

## University Students' Attitudes towards Seeking Psychological Help and Their Responses Related to the Offer of Help\*

Şerife Gonca Zeren<sup>1</sup>, Seher Merve Erus<sup>2</sup> and Yağmur Amanvermez<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Yıldız Technical University, Faculty of Education, Psychological Counseling and Guidance, Istanbul, Turkey

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received 02.10.2016

Received in revised form

30.01.2017

Accepted 13.02.2017

Available online

26.02.2017

### ABSTRACT

The aim of this research is to examine the attitudes of university students towards seeking counseling and to understand how many of those students who accepted professional psychological help participated in the counseling process and whether or not to continue with counseling sessions. Within this scope, initially, a total of 962 students, 412 of whom were women and 550 of whom were men by using the stratified sampling method. The participants were each asked to complete an Attitudes Related to Seeking Professional Psychological Help Scale and a Personal Information Form. The second part of the study the psychological help seeking behaviors of 322 students seeking counseling and the willingness they displayed in the process were evaluated. As a result of the study, university students' attitudes towards seeking psychological help varied according to gender, faculty they attend, where they have spent most of their lives, the income level of their families and whether or not the students accepted the offer help. In addition, it was also found that the majority of the students who initially accepted counseling subsequently gave up for variety of reasons.

© 2017 IOJES. All rights reserved

Keywords:

Attitude towards seeking psychological help, university students, demand of psychological help

### Extended Summary

When coping with the hardships of life, individuals may occasionally seek professional psychological help. Nevertheless, various personal, social, cultural and economic conditions (Eisenberg, Downs, Golberstein and Zivin, 2009; Hunt and Eisenberg, 2010; Türküm, 2001) may deter people from seeking counseling. In general, women are more likely than men to seek professional psychological help (Andrews Issakidis and Carter, 2001; Kalkan and Odacı, 2005; Möller-Leimkühler, 2002), and men are less likely to resort to individual counseling than women (Oliver, Pearson, Coe and Gunnell, 2005). African, Asian and international students' attitudes towards seeking help are more negative when compared with their European and American counterparts (Bagley, 2011; Gray, 2010; Zhang and Dixon, 2003; Wong, 2007). On the other hand, those who worry less about being stigmatized (Bagley, 2011), and who have previously sought help, have a more positive attitude (Gray, 2010). There is a meaningful correlation between the social and cultural characteristics and attitudes towards seeking help (Zhang and Dixon, 2003). Beside, psychological disorders are becoming increasingly common worldwide; however, the number of individuals who opt for professional help to solve their problems is still relatively small (Andrews and et al., 2001).

The literature in Turkey includes various studies relating to university students' behaviors towards seeking psychological help, with respect to variables such as gender, age, class/year and faculty (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi, 2009; Dilek, 2010; Erkan, Özbay, Çankaya, and Terzi, 2012; Kalkan, and Odacı, 2005;

\*The collection of data of this research was realized within the scope of project number 115K429 supported by The Scientific and Technological Research Council of Turkey (STRCT).

Part of the study was presented at 31.05.2016-03.06.2016 in Muğla Sıtkı Koçman University III<sup>rd</sup> International Eurasian Educational Research Congress.

<sup>1</sup>Corresponding author's address: Yıldız Technical University, Faculty of Education, Psychological Counseling and Guidance, Istanbul, Turkey.

Telephone: +90 212 383 48 37

e-mail: gzeren@yildiz.edu.tr

DOI: <https://doi.org/10.15345/iojes.2017.02.011>

Koydemir-Özden, and Erel, 2010; Topkaya and Meydan, 2013; Türküm, 2001; 2004; 2005). However, unlike previous studies, in the present study university students were offered psychological help.

The research questions of the present study are: 1. Do university students' attitudes towards seeking psychological help vary according to gender, faculty they attend, the student's class, where they have spent most of their lives, and the income level of their families? 2. Do university students' attitudes towards seeking psychological help vary according to whether or not they accept the offer of help? 3. How did the students respond to the psychological assistance offer?

## **Method**

The stratified sampling method was used to determine the study sample. The study population comprised 20.966 students from all faculties of a public university. The layers were determined according to faculty and gender. The sample comprised 412 women (42.8%) and 550 men (57.2%), totaling 962 students.

The Attitudes toward Seeking Professional Help Scale (Türküm, 2005) was developed by Türküm (1997) and, inspired by Fischer and Turner's (1970) scale. The Personal Information Form was developed by researchers.

The data were analyzed by using t-test, Mann Whitney U test, One-Way Variance Analysis (ANOVA) and Kruskal Wallis test for independent groups according to normality distribution. To determine which groups have differences, Bonferroni test or Tamhane T2 test were conducted as a result of analyzing Levene's test for detecting variance homogeneity. SPSS 23.0 software package was used for statistical analysis and based on a significance level of .05.

## **Results**

According to the results of t-test, the female students' attitudes toward seeking psychological help was significantly more positive than that of the male students ( $t=12,17$ ;  $p<.05$ ). As a consequence of ANOVA results, the university students' attitudes toward seeking psychological help showed significant differences according to the faculty they attended ( $F=7,62$ ;  $p<.05$ ). According to Tamhane T2 test results, the attitudes of students from the Faculty of Education, Faculty of Arts and Sciences, and Faculty of Arts Design towards seeking psychological help were significantly more positive than those of the students studying Mechanical Engineering, Naval Engineering, Electrical and Electronic Engineering, Civil Engineering, Architecture, and Chemical and Metallurgical Engineering. Also the attitudes of students from the Faculty of Education, towards seeking psychological help were significantly more positive than Faculty of Arts Design. There wasn't any significant difference between Faculty of Education and Faculty of Arts Sciences. There was no difference between the attitudes of the Faculty of Education and the Faculty of Science and Literature towards seeking psychological help. The attitudes of the students of the Electrical and Electronic Engineering Faculty, the Civil Engineering Faculty, the Machinery Faculty and the Ship Building and Maritime Faculty are lower than those of the Faculty of Education and the Faculty of Science and Literature. According to the class level variable, there was no significant differences between university students' attitudes towards seeking psychological help ( $F=2,26$ ;  $p>.05$ ).

The ANOVA results showed that the university students' attitudes toward seeking psychological help showed significant differences with respect to where they had spent most of their lives ( $F=6,49$ ;  $p<.05$ ). According to Bonferroni test result, the attitudes of students who live in cities were more positive than students who live in provinces. Kruskal Wallis test result showed that there was a significant differences between students' family income ( $X^2=16,31$ ;  $p<.05$ ). According to Mann Whitney U test result, students from families with an income level of 719-1200 Euros monthly had a more positive attitudes compared to students from families with other income levels.

According to Mann Whitney U test result, the university students' attitudes toward seeking psychological help showed significant differences with respect to demanding counseling ( $U=84,50$ ,  $z=-4,216$ ;  $p<.05$ ). Students who wanted to get psychological counseling had higher scores than students who did not want.

In the data collection form, 322 of the 962 students (33,47%) in the sample chose the "I would like to have counseling" option in the "offer of help" section of the form. After data collection, researchers tried to

reach the persons who requested the psychological counseling help by telephone and e-mail. One hundred ninety seven of the 322 (61,18%) students could not be reached for reasons. During the first application of the data collection form, 35 of the students (10,87%) reported that they would like to receive counseling but then rejected the offer, saying that they were too busy or had resolved the issue. Thirteen (4,04%) students said that they had mistakenly completed the counseling assistance request form without reading it and they didn't want any professional help.

Three of the 77 students who were reached and sought counseling were referred to a psychiatrist due to high score on the Brief Symptom Inventory, following an explanation in accordance with the ethical rules. Seventeen out of 74 students, who requested professional psychological counseling, subsequently dropped out the counseling sessions for reasons such as finding a job, the busy schedule of their studies, and doubts about effectiveness of the sessions. A total of 57 (5.92%) students began counseling but 33 (3,43%) students are still continuing to attend the sessions.

## **Discussion and Conclusion**

Findings of present study revealed that female had more positive attitudes toward seeking psychological help than male counterparts. There are many studies (Chang, 2007; Çebi, 2009; Goh et. al., 2007; Özbay, Terzi, Erkan and Cihangir-Çankaya, 2011; Türküm, 2001) showing that women are generally more ready to accept psychological counseling than men. According to the findings of the present study, there were no differences between the attitudes of the Faculty of Education and the Faculty of Science and Literature towards seeking psychological help. The attitudes of the students of the Electrical and Electronic Engineering Faculty, the Civil Engineering Faculty, the Machinery Faculty and the Ship Building and Maritime Faculty had more negative attitudes than students of the Faculty of Education and the Faculty of Science and Literature. Çebi (2009) similarly concluded that students in the Faculties of Education and Arts and Science have more positive attitudes towards receiving psychological help. One of the reasons for this difference studying in Engineering departments.

According the present study result, students' attitudes toward receiving psychological help differed significantly with regards to where they spent most of their lives. In particular, students who have spent most of their lives in large cities show more positive attitude toward receiving psychological help. Hoyt, Conger, Valde and Weihs (1997)'s study on seeking psychological help that examined the attitudes of people living in rural areas of North America and found that the smaller the population of a settlement, the more likely people are to be stigmatized if they have mental health issues. As a consequence of this, people living in smaller settlements tend to have negative attitudes toward receiving psychological help.

According to the another result of the present study, the attitudes of people who accepted the offer of professional psychological help have more positive attitudes towards receiving psychological help. If individuals who seek psychological help could feel less socially stigmatized and worry less about help-seeking behavior this could be a positive factor in changing attitudes (Vogel, Wade and Haake, 2006). In this study, the number of students who accepted the offer of professional psychological help, in other words, the students who wanted to get psychological help initially appeared to be 322 (33,47%) in total. However, this number later decreased due to difficulties in contacting some of them, some of the students not wanting to continue with counseling, and some students starting with the sessions but leaving before completing them.

## **Acknowledgement**

We would like to thank The Scientific and Technological Research Council of Turkey (STRCT) for this support. We would also like to thank Assoc. Prof. Dr. Devrim Alıcı who is working at Department of Measurement and Evaluation in Education, Mersin University to her insightful review and feedback.

# Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları ve Yardım Teklifine İlişkin Cevapları\*

Şerife Gonca Zeren<sup>1</sup>, Seher Merve Erus<sup>2</sup> ve Yağmur Amanvermez<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye

## MAKALE BİLGİ

*Makale Tarihi:*

Alındı 02.10.2016

Düzeltilmiş hali alındı

30.01.2017

Kabul edildi 13.02.2017

Çevrimiçi yayınlandı

26.02.2017

## ÖZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını incelemek ve psikolojik yardım teklifini kabul eden öğrencilerin ne kadarının psikolojik danışma sürecine katıldığı ve yardım alma davranışını gösterdiğini anlamaktır. Bu kapsamda ilk olarak, tabakalı örnekleme ile bir devlet üniversitesinde, 412'si kadın ve 550'si erkek olmak üzere toplam 962 öğrenciye ulaşılmıştır. Katılımcılardan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formunu doldurmaları istenmiştir. Ardından psikolojik danışma talebinde bulunan 322 öğrencinin psikolojik yardım alma sürecindeki gönüllülükleri değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonucunda psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların öğrencilerin cinsiyeti, fakültesi, gelir düzeyi, yaşanan yerleşim yeri ve yardım teklifini kabul edip etmemelerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bunun yanı sıra psikolojik danışma yardımını baştan kabul eden öğrencilerin büyük bir kısmının bir süre sonra çeşitli nedenlerle yardım almaktan vazgeçtiği sonucuna ulaşılmıştır.

© 2017 IOJES. Tüm hakları saklıdır

Anahtar Kelimeler:†

Psikolojik yardım almaya yönelik tutum, üniversite öğrencileri, psikolojik yardım talebi

## Giriş

Yaşamın getirdiği güçlüklerle baş etmede bireyler zaman zaman psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyabilirler. Kimi zaman bu yardımı alabilecekleri kaynaklara ulaşmaları güçtür, kimi zaman da psikolojik yardım almaya çok ihtiyaçları olsa da, bu yardımı bir profesyonel yardım sunucudan almayı istemeyebilirler. Bireylerin sahip olduğu bireysel, sosyal, kültürel ve ekonomik koşullar (Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin, 2009; Hunt ve Eisenberg, 2010; Türküm, 2001) onların psikolojik yardım almalarının önündeki engellerden bazılarıdır. Bu engeller bireyin yardım alma konusunda gönüllü olmasının da önüne geçebilir. Bazı danışanlar, psikolojik danışmaya gönüllü olarak gelseler de psikolojik danışmana güvenip güvenmeyecekleri konusunda emin olamayabilirler (Yüksel-Şahin, 2015). Oysa bireyin yaşadığı sıkıntıyla başa çıkabilmesi ya da problemini çözebilmesi için psikolojik yardım almayı gerçekten istemesi ve harekete geçmesi gerekmektedir. Ancak bu şekilde birey verilen yardımdan etkili biçimde yararlanabilir.

Psikolojik danışma almaya yönelik tutumlarla ilgili yürütülen araştırmalar incelendiğinde, daha çok cinsiyet, sosyo- kültürel özellikler, etnik köken ya da yaş gibi değişkenler açısından konunun ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmaların ortaya koyduğu üzere, kadınlar erkeklere göre genel olarak profesyonel anlamda psikolojik yardım almaya daha gönüllüdürler (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001; Atik ve Yalçın, 2011; Dilek, 2010; Kalkan ve Odacı, 2005; Möller-Leimkühler, 2002; Topkaya ve Meydan, 2013). Benzer şekilde erkekler kadınlara göre bireysel psikolojik yardıma daha az başvurumaktadırlar (Oliver, Pearson, Coe ve Gunnell, 2005). Sosyo-kültürel özelliklerin de psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarda önemli olduğu ortaya konmuştur. Psikolojik danışma sürecinin kendisinin, danışanın kültürel değerleriyle uyumlu olup olmaması da psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarda belirleyici olabilmektedir (Zhang ve Dixon, 2003). Çünkü psikolojik danışmanın doğası gereği danışanın sorunlarını ve duygularını paylaşması gerekmektedir. Ancak bazı kültürlerde kişinin kendisini açması desteklenmez ve bir sorunun çözümü için ruh sağlığı çalışanından yardım alması da hoş karşılanmaz (Shea ve Yeh, 2008). Psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarda kültürel özelliklerin etkisinin araştırıldığı çalışmalarda Afrika ve Asya kökenliler ile uluslararası öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumlarının diğerlerine göre daha olumsuz olduğu ortaya çıkmıştır

\*Bu araştırmanın verileri, ilk yazarın yürütücülüğünü yaptığı 115K429 numaralı TÜBİTAK projesi kapsamında toplanmıştır. Araştırmanın bir kısmı ise 31. 05. 2016- 03. 06. 2016 tarihleri arasında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde düzenlenen III. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

†Sorumlu yazarın adresi: Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye.

Telefon: +90 212 383 48 37

e-posta: gzeren@yildiz.edu.tr

DOI: <https://doi.org/10.15345/iojes.2017.02.011>

(Bagley, 2011; Gray, 2010; Zhang ve Dixon, 2003; Wong, 2007). Damgalanma kaygısını daha fazla yaşayanların (Bagley, 2011) ve daha önceden yardım almayanların da, alanlara göre daha olumsuz bir tutuma sahip olduğunu (Gray, 2010) söylemek mümkündür.

Genç yetişkinlerle yapılan bazı çalışmalarda yaştan psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarla ilişkisi olduğu bulunmuştur. Yaşı daha genç olanlar psikolojik danışmaya yönelik daha az olumlu tutuma sahiptirler (Gonzalez, Alegria ve Prihoda, 2005). Ancak daha geniş yaş aralığında yapılan bazı çalışmalar da yaşları 17-26 arasında değişen gençler ve yaşları 60-95 arasında değişen yaşlılar arasında yardım almaya ilişkin gönüllülükleri arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymaktadır (Segal, Coolidge, Mincic ve O'riley, 2005). Ayrıca sosyo-ekonomik durumun da psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar açısından önemli bir değişken olduğu ifade edilmektedir. Düşük sosyo-ekonomik koşullara sahip kişilerin, yüksek sosyo-ekonomik koşullara sahip kişilere göre daha çok damgalanma endişesi hissettikleri ve bu nedenle psikolojik danışmaya bakış açısının da daha olumsuz olduğu savunulmaktadır (Nadeem ve ark. 2007). Benzer bakış açısından kentte yetişmiş kişilerin psikolojik danışmaya bakış açılarının taşrada yetişmiş kişilere göre daha olumlu olduğu da (Hammer, Vogel ve Heimerdinger-Edwards, 2013) ortaya konulmuştur. Bu sonuç, taşrada yaşayan kişilerin psikolojik yardım almaları durumunda kendilerini etiketlenmiş hissetmeleri şeklinde açıklanmaktadır.

Günümüzde psikolojik bozuklukların dünya genelinde gittikçe yaygınlaşmasına rağmen, sorunlarını çözmek amacıyla profesyonel bir yardım kaynağına başvuranların sayısı yeterli düzeyde değildir (Eisenberg ve ark., 2009; Mojtabei, Evans-Lacko, Schomerus ve Thornicroft, 2016). Tedavi edilmeyen veya iyileşmeyen sorunlar, bireyler için akademik, psikolojik ve sosyal açıdan sorunlara yol açabilmektedir. Ancak yine de psikolojik bir sorunun çözümü için uzmana başvurma oranlarının düşük olması dikkat çekicidir. Üniversitenin psikolojik danışma birimlerine çeşitli sebeplerle başvuru yapılması hakkında yapılan bir çalışmada lisansüstü öğrencilerinin yaklaşık yarısının stres yaşadığı ancak yaklaşık %31'inin psikolojik danışma servisinden yararlandığı bulunmuştur (Hyun, Quinn, Madon ve Lustig, 2006). Psikolojik danışma servisinden yararlanmayla ilgili yapılan bir çalışmada ise, uluslararası öğrencilerin çok fazla stres ve uyum problemi yaşamalarına rağmen psikolojik danışma servisine başvurma oranlarının oldukça az olduğu ortaya konmuştur (Hwang, Bennett ve Beauchemin, 2014) ve bu çalışmaya göre üniversite psikolojik danışma birimine başvuran uluslararası öğrencilerin büyük çoğunluğu kadınlardır.

Türkiye'deki alanyazında üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını cinsiyet, yaş, fakülte ve sınıf gibi değişkenler açısından inceleyen araştırmalara (Atik ve Yalçın, 2011; Çebi, 2009; Dilek, 2010; Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Kalkan ve Odacı, 2005; Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, 2001; 2004; 2005) rastlanmaktadır. Bu çalışmalarda psikolojik danışma hizmetine yönelik genel olarak kadınların erkeklere göre, Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha olumlu tutuma sahip olduğu ortaya konulmuştur. Ayrıca daha önceden psikolojik yardım alanların bu konudaki tutumlarının, böyle bir deneyimi olmayanlara göre daha olumlu olduğu (Atik ve Yalçın, 2011; Türküm, 2005) bulunmuştur. Bu araştırmada, diğerlerinden farklı olarak, üniversite öğrencilerine, psikolojik yardım teklifinde bulunulmuştur. Bir proje kapsamında verilen bu yardım teklifini kabul eden öğrencilere psikolojik danışma hizmeti sağlanmıştır. Yardım teklifini kabul eden ve etmeyen öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında farklılık olup olmadığı daha önce üzerinde çalışılmış bir konu değildir. Bu açıdan ele alındığında araştırmanın bu anlamda bir boşluğu tamamlayacağı ve üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma konusundaki davranışları hakkında daha fazla bilgi edinmemizi sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarının hangi değişkenlere göre farklılaştığını ortaya koymak, psikolojik danışmaya ihtiyacı olan öğrencilerin bu hizmetten yararlanmalarına yönelik yapılacak uygulamalarda önemli bir bilgi sağlayacaktır. Aynı zamanda psikolojik danışmaya ihtiyacı olan ancak olumlu tutuma sahip olmayan öğrencilerin özelliklerini ortaya koyarak, psikolojik danışma yardımının bu gruplar için daha ilgi çekici hale getirilmesi amacıyla hedef kitlenin ihtiyaç ve beklentilerine yönelik olarak psikolojik danışma yardımının tanıtılmasında kullanılabilecek yöntemlerin belirlenmesi bu çalışmanın sonuçları ile mümkün olabilir. Hangi özelliklere sahip öğrencilerin psikolojik danışmaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olduğu ortaya konulabilirse bu olumsuz tutumları değiştirmeye yönelik adımlar da farklılaşabilir ve etkili bir şekilde planlanabilir. Bu bağlamda araştırma soruları şu biçimde ele alınmıştır: 1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları cinsiyete,

fakülteye, sınıf düzeyine, yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerine ve ailelerinin aylık gelir düzeylerine göre farklılaşmakta mıdır? 2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları bu yardım teklifini kabul edip etmemelerine göre farklılaşmakta mıdır? 3. Psikolojik yardım teklifine öğrencilerin cevapları nasıldır?

## Yöntem

### Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini belirlemek için tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme, evrendeki alt grupların örnekleme temsil edilmelerini ve evrendeki alt gruplar arasında karşılaştırma yapılmasına imkân sağlar (Balci, 2004). Tabakalı örnekleme özellikle homojen olmayan evrenlerde, uygun bir örnekleme yöntemidir (Baykul, 1997). Araştırmanın evrenini 2015-2016 Öğretim Yılında bir devlet üniversitesinin tüm fakültelerinde öğrenim gören toplam 20.966 öğrenci oluşturmuştur. Tabakalar, fakülte ve cinsiyet değişkenlerine göre belirlenmiştir. Her bir tabakadan örnekleme girmesi gereken sayıdaki öğrenci sayısı yansız olarak tespit edilmiştir. Güven aralığı .05 ve hata payı .03 alınmıştır. Böylece 986 öğrenciden veri toplanmış, bu öğrenciler arasından 24'ü eksik veri sebebiyle veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini 412'si (%42,8) kadın ve 550'si (%57,2) erkek, toplam 962 kişi oluşturmuştur. Katılımcıların yaşları 17 ile 27 arasında değişmektedir ve yaş ortalamaları 20,79'dur. Örneklem grubuna ait özellikler aşağıda yer alan Tablo 1'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Örneklem grubuna ait özellikler

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	412	42,8
	Erkek	550	57,2
Fakülte	Elektrik Elektronik Fakültesi (EEF)	137	14,2
	Kimya-Metalurji Fakültesi (KMF)	80	8,3
	İnşaat Fakültesi (İF)	142	14,8
	Mimarlık Fakültesi (MiF)	90	9,4
	Makine Fakültesi (MF)	151	15,7
	Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi (GİDF)	36	3,7
	Fen-Edebiyat Fakültesi (FEF)	78	8,1
	Eğitim Fakültesi (EF)	152	15,8
	İktisadi ve İdari Birimler Fakültesi (İİBF)	51	5,3
	Sanat ve Tasarımı Fakültesi (STF)	29	3
	Fakülte belirtmeyenler	16	1,7
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	295	30,7
	2. Sınıf	327	34
	3. Sınıf	144	15
	4. Sınıf	196	20,4
Yerleşim Yeri	Köy	35	3,6
	Kasaba	17	1,8
	İlçe	182	18,9
	İl	243	25,3
	Büyükşehir	485	50,4

Tablo 1'de en dikkat çekici nokta, örnekleme dâhil olan tüm öğrencilerinin yarısından fazlasının (%50,4) yaşamının büyük kısmını büyükşehirde geçirenlerden oluşmasıdır. Bunu %25,3 ile illerde yaşayanlar izlemektedir. Yaşamının çoğunu köyde sürdürenlerin oranı %3,6; kasabada sürdürenlerin ise yalnızca %1,8'dir.

### Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ve araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

**Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği (PYTÖ).** Fischer ve Turner'ın (1970) "Attitudes Toward Seeking Professional Help Scale (Profesyonel Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeği)"nden esinlenerek Türküm (1997) tarafından geliştirilmiş ve daha sonra da 18 maddeden oluşan kısa formu

oluşturulmuştur (Türküm, 2001; 2004). Beşli Likert tipi olan bu ölçek, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin içtutarlık katsayısı .90, on hafta arayla testin tekrarı yöntemiyle bulunan güvenilirlik katsayısı .77 bulunmuştur (Türküm, 2005). Ölçekten 18-90 arasında bir puan alınabilmekte, puanın yüksekliği, psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutuma işaret etmektedir.

**Kişisel bilgi formu.** Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf gibi bilgileri araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu formda “Psikolojik Danışma Yardımı Teklifi” başlığı altında bir kısımda katılımcılara psikolojik yardım verileceği, bu yardımı almak isterse formda yer alan bölüme iletişim bilgilerini yazmalarının gerektiği ifade edilmiştir.

### **İşlem**

Araştırmanın verileri, TÜBİTAK tarafından desteklenen bir araştırma projesi kapsamında toplanmıştır. Araştırmacılar, üniversite öğrencilerine ders saatlerinde, gönüllü olmalarını dikkate alarak, gruplar halinde ölçekleri uygulamıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacına ve ölçek maddelerinin nasıl yanıtlanacağına ilişkin açıklamalar yapılmıştır. Veri toplama araçlarında yer alan psikolojik yardım teklifini kabul eden öğrencilere e-posta ve telefon yoluyla ulaşılmış, psikolojik danışma yardımı alabilmesi için projede çalışan psikolojik danışmanlara (projede çalışan, yüksek lisans eğitimlerine devam eden, 3 kadın ve 3 erkek olmak üzere toplam 6 psikolojik danışman) yönlendirilmiştir. Psikolojik yardım almak isteyen katılımcılara Derogatis (1992; akt. Şahin ve Durak, 1994) tarafından çeşitli psikolojik belirtileri belirlemek amacıyla geliştirilen, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe’ye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Ölçek puanlarına göre, klinik yardım almasının uygun olacağı düşünülenler, etik kurallara uygun olarak, psikiyatriste yönlendirilmiştir. Psikolojik danışma yardımını almaya devam edenler ve yarım bırakanlar da yine araştırma projesi kapsamında araştırmacılarca takip edilmiştir.

**Etik onay ve katılımcıların bilgilendirilmesi.** Bu araştırma, yürütüldüğü devlet üniversitesine bağlı olan Etik Kurul tarafından onaylanmıştır. Katılımcılar, Bilgilendirilmiş Onam Formu ile araştırma hakkında bilgilendirilmişlerdir.

### **Verilerin Analizi**

Verilerin analizinde öncelikle her alt problem için uç değer analizi yapılmıştır. Uç değer veren gözlemler analiz dışı tutularak kalan veriler üzerinden (cinsiyet, fakülte ve aylık gelir değişkeni için  $n= 951$ ; sınıf ve yaşadığı yer değişkeni için  $n= 952$ ) normallik incelemeleri gerçekleştirilmiştir. Karşılaştırılmak istenen gruplarda puan dağılımının normal olup olmadığı gruptaki öğrenci sayısının 30 ve üzerinde olduğu durumlarda Kolmogorov Smirnov (K-S) testi ile 30’un altında olduğu durumlarda ise Shapiro Wilk (S-W) testi ile incelenmiştir. Cinsiyet bakımından farklılığı test etmek için ilişkisiz örneklem için t testi yapılmıştır. Fakülte, sınıf düzeyi ve yerleşim yeri bakımından farklılığı test etmek için tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizinin “varyansların homojenliği” varsayımı Levene testi ile incelenmiş, varyansların homojenliğinin sağlanmadığı durumda ortalamalar arası karşılaştırmayı yapmak için Brown Forsythe ve Welch testi sonuçları kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda anlamlı fark bulunması durumunda ikili karşılaştırmalar için varyansların homojenliği koşulu sağlanmışsa Bonferroni testi, sağlanmamışsa TamhaneT2 testi yapılmıştır (Kalaycı, 2009). Aylık gelir düzeyi bakımından farklılığı test etmek için Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. Kruskal Wallis testi sonucunda gözlenen farka ilişkin ikili karşılaştırmalar Mann Whitney U istatistiği ile yapılmıştır.

Üçüncü araştırma sorusuna yanıt aramak amacıyla psikolojik danışma yardımını kabul eden ve etmeyen öğrencilerin frekans (N) ve yüzdelik (%) dağılımları oluşturulmuş. Ardından psikolojik danışma yardım sürecini kabul eden öğrencilerin psikolojik danışma sürecine katılma durumları frekans (N) ve yüzdelik (%) dağılımlarla ortaya konulmuştur. İstatistiksel analizler için SPSS 23.0 paket programı kullanılmış ve .05 anlamlılık düzeyi temel alınmıştır.

### **Bulgular**

Bulgular, araştırma soruları çerçevesinde aşağıda sunulmuştur. Öncelikle cinsiyet, öğrenim görülen fakülte, sınıf düzeyi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer ve ailenin aylık geliri düzeyine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları karşılaştırılmıştır.

Cinsiyete göre gruplarda puan dağılımının normal olup olmadığı Kolmogorov Smirnov (K-S) testi ile incelenmiştir. Normallik testi sonuçlarına göre, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının cinsiyet bakımından normal dağıldığı (K-S<sub>kadın</sub>=0.050; K-S<sub>erkek</sub>=0.040; p>0,05) belirlenmiştir. Örneklemde yer alan kadın ve erkek öğrencilerin sayıları (N), PYTÖ puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ), standart sapmaları (S), t ve p değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyete göre PYTÖ puan ortalamaları ve t testi sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S	Sd	t	p
Kadın	406	65,20	8.16	949	12.17	.000
Erkek	545	57,95	9.74			

Tablo 2’de görüldüğü gibi, kadınların PYTÖ puan ortalamaları ( $\bar{X} = 65,20$ ; S = 8,16), erkeklerin PYTÖ puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 57,95$ ; S = 9,74) daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki bu farkın anlamlı olup olmadığı bağımsız gruplar için t Testi ile analiz edilmiş ve kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (t= 12,17; p< .05).

Fakültele göre gruplarda puan dağılımının normal olup olmadığı Kolmogorov Smirnov (K-S) testi ile incelenmiştir ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının normal dağıldığı (K-S<sub>EEF</sub>=0.053; K-S<sub>EF</sub>=0.042; K-S<sub>FEF</sub>=0.098; K-S<sub>İİBF</sub>=0.087; K-S<sub>İF</sub>=0.088; K-S<sub>KMF</sub>=0.122; K-S<sub>MF</sub>=0.099; K-S<sub>MİF</sub>=0.061; S-W<sub>STF</sub>=0.968; K-S<sub>GİDF</sub>=0.107; p>0,05) belirlenmiştir. Levene testi sonucu (Levene test=0.106, sd<sub>1</sub>=9, sd<sub>2</sub>= 925, p=0.001) fakülte düzeyinde tutum puanlarına ilişkin varyansların homojen olmadığını ortaya koymuştur. Yapılan ANOVA, Welch ve Brown-Forsythe testlerinin sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

**Tablo 3.** Fakülte türüne göre PYTÖ puan ortalamaları ve ANOVA sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynakları	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	
Eğitim F.	151	65.32	8.74	<b>Gruplar Arası</b>	6145.282	9	682.809	7.62	.000	
Fen-Edebiyat F.	78	64.05	7.83		<b>Grup İçi</b>	82937.246	925	89.662		
Sanat ve Tasarım F.	29	62.34	12.20		<b>Toplam</b>	89082.528	934			
Kimya Metalurji F.	79	62.04	9.66							
İkt. ve İdari Bilimler F.	51	59.90	11.87							
Mimarlık F.	86	60.91	9.46		<b>İstatistik</b>	<b>sd1</b>	<b>sd2</b>	<b>p</b>		
Elektrik Elekt. F.	136	58.97	9.28	<b>Welch</b>	8,712	9	253,54	.000		
İnşaat F.	142	59.15	9.89	<b>Brown-Forsythe</b>	7,333	9	464,20	.000		
Gemi İnş. ve D. F.	34	58.29	6.27							
Makine F.	149	58.27	9.70							
<b>Toplam</b>	935	60.90	9.77							

Varyansların homojenliği koşulu sağlanmadığından, farklı fakültelerde okuyan öğrenciler arasında psikolojik danışma almaya yönelik tutumun farklılık gösterip göstermediğine ilişkin karar vermek için, Tablo 3’te Welch ve Brown Forsythe test sonuçları dikkate alınmış ve psikolojik danışma almaya yönelik tutumların fakültele göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu farkın hangi fakülteler lehine olduğunu belirlemek amacıyla yapılan Tamhane T2 testi sonucuna göre, İktisat ve İdari Bilimler Fakültesi, Kimya Metalurji Fakültesi ve Sanat ve Tasarım Fakültesi öğrencilerinin tutumlarının hiçbir fakültenin öğrencisine göre farklılık göstermediği; Elektrik Elektronik Fakültesi, İnşaat Fakültesi, Makine Fakültesi ve Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi öğrencilerinin tutumlarının Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük olduğu; Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin tutumlarının sadece Eğitim Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin tutum puanı ortalamaları arasında gözlenen farkın ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Sınıf düzeylerine göre gruplarda puan dağılımının normal olup olmadığı Kolmogorov Smirnov (K-S) testi ile incelenmiştir ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puanlarının normal dağıldığı (K-S<sub>1</sub>=0.042; K-S<sub>2</sub>=0.046; K-S<sub>3</sub>=0.085; K-S<sub>4</sub>=0.070; p>0,05) ve Levene testi sonucuna göre de varyansların homojen olduğu belirlenmiştir (Levene test=1.959, sd<sub>1</sub>=3, sd<sub>2</sub>= 948, p=0.119). Farklı sınıf düzeylerinde okuyan öğrencilerin sayıları (N), PYTÖ puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ), standart sapmaları (S) ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları Tablo 4’de verilmiştir.



**Tablo 4.** Sınıf düzeylerine göre PYTÖ puan ortalamaları ve ANOVA sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynakları	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
1. Sınıf	290	60.59	9.56	<b>Gruplar Arası</b>	640.941	3	213.647	2.26	0.08
2. Sınıf	324	60.72	9.26	<b>Gruplar İçi</b>	89404.974	948	94.309		
3. Sınıf	143	63.00	9.72	<b>Toplam</b>	90045.915	951			
4. Sınıf	195	61.07	10.62						
<b>Toplam</b>	952	61.10	9.73						

Tablo 4'de yer aldığı gibi, ANOVA sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumları, sınıf düzeyine göre anlamlı fark göstermemektedir ( $F=2.26$ ;  $p>.05$ ).

Yaşamlarının büyük kısmını köyde (35 katılımcı) ve kasabada geçirenlerin (17 katılımcı) sayıca diğer gruplardan az olması nedeniyle, bu iki grup birleştirilerek analize dahil edilmiştir. Gruplarda puan dağılımının normal olup olmadığı Kolmogorov Smirnov (K-S) testi ile incelenmiştir ve psikolojik yardıma ilişkin tutum puanlarının normal dağıldığı ( $K-S_{\text{köy-kasaba}}=0.086$ ;  $K-S_{\text{ilçe}}=0.069$ ;  $K-S_{\text{il}}=0.043$ ;  $K-S_{\text{büyükşehir}}=0.039$ ;  $p>0,05$ ) ve Levene testi sonucuna göre de varyansların homojen olduğu (Levene test=1.435,  $sd_1=3$ ,  $sd_2=948$ ,  $p=0.231$ ) belirlenmiştir. Yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre öğrencilerin sayıları (N), PYTÖ puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ), standart sapmaları (S) ile Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları Tablo 5'de verilmiştir.

**Tablo 5.** Yerleşim yerlerine göre PYTÖ puan ortalamaları ve ANOVA sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Varyans Kaynakları	Kareler toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Köy-Kasaba	52	58.48	11.40	<b>Gruplar Arası</b>	1821.391	3	607.130	6.49	.000
İlçe	179	60.69	9.42	<b>Grup İçi</b>	88659.546	948	93.523		
İl	239	59.36	9.65	<b>Toplam</b>	90480.937	951			
Büyükşehir	482	62.31	9.56						
<b>Toplam</b>	952	61.06	9.75						

Tablo 5'de görüldüğü gibi, analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumları yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerine göre anlamlı farklılık göstermektedir ( $F_{3,948}=6.49$ ;  $p<.05$ ). Farkın hangi gruplar lehine olduğunu belirlemek üzere yapılan Bonferroni testi sonucuna göre, köy-kasabada yaşayan öğrenciler ile büyükşehirde yaşayanlar arasında ve ilde yaşayan öğrenciler ile büyükşehirde yaşayanlar arasında büyükşehir lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Ailenin aylık gelir düzeyi bakımından dağılım incelendiğinde 1001-3000 TL gelire sahip grupta dağılımın normal olmadığı ( $K-S_{1001-3000}=0.053$ ;  $p<0,05$ ), diğer gruplarda ise normal dağılım koşulunun sağlandığı ( $K-S_{1000 \text{ ve altı}}=0.091$ ;  $K-S_{3001-5000}=0.046$ ;  $K-S_{5001 \text{ ve üstü}}=0.065$ ;  $p>0,05$ ) gözlenmiştir. Ailelerinin aylık gelir düzeyine göre öğrencilerin sayıları (N), PYTÖ puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ), standart sapmaları (S) ve ortancaları ile Kruskal Wallis testi sonuçları Tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.** Ailenin gelirine göre PYTÖ puan dağılımı ve Kruskal Wallis testi sonuçları

Grup	N	$\bar{X}$	S	Ortanca	Sıra ortalaması	Ki-kare	sd	p
1000 TL/ altı	17	57.18	13.00	56.00	374.09	16.31	3	0.001
1001-3000 TL	495	60.21	9.90	61.00	452.24			
3001-5000 TL	309	63.94	9.26	63.00	525.28			
5001 TL/ üstü	130	62.42	9.04	61.00	462.67			
<b>Toplam</b>	951	60.77	10.25					

Tablo 6'da görüldüğü gibi Kruskal Wallis testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutum puanlarının dağılımı, ailelerinin aylık gelirine göre anlamlı fark göstermektedir ( $Ki-kare=16.31$ ,  $p<.05$ ). Kruskal Wallis testinde gözlenen farka ilişkin grupların ikişerli karşılaştırılmasında kullanılan bir yöntem Mann Whitney U testidir. Bu amaçla yapılan Mann Whitney U istatistiğine ilişkin elde edilen p değeri,  $\alpha=0.05$  yerine  $\alpha^0= \alpha/\text{ikişerli karşılaştırma sayısı}$  ile karşılaştırılmaktadır (Alpar, 2012). Bu

çalışmada ikili karşılaştırma sayısı 6 olduğundan  $\alpha=0,05/6=0,083$  alınmıştır. Yapılan Mann Whitney U testi sonucunda, dağılımlarda gözlenen farklılığın 3001-5000 TL arasında gelir dağılımına sahip öğrencilerin tutum puanları ile diğer üç gruptaki öğrencilerin tutum puanları dağılımı arasındaki farktan kaynaklandığı belirlenmiştir ( $p < .083$ ). Dağılım normal olmadığı için dağılımı en iyi betimleyen ölçü ortancadır. Gözlenen farklılık ortancalar gözetilerek yorumlanabilir. Fark gözlenen bu dağılımların ortancaları incelendiğinde, 3001-5000 TL arasında gelir dağılımına sahip grubun tutum puanları ortancasının diğer gruplara göre daha yüksek olduğu söylenebilir.

İkinci araştırma sorusuna yanıt aramak amacıyla psikolojik yardım isteyen ve istemeyen öğrenci grubunda tutum puanları dağılımına ilişkin uç değer ve normallik incelemeleri yapılmıştır. Uç değer analizi sonucunda, 7 gözlemin uç değer verdiği belirlenmiş ve analiz dışında tutulmuştur ( $n=955$ ). Kolmogorov Smirnov normallik testi sonucuna göre, her iki grupta da dağılımın normal olmadığı belirlenmiştir ( $K-S_{istiyor}=0.061$ ;  $K-S_{istemiyor}=0.044$ ;  $p < 0,05$ ). Gruplar arasında psikolojik danışma almaya yönelik tutumda farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann Whitney U testi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım teklifini kabul edip etmemelerine göre sayıları (N), PYTÖ puan ortalamaları ( $\bar{X}$ ), standart sapmaları (S), Mann Whitney U testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Psikolojik yardım talebine göre PYTÖ puan ortalamaları ve t testi sonuçları

Psikolojik Yardım Talebi	N	$\bar{X}$	S	Ortanca	U	z	p
İstemiyor	636	60.01	10.05	60.00	84.50	-4.216	0.00
İstiyor	319	62.98	9.05	63.00			

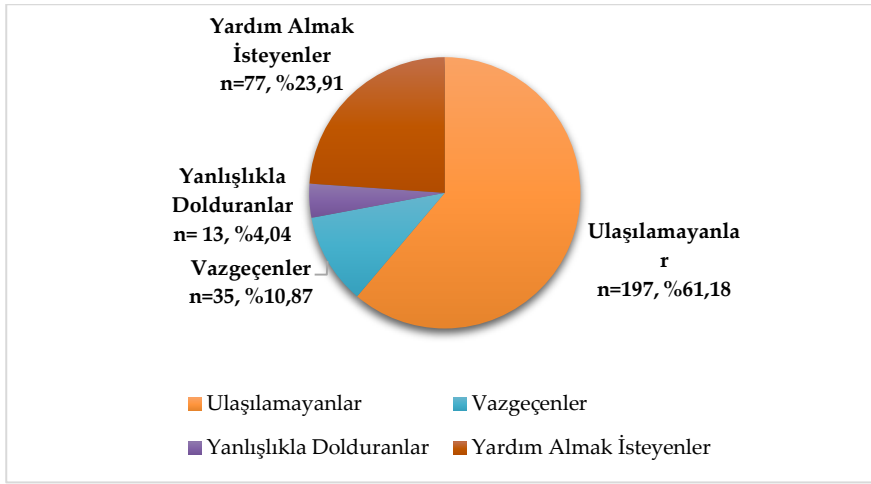
Tablo 7’de görüldüğü gibi, öğrencilerin psikolojik danışma almaya yönelik tutum puanlarının dağılımı psikolojik danışma almak isteyen ve istemeyen gruplar arasında anlamlı farklılık göstermektedir ( $U=84.50$ ,  $z=-4.216$ ,  $p < .05$ ). Bu bulguya göre, iki gruba ilişkin dağılım ortancaları birbirinden farklıdır. Diğer ifadeyle danışma almayı isteyen grupta puan dağılımının ortancasının daha yüksek olduğu söylenebilir.

Psikolojik yardım teklifini kabul eden üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma davranışları incelendiğinde, örnekleme alınan 962 öğrenciden 322’sinin (%33,47), veri toplama araçlarında yer alan yardım teklifi kısmına “psikolojik danışma yardımı almak istiyorum” şeklinde işaretleme yaptığı anlaşılmıştır. Psikolojik danışma yardımına ihtiyaç duymayanların sayısı ise 640’tır (%66,53) (Şekil 1).



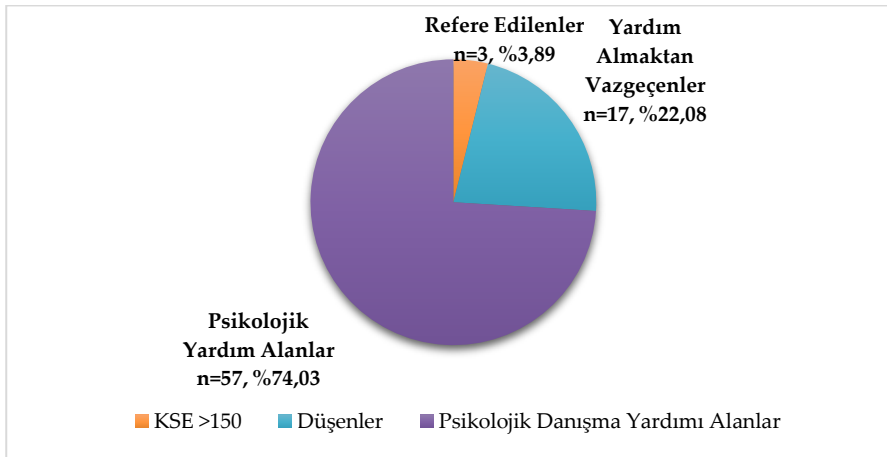
**Şekil 1.** Psikolojik danışma teklifine verilen cevaplar

Veriler toplandıktan sonra araştırmacılar tarafından psikolojik danışma yardımı talebinde bulunan kişilere telefon ve e-posta yoluyla ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu amaçla iletişim kurulmaya çalışılan 322 kişiden 197’sine (%61,18) e-postaya cevap vermemesi, e-posta adresinin yanlış olması, telefona cevap vermemesi, telefon numarasının geçerli olmaması gibi nedenlerle ulaşılamamıştır. Ulaşılan 35 kişi (%10,87) ilk uygulamada psikolojik danışma yardımı istediğini ancak şu anda ihtiyacı olmadığını, çok yoğun olduğunu veya yaşadığı sorunu çözdüğünü belirterek, psikolojik yardım teklifini reddetmiştir. 13 kişi (%4,04) ise psikolojik danışma yardım talebi bölümünü okumadan, yanlışlıkla doldurduğunu ve böyle bir yardım istemediğini belirtmiştir. Böylelikle psikolojik yardım almak isteyenlerin sayısı 77’ye (%23,91) düşmüştür (Şekil 2).



Şekil 2. Psikolojik yardım almak istediğini belirten katılımcılar

Ulaşılan ve psikolojik danışma almak istediğini belirten 77 kişiden üçü, Kısa Semptom Envanteri'nden 150 puanın üzerinde bir puan almaları nedeniyle psikiyatriste yönlendirilmişlerdir. Psikolojik danışma yardımı almak isteyen 17 kişi de, bir işte çalışmaya başlaması, ders yoğunluğu, psikolojik danışmanın yararlı olacağına inanmaması gibi nedenlerle psikolojik danışma almaktan vazgeçmiştir (Şekil 3).



Şekil 3. Psikolojik Danışma Yardımı Almak Üzere Başvuru Yapan Katılımcılar

Bu araştırma kapsamında psikolojik danışma yardımı almaya başlayan öğrenci sayısı 57'dir. Elli yedi kişiden 24'ü danışma oturumlarına başlamış ancak birkaç oturum sonrasında yardım sürecini yarım bırakmıştır. Psikolojik danışma sürecini bitiren ve halen devam edenlerin sayısı toplamda 33'tür. Bu sonuç, ulaşılan 962 üniversite öğrencisinden, 57'sinin (%5,92) psikolojik yardım alma davranışı gösterdiğini ancak sadece 33'ünün (%3,43) yardım almayı sürdürdüğünü göstermektedir.

### Tartışma ve Sonuçlar

Bu araştırmanın sonucunda, kadınların erkeklere göre; yaşamlarının çoğunu büyükşehirlerde geçirenlerin illerde ve köy-kasabada yaşayanlara göre; ailelerinin aylık geliri 3001-5000 TL arasında olanların diğer gelir gruplarına göre; psikolojik danışma yardımı talep edenlerin etmeyenlere göre, psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur. Eğitim Fakültesi ile Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında fark bulunmazken, Elektrik Elektronik Fakültesi, İnşaat Fakültesi, Makine Fakültesi ve Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi öğrencilerinin tutumlarının Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Sınıf düzeyi değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında anlamlı fark yoktur. Bulgulara göre, katılımcıların %33,47'si (322 kişi) psikolojik yardım talebinde bulunmuştur. Ancak bunlardan yalnızca %3,43'ü (33 kişi) bu yardımı

sürdürmüş; diğerleri talep ettikleri halde sonradan psikolojik danışma yardımı istememiş ya da yarım bırakmıştır.

Bu araştırmanın sonucunda kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının erkeklere göre daha olumlu olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilgili çalışmalar incelendiğinde psikolojik yardım almada cinsiyet önemli bir değişken olarak ortaya çıkmaktadır. Kadınların erkeklere göre psikolojik danışma yardımı almada daha gönüllü olduklarını ortaya koyan araştırmalar (Chang, 2007; Çebi, 2009; Dilek, 2010; Erkan ve ark., 2012; Goh ve ark., 2007; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Topkaya ve Meydan, 2013; Türküm, 2001) bulunmaktadır. Bu farklılık kadınların sorunlarını başkalarıyla daha kolay paylaşabilmesi, duygularını daha iyi fark edip daha iyi ifade edebilmeleri ile açıklanabilir (Özbay ve ark., 2011). Toplumun, kadınların sorunlarını başkalarıyla paylaşım psikolojik yardım almasına daha hoşgörülü olurken; erkeklere bu konuda daha ayıplayıcı bir tavır alması da bu nedenlerden birisi olabilir.

Bu araştırmanın bulgularına göre, Eğitim Fakültesi ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında fark bulunmamaktadır, bu iki fakültenin öğrencilerinin tutumları, Elektrik Elektronik Fakültesi, İnşaat Fakültesi, Makine Fakültesi ve Gemi İnşaatı ve Denizcilik Fakültesi öğrencilerinin tutumlarından daha olumludur. Bu bulguya paralel olarak Çebi (2009) de Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre, yardım almaya dönük daha olumlu tutumlara sahip oldukları sonucuna varmıştır. Mühendislik alanında daha çok erkeklerin okuması bu farklılığın nedenlerinden birisi olabilir. Araştırmanın diğer bir bulgusunun erkeklerin kadınlara göre PYTÖ puanlarının daha düşük olması da bu sonucu desteklemektedir. Ayrıca mühendislik dışındaki alanlarda, öğrencilerin duygularını fark etme ve ifade etme düzeylerinin aldıkları dersler nedeniyle daha yüksek olması PYTÖ puanlarının yüksek olmasında bir etken olabilir.

Bu araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinin PYTÖ puanları arasında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bu bulgu Dilek (2010) tarafından yürütülen araştırmanın bulguları ile paraleldir. Öte yandan Koydemir-Özden ve Erel (2010) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinde yaş daha yüksek olan öğrencilerin (24 ve 28 yaş arasında olanların) daha küçük yaşta öğrencilere göre (17 ve 19 yaş aralığındakilerin) psikolojik danışmaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduğunu bulmuşlardır. Üniversite öğrencilerinde yaş arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların da daha olumlu olduğunu ortaya koyan başka araştırmalar da literatürde yer almaktadır (Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006). Ancak daha geniş yaş aralığında yapılan bazı çalışmalar da yaşları 17-26 arasında değişen gençler ve yaşları 60-95 arasında değişen yaşlılar arasında yardım almaya ilişkin gönüllülükleri arasında anlamlı fark olmadığını ortaya koymaktadır (Segal ve ark., 2005). Bu durum, araştırmanın sonucu ile paralellik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin yaşamlarının çoğunu geçirdikleri yerleşim yerlerine göre psikolojik yardım alma tutumları farklılık göstermektedir. Özellikle yaşamının çoğunu büyükşehirde geçirdiğini belirten öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları köy-kasabada yaşayanlar ile ilde yaşayanlardan daha olumludur. Hoyt, Conger, Valde ve Weihs (1997) Amerika'nın kırsal bölgelerinde yaşayanların psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını incelediği araştırmada yaşanan yerin nüfusu küçüldükçe ruh sağlığı yardımı almaya yönelen kişilerin daha fazla damgalandıklarını ve dolayısıyla daha küçük yerleşim yerlerinde yaşayanların psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlarına sahip olduğunu bulmuştur. Bu sonuç, araştırmanın bulgusu ile benzerdir. Ancak Koydemir-Özden ve Erel (2010) yaptıkları çalışmada kişinin büyüdüğü yer ile PYTÖ puanları arasında anlamlı bir farka rastlamamışlardır.

Çevresel değişkenler kişilerin psikolojik özelliklerinde ve tutumlarında etkili olmaktadır. Bir kişi psikolojik olarak bir problemle karşılaştığında yaşadığı kültürün özellikleri de yardım arama davranışında etkili olabilmektedir. Genellikle küçük yerleşim yerlerinde kişinin sorunlarını kendi başına veya aile grubu içinde çözmesi beklenebilmektedir. Böyle bir sistemin içerisinde bir ruh sağlığı profesyoneline sorunun çözümü için başvurmak yaşanan çevre içerisinde olumlu karşılanmayacağı veya damgalanmaya yol açabileceği için kişiler olumsuz tutuma sahip olabilir (Wrigley, Jackson, Judd ve Komiti, 2005). Oysa büyük kentlerde psikolojik yardım almak daha olağan karşılanmaktadır ve kalabalık içinde damgalanma gibi bir durumla karşılaşma olasılığı daha düşük olarak görülebilir.

Öğrencilerin ailelerinin aylık geliri 3001-5000 TL arasında olanların, diğer gelir gruplarına göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur. Bu durum, Hammer

ve ark. (2013) sosyo-ekonomik koşullar yükseldikçe bireylerin psikolojik danışma yardımı alma açısından kendilerini daha az etiketlenmiş ve daha az yargılanmış olarak algıladıklarına ilişkin görüşleri ile açıklanabilir.

Bu araştırmanın sonucunda psikolojik yardım teklifini kabul edenler ve etmeyenler arasında PYTÖ puanları açısından anlamlı bir farka rastlanmıştır. Psikolojik yardım teklifini kabul edenlerin yardım almaya yönelik tutumları da daha olumludur. Psikolojik danışmaya ilişkin tutumların olumlu olması kişilerin psikolojik danışma yardımı talebinde bulunmasının koşullarından birisidir. Vogel, Wade ve Haake (2006) psikolojik yardım arayan kişilerin kendilerini daha az damgalanma içinde hissetmeleri ve sosyal olarak daha az kaygı yaşamalarını, bu konuda olumlu tutuma sahip olmaları ile açıklamaktadırlar.

Bu araştırmada psikolojik yardım teklifini kabul eden, bir diğer deyişle psikolojik yardım almak isteyen öğrencilerin sayısı ilk bakışta 322 kişi (%33,47) gibi görünmüştür. Ancak bu kişilerin bir kısmına ulaşılamaması, ulaşılanlar arasından yardım almaktan vaz geçenlerin olması, psikolojik danışmaya başlayıp yarım bırakanların olması ile sayı 33'e (%3,43) düşmüştür. Psikolojik yardım alma davranışı psikolojik, sosyal ve demografik değişkenlere göre farklılaşabilen, karmaşık bir kavramdır. Bireyin kültürel özellikleri, sahip olduğu toplumsal cinsiyet rolleri, damgalanma kaygısı gibi pek çok değişken yardım alma davranışıyla ilişkili olabilir. Bu çalışmada da bu gibi nedenler dolayısıyla öğrencilerin psikolojik yardım almaktan vazgeçmiş oldukları düşünülebilir.

### Öneriler

Kişilerin çözmekte zorlandıkları bir sorunla karşılaştıklarında, sorun daha derinleşmeden ve uzun süreli hale gelmeden, psikolojik yardıma başvurmaları oldukça önemlidir. Üniversite öğrencilerinin de profesyonel olarak psikolojik danışma yardımı almaya yönelik tutumlarını olumluya dönüştürmek, onların hayatlarını kolaylaştırabilir. Psikolojik yardım, onların sorunlarına gerçekçi çözümler bulabilmelerine, kendilerinden memnun, geleceklerini en iyi biçimde planlayabilen yetişkinler olmalarına destek olabilir. Bu kapsamda özellikle erkek öğrencileri ve mühendislik öğrencilerini psikolojik danışma yardımı, bu yardımın etkililiği ve önemi ile ilgili bilgilendirmek, damgalama ve toplumsal kalıplar üzerinde tartışma fırsatı sağlamak önem taşımaktadır. Dolayısıyla üniversitelerdeki psikolojik danışma birimlerine, tüm öğrencileri kapsayacak şekilde hizmet vermek için planlama yapmaları ve psikolojik danışma hizmetini özellikle erkekler ve mühendislik öğrencileri için daha görünür kılmak üzere çalışmalar yapmaları önerilebilir. Tutumlar genellikle küçük yaşlarda oluşmaktadır. Dolayısıyla çocukluk döneminden itibaren psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum geliştirmeye yönelik çalışmaların, okullarda yine psikolojik danışmanlar tarafından yapılması önerilebilir.

Gelecekte yapılması planlanan araştırmalarda, erkekler ve mühendislik öğrencileri gibi psikolojik danışmaya ilişkin daha az olumlu tutuma sahip kişilerle nitel çalışmalar yapılabilir ve kişilerin psikolojik danışmaya ilişkin tutumları derinlemesine incelenebilir.

### Sınırlılıklar

Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ailelerinin aylık gelir düzeyleri gruplandığında, düşük gelire sahip 17 öğrenciye (%1,8) ulaşılmıştır. Bu durum araştırmanın bir sınırlılığı olarak değerlendirilebilir. Örnekleme dâhil olan tüm öğrencilerinin yarısından fazlasının 482 (%50,4) yaşamının büyük kısmını büyükşehirde geçirenlerden oluşması da bir sınırlılık olarak görülebilir. Araştırmanın yalnızca İstanbul'daki bir devlet üniversitesinin öğrencileriyle yürütülmesi de bir başka sınırlılıktır.

### Teşekkür

Bu araştırmanın verilerinin toplanması TÜBİTAK tarafından desteklenen 115K429 numaralı proje kapsamında gerçekleşmiştir. Bu destek nedeniyle TÜBİTAK'a teşekkür ederiz. Ayrıca araştırmayı gözden geçiren ve geribildirimleri ile destek sağlayan ve yol gösterici olan Mersin Üniversitesi Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Anabilim Dalından Doç. Dr. Devrim Alıcı'ya da değerli katkıları için teşekkürü borç biliriz.

### Kaynakça

Alpar, R. (2012). *Spor, sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik-güvenirlilik, SPSS'de çözümlenme adımlarıyla birlikte*. Ankara: Detay Yayınevi.

- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *The British Journal of Psychiatry*, 179(5), 417- 425. doi: 10.1192/bjp.179.5.417A
- Atik, G. & 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.
- Bagley, K. D. (2011). *Cross-racial comparison of cognitive factors influencing help-seeking*. Yayınlanmamış doktora tezi, George Mason University, Virginia.
- Balcı, A. (2004). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Baykul, Y. (1997). *İstatistik metotlar ve uygulamalar*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling*, 35(3), 347-355. doi: 10.1080/03069880701418789
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E., & Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. *Medical Care Research and Review*, 66(5), 522-541. doi: 10.1177/1077558709335173
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94- 107.
- Goh, M., Xie, B., Wahl, K. H., Zhong, G., Lian, F., & Romano, J. L. (2007). Chinese students' attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal for Advancement Counselling*, 29, 187- 202. doi: 10.1007/s10447-007-9038-5
- Gonzalez, J. M., Alegria, M., & Prihoda, T. J. (2005). How do attitudes toward mental health treatment vary by age, gender, and ethnicity/race in young adults?. *Journal of Community Psychology*, 33(5), 611-629. doi: 10.1002/jcop.20071
- Gray, A. D. (2010). *Religious coping, psychological distress, and attitudes toward seeking psychological help among African Americans*. Yayınlanmamış doktora tezi, American University, Washington.
- Hammer, J. H., Vogel, D. L., & Heimerdinger-Edwards, S. R. (2013). Men's help seeking: Examination of differences across community size, education, and income. *Psychology of Men & Masculinity*, 14(1), 65. doi:10.1037/a0026813
- Hoyt, D. R., Conger, R. D., Valde, J. G., & Weihs, K. (1997). Psychological distress and help seeking in rural America. *American Journal of Community Psychology*, 25(4), 449-470. doi: 10.1023/A:102465521619
- Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.08.008
- Hwang, B., Bennett, R., & Beauchemin, J. (2014). International students' utilization of counseling services. *College Student Journal*, 48(3), 347-354.
- Hyun, J. K., Quinn, B. C., Madon, T., & Lustig, S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. *Journal of College Student Development*, 47(3), 247-266. doi:10.1353/csd.2006.0030
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları*. Ankara: Asil Yayınevi.
- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64.
- Koydemir-Özden, S. ve Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of socio-demographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 688 - 693. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.166

- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health, 10*(6), 574-582. doi:10.1080/13607860600641200
- Mojtabai, R., Evans-Lacko, S., Schomerus, G., & Thornicroft, G. (2016). Attitudes toward mental health help seeking as predictors of future help-seeking behavior and use of mental health treatments. *Psychiatric Services, 67*(6), 650-657. doi:10.1176/appi.ps.201500164
- Möller-Leimkühler, A. M. (2002). Barriers to help-seeking by men: A review of sociocultural and clinical literature with particular reference to depression. *Journal of affective disorders, 71*(1), 1-9. doi: 10.1016/S0165-0327(01)00379-2
- Nadeem, E., Lange, J. M., Edge, D., Fongwa, M., Belin, T., & Miranda, J. (2007). Does stigma keep poor young immigrant and US-born black and Latina women from seeking mental health care?. *Psychiatric Services, 58* (12), 1547-1554.
- Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: Cross-sectional study. *The British Journal of Psychiatry, 186*(4), 297-301. doi: 10.1192/bjp.186.4.297
- 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.
- Segal, D. L., Coolidge, F. L., Mincic, M. S., & O'riley, A. (2005). Beliefs about mental illness and willingness to seek help: A cross-sectional study. *Aging & mental health, 9*(4), 363-367. doi: 10.1080/13607860500131047
- Shea, M., & Yeh, C. (2008). Asian American students' cultural values, stigma, and relational self-construal: Correlates of attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling, 30*(2), 157-172. doi: 10.17744/mehc.30.2.g662g5l2r1352198
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi, 9*(31), 44-56.
- 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.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1*, 1-16.
- 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. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies, 13*(3), 389-401.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology, 53*(3), 325-337.
- Wong, D. F. (2007). Crucial individuals in the help-seeking pathway of Chinese caregivers of relatives with early psychosis in Hong Kong. *Social Work, 52*(2), 127-135. doi: 10.1093/sw/52.2.127
- Wrigley, S., Jackson, H., Judd, F., & Komiti, A. (2005). Role of stigma and attitudes toward help-seeking from a general practitioner for mental health problems in a rural town. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 39*(6), 514-521.
- Yüksel-Şahin, F. (2015). *Psikolojik danışmanlar için el kitabı*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Zhang, N., & Dixon, D. N. (2003). Acculturation and attitudes of Asian international students toward seeking psychological help. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 31*(3), 205-223.