaların birçoğu kendini damgalamanın cinsiyete göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Konu ile ilgili (Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin, 2009; Hackler, 2007; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Rodgers, 2009; Stewart, 2008; Topkaya, 2014; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Wahto, Swift ve Whipple, 2016) psikolojik yardım almaya ilişkin kendini damgalamanın cinsiyete göre değiştiğini

gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır. Bu bulgular da genellikle erkeklerin psikolojik yardım arama süreçlerine yönelik kendilerini daha fazla damgaladıklarını göstermektedir. Buna karşın alanyazında, psikolojik yardım arama süreçlerinde kendini damgalamanın cinsiyete göre farklılaşmadığını belirten çalışmaların varlığı da söz konusudur (Cechnicki ve Bielańska, 2009; West, Yanos, Smith, Roe ve Lysaker, 2011).

Erkekler ve kadınlar kimliklerini kültürel etkileşim yoluyla tanımlarlar. Bireylerin cinsiyet rolleri belirlenirken biyolojik yapıdan çok; ebeveynleri, öğretmenleri, akranları ve medyanın kendileri üzerinde kurmuş olduğu toplumsal güçlerden etkilenmektedirler (O'Neil, 1981a). O'Neil'e (1981b) göre toplumsal cinsiyet rol yapısı, erkek veya kadının davranışında somutlaşan ve kültür tarafından erkek veya kadına uygun olarak addedilen davranışlar, beklentiler ve rollerden oluşmaktadır. Toplumsal cinsiyet rollerinin bir sonucu olarak erkekler ve kadınlar toplum içerisinde bir takım çatışmalar yaşarlar, ancak bu çatışmalar esnasında erkeklerin kendilerini açma eğilimi daha az görülür (Pederson ve Vogel, 2007); çünkü toplumsallaşma sürecinde erkekler küçük yaşlardan itibaren "erkek çocuklar ağlamaz" şeklinde söylemlere maruz kalırlar ve her zaman "güçlü" olmaları gerektiği konusunda ısrarcı bir mesaj alırlar (Boisjolie, 2013). Bu durum, geleneksel kültürün varsaydığı erkeksi rolleri daha fazla benimseyen erkeklerde duygularını daha az dile getirme ve daha az psikolojik yardım arama davranışı gösterme olarak ortaya çıkarken (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011); kadınların kendini açması, ihtiyaçlarını ifade etmesi ve davranışlarından ötürü desteklenmesi ile daha sık karşılaşılmaktadır (Sezer ve Gülleroğlu, 2016).

Toplum, psikolojik yardım için sağlanacak desteği çoğunlukla son çare olarak görme eğilimindedir ve danışmanlık talebinde bulunanlara yönelik olumsuz görüşler, özellikle erkekler üzerinde kadınlardan daha güçlü bir etkiye sahip görünmektedir (Angermeyer, Matschinger ve Riedel-Heller, 1999). Örneğin, Doğan'ın (2012) üniversite öğrencilerinin psikolojik danışma ihtiyaçlarını incelediği bir çalışmada, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik danışma merkezlerini kullanma oranlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Genellikle erkekler üzerinde yerleştirilen cinsiyet rolü beklentileri, duygusal açıdan kısıtlanmış olmalarının getirileriyle de, yardım arama davranışını engelleyen bir niteliktedir (Addis ve Mahalik, 2003; Komiya, Good ve Sherrod, 2000) ve erkekler yardım istediklerinde, bu durum kendilerine ve yaşadıkları sorunlara karşı yeterli olmadıklarını kabul etmeleri anlamına gelmektedir

(Vogel ve Wade, 2009). Az düzeyde kendini açmanın sonucu ve toplumun erkekler üzerinde yaratmış olduğu yargıdan ötürü erkeklerin kendini damgalamaları yükselmekte ve bu durum psikolojik yardım arama konusunda daha az istekli olmalarını beraberinde getirmektedir (Pederson ve Vogel, 2007). Kadınlar ise psikolojik yardım arama ve danışma alma konusunda erkeklere göre daha olumlu düşüncelere sahiptirler (Hackler, 2007).

Araştırmadan elde edilen bulgunun değerlendirilmesinde, özellikle içinde bulunulan toplumun kültürel özellikleri ve kadın ve erkeğe yüklenen toplumsal cinsiyet rollerinin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Kadın ve erkeğin psikolojik yardım aramaya ilişkin farklı bir algıya sahip olabileceği ve kendini damgalama sürecinden farklı bir şekilde etkilenebileceğine dikkat edilmesi önem taşımaktadır. Bu durumda, kadınların erkeklere oranla psikolojik yardım aramaya daha sık başvurmaları ve dolayısıyla psikolojik yardım arama süreçlerine ilişkin daha olumlu tutumlara ve daha düşük kendini damgalamaya sahip olmaları beklenen bir bulgudur.

#### *4.4.2 Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Cinsiyete Göre İlişkisiz Örneklem için T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma toplam puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, bir alt amaç olarak değerlendirilmiştir. Bulgular, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeyinin öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Alanyazındaki araştırmaların çoğu toplumsal damgalanmanın cinsiyete göre farklılaştığını (Addis ve Mahalik, 2003; Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin, 2009; Stewart, 2008; Topkaya, 2014; Vogel, Wade ve Hackler, 2007; Wahto, Swift ve Whipple, 2016) işaret etsede, cinsiyet farklılığının görülmediği çalışmalar da bulunmaktadır (Arora, Metz ve Carlson, 2016; Cechnicki ve Bielańska, 2009).

Cinsiyete göre psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmanın farklılık göstermemesinin temelinde, Türk toplumunun geçirmekte olduğu modernleşme süreciyle birlikte kadın ve erkeklerin benzer değerlere sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Çalışma grubu bu benzerliği destekler nitelikte; daha homojen,

yükseköğrenim görmekte olan ve benzer sosyo-demografik özelliklere sahip bireylerden meydana gelmektedir. Günümüzde, modernleşme süreciyle birlikte kadın ve erkeklerin benzer yaşam şartlarına sahip oldukları, bireyci eğilimlerinin arttığı (Kağıtçıbaşı, 2000) ve daha benzer değerler taşıdıkları (İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 1999) gözlenmektedir. İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün'ün (1999) yapmış oldukları araştırmada, bireysel eğilimlerle hareket eden kadın ve erkeklerin zaman içerisinde değerler açısından benzerleştiği bulunmuştur. Değerler, insanların bir olay sonucu ortaya çıkan davranışlarını belirlemek ve yönlendirebilmek için hem insanları hem de olayları değerlendirirken geliştirdikleri ölçütlerden oluşmaktadır (Feathe, 1988; Kluckhonn, 1951; Schawartz, 1992; akt: İmamoğlu ve Karakitapoğlu-Aygün, 1999).

Kadın ve erkeklerin benzer değerlere sahip olmasının, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumun olumsuz görüşlerine yönelik benzer davranış örüntüleri göstereceklerini düşündürmektedir. Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, katılımcıların niteliklerine bağlı olarak benzer değer ve özelliklere sahip olabilecekleri ve bundan ötürü de psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmalarının cinsiyete göre değişmediği söylenebilir.

#### *4.4.3. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak incelenmiştir. Bulgular, öğrenim görülen fakülte türüne göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını; Eğitim Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerin, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin Tıp Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Alanyazında psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalamanın öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte türüne göre incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır.

Araştırmada, Eğitim Fakültesi'ne devam eden öğrencilerin büyük bir kısmı psikolojik danışma ve rehberlik programı öğrencilerinden oluşmaktadır. Psikolojik

danışma ve rehberlik programı öğrencilerinin öğrenim gördükleri program ve almış oldukları dersler itibariyle psikolojik danışma süreçlerine yönelik bilgileri ve farkındalıkları oldukça yüksektir. Eğitim Fakültesi'nin diğer bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler ise psikolojik danışma ve rehberlik programında okuyan öğrenciler ile kampüs içerisinde daha yakın ortamlarda etkileşim kurmakta ve daha sık ortak dersler almaktadırlar. Öğrenciler arasındaki ilişki göz önünde bulundurulduğunda, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimine ilişkin bilgilerinin olma olasılığı da daha yüksektir. Bundan dolayı Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Alanyazında, Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikiyatri stajı öncesi ve sonrasında psikolojik yardım alma süreçlerine yönelik algılarının farklılık gösterdiğine dikkat çekilmektedir (Danacı, Balıkçı, Aydın, Cengiz ve Uykur, 2016). Söz konusu araştırmanın verileri ise 1. ve 2. sınıf düzeyindeki Tıp Fakültesi öğrencilerine ulaşılarak elde edilmiştir. Öğrencilerin hem teorik hem de uygulama olarak psikolojik yardım süreçlerine ilişkin bilgi sahibi olmamaları ve Tıp Fakültesi öğrencileriyle yapılan araştırmalarda zihinsel rahatsızlıklara yönelik olumsuz tutum sergilediklerinin görülmesi (Goldacre, Fazel, Smith ve Lambert, 2013; Gürlek-Yüksel ve Taşkın, 2005) nedenleriyle, bu öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendilerini damgalama düzeyinin yüksek olduğu düşünülebilir.

#### *4.4.4. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Öğrenim Görülen Fakülte Türüne Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının öğrenim görülen fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak değerlendirilmiştir. Bulgular, öğrenim görülen fakülteye göre öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının anlamlı olarak farklılaştığını; Eğitim Fakültesi ve Ticari Bilimler Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmalarının Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilerden daha düşük olduğunu göstermektedir. Alanyazında psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmanın öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte türüne göre farklılaşmasını ele alan araştırmalara rastlanmamıştır.

Araştırma bulgusu değerlendirildiğinde; Eğitim Fakültesi ve Ticari Bilimler Fakültesi'nin sosyal bilimler alanında eğitim gören öğrencilerden, Tıp Fakültesi'nin ise fen bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerden oluştuğu görülmektedir. Sosyal bilimlerde okuyan öğrencilerin duygusal zeka puanlarının fen bilimlerinde okuyan öğrencilerden daha yüksek olduğu alanyazında görülmekte ve duygusal zekanın, Thorndike'in sosyal zeka şeklinde (insanı anlama ve yönetme) isimlendirdiği kavrama oldukça benzer olduğu belirtilmektedir (İşmen, 2001). Sosyal zeka, insanların etkin bir iletişime sahip olması, empati kurabilmesi ve davranışlarını gözleme yeteneklerini daha iyi kullanabilmesini sağlamaktadır (Thorndike, 1920). Çakan ve diğerlerinin (2016), Tıp Fakültesi öğrencileriyle psikolojik yardım almaya ilişkin damgalanma düzeylerini inceledikleri çalışmada ise sosyal zekanın damgalanmayı negatif yönde yordadığı sonucu bulunmuştur.

Sosyal bilimlerde öğrenim gören öğrencilerin sosyal zekalarının, Fen bilimlerinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden daha yüksek olduğu düşünüldüğünde, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının daha düşük olması araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Aynı zamanda, Tıp Fakültesi öğrencilerinin zihinsel rahatsızlıklara ilişkin olumsuz tutumlarının var olması (Goldacre, Fazel, Smith ve Lambert, 2013) ve zihinsel rahatsızlıkları tanılamada göstermiş oldukları isteksizlik ve yetersizlik (Gürlek-Yüksel ve Taşkın, 2005) araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

#### *4.4.5. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak incelenmiştir. Bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanlarının geçmiş psikolojik yardım deneyimlerine göre farklılaştığını ortaya koymuştur. Buna göre, geçmiş yardım alma deneyimi olmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanları, yardım alma deneyimi olanlardan anlamlı olarak daha yüksektir.



Bireylerin psikolojik yardım arama davranışından kaçınmalarının en önemli nedenlerinden birisi, damgalamaya yönelik korkularının varlığıdır (Vogel, Bitman, Hammer ve Wade, 2013). Yapılan araştırmalar da bunu destekler nitelikte olup, psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalamanın, özellikle de kendini damgalamanın psikolojik yardım arama davranışını engellediği ve bireylerin yardım almadıkları vurgulanmaktadır (Güç, 2014; Topkaya 2014; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Psikolojik yardım arama süreçlerine ilişkin kendini damgalaması düşük olan bireylerin ise karşılaştıkları sorunlara yönelik psikolojik destek almaktan kaçınmadıkları ve damgalamaya yönelik daha az korku hissettikleri görülmektedir.

Bireylerin, daha önce yardım alan birinin varlığını bilmeleri ve kişinin geçmişinde yardım alma deneyimine sahip olması, yardım aramaya ilişkin olumlu tutum geliştirilmesini sağlamaktadır (Çebi, 2009; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Alanyazında da psikolojik yardım alma deneyimine sahip bireylerin tekrardan psikolojik yardım alma olasılıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005). Benzer şekilde Atkinson, Lowe ve Matthews (1995) yapmış oldukları çalışmada, yaşamış oldukları problemleri çözmek için geçmiş yaşantılarında psikolojik destek alan öğrencilerin hem kişisel hem de akademik sorunlarla tekrar karşılaştıklarında problemlerini çözmeye yönelik daha istekli davrandıkları ve psikolojik yardım aramayla geçmiş yardım alma deneyimi arasında olumlu bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Bireyler yaşamış oldukları problemi daha yaygın görmeye başladıklarında ve geçmişlerinde psikolojik destek yaşantısına sahip olduklarında tekrardan psikolojik destek arayışları artmakta ve bu sayede damgalama gibi sorunlarının üstesinden bunu normalleştirerek gelebilmektedirler (Snyder ve Ingram, 1983; akt: Vogel Wester, Wei ve Boysen, 2005). Danışanların sorunlarının farkında olması ve sorunlarını tanımlarının, gelecekte yardım alma olasılıklarını güçlendireceği düşünülmektedir. Bireylerin geçmiş psikolojik yardım desteğine sahip olmaları, onları psikolojik yardım süreci hakkında bilgi sahibi yapmakla beraber, psikolojik danışma süreci ve ortamına yönelik olası kaygılarını azaltmaktadır. Danışma ortamı hakkında bilgi sahibi olan ve olumsuz duygular beslemeyen danışanların, başka sorunlar yaşadıkları zaman da yeniden psikolojik yardım aramaya yönelmelerinin daha kolay olacağını belirtmek mümkündür. Sonuç olarak, araştırma bulguları değerlendirildiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin geçmiş yardım alma deneyimine sahip öğrencilerin, kendini

damgalamalarının daha önce yardım almamış öğrencilere göre daha düşük olması ilgili alanyazın tarafından desteklenmektedir.

#### *4.4.6. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Geçmiş Yardım Alma Deneyimlerine Göre İncelenmesi T-Testi Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği, bir alt amaç olarak incelenmiştir. Bulgular; üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının geçmiş psikolojik yardım deneyimlerine göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuca göre; geçmiş yardım alma deneyiminin olması veya olmaması üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmaları üzerinde herhangi anlamlı bir farklılık yaratmamıştır.

Araştırma, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının geçmiş psikolojik yardım alma deneyimleri açısından farklılaşmadığını göstermektedir. Alanyazında ise öğrencilerin geçmiş yardım alma deneyimlerine göre psikolojik yardım aramaya ilişkin görüşlerini ele alan çalışmalarda daha farklı yorumların varlığı göze çarpmaktadır. Araştırma bulgusundan farklı olarak Acun-Kapıkıran ve Kapıkıran'a (2013) göre, toplumsal algılamalarla bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin düşüncesi arasında bir ilişkinin varlığı söz konusudur. Bireyler, psikolojik yardım alma nedeniyle insanlar tarafından damgalanma deneyimine sahip olabilir ve bireysel korkular geliştirebilirler (Coleman, Stevelink, Hatch, Denny ve Greenberg, 2017). Bir problem yaşadıklarında ise damgalanma kaygısıyla problemlerine rağmen psikolojik yardım almaktan uzak durmak isteyebilir (Corrigan, 2004; Fischer ve Turner, 1970; Komiya, Good ve Sherod, 2000; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005) veya toplumsal damgalanmalar nedeniyle ortaya çıkan olumsuz duygulardan kaçınmak için tedaviyi yarım bırakmayı dahi seçebilirler (Corrigan, 2004).

Araştırma bulgusu değerlendirildiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmanın geçmiş yardım alma deneyimlerine göre farklılık göstermemesinin nedeni; bireylerin başkalarının ne düşündüğünden ziyade kendisinin

ve yakın çevresinin ne düşündüğüne daha çok önem vermesi olduğu düşünülebilir. Bireylerin hayatlarıyla ilgili aldıkları kararlar üzerinde toplum yerine yakın sosyal çevresinin etkisi daha fazla bulunmaktadır. Türk toplumunun kültüründe genellikle, yakın kişilerarası ilişkilerin daha yoğun olduğu da gözlenmektedir (Ercan, 2013). Vogel, Wade ve Aschman'a (2009) göre, toplumsal damgalanma ile bireyin etkileşim içinde olduğu yakın çevresi tarafından damgalanmasının ayırt edilmesi gerekmektedir.

Araştırmada katılımcıların psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmalarını inceleyebilmek amacıyla "Psikolojik Yardım Arama Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği" kullanılmıştır. Beş maddeden oluşan ölçek; "duygusal ve kişilerarası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek toplum tarafından damgalamayı da getirir", "insanlar psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler" gibi toplumun algısına yönelik maddelerden meydana gelmiştir. Bireylerin yakın çevresinde yer alan ve etkileşimde buldukları insanları kapsayan maddeler ise ölçekte yer almamaktadır. Bireyin yakın çevresi, psikolojik yardım arama süreçlerine ilişkin düşüncelerinde kilit bir unsur teşkil etmektedir (Sezer ve Kezer, 2013; Vogel ve diğerleri, 2009). Bu nedenle bireyler, toplumun psikolojik yardım alma süreçlerine yönelttiği olumsuz görüşleri önemsemeyip, psikolojik yardım alma deneyimi olmayan bir insanın bakış açısına yakın düşüncelere sahip olabilirler. Bu durumun psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarının geçmiş yardım alma deneyimlerine göre farklılık göstermemesine kaynaklık edebileceği düşünülebilir.

#### *4.4.7 Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Kendini Damgalama Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması*

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama puanı bağımlı değişken; Genel Özyeterlik Ölçeği ve Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği puanları ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile, arkadaş ve özel kişi alt ölçekleri bağımsız değişkenler olarak değerlendirilmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde özyeterlik ilk modelde, aile bütünlük duygusu ikinci modelde ve aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği değişkenleri üçüncü modelde analize girmiştir. Üçüncü modelde analize giren aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteğinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Buna göre psikolojik yardım aramaya ilişkin

kendini damgalama puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık olarak %4.8'inin söz konusu değişkenler tarafından açıklandığı görülmektedir.

İlk modelde araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, özyeterlik değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Başka bir ifade ile düşük özyeterliğe sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. İlgili alanyazındaki bulgular, bireylerdeki düşük özyeterlik algısının bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini arttırdığını göstermektedir (Corrigan, 1998; akt: Corrigan, 2004; Corrigan, Larson ve Rüşch, 2009; Corrigan, Watson ve Barr, 2006; Florer, 2015; Fung, Tsang, Corrigan, Law ve Cheng, 2007; Hill ve Startup 2013; Okhakhume, 2012; Vogel, Wade ve Haake, 2006). Buna göre, elde edilen bulgunun alanyazın ile tutarlı olduğu ifade edilebilir.

Bireylerin sahip oldukları özyeterlik algısı, karşılaşmış oldukları çeşitli stres durumlarıyla etkili şekilde başa çıkabilmeleri için onlara destek sağlamaktadır (Vauth, Kleim, Wirtz ve Corrigan, 2007). Ancak düşük özyeterliğe sahip bireyler stres durumlarıyla etkili şekilde baş edemezler. Bu durum benlik saygısının daha da düşmesine ve kendisi, gelişimi ve başarısıyla ilgili kötümser bir bakış açısına sahip olmasına neden olmaktadır (Bandura, 1977). Sonucunda ise bireyler, kendileri üzerinde kontrolü yeterince sağlayamadıkları için stres ve depresyonla başa çıkmakta zorlanmaktadır (Bandura, 1995; Luszczynska, Schwarzer, Lippke ve Mazurkiewicz, 2011).

Düşük özyeterliğe sahip bireylerin mutlu bir sonuca inanma olasılıkları daha azdır ve bu kişilerin karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelmek için davranışlarını sürdürme olasılıkları daha düşüktür (Florer, 2015). Benzer şekilde, zihinsel rahatsızlıkların üstesinden gelmelerine yönelik savunmaları da düşük olacağı için, bu kişiler daha sık zihinsel rahatsızlıklarla karşılaşabilirler (Corrigan, Watson ve Barr, 2006). Düşük özyeterlik, bireylerde daha düşük etkinliği ve daha fazla danışmanlık ihtiyacını ortaya çıkarmaktadır (Florer, 2015). Çünkü özyeterlik düşüklüğü, bireyin kendini değersiz hissetmesine neden olmaktadır. Bu noktada psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama, özyeterlikten büyük ölçüde etkilenmektedir. Kendini değersiz hisseden birey, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini daha fazla

damgalamaya başlayabilir. Araştırma bulgusunda ve alanyazında görüldüğü gibi bireylerin sahip oldukları düşük özyeterlik algısı, hem kendini damgalamasına kaynaklık etmekte hem de toplum tarafından psikolojik yardım aramaya ilişkin düşünülen önyargıları daha fazla içselleştirmelerine neden olmaktadır.

İkinci modelde araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde, aile bütünlük duygusunun üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bir diğer ifade ile aile bütünlük duygusuna sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır. Alanyazın incelendiğinde, aile bütünlük duygusuna sahip bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin daha düşük olduğu görülmekte ve araştırma bulgusu desteklenmektedir (Antonovsky, 1979; akt: Ngai ve Ngu, 2013). Hsiao, Lu ve Tsai'a (2017) göre aile bütünlük duygusu zayıf olan bireylerin yaşam kaliteleri azalmakta ve kendilerini damgalamaları yükselmektedir.

Bireyler, hayatlarında herhangi bir problem durumuyla karşılaştıklarında bunların üstesinden gelmek için başa çıkma stratejileri kullanırlar ve bu stratejiler ilk olarak aile içerisinde öğrenilir (Wickens ve Greeff, 2006). Güçlü bir aile bütünlük duygusuna sahip ailelerde yetişmiş olan bireyler, stres verici bir problemle karşılaştıklarında problemi daha kolay yönetebilir, kaynaklarını daha verimli kullanabilir ve yardım arama konusunda daha az zorlanırlar (Antonovsky, 1987; akt: Çeçen, 2008). Aile içerisinde yeterince aile bütünlük duygusunu hissetmeyen bireyler ise problemlerin üstesinden gelmek için gerekli başa çıkma stratejilerini öğrenememelerinden dolayı zihinsel rahatsızlıklara karşı daha savunmasız kalırlar. Bu bireyler stres verici bir olayla karşılaştıklarında eğer problemlerin üstesinden gelemezlerse, zihinsel rahatsızlık yaşayabilirler ve zihinsel rahatsızlıklar hem birey hem de ailesi tarafından bir zayıflık olarak değerlendirilebilir (Arora, Metz ve Carlson, 2016). Böyle bir durumda, bireyin ailesinden hissettiği değersizlikten kaynaklı olarak daha yoğun damgalanma süreçlerine maruz kaldığı ve psikolojik yardım arama (Vogel, Wade ve Hackler, 2007) ve iyileşme olasılığının giderek azaldığı gözlenmektedir (Baumann ve Gaebel, 2008). Ailesinde güçlü bir bütünlük duygusuna sahip olmayan bireyler, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendilerine yönelttikleri olumsuz düşünceleri daha fazla içselleştirebilirler.

Üçüncü modelde araştırmadan elde edilen hiyerarşik regresyon bulguları incelendiğinde; algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından aile, arkadaş ve özel kişi sosyal desteği değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. Ancak psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ile aile ( $r = -.14$ ,  $p < .01$ ) ve arkadaş sosyal desteği ( $r = -.13$ ,  $p < .01$ ) değişkenleri arasındaki ilişki incelendiğinde (Çizelge 11), bu değişkenler arasında düşük de olsa anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Regresyon analizinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ile aile ve arkadaş sosyal desteği değişkenleri arasındaki bazı değişkenler, baskılayıcı değişken özelliği göstermiş olabilir. Bu durumdan dolayı, söz konusu değişkenlerin analizdeki yordayıcı değerinin etkilenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, araştırma bulgusundan farklı olarak, sosyal desteğin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, sosyal desteğin hem zihinsel rahatsızlıkları (Goldberg ve Smith, 2011; Vogel ve Wei, 2005) hem de damgalamayı azalttığı (Salter ve diğerleri, 2010) ve damgalama ile sosyal destek ilişkisinin ise çift yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir deyişle, sosyal destek damgalamayı azaltırken (Salter ve diğerleri, 2010) damgalanmış olma da sosyal desteği azaltmaktadır (Mak ve diğerleri, 2007). Yapılan araştırmalarda, sosyal desteğin psikolojik uyum ve zihinsel rahatsızlıklar üzerinde olumlu etkileriyle zihinsel sağlık araştırmalarında önemli bir aracı rolü olduğu görülmektedir (Chalise, Saito, Takahashi ve Kai, 2007; McDonnell, 2014). Bu nedenle, zihinsel rahatsızlıklara sahip bireylerin yeni sosyal ilişkiler kurma becerilerinin geliştirilmesi önem taşımaktadır (McDonnell, 2014). Sonuç olarak, alanyazında araştırma bulgusunu destekler nitelikte herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin, farklı araştırmalarda yeniden alınmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

#### 4.4.8 Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Toplumsal Damgalanma Puanlarının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Bulgularının Yorumlanması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanı bağımlı değişken; Genel Özyeterlik Ölçeği ve Aile Bütünlük Duygusu Ölçeği puanları ile Algılanan Sosyal Destek Ölçeği'nin aile, arkadaş ve özel kişi alt ölçekleri bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon analizinde özyeterlik ilk modelde, aile bütünlük duygusu ikinci modelde ve aile sosyal desteği, arkadaş sosyal desteği ve özel kişi sosyal desteği değişkenleri üçüncü modelde analize girmiştir. Buna göre, ilgili değişkenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık olarak %6.6'sını açıkladığı görülmüştür.

İlk modelde araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde özyeterlik değişkeninin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Başka bir deyişle, özyeterliği düşük olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmaya daha yüksek düzeyde sahip oldukları ifade edilebilir. Alanyazında, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeyleri ve özyeterlik algıları arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olmakla beraber, kuramsal açıdan bu ilişkiyi destekleyen görüşler bulunmaktadır.

Özyeterlik, kişinin kendi yapabileceklerine güvenmesi ve inanmasına karşılık gelmektedir (Yıldırım ve İlhan, 2010). Özyeterliği düşük olan birey, benlik saygısı düşüklüğü de yaşayarak kişisel gelişimiyle ilgili kötümser düşüncelere sahip olabilmektedir (Bandura, 1977) ve bundan dolayı, kendisiyle ilgili daha yoğun değersizlik hissi yaşama eğilimi gösterebilmektedir. Birey yeterli düzeyde özyeterliğe sahip olmadığı için yapabileceklerine ilişkin güvene ve inanca sahip değilse, problemleri durumların üstesinden gelmekte zorlanır ve sonucunda özyeterliğinde daha çok azalma görülür. Karşılaşacağı bir durumla baş etme becerisine sahip olsa bile söz konusu becerilerini harekete geçirmeyip (Yıldırım ve İlhan, 2010), başarısızlıklarını da görevin başarılamayacak olmasına veya kendi kişisel yetersizliklerine bağlayacaktır (Bandura, 1989).

Özyeterlik düşüklüğünün bireysel problemlerin çözümünde engel teşkil etmesi nedeniyle, bireyler psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyabilirler. Ancak bu noktada bireylerin sahip oldukları düşük özyeterlik, toplumun psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz düşünceleri ve yargılarından daha yoğun etkilenmelerine neden olabilir. Toplumun bireylerde yarattığı algı ve beklentiler özyeterlik inancı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Bandura, 1994) ve özyeterlik inancının daha da baltalanmasına yol açabilir. Düşük özyeterliğin, bireylerdeki değersizlik duygusunun artmasına ve toplumsal damgalanmayı daha yoğun yaşamalarına yol açmış olabileceği düşünülebilir. Bundan dolayı, düşük özyeterliğe sahip bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin daha yüksek olacağı bulgusunun ortaya çıkmış olabileceği ifade edilebilir.

İkinci modelde araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde aile bütünlük duygusunun üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma puanlarını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Bir diğer ifadeyle aile bütünlük duygusunun üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini düşürdüğü gözlenmiştir. Alanyazında, bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerine yönelik aile bütünlük duygularını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamış olmasıyla beraber, kuramsal açıdan bu ilişkiyi destekleyen bilgiler bulunmaktadır.

Yaşam zorluklarıyla karşılaşan ailelerde eğer aile bütünlük duygusu mevcut ise bireyler, zorluklara karşı daha dayanıklılık gösterebilir ve problemlerin üstesinden daha rahat gelebilirler (Moen ve Hall-Lord, 2016). Böylelikle bireyler, bir problemle karşılaştıklarında daha kısa sürede sıkıntılarını normalleştirme, problemlerin çözümünü üretme ve tepkilerini yumuşatma becerilerine sahip olurlar. Aynı zamanda aile bütünlük duygusu, bireylerin yaşadıkları problemlerle ilgili ortaya çıkabilecek olası utanç ve suçluluk duygularının azalmasını da destekler (Walsh, 2002).

Aile bütünlük duygusuna benzer şekilde; aile esnekliği (Walsh, 2002) ve aile duyarlılığı (Phillips, Pearson, Li, Xu ve Yang, 2002) kavramları da aile üyelerinin zorluklara karşı daha dirençli olmalarını sağlayan kavramlardır. Yüksek bir aile esnekliği, bireylerin yeni zorlukları daha yetkin şekilde aşmalarında aile kaynağını oluştururken (Walsh, 2002); aile üyelerinin birbirleri arasındaki duyarlılığı ise



yaşayabilecekleri toplumsal damgalanma ve ayrımcılıklarla ilgili algılarını ve verecekleri tepkileri etkilemektedir (Phillips, Pearson, Li, Xu ve Yang, 2002).

Yeterli düzeyde aile bütünlük duygusuna sahip olmayan bireyler, psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumun kendilerine yönelteceği olumsuz algı ve düşüncelerden daha yoğun etkilenebilirler. Phillips, Pearson, Li, Xu ve Yang'a (2002) göre, ailenin düşük duyarlılığa sahip olması, damgalanmadan daha fazla etkilenmelerine kaynaklık etmektedir. Toplumun üzerlerinde yarattığı damgalayıcı düşünceler bireylerin daha yoğun mutsuzluk, çaresizlik gibi olumsuz duygulara maruz kalmalarına neden olabilir. Oysa aile bütünlük duygusu, ailenin güçlü yönlerini ortaya koyarak, bireylerdeki başarısızlık ve umutsuzluk duygusunu gidermeye yardımcı olur. Bu durum ailede; gurur, güven ve "yapabilir" ruhunu ortaya çıkartır (Walsh, 2002) ve bireylerin yaşam doyumlarına da katkı sağlar (Çeçen, 2008). Bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olmasının da psikolojik yardım arama süreçlerine ilişkin toplumun olumsuz görüşlerini daha az önemsemelerini sağlayabileceği düşünülebilir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgudan yola çıkılarak, aileleriyle güçlü bir bütünlük duygusuna sahip olan bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumun yönelttiği damgalanma karşısında durabilecekleri ve böylece yardım arama süreçlerine daha rahat devam edebilecekleri düşünülmektedir. Bundan dolayı, aile bütünlük duygusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanmayı negatif yönde yordadığı belirtilebilir.

Üçüncü modelde araştırmada elde edilen bulgular incelendiğinde; algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından aile, arkadaş ve özel kişi sosyal desteği değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerini yordamadığı bulunmuştur. Ancak psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma ile aile ( $r = -.11, p < .01$ ), arkadaş ( $r = -.14, p < .01$ ) ve özel kişi sosyal desteği ( $r = -.07$ ) değişkenleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde (Çizelge 11), değişkenler arasında düşük de olsa anlamlı bir ilişki olduğu gözlenmektedir. Bu değişkenlerin birlikte regresyon analizine alınmaları sonucunda, bazı baskılayıcı değişkenlerin etkisinden dolayı böyle bir sonucun ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir.

Alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde, sosyal desteğin bireylerin toplumsal damgalanmayı düşürdüğü gözlenmektedir. Aile, arkadaş ve özel kişi desteği gibi sosyal destek ağlarının bireyin psikolojik yardım arama kararında önemli bir etkisinin olduğu belirtilmektedir (Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Sosyal desteği yeterli

alabilen bireyler sorunlarına yönelik çözümlerini bu sosyal ağlar içerisinde giderebilmektedirler. Daha düşük sosyal desteğe sahip bireylerin ise daha fazla psikolojik yardım alma isteğinde oldukları ve bu sıkıntıları gidermek için psikolojik yardım arayışında buldukları görülmektedir (Cramer, 1999; akt: Vogel ve Wei, 2005). Alanyazında psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma üzerindeki sosyal destek ağlarıyla ilgili yapılan araştırmalarda farklı bulgular elde edildiği görülmektedir.

Takada ve diğerleri (2014) tarafından yapılan araştırmada toplumsal damgalanmanın sosyal destek ile negatif bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Markiewicz ve Hintze (2016) ise kronik hastalık geçirmiş (meme kanseri ve şizofreni) kadınlardan oluşan bir grupta damgalanma ile sosyal destek ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda toplumsal damgalanma ile şizofreni hastalarına gösterilen sosyal destek arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Şizofreni hastaları çoğunlukla toplumsal damgalanmayla başa çıkmanın en iyi yolunu rahatsızlıklarını gizleyerek, sosyal temaslardan kaçınarak ve hatta toplumsal hayattan tamamen geri çekilerek, dolayısıyla da kendilerine yönelik damgalama geliştirmeye başlayarak yaşamaktadırlar (Corrigan, Larson ve Rüşch, 2009). Sonuç olarak, bu araştırmada ele alınan söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin, farklı araştırmalarda yeniden incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde, araştırmadan elde edilen bulgularda yola çıkılarak ulaşılabilecek genel sonuçlara yer verilmiş ve bu sonuçlara ilişkin önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Sonuçlar

Araştırmanın birinci alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın ikinci alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın üçüncü alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin öğrenim gördükleri fakülte türüne göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın beşinci alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerin geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın altıncı alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin geçmiş yardım alma deneyimlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın yedinci alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama düzeylerinin özyeterlik algısı ve aile bütünlük duygusu tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı, sosyal destek tarafından ise yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın sekizinci alt amacına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde; araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin toplumsal damgalanma düzeylerinin özyeterlik algısı ve aile bütünlük duygusu tarafından anlamlı bir şekilde yordandığı, sosyal destek tarafından ise yordanmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

## 5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmada ortaya çıkan bulgulara ilişkin öneriler, iki ayrı grup şeklinde gösterilmektedir. Birinci grupta gelecekte benzer konularla ilgili araştırma yapacak olan araştırmacılar için öneriler, ikinci grupta ise, araştırma sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda alan uygulayıcılarına yönelik öneriler yer almaktadır.

Benzer konularda çalışma yapmak isteyen araştırmacılar için şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırmada ele alınan bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalamayı yordamada toplam varyansın %4.8'ini, toplumsal damgalanmayı yordamada toplam varyansın %6.6'sını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama

ve toplumsal damgalanma kavramlarının diğer değişkenlerle ilişkileri incelenebilir.

2. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeyleri üzerinde çalışma yapılmıştır. Psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama süreçlerine yönelik farklı yaş gruplarındaki bireylere de ulaşılarak incelemeler yapılabilir.
3. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma değişkenleri kültürel unsurlardan etkilenmektedir. Dolayısıyla, bu değişkenlerin Türkiye’de kültürel unsurlar çerçevesinde incelenmesi önerilebilir.
4. Bu araştırmada psikolojik danışma ve rehberlik programı öğrencileri tüm sınıf düzeylerinde çalışmaya dahil edilmiş ancak araştırma sonuçları tüm grup üzerinden değerlendirilmiştir. Bundan dolayı yalnızca psikolojik danışma ve rehberlik programı öğrencilerinin yanıtlarının yer aldığı bir çalışma ile ele alınan değişkenler karşılaştırılabilir.
5. Bu araştırmada Tıp Fakültesi öğrencilerine ulaşılmış, ancak herhangi bir uzmanlık alanındaki öğrenciler dahil edilmemiştir. Tıp Fakültesi’nin Psikiyatri Bölümü’nde uzmanlık yapan öğrencilere ulaşılarak, öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeylerine yönelik araştırma yapılabilir.

Araştırma bulgularından yola çıkarak alan uygulayıcılarına yönelik şu önerilerde bulunulabilir:

1. Psikolojik yardım almaya ilişkin kendini damgalamanın cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Buradan hareketle, cinsiyete yönelik kalıp yargıların, toplumsal cinsiyet rollerinin ve bu rollere ilişkin yanlış varsayımların ele alınacağı psiko-eğitim oturumlarının düzenlenmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir. Bu psikoeğitim çalışmaları ile üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklı psikolojik yardım aramaya ilişkin kendilerini damgalamalarının önüne geçmeleri ve bu duruma ilişkin bilgi sahibi olmaları sağlanabilir.
2. Psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanmanın öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte türüne göre farklılaştığı

belirlenmiştir. Fen Bilimlerinde okuyan öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalamaları ve toplumsal damgalanmaları daha yüksek bulunmuştur. Bu nedenle Fen Bilimlerinde okuyan öğrencilerin ders programlarına psikolojiyle ilişkili, öğrencilerin psikolojik yardım arama süreçlerine destek olabilecek dersler eklenebilir ve bu doğrultuda eğitimler verilebilir.

3. Psikolojik yardım aramaya ilişkin öğrencilerin geçmiş yardım alma deneyiminin bulunmasının kendilerini damgalamalarıyla ilişkili olduğu araştırma bulgularıyla desteklenmiştir. Psikolojik yardım alma deneyimine sahip olmayan öğrencilerle, deneyime sahip olan öğrenciler bir araya getirilerek iletişim kurmaları sağlanabilir ve psikolojik yardım sürecine yönelik daha önce deneyimi olmayan öğrenciler bilgi sahibi olabilir.
4. Öğrencilerin özyeterlik algılarının, psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeylerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yüksek özyeterliğe sahip öğrencilerin kendini damgalamaları ve toplumsal damgalanmaları daha düşüktür. Bu nedenle düşük özyeterliliğe sahip öğrencilere yönelik olarak psiko-eğitim ve benzeri çalışmalar yapılabilir.
5. Öğrencilerin aile bütünlük duygularının psikolojik yardım aramaya ilişkin kendini damgalama ve toplumsal damgalanma düzeylerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ailede var olan güçlü bir bütünlük duygusu, bireyin psikolojik yardım arama süreçlerinde kendini damgalamasını ve toplumsal damgalanmasını düşürmektedir. Bu nedenle düşük aile bütünlük duygusuna sahip ailelere aile danışmanlığı yapılarak aile bütünlük duyguları desteklenebilir.

## KAYNAKLAR

- Acun-Kapıkıran, N. ve Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.
- Addis, M. E. ve Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5-14.
- Angermeyer, M. C., Matschinger, H. ve Riedel-Heller, S. G. (1999). Whom to ask for help in case of a mental disorder? Preferences of the lay public. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34, 202-210.
- Antonovsky, A. ve Sourani, T. (1988). Family sense of coherence and family adaptation. *Journal of Marriage and Family*, 50(1), 79-92.
- APA, (2007). *American Psychological Association dictionary of psychology*. Washington: American Psychological Association.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. USA: Oxford University Press.
- Arora, P. G., Metz, K. ve Carlson C. I. (2016). Attitudes toward professional psychological help seeking in South Asian students: Role of stigma and gender. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44, 263-284.
- Atik, G. (2013). *Student and school level factors in victimization of middle school student: An ecological perspective* (Doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Atik, G. ve Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, D. ve Gim, R. (1989). Asian-American cultural identity and attitudes toward mental health services. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 209-212.
- Atkinson, D., Lowe, S. ve Matthews, L. (1995). Asian American acculturation, gender, and willingness to seek counseling. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 23, 130-138.
- Bandura, A. (1977). Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *The American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of human behavior* (s.71-81). New York: Academic Press.

- Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. UK: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy the exercise of control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Baumann, A. E. ve Gaebel, W. (2008). Fighting stigma and discrimination because of schizophrenia-open the doors': A collaborative review of the experience from the german project centres. J. A. Florez ve N. Sartorius (Ed.). *Understanding stigma of mental illness* (s.49-67). England: John Wiley and Sons Ltd.
- Bilge, A. ve Çam, O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile mücadele. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 9(1), 71-78.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 513-531.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development*. London: Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1986a). Ecology of the family as a context for human development: Research perspectives. *American Psychological Association*, 22(6), 723-742.
- Bronfenbrenner, U. (1986b). Recent advances in research on the ecology of human development. R. K. Silbereisen, K. Eyferth ve G. Rudinger (Ed.). *Development as Action in Context: Problem Behavior and Normal Youth Development* (s. 287-309). Berlin: Springer-Verlag.
- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grore, N., Beach, S., Battista, D. ve Reynolds, C. F. (2010). Public and internalized depression stigma. *Journal of Community Psychology*, 38(3), 350-368.
- Brugha, T. S. (1995). Social support and psychiatric disorder: Overview of evidence. T. S. Brugha (Ed.). *Social Support and Psychiatric Disorder* (s.1-38). England: Cambridge University Press.
- Bruhn, J. G. ve Philips, B. Y. (1984). Measuring social support: A synthesis of current approaches. *Journal of Behavioral Medicine*, 7, 150-170.
- Boisjolie, J. (2013). *Gender role conflict and attitudes toward seeking help* (Master's thesis). St. Catherine University.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (15. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Byrne, P. (2000). Stigma of mental illness and ways of diminishing it. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6, 65-72.
- Cechnicki, A. ve Bielańska, A. (2009). Demographic, social and clinical variables of anticipated and experienced stigma of mental illness. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2, 49-63.



- Chandrasekara, W. S. (2016). Help seeking attitudes and willingness to seek psychological help: Application of the theory of planned behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233-245.
- Chalise, H.N., Saito, T., Takahashi, M. ve Kai, I. (2007). Relationship specialization amongst sources and receivers of social support and its correlations with loneliness and subjective well-being: A cross sectional study of Nepalese older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 44, 299-314.
- Cohen S. ve Wills T. A. (1985). Stress, social support and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Coleman, S. J., Stevelink, S. A. M., Hatch, S. L., Denny, J. A. ve Greenberg, N. (2017). Stigma-related barriers and facilitators to help seeking for mental health issues in the armed forces: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *Psychological Medicine*, 1-13.
- Cooper, A. E., Corrigan, P. ve Watson, A. C. (2003). Mental illness stigma and care seeking. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(5), 339-347.
- Corrigan, P. W. (1998). The impact of stigma on severe mental illness. *Cognitive and Behavioral Practice*, 5, 201-222.
- Corrigan, P. W., Giffort, D., Rashid, F., Leary, M. ve Okeke, I. (1999). Recovery as a psychological construct. *Community Mental Health Journal*, 35(3), 231-239.
- Corrigan, P. W. ve Penn, D. L. (1999). Lessons from social psychology on discrediting psychiatric stigma. *American Psychologist*, 54(9), 765-776.
- Corrigan, P. W. (2000). Mental health stigma as social attribution: Implications for research methods and attitude change. *Clinical Psychological Science Practice*, 7, 48-67.
- Corrigan, P. W. ve Watson, A. C. (2002). The paradox of self-stigma and mental illness. *Clinical Psychology Science Practice*, 9, 35-53.
- Corrigan, P. W. ve Matthews, A. (2003). Stigma and disclosure: Implications for coming out of the closet. *Journal of Mental Health*, 12(3), 235-248.
- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Corrigan, P. W., Kerr, A. ve Knudsen, L. (2005). The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 179-190.
- Corrigan, P. W., Watson, A. C. ve Barr, L. (2006). The self-stigma of mental illness: Implications for self-esteem and self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25( 9), 875-884.
- Corrigan, P. W., Watson, A. C. ve Miller, F. W. (2006). Blame, shame and contamination: The impact of mental illness and drug dependence stigma on family members. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 239-246.

- Corrigan, P. W., Larson, J. E. ve Rüsç, N. (2009). Self-stigma and the “why try” effect: Impact on life goals and evidence-based practices. *World Psychiatry*, 8, 75-81.
- Corrigan, P. W., Roe, D. ve Tsang, H. W. G. (2011). *Challenging the Stigma of Mental Illness*. London: John Wiley and Sons Ltd.
- Corrigan, P. W., Michaels, P. J., Vega, E., Gause, M., Watson, A. C. ve Rüsç, N. (2011). Self-stigma of mental illness scale-short form: Reliability and validity. *Psychiatry Research*, 199, 65-69.
- Corrigan, P. W. ve Rao, D. (2012). On the self-stigma of mental illness: Stages, disclosure and strategies for change. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(8), 464-469.
- Corrigan, P. W., Druss, B. G ve Perlick, D. A. (2014). The impact of mental illness stigma on seeking and participating in mental health care. *Psychological Science*, 15(2), 37-70.
- Crocker, J. ve Major, B. (1989). Social stigma and self-esteem: The self-protective properties of stigma. *Psychological Review*, 96(4), 608-630.
- Crowe, A., Averett, P. ve Glass, J. S. (2016). Mental illness stigma, psychological resilience and help seeking: What are the relationships. *Mental Health and Prevention*, 4, 63-68.
- Cotterel, J. (2007). *Social networks in youth and adolescence*. New York: Routledge.
- Czuchta, D. M. ve McCay, E. (2001). Help-seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*, 15(4), 159-170.
- Çakan, E., Buturak, Ş. V., Özçiçek, G., Koçak, O. M., Rezaki, H. Ö., Özpolat, A. G. ve Oğuztürk, Ö. (2016). Tıp fakültesi öğrencilerinde psikiyatrik yardım alma nedeniyle kendini damgalama hissinin sosyal zeka ve kültürel zeka ile ilişkisi. *Journal of Mood Disorders*, 6(3), 140-145.
- 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.
- Çeçen, R. (2007). Aile bütünlük (tutarlılık) duygusu ölçeği kısa formunun türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(3), 1199-1220.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. (4. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Dan, C., Tarun, D. ve Taghi, Y. (2003). *Investing in mental health*. Switzerland: Nove Impression.
- Danacı, A. E., Balıkçı, K., Aydın, O., Cengisiz, C. ve Uykur, A. B. (2016). Tıp eğitiminin şizofreniye yönelik tutumlar üzerine etkisi; 5 yıllık izlem çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(3), 176-184.
- Doğan, A. (2010). Ekolojik sistemler kuramı çerçevesinde akran zorbalığının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(3), 149-162.
- Doğan, T. (2012). A long-term study of the counseling needs of Turkish university students. *Journal of Counseling and Development*, 90, 91-96.
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E. ve Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522-541.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727-752.
- Ell, K. (1996). Social networks, social support and coping with serious illness: The family connection. *Social Science and Medicine*, 42(2), 173-183.
- Ercan, H. (2013). A study on self construal of young adults. *Journal of World of Turks*, 5(2), 157-178.
- Fischer, E. H. ve Turner J. L. (1970). Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(1), 79-90.
- Florer, K. J. (2015). *The impact of self-efficacy, stigma, subjective distress, and practical factors affecting clients' intent to "no-show"* (Master's thesis). Iowa State University.
- Fung, K. M . T., Tsang, H. W. H., Corrigan, P. W., Lam, C. S. ve Cheng, W. (2007). Measuring self-stigma of mental illness in China and its implications for recovery. *International Journal of Social Psychiatry*, 53(5), 408-418.
- Givens, J. L ve Tjia, J. (2002). Depressed medical students' use of mental health services and barriers to use. *Academic Medicine*, 77(9), 918-921.
- Gizir, A. C. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Goffman, E. (1963). *Stigma*. London: Penguin.

- Goldacre, M. J., Fazel, S., Smith, F. ve Lambert, T. (2013). Choice and rejection of psychiatry as a career: Surveys of UK medical graduates from 1974 to 2009. *The British Journal of Psychiatry*, 202, 228-234.
- Goldberg, A. E. ve Smith, J. Z. (2011). Stigma, social context and mental health: Lesbian and gay couples across the transition to adoptive parenthood. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 139-150.
- Güç, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürlek-Yüksel, E. ve Taşkın, E. O. (2005). Türkiye’de hekimler ve tıp fakültesi öğrencilerinin ruhsal hastalıklara yönelik tutum ve bilgileri. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6, 113-121.
- Gürsoy, O. (2014). *Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: Sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü* (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Hackler, A. H. (2007). *Seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma, anticipated outcomes, and attitudes* (Master's thesis). Iowa State University. (UMI No. 1443096)
- Henderson, C, Evans-Lacko, S. ve Thornicroft, G. (2013). Mental illness stigma, help seeking and public health programs. *American Journal of Public Health*, 103(5), 777-780.
- Hill, K. ve Startup, M. (2013). The relationship between internalized stigma, negative symptoms and social functioning in schizophrenia: The mediating role of self-efficacy. *Psychiatry Research*, 206, 151-157.
- Hinshaw, S. P. (2007). *The mark of shame: Stigma of mental illness and an agenda for change*. New York: Oxford University Press.
- Hsiao, C. Y., Lu, H. L. ve Tsai, Y. F. (2017). Effect of family sense of coherence on internalized stigma and health-related quality of life among individuals with schizophrenia. *International Journal of Mental Health Nursing*, 1-9.
- Hui Yap, M. B., Reavley, N. J. ve Jorm, A. F. (2013). Associations between stigma and help-seeking intentions and beliefs: Findings from an Australian national survey of young people. *Psychiatry Research*, 210, 1154-1160.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (1999). 1970’lerden 1990’lara değerler: Üniversite düzeyinde gözlenen zaman, kuşak ve cinsiyet farklılıkları. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 19-22.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). *Kültürel psikoloji-kültür bağlamında insan ve aile*. İstanbul: Evrim Yayınları.

- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Kamitani, E., Fukuoka, Y. ve Dawson-Rose, C. (2015). Knowledge, self-efficacy and self-perceived risk for cardiovascular disease among Asians living with HIV: The influence of HIV stigma and acculturation. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, 26(4), 443-453.
- Kamunyu, R. N., Ndungo, C. ve Wango, G. (2016). Reasons why university students do not seek counselling. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 142-145.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (23. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kavas, A. B., Topkaya, N. ve Gençoğlu, C. (2014). Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, denetim odağı, kendini damgalama ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(2), 367-377.
- 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.
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Kitzrow, M. A. (2003). The mental health needs of today's college students: Challenges and recommendations. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 1(41), 161-179.
- Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Larson, J. E. ve Corrigan, P. W. (2008). The stigma of families with mental illness. *Academic Psychiatry*, 32, 87-91.
- Li, X., Huang L., Wang, H., Fennie, K. P., He, G. ve Williams, A. B. (2011). Stigma mediates the relationship between self-efficacy, medication adherence, and quality of life among people living with HIV/AIDS in China. *AIDS Patient Care and STDs*, 25(11), 665-671.
- Li, M. J., Murray, J. K., Suwanteerangkul, J. ve Wiwatanadate, P. (2014). Stigma, social support and treatment adherence among HIV-positive patients in Chiang Mai, Thailand. *AIDS Education and Prevention*, 26(5), 471-483.
- Lindstrom, B. ve Eriksson, M. (2011). From health education to healthy learning: Implementing salutogenesis in educational science. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(6), 85-92.
- Link, B. G ve Phelan J. C. (2001). Conceptualizing stigma. *Annual Review of Sociology*, 27, 363-385.

- Livingston, J. D. ve Boyd, J. E. (2010). Correlates and consequences of internalized stigma for people living with mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Social Science and Medicine*, 71(12), 2150-2161.
- Loya, F., Reddy, R. ve Hinshaw, S. P. (2010). Mental illness stigma as a mediator of differences in caucasian and South Asian college students' attitudes toward psychological counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 20, 1-7.
- Ludwikowski, W. M. A., Vogel, D. L. ve Armstrong, P. I. (2009). Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 408-416.
- Lundberg, B., Handsson, L., Wentz, E. ve Björkman, T. (2009). Are stigma experiences among persons with mental illness, related to perceptions of self-esteem, empowerment and sense of coherence. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 16, 516-522.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B. ve Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Luszczynska, A., Schwarzer, R., Lippke, S. ve Mazurkiewicz, M. (2011). Self-efficacy as a moderator of the planning-behaviour relationship in interventions designed to promote physical activity. *Psychology and Health*, 26(2), 151-166.
- Lyons, M. ve Ziviani, J. (1995). Stereotypes, stigma and mental illness: Learning from fieldwork experiences. *The American Journal of Occupational Therapy*, 49(10), 1002-1008.
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L. ve Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410-2435.
- Major, B. ve Crocker, J. (1993). Social stigma: The consequences of attributional ambiguity. D. M. Mackie ve D. L. Hamilton (Ed.). *Affect Cognition and Streotyping*. (1. Baskı) (s.345-370). London: Academic Press Limited.
- Mak, W., Cheung, R., Law, R., Woo, J., Li, P. ve Chung, R. (2007). Examining attribution model of self-stigma on social support and psychological well-being among people with HIV+/AIDS. *Social Science and Medicine*, 64, 1549-1559.
- Markiewicz, A. ve Hintze, B. (2016). Stigma and social support-similarities and differences in group of women suffering from chronic diseases. *Advances in Psychiatry and Neurology*, 25, 147-158.
- Mcdonnell, R. (2014). *Creativity and social support in mental health*. England: Palgrave Macmillan.
- Meyers, S. L., Gamst, C. G. ve Guarino, J. A. (2013). *Performing data analysis using IBM SPSS*. New Jersey: John Wiley and Sons.
- Moen, Q. L. ve Hall-Lord, M. L. (2016). Reliability and validity of the Norwegian family sense of coherence scale. *Open Journal of Nursing*, 6, 1075-1086.

- Ngai, F. W. ve Ngu, S. F. (2013). Family sense of coherence and quality of life. *Quality of Life Research*, 22, 2031-2039.
- Ngai, F. W. ve Ngu, S. F. (2016). Family sense of coherence and family and marital functioning across the perinatal period. *Sexual and Reproductive Healthcare*, 7, 33-37.
- Ohayon, I. E., Mashiach, R. T., Morag-Yaffe, M., Gaziel, M., Schapir, L., Zalsman, G. ve Shoval, G. (2014). Parents of adolescents with psychiatric disorders: Insight into the disorder, self-stigma and parental stress. *Comprehensive Psychiatry*, 55, 1106-1110.
- Okhakhume, A. S. (2012). Influence of psychological factors on self and perceived stigma and the efficacy of cognitive behaviour therapy in symptoms reduction among mentally ill patients. *Ife Psychologia*, 20(2), 39-50.
- Okun, B. F. (2005). Human diversity. R. H. Coombs (Ed.). *Family Therapy Review* (s.41-65). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- O'Neil, J.M. (1981a). Patterns of gender role conflict and strain: Sexism and fear of femininity in men's lives. *The Personnel and Guidance Journal*, 203-210.
- O'Neil, J.M. (1981b). Male sex role conflicts, sexism and masculinity: Psychological implications for men, women and the counseling psychologist. *The Counseling Psychologist*, 9, 61-80.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özbay, Y. ve Aydoğan, D. (2013, Eylül). *İlişkisel yardım arama ölçeği*. XII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Özgül, İ. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Parrila, R. K., Ma, X., Fleming, D. ve Rinaldi, C., (2002). *Development of Prosocial Skills*. Canada: Human Resources Development.
- Pederson, E.L. ve Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373-384.
- Pescosolido, B. A. (1992). Beyond rational choice: The social dynamics of how people seek help. *The American Journal of Sociology*, 97(4), 1096-1138.
- Phillips, M. R., Pearson, V. Li, F., Xu, M. ve Yang, L. (2002). Stigma and expressed emotion: A study of people with schizophrenia and their family members in China. *British Journal of Psychiatry*, 181, 488-493.
- Pettigrew, T. F. ve Tropp, L. R. (2008). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751-783.

- Rees, T., Hardy, L. ve Evans, L. (2007). Construct validity of the social support survey in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(3), 355-368.
- Rickwood, D., Deane F. P., Wilson C. J. ve Ciarrochi J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Rodgers, B. E., (2009). *An ecological approach to understanding the stigma associated with receiving mental health services: The role of social proximity* (Doktora tezi). Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Rosenthal, B. S. ve Schreiner, A. C. (2000). Prevalence of psychological symptoms among undergraduate students in an ethnically diverse urban public college. *Journal of American College Health*, 49, 12-18.
- Rüsch, N., Angermeyer, M. C. ve Corrigan, P. W. (2005). Mental illness stigma: Concepts, consequences and initiatives to reduce stigma. *European Psychiatry*, 20, 529-539.
- Rüsch, N., Lieb, K., Bohus, M. ve Corrigan, P. W. (2006). Self-stigma, empowerment, and perceived legitimacy of discrimination among women with mental illness. *Psychiatric Services*, 57(3), 399-402.
- Rüsch, N., Corrigan, P. W., Wassel, A., Michaels, P., Olschewski, M., Wilkniss, S. ve Batia, K., (2009). Ingroup perception and responses to stigma among persons with mental illness. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 120, 320-328.
- Rüsch, N., Heekeren, K., Theodoridou, A., Dvorsky, D., Müller, M., Paust, T., Corrigan, P. W., Walitza, S. ve Rössler, W. (2013). Attitudes towards help-seeking and stigma among young people at risk for psychosis. *Psychiatry Research*, 210, 1313-1315.
- Salter, M. L., Go, V. F., Minh, N. L., Gregowski, A., Ha, T. V., Rudolph, A., Latkin, C., Celentano, D. ve Quan, V. M. (2010). Influence of perceived secondary stigma and family on the response to HIV infection among injection drug users in Vietnam. *AIDS Education and Prevention*, 22(6), 558-570.
- Sanden, R. L. M., Pryor, J. B., Stutterheim, S. E., Kok, G. ve Bos, A. E. R. (2016). Stigma by association and family burden among family members of people with mental illness: The mediating role of coping. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 51(9), 1233-1245.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B. ve Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: The social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127-139.
- Schaefer, C., Coyne, J. C. ve Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406.
- Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.



- Sezer, S. ve Kezer, F. (2013). Psikolojik yardım aramada yakın çevre damgalaması ölçeğinin bir Türk örneğinde geçerlik ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 46(1), 181-201.
- Sezer, S. ve Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1),75-93.
- Sherer, M., Maddux, J., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. ve Rogers, R. W. (1982). The self-efficacy scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51, 663-671.
- Silventoinen, K. Volanen, S., Vuoksimaa, E., Rose, R. J., Suominen, S. ve Kaprio, J. (2014). A supportive family environment in childhood enhances the level and heritability of sense of coherence in early adulthood. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(12), 1951-1960.
- Skaalvik, E. M. ve Skaalvik, S. Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relations. *Teaching and Teacher Education*, 26, 1059-1069.
- Stewart, V. (2008). *Perceived social support, suicidal ideation, stigma and help seeking behaviours among college students* (Doctoral thesis). Marywood University.
- Switaj, P., Anczewska, M., Chrostek, A., Grygiel, P., Prot-Klinger, K., Choma, M. ve Wciórka, J. (2013). The sense of coherence as a predictor of the scope and impact of stigma experiences among people with mental illness. *Psychiatry Research*, 209, 249-251.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: MA Pearson.
- Takada, S., Weiser, S. D., Kumbakumba, E., Muzoora, C., Martin, J., Hunt, P. W., Haberer, J. E., Kawuma, A., Bangsberg, D. R. ve Tsai, A. C. (2014). The dynamic relationship between social support and HIV related stigma in rural Uganda. *Annals Behavioral Medicine*, 48(1), 26-37.
- Taşkın, E. O. (2004). *Şizofreniye yönelik tutumlar ve damgalama*. İzmir: Meta Basım Matbaacılık.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *The Harpers Monthly*, 227-235. January, 1920. <http://www.unz.org/Pub/Harpers-1920jan-00227>.
- 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. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.

- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 480-488.
- Türküm, A. S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability analyses. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321-329.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezinin hedef kitlesinin ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27.
- Üçok, A. (1999). Şizofreni: Damga, mitler ve gerçekler. *Psikiyatri Dünyası*, 3, 67-71.
- Vauth, R., Kleim, B., Wirtz M. ve Corrigan, P. W. (2007). Self-efficacy and empowerment as outcomes of self-stigmatizing and coping in schizophrenia. *Psychiatry Research*, 150, 71-80.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., ve Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 459-470.
- 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., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S.R., Larson, L. M. 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., Wester, S. R. ve Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.
- Vogel, D. L. ve Wade, N. G. (2009). Stigma and help-seeking. *The Psychologist*, 22(1), 20-23. Ocak 2009, <https://thepsychologist.bps.org.uk/volume-22/edition-1/stigma-and-help-seeking>.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Ascherman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301-308.

- Vogel, D. L., Shechtman, Z. ve Wade, N. (2010). The role of public and self-stigma in predicting attitudes toward group counseling. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 904-922.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H. ve Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 311-316.
- Wahto, R. S., Swift, J. K. ve Whipple, J. L. (2016). The role of stigma and referral source in predicting college student-athletes' attitudes toward psychological help-seeking. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 10, 85-98.
- Walsh, F. (2002). A family resilience framework: Innovative practice applications. *Family Relations*, 51, 130-137.
- Warner, R. (2005). Local projects of the world psychiatric association programme to reduce stigma and discrimination. *Psychiatric Services*, 56(5), 570-575.
- Weiner, B., Perry, R. P. ve Magnusson, J. (1988). An attributional analysis of reactions to stigmas. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(5), 738-748.
- West, M. L., Yanos, P. T., Smith, S. M., Roe, D. ve Lysaker, P. H. (2011). Prevalence of internalized stigma among persons with severe mental illness. *Stigma Research Action*, 1(1), 3-10.
- Wickens, L. ve Greeff, A. P. (2006). Sense of family coherence and the utilization of resources by first-year students. *The American Journal of Family Therapy*, 33(5), 427-441.
- Wilson, C. J., Bushnell, A. J. ve Caputi, P. (2011). Early access and help seeking: Practice implications and new initiatives. *Early Intervention in Psychiatry*, 5(1), 34-39.
- Yapıcı, Ş. (2010). Türk toplumunda aile ve eğitim ilişkisi. *Turkish Studies*, 5(4), 1544-1570.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel özyeterlik ölçeği türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91.

## EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrenciler,

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin damgalama düzeylerini incelemek amacıyla tasarlanmıştır

Sizden beklenen, sonraki bölümlerde yer alan **tüm cümleleri eksiksiz ve samimi bir şekilde işaretlemenizdir**. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. **Verdiğiniz yanıtlar gizli kalacak** ve sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Verdiğiniz yanıtlarda kendinizi olduğunuz gibi yansıtmamız, araştırmanın sonuçları açısından büyük önem taşımaktadır. Araştırmaya katıldığınız ve ilginiz için teşekkür ederiz.

### KİŞİSEL BİLGİLER

1. **Cinsiyetiniz:**  Kadın  Erkek
2. **Yaşınız** (lütfen yazınız): .....
3. **Sınıf düzeyiniz:**  1. Sınıf  2. Sınıf  3. Sınıf  4. Sınıf
4. **Bölümünüz/Fakülteniz:** .....
5. **Yaşamınızın büyük kısmını geçirdiğiniz yer:**

Köy  İlçe  Şehir  Büyükşehir
6. **Annenizin eğitim durumu:**

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite  Lisansüstü
7. **Babanızın eğitim durumu:**

İlkokul  Ortaokul  Lise  Üniversite  Lisansüstü
8. **Daha önce kendiniz için profesyonel psikolojik yardım hizmeti aldınız mı (ya da şu anda alıyor musunuz)?**  Evet  Hayır

## EK 2: PSİKOLOJİK YARDIM ARAMADA KENDİNİ DAMGALAMA ÖLÇEĞİ

Lütfen, aşağıdaki ifadelere katılım derecenizi belirtiniz. Tamamen katılmıyorsanız “1” , kısmen katılmıyorsanız “2”, katılım ve katılmama dereceniz eşit ise “3”, kısmen katılıyorsanız “4” ve tamamen katılıyorsanız “5” olarak işaretleyiniz. Katılarınız için çok teşekkür ederiz.

		1-Tamamen katılmıyorum	2-Kısmen katılmıyorum	3-Katılmam ve katılmamam eşit düzeyde	4-Kısmen katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
2.	Uzman yardımı ararsam kendime olan güvenim tehdit edilmeyecektir.	1	2	3	4	5
3.	Psikolojik yardım ararsam bu benim kendimi daha az zeki hissetmeme yol açar.	1	2	3	4	5
5.	Kendime ilişkin görüşüm bir terapisti ya da psikolojik danışmanı görmeyi tercih ettiğim için değişmez	1	2	3	4	5
7.	Uzman yardımı istemeyi seçersem kendime ilişkin olumlu duygular hissederim	1	2	3	4	5
10.	Kendi problemlerimi çözemezsem, kendimi kötü hissederim.	1	2	3	4	5

**EK 3: PSİKOLOJİK YARDIM ALMA NEDENİYLE SOSYAL DAMGALANMA  
ÖLÇEĞİ**

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelere katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki numaralara göre işaretleyerek belirtiniz. Katkılarınız için çok teşekkür ederiz.		1-Kesinlikle katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Katılıyorum	4-Kesinlikle katılıyorum
1.	Duygusal ve kişiler arası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek, toplum tarafından damgalanmayı da getirir.	1	2	3	4
2.	Duygusal ve kişiler arası sorunlar nedeniyle psikoloğa gitmek, kişisel zayıflığın veya yetersizliğin bir işaretidir.	1	2	3	4
5.	İnsanlar, psikolojik yardım alan kişileri pek sevmezler.	1	2	3	4

### EK 4: GENEL ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ

Sizi ne kadar tanımlıyor?

Açıklama: Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölmeye işaretleyiniz.		1	2	3	4	5
		Hiç				Çok İyi
1.	Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5
4.	Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5
8.	Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5
10.	Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5
17.	Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5

## EK 5: AİLE BÜTÜNLÜK DUYGUSU ÖLÇEĞİ-KISA FORMU

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun şekilde derecelendirin. Katılımınız için teşekkür ederiz.

1. Ailenizde olup bitenleri etkileyebileceğiniz hissine ne derece sahipsiniz?						
1	2	3	4	5	6	7
Çok sık			Nadiren veya hiçbir zaman			
4. Aile kurallarının sizin için ne derece açık ve net olduğuna ilişkin hissettikleriniz?						
1	2	3	4	5	6	7
Aile kuralları benim için hiç açık ve net değil			Aile kuralları benim için hiç açık ve net			
7. Gelecek beş yıl içerisinde (normal koşullarda) ailenizde neler olabileceğine ilişkin beklentileriniz?						
1	2	3	4	5	6	7
Ailemin geleceğinin ne olacağı konusunda fikrim yok			Ailemin geleceği tamamen açık ve belirlidir			
11. Ailenizde kesin olarak neler olacağını bilememe hissine ne derece sahipsiniz?						
1	2	3	4	5	6	7
Sık sık			Nadiren			
12. Ailenizde çok güvendiğiniz birinin sizi hiç hayal kırıklığına uğrattığı oldu mu?						
1	2	3	4	5	6	7
Hiç olmadı			Her zaman oldu			



## EK 6: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

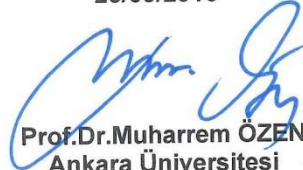
Aşağıda cümleler ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

No	Madde	Kesinlikle Hayır							Kesinlikle Evet
1	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7	
3	Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır.	1	2	3	4	5	6	7	
5	Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.	1	2	3	4	5	6	7	
6	Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5	6	7	
12	Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.	1	2	3	4	5	6	7	

**EK 7: ETİK KURUL İZİNİ****ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
ETİK KURULU  
KARAR ÖRNEĞİ****Karar Tarihi : 26/09/2016****Toplantı Sayısı: 20****Karar Sayısı :265**

**265-** Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Gözde Çamaş**'ın "Ekolojik Sistem Yaklaşımı Çerçevesinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili 13/05/2016 tarihli "İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar Başvuru Formu" Etik Kurulumuzca incelenmiştir.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencilerinden **Gözde Çamaş**'ın "Ekolojik Sistem Yaklaşımı Çerçevesinde Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Damgalama Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezi ile ilgili istenen düzeltmenin yapıldığı anlaşılmış olup, ilgili çalışmanın araştırma protokolüne uyulması ve etik onay tarihinden itibaren geçerli olması koşuluyla uygulanmasının etik açıdan uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

**ASLININ AYNIDIR  
26/09/2016**

**Prof.Dr.Muharrem ÖZEN**  
Ankara Üniversitesi  
Etik Kurulu Başkanı

**ÖZGEÇMİŞ****Adı ve Soyadı : Gözde ÇAMAŞ****Doğum Tarihi : 04/02/1991****E-Posta Adresi : gozdecamas@gmail.com****Öğrenim Durumu :**

<b>Derece</b>	<b>Bölüm</b>	<b>Üniversite</b>	<b>Yıl</b>
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Başkent Üniversitesi	2009-2014
Yüksek Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Ankara Üniversitesi	2014-2017

**İş Deneyimi:**

<b>Unvan</b>	<b>Görev Yeri</b>	<b>Yıl</b>
Rehber Öğretmen	Özel Yükselen Eğitim Kurumları (Ankara)	2015-2016