



## Profesyonel Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumların Yordanmasında Benlik Kurgusu ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü

İlhan Yalçın<sup>1</sup>

### Öz

Bu araştırmanın amacı, genç yetişkinlerin yaşadıkları sorunların çözümünde başvurdukları destek kaynaklarının saptanması ve benlik kurguları ve sosyal desteğin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Çalışma grubunu 229 üniversite mezunu birey oluşturmaktadır. Katılımcılara Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu, İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin çözümlenmesinde frekans, yüzde ve aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, bireylerin sorunların çözümünde öncelikli olarak ailelerinden, eşlerinden ve arkadaşlarından yardım istedikleri saptanmıştır. Regresyon analizinde, bireyci benlik kurgusu, toplulukçu benlik kurgusu ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin bireylerin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını yordadığı bulunmuştur. Bireyci benlik kurgusunun ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde, toplulukçu benlik kurgusunun ise negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular, ilgili alanyazın ışığında tartışılmış ve gelecekteki araştırmalar için çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

### Anahtar Kelimeler

Profesyonel psikolojik yardım arama  
Benlik kurgusu  
Algılanan sosyal destek

### Makale Hakkında

Gönderim Tarihi: 12.02.2014  
Kabul Tarihi: 14.12.2015  
Elektronik Yayın Tarihi: 17.02.2016

DOI: 10.15390/EB.2016.3083

### Giriş

Psikolojik danışma ve psikoterapi alanlarındaki birçok araştırma, psikolojik tedavilerin, sorunların çözümlenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Buna karşın, ruhsal sorun yaşayan birçok insanın profesyonel psikolojik yardım aramadığı bilinmektedir (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Profesyonel psikolojik yardım aramak, bazı insanlar için iyi bir destek niteliği taşıırken, bazı insanlar için tehdit edici bir unsur olabilmektedir (Türküm, 2004). Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar, yurtdışı alanyazında 1970'li yıllardan itibaren araştırılmaktadır (Mackenzie, Knox, Gekoski ve Macaulay, 2004). Yardım arama kavramı ile genel olarak bir başka kişiden aktif bir şekilde yardım isteme davranışı ifade edilmektedir. Bu davranış; yaşanan bir sorun karşısında anlaşılma, öneri, bilgi, tedavi ve genel olarak destek almayı içeren bir eylemdir. Profesyonel olmayan yardım alma, aile ve arkadaşlar gibi sosyal ilişkiler aracılığıyla sağlanmaktadır. Profesyonel psikolojik yardım arama

<sup>1</sup> Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye, yalcini@ankara.edu.tr

davranışı ise ruh sağlığı alanında tanımlanmış bir role ve uygun bir eğitime sahip olan profesyonel meslek elemanlarından destek almayı içermektedir (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin yaklaşımlardan birisi yaklaşma/kaçınma çatışması ile ifade edilmektedir. Kushner ve Sher (1989) (aktaran Vogel, Wester ve Larson, 2007) profesyonel yardım arama eylemini yaklaşma/kaçınma çatışması şeklinde açıklamışlardır. Bireyin sorununun düzeyi ve bunu azaltma isteği, yaklaşma faktörü olarak ifade edilmektedir ve bunlar bireylerin psikolojik danışma hizmeti arama olasılığını artırmaktadır. Diğer yandan ruh sağlığını yitirmiş olarak algılanma riski gibi kaçınma faktörleri bireylerin psikolojik yardım arama olasılığını azaltacaktır. Bu kavramsal çerçevede, bireyler psikolojik yardım arama kararı verme doğrultusunda ilerledikçe, kaçınma faktörlerinin giderek daha güçlü hale geldiği düşünülmektedir.

Profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin bir başka yaklaşım ise Bronfenbrenner (1994) tarafından ortaya atılan Ekolojik Sistemler Kuramı çerçevesinde geliştirilmiştir. Sözü edilen modelde, profesyonel psikolojik yardım arama davranışı makro-sistem, ekzo-sistem, mezo-sistem ve mikro-sistem düzeylerinin her biri için incelenmiştir. Bu kapsamda, bireyler üzerindeki genel sosyal etkiler (etnik köken, nesil etkileri vb.) makro-sistem içerisinde; kültür ve damgalama (stigma) gibi özellikler ekzo-sistem içerisinde; aile yapısı, çevre, sosyal destek gibi bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama kararı üzerinde etkili olabilecek faktörler mezo-sistem içerisinde; bireysel özellikler (yaş, cinsiyet vb.) ise mikro-sistem içerisinde tanımlanmıştır (Rodgers, 2009; Takayama, 2010). Bu kuramsal çerçeveden bakıldığında; profesyonel psikolojik yardım arama davranışı ile ilgili araştırmaların genel olarak bireysel, çevresel ve kültürel etmenler üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir.

Türkiye’de ve yurtdışında yapılan çalışmalar, profesyonel yardım arama davranışının birçok değişken ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Örneğin; cinsiyet (Soorkia, Snelgar ve Swami, 2011; Şahin ve Yüksel Uyar, 2011), damgalama (Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Audenhove, 2014), psikolojik yardım almış aile üyesine sahip olma ve eğitim düzeyi (Rougier, 2011), daha önce psikolojik yardım almış olma (Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya ve Terzi, 2012a; Türküm, 2005), cinsiyet rolleri (Kalkan ve Odacı, 2005; Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir Çankaya, 2011; Türküm, 2005), yardım arama niyeti (Roldan-Bau, 2013), dışadönüklük, uyumluluk ve yaşantılara açık olma (Atik ve Yalçın, 2011), utanç (Quach ve Hall, 2013), kendini saklama (Özbay vd., 2011), benlik kurguları ve sosyal destek (Koydemir Özden, 2010), özel bir kişiden alınan sosyal destek, aile ile yaşanan sorunlar, cinsel sorunlar ve akademik sorunlar (Erkan vd., 2012a), kişisel gelişim yönelimi ve farkındalık (Oluyinka, 2011), bağlanma stilleri ve ruminasyon (Turan ve Erdur Baker, 2014) ile ilişkili bulunmuştur. Bu çalışmalarda genel olarak; kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu bir tutuma sahip oldukları, ayrıca daha önce psikolojik yardım almış olmanın veya ailesinde psikolojik destek almış olan birisinin var olmasının da psikolojik yardım arama davranışını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır. Bunların yanı sıra, utanç düzeyinin düşük olması, kişisel gelişim yönelimi ve farkındalık düzeyinin yüksek olması, dışadönüklük, uyumluluk ve yaşantılara açıklık gibi kişilik özelliklerinin de psikolojik yardım arama davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Alanyazında profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların çeşitli boyutları ile incelendiği çalışmaların yanı sıra, son yıllarda kültürel etmenlerin bireyler üzerindeki etkisini anlamının önemi giderek artmaktadır. Çeşitli çalışmalar, bireylerin psikolojik problemlere yükledikleri anlamların, bu problemlerle başa çıkma yollarının ve profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların sosyo-kültürel etmenlere göre farklılık gösterebileceğini ortaya koymaktadır (Koydemir Özden, 2010; Omizo, Kim ve Abel, 2008). Bu etmenlerden birisi de benlik kurgularıdır. Bu çalışmada benlik kurguları bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik şeklinde sınıflanmaktadır. Bireyci benlik, kişinin özerk, biricik ve başka insanlardan kesin olarak ayrılmış bir sınıra sahip olmasını ifade etmektedir. Bu benlik kurgusu, diğer insanlardan ve sosyal çevreden bağımsız olmayı içermektedir. İlişkisel benlik, bireyin kendisini başkaları ile olan bağları ile tanımlamasını, bu ilişkilerin niteliğini, kişilerarası ilişkilerdeki rollerini ve diğerleri ile paylaştığı özelliklerini kapsamaktadır. Bu benlik kurgusu, genel olarak kişilerarası ilişkileri, yakın olmayı ve karşılıklı bağımlılığı vurgulayan bir psikolojik yönelimle bağlantılıdır. Toplulukçu benlik ise bireyin kendisini gruplarda veya sosyal çevredeki üyelikleri ile

tanımlamasını ifade etmektedir. Bu benlik kurgusu, ortak bir şekilde tanımlanmış olan grup içi norm, rol ve statülere bağlılığı vurgulama eğilimindedir (Kashima ve Hardie, 2000). Alanyazında Kuzey-Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'da bireyci özelliklerin, Asya, Güney Amerika, Güney Avrupa ve Afrika'da ise toplulukçu değerlerin daha yaygın olduğu belirtilmektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Geleneksel Türk aile yapısının, toplulukçu özellikleri içeren aile, akraba ve komşularla yakın ilişkileri vurgulayan bir çerçevede tanımlandığı görülmektedir (Karakitapoğlu Aygün, 2004). Buna karşın, yapılan bazı çalışmalar, Türk kültürünün bireycilik ve toplulukçuluk eğilimleri açısından kabaca sınıflandırılmasının pek olası olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır (Göregenli, 1995). Kağıtçıbaşı'na (1996) göre de bir insan aynı anda farklı durumlarda ve zamanlarda hem bireyci hem de toplulukçu yaklaşımları sergileyebilir. Kağıtçıbaşı (1996), bireylerin özerk olma gereksinimi ile birisine bağlanma gereksinimine aynı anda sahip olabileceklerini belirtmektedir. Dolayısıyla benlik tiplerinin değerlendirilmesinde, bireycilik ve toplulukçuluk boyutlarının yanı sıra ilişkisellik boyutu da kullanılmaktadır (Ercan, 2008).

Bireylerin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının benlik kurguları açısından incelendiği çeşitli çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Asya kökenli Amerikalı lisans ve lisansüstü öğrencilerle yapılan bir çalışmada (Shea ve Yeh, 2008), profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile kültürel değerler, damgalama ve benlik kurgusu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, düşük düzeyde damgalama ve yüksek düzeyde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun, psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarla ilişkili olduğu saptanmıştır. Buna karşın, ABD'de yaşayan doğu Asyalı göçmenlerle yapılan bir başka çalışmada ise, karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin, psikolojik hizmet aramaya yönelik isteklilik düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur (Barry ve Grilo, 2002). Alanyazında yer alan bir başka çalışmada, Keklik (2009) Amerikalı lisansüstü öğrenciler ile ABD'de lisansüstü öğrenim görmekte olan Türk öğrencileri, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar yönünden karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda, her iki grup arasında, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Koydemir Özden (2010), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmanın sonucunda, bireyci ve ilişkisel benlik kurgusuna sahip bireylerin, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının toplulukçu benlik kurgusuna sahip bireylere göre daha olumlu olduğunu saptamıştır. Bir başka çalışmada, Tayvanlı lise ve üniversite öğrencilerinde benlik kurgularının psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları yordama gücü incelenmiştir (Yeh, 2002). Araştırma sonucunda, karşılıklı bağımlı (ilişkisel) benlik kurgusu ile bağımsız (bireyci) benlik kurgusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde yordadığı, toplulukçu benlik saygısının (collective self-esteem) ise negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Bir başka deyişle, bireylerin toplumsal gruplara olan bağlılıkları arttıkça, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları olumsuz hale gelmektedir.

Profesyonel psikolojik yardım arama ile ilişkili bir başka önemli etmen de algılanan sosyal destektir. Araştırma bulguları, aile üyelerinden, eşlerinden ve arkadaşlarından psikolojik ve maddi destek alan bireylerin, daha az destek alanlara göre genel sağlık durumlarının daha iyi olduğunu göstermektedir (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek, bireyleri birçok olumsuz yaşam olayının ruh sağlığı üzerindeki zararlı etkisinden korumaktadır (Özkahraman, Yıldırım ve Şahin Altun, 2011). Türkiye'de de bireyler için aile önemli bir yer tutmaktadır. Aile üyeleri birbirlerine hem duygusal hem de fiziksel olarak yakındırlar. Türk üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma sonucunda, aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur (Koydemir Özden, 2010). Türkiye'de üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, algılanan sosyal destek ile profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutum arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır (Topkaya ve Büyükgöze Kavas, 2015). Türkiye'de yetişkinlerle yapılan bir başka çalışmanın sonuçları da eş ve arkadaşlarından sosyal destek algılayanların, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha pozitif olduğunu göstermektedir (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011). Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan başka çalışmalarda da, arkadaşlardan ve özel birisinden algılanan sosyal desteğin ve genel sosyal desteğin, psikolojik yardım arama tutumunu olumlu bir şekilde yordadığı saptanmıştır (Çebi, 2009; Meydan ve

Lüleci, 2013). Ganalı üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Andoh-Arthur, Asante ve Osafo, 2015) algılanan sosyal desteğin, psikolojik yardım arama niyetini pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Cramer (1999) öne sürdüğü modelde, bireylerin algıladıkları sosyal destek düzeylerindeki düşüşün psikolojik sıkıntıları artırdığını ve bunun da psikolojik yardım arama olasılığını yükselttiğini belirtmiştir. Bu modeli destekleyecek şekilde, Vogel ve Wei'nin (2005) ABD'li üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada, algılanan sosyal desteğin, psikolojik sıkıntı düzeyi üzerinden psikolojik yardım arama niyetini yordadığı bulunmuştur. Bununla birlikte, yapılan bir meta-analiz çalışmasında, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ile algılanan sosyal destek arasında pozitif yönde ancak etki büyüklüğü açısından düşük düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir (Nam vd., 2013).

Yukarıda özetlenen çalışma bulguları, genel olarak üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgulardır. Bu araştırmanın katılımcıları ise üniversite mezunu genç yetişkinlerdir. Üniversite eğitiminin ardından işe geçiş, yaşamın en önemli aşamalarından birisidir. Bu süreç genellikle, eğitimin tamamlanması ile sürekli olarak bir işyerinde istihdam edilme arasında geçen bir dönemdir. Bu dönemde bireyler önemli kararlar almak durumundadırlar. Örneğin, lisansüstü eğitime devam edip etmemek, ne tür bir işte çalışacağını belirlemek ve evlilik gibi konularda karar vermek zorundadırlar (Schoon ve Silbereisen, 2009). Bu süreç içerisinde, bireylerin profesyonel psikolojik yardıma gereksinim duyabilecekleri düşünülmektedir. Dolayısıyla, bu çalışmada bireylerin karşılaştıkları sorunların çözümünde başvurdukları öncelikli yardım/destek kaynaklarının belirlenmesi ve benlik kurgularının ve algılanan sosyal destek düzeylerinin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını ne derece yordadığının incelenmesi amaçlanmıştır.

## Yöntem

### *Çalışma Grubu*

Araştırma kapsamında, bir üniversitenin pedagojik formasyon sertifika programında eğitim alan 229 üniversite mezunu birey yer almaktadır. Katılımcıların 183'ü kadın (% 79.9), 46'sı erkektir (% 20.1). Çalışma grubundaki bireylerin yaşları 21 ile 44 arasında değişmektedir ve yaş ortalaması 26.57'dir (Ss= 4.08). Katılımcıların 155'i bekar (% 67.7), 74'ü evli (32.3) olduğunu belirtmiştir. Araştırma grubundaki bireylerin 34'ü (% 14.8) daha önce profesyonel psikolojik yardım aldığını belirtmiş, 194'ü (% 84.7) yardım almadığını belirtmiştir, bir kişi ise bu soruya yanıt vermemiştir.

### *Veri Toplama Araçları*

**Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu:** Araştırmaya katılan bireylerin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını ölçmek amacıyla kullanılan PYTÖ-K Türküm (2001) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 18 maddeden oluşan ölçek beşli Likert tipindedir. Ölçekten alınan puanların yüksekliği, psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumun yüksekliği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .90, 10 hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenilirliği ise .77 olarak bulunmuştur (Türküm, 2001). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 olarak saptanmıştır.

**İlişkisel-Bireyci-Toplulukçu Benlik Ölçeği (İBTBÖ):** İBTBÖ bireylerin bireyci, ilişkisel ve toplulukçu benlik yönlerini ölçmek amacıyla Kashima ve Hardie (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, birbirini takip eden ve her biri üç benlik yönünü yansıtan maddeleri içeren 10 maddeden (toplam 30 madde) oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayıları, bireycilik alt ölçeği için .72, ilişkisellik alt ölçeği için .81 ve toplulukçuluk alt ölçeği için .78 olarak bulunmuştur. Ölçek Türkçe'ye Ercan (2008) tarafından uyarlanmıştır. İBTBÖ'nin Türkçe formu 27 maddeden oluşmaktadır ve her bir alt ölçekte dokuzar madde bulunmaktadır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayıları bireycilik alt ölçeği için .73, ilişkisellik alt ölçeği için .68 ve toplulukçuluk alt ölçeği için .77 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayıları, alt ölçekler için sırasıyla .68, .58 ve .66 olarak saptanmıştır.

**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ):** ÇBASDÖ, bireylerin ailelerinden, arkadaşlarından ve önemli diğer kişilerden algıladıkları sosyal destek düzeyini belirlemek amacıyla Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley (1988) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek her biri dörder maddeyi içeren üç alt ölçekten (toplam 12 madde) oluşmaktadır. Ölçeğin özgün formunun iç tutarlılık katsayıları aile

desteği alt ölçeği için .87, arkadaş desteği alt ölçeği için .85, önemli diğer kişi desteği alt ölçeği için .91 ve ölçeğin tamamı için .88 olarak bulunmuştur. ÇBASDÖ Türkçeye Eker ve Arkar (1995) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için .85'dir. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayıları alt ölçekler için sırasıyla .81, .91 ve .95, ölçeğin tamamı için ise .87 olarak bulunmuştur.

### İşlem

Veri toplama araçları toplam 245 kişiye uygulanmıştır. Veri analizi öncesinde ölçekler gözden geçirilmiş ve eksik veya hatalı doldurduğu tespit edilen üç bireyin yanıtları veri setinden çıkarılmıştır. Bunun ardından, tek yönlü uç değer incelemesinde z değeri  $\pm 3.29$ 'un dışında kalan 10 kişinin yanıtları da veri setinden çıkarılmıştır. Çok yönlü uç değer incelemesinde Mahalanobis uzaklık değeri kullanılmış ve bu doğrultuda 3 gözlem analiz dışı tutulmuştur. Çoklu doğrusallık varsayımı, Varyans Şişirme faktörleri (VIF) incelenerek hesaplanmış ve tüm değerlerin 10'un altında olduğu ve sifıra yaklaşan tolerans değeri olmadığı saptanmıştır. Gözlenen değerler arasında ardışık bağımlılık (otokorelasyon) olup olmadığı Durbin-Watson değerleri ile incelenmiş ve bunun da referans değerler arasında olduğu (2.04) görülmüştür. Sonuç olarak, analizlere 229 bireyden elde edilen ölçekler dahil edilmiş ve analizler için gerekli sayıltılar karşılanmıştır. Verilerin analizinde frekans dağılımı, yüzde ve aşamalı çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır.

## Bulgular

### Katılımcıların Destek Kaynakları

Araştırmaya katılan bireylere, herhangi bir psikolojik problemle karşılaştıklarında, bu durumu öncelikli olarak kimlerle paylaştıkları sorulmuştur. Katılımcıların 66'sı (% 28.8) anne-babaları ile paylaştıklarını, 60'ı (%26.2) eşleri ile paylaştıklarını, 57'si (%24.9) arkadaşları ile paylaştıklarını, 32'si (% 14) abla ve ağabeyleri ile paylaştıklarını, 4'ü (% 1.7) uzmanlar ile paylaştıklarını, 3'ü (% 1.3) akrabaları ile paylaştıklarını belirtmiştir. Araştırmaya katılan bireylerden 7'si (% 3.1) bu soruya yanıt vermemiştir.

### Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumların Yordanması

Araştırmada bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkileri görmek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki korelasyon değerleri, ortalamalar ve standart sapma değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları ile Değişkenlere İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	$\bar{X}$	Ss	r							
			1	2	3	4	5	6	7	
1. Tutum	74.05	8.60	-							
2. Bireyci	54.02	5.87	.24**	-						
3. İlişkisel	52.43	5.61	-.01	.43**	-					
4. Toplulukçu	48.83	6.47	-.14*	.28**	.68**	-				
5. Aile desteği	25.31	3.56	.06	.35**	.30**	.21**	-			
6. Ark. desteği	23.56	5.04	.18**	.12	.17**	.18**	.31**	-		
7. Kişi desteği	22.25	7.88	.11	.11	.14*	.09	.33**	.28**	-	

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

Tablo 1'de görüldüğü gibi, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile bireyci benlik kurgusu ( $r = .24$ ,  $p < .01$ ) ve arkadaş desteği ( $r = .18$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki; profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile toplulukçu benlik kurgusu ( $r = -.14$ ,  $p < .05$ ) arasında ters yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ile ilişkisel benlik kurgusu, aileden algılanan destek ve önemli kişilerden algılanan destek arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmüştür.

Sonraki aşamada, benlik kurgusu ve algılanan sosyal desteğin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Aşamalı çoklu regresyon analizine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

**Tablo 2.** Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Yordanan değişken	Analiz aşaması	Yordayan değişkenler	B	SH <sub>B</sub>	β	t	F	R	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>	
Tutum	1	(Sabit)	55.28	5.13	-	10.78**	13.55**	.24	.06	.05	
		Bireyci	.35	.09	.24	3.68**					
	2	(Sabit)	64.92	5.74	-	11.31**	13.05**	.32	.10	.10	
		Bireyci	.44	.09	.30	4.59**					
	3	Toplulukçu	-.30	.09	-.23	-3.45**	12.06**	.37	.14	.13	
		(Sabit)	60.30	5.84	-	10.32**					
		Bireyci	.42	.09	.29	4.45**					
			Toplulukçu	-.34	.09	-.26	-3.93**				
			Ark. desteği	.32	.11	.19	3.02**				

\*\* : p < .01

Tablo 2’de R<sup>2</sup> değerleri incelendiğinde, ilk aşamada bireyci benlik kurgusu puanlarının toplam varyansın % 6’sını açıkladığı görülmektedir [F(1, 227): 13.55; p < .01]. İkinci aşamada toplulukçu benlik kurgusu puanlarının yordamaya katılması ile toplam varyans % 10’a F(2, 226): 13.05; p < .01]; üçüncü aşamada arkadaşlardan algılanan sosyal destek değişkeni ile birlikte % 14’e F(3, 225): 12.06; p < .01] yükselmiştir. Bir başka ifadeyle, aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda en önemli yordama katkısının bireyci benlik kurgusundan geldiği, bunu sırasıyla toplulukçu benlik kurgusu ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin izlediği saptanmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin yönleri dikkate alındığında, bireyci benlik kurgusu ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde, toplulukçu benlik kurgusunun ise negatif yönde yordadığı görülmektedir.

### Tartışma

Bu araştırmada, üniversite mezunu olan bireylerde benlik kurguları ve algılanan sosyal desteğin profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları ne derece yordadığı ve bu bireylerin gereksinim duyduklarında yardımına başvurdukları öncelikli destek kaynakları incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların bir sorunları olduğunda bu durumu öncelikli olarak paylaştıkları kişiler, sırasıyla anne-babaları, eşleri, arkadaşları, abla ve ağabeyleri, uzmanlar ve akrabalarıdır. Görüldüğü gibi, aile desteği, eş desteği ve arkadaş desteği toplumumuzda bireyler için önemli bir yer tutmaktadır. Yıldırım (2006), bireylerin sahip oldukları sosyal destek sistemlerinin, ruh sağlığının korunmasında, psikolojik sorunların önlenmesi ve tedavi edilmesinde önemli bir kaynak olduğunu belirtmektedir. Yetişkinlerin yardım arama davranışlarının incelendiği bir çalışmada, katılımcılar problemlerinin çözümü için profesyonel olmayan (informal) kaynaklardan aile üyelerinden birisine ve arkadaşlarına başvuracaklarını belirtmişlerdir (Arslantaş vd., 2011). Sözü edilen çalışmada, sorunlarının çözümü için uzmanlara başvuracağını belirtenlerin oranı üçüncü sırada gelmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışlarının çeşitli yönlerden incelendiği bir başka çalışmada da öğrencilerin herhangi bir problem yaşadıklarında daha çok aile ve arkadaşlarından yardım almaya gönüllü oldukları saptanmıştır (Erkan, Özbay, Cihangir Çankaya ve Terzi, 2012b). Atik ve Yalçın (2011) ve Topkaya ve Meydan (2013) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmalarda da bireyler sorunlarının çözümü için öncelikli olarak akranlarından ve ailelerinden yardım istediklerini belirtmişlerdir. Alanyazında elde edilen bulgular ile bu araştırma sonucunda elde edilen bulgular paralellik göstermektedir. Bütün bu sonuçlar, toplumumuzda bireyler için, aileler ve arkadaşların önemli sosyal destek kaynakları olarak ön plana çıktığını göstermektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bir başka bulgu ise profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları yordamada bireyci benlik kurgusu, toplulukçu benlik kurgusu ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin önemli katkısının olduğudur. Bulgulara göre, sözü edilen üç değişken, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumların % 14'ünü açıklamaktadır. Aşamalı çoklu regresyon analizi sonucunda, en önemli yordama katkısı bireyci benlik kurgusundan gelmiş, bunu sırasıyla toplulukçu benlik kurgusu ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek izlemiştir. Söz konusu üç değişkenin, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları açıklama düzeyleri görece düşük çıkmıştır. Bu durum, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarla ilişkili başka değişkenlerin varlığını göstermektedir. Dolayısıyla, profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarla ilişkili olabilecek başka değişkenlerle çalışmalar yürütülebilir.

Bireyci benlik kurgusunun profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları pozitif yönde yordaması beklenen bir bulgudur. Bireycilik/bağımsızlık benlik kurgusu, bireyin davranışlarının öncelikli olarak kendi içsel kaynakları, düşünceleri, duyguları ve eylemleri tarafından organize edilmesini içermektedir (Markus ve Kitayama, 1991). Bireyci kültürlerde, bireyler içinde buldukları gruplardan duygusal olarak ayrışıktırlar ve bireylerin özerklik gereksinimi yüksektir. Bu bireyler için kişisel amaçlar grup amaçlarından önce gelmektedir (Kağıtçıbaşı, 1999). Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da bireyci benlik kurgusunun psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları yordadığı bulunmuştur (Koydemir Özden, 2010). Avustralya'da ve Kıbrıs Lefkoşa'da yaşayan kişilerle yapılan bir çalışmada da bireycilik ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Helmes ve Gallou, 2014). Buradan hareketle, bireyci/bağımsız benlik kurgusunun toplumsal damgalanmadan, diğer iki yordayıcı değişkene kıyasla daha az oranda olumsuz etkilendiği söylenebilir. Toplumsal damgalanma, kişinin bir sorunu için yardım aradığında diğerleri tarafından olumsuz bir şekilde değerlendirileceği korkusunu yaşamasıdır (Vogel vd., 2007). Toplumsal damgalanma, profesyonel psikolojik yardım arama davranışı konusunda kaçınma faktörleri arasında yer almaktadır. Elde edilen bulgulara göre, bireyci benlik kurgusuna sahip bireylerin toplumsal damgalanma korkusunu daha az yaşadıkları ve bundan dolayı da profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin diğerlerine göre daha olumlu bir tutuma sahip oldukları söylenebilir.

Araştırmada elde edilen toplulukçu benlik kurgusunun profesyonel psikolojik yardım arama davranışını negatif yönde yordadığına ilişkin bulgu da yine toplumsal damgalanma kavramı ile açıklanabilir. Toplulukçu kültürlerde, grup amaçları bireylerin amaçlarından daha önemlidir ve kişinin davranışları grubun istekleri ve normları doğrultusunda belirlenmektedir (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu çerçeveden incelendiğinde, toplulukçu benlik kurgusuna sahip bireylerin, grup içi normlardan ve beklentilerden daha fazla etkileneceği ve dolayısıyla profesyonel psikolojik yardım arama konusuna daha olumsuz yaklaşacağı düşünülebilir.

Profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları yordayan diğer bir değişken arkadaşlardan algılanan sosyal destektir. Araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcılar, üniversite mezunu olan bireylerdir. Bu bireylerin içinde buldukları gelişimsel dönem itibarıyla, ailelerinden çok arkadaşlık ilişkilerinin daha fazla etkisi altında oldukları düşünülebilir. Arkadaşlarından sosyal destek algılayan bireylerin, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları daha olumlu bulunmuştur. Koydemir Özden'in (2010) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada, hem ailelerden hem de arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım arama davranışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ülkemizde üniversite öğrencileri maddi kaynaklar da dâhil olmak üzere birçok açıdan ailelerine bağımlı durumdadırlar. Ancak bu çalışmada yer alan genç yetişkinlerin ailelerinden daha fazla ayrışma yaşadıkları ve bundan dolayı da ailelerinden algılanan desteğin psikolojik yardım arama davranışı üzerinde anlamlı bir katkısının olmadığı belirtilebilir. Buna karşın, Arslantaş ve diğerleri (2011) tarafından yetişkinlerle yürütülen çalışmada, aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar arasında pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. Nam ve diğerleri (2013) tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında ise profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutum ile algılanan sosyal destek arasındaki pozitif

ilişkinin etki büyüklüğünün düşük düzeyde olduğu göz önünde bulundurulduğunda, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkilerin ileriki çalışmalarda farklı yönleriyle incelenmesi önerilebilir. Örneğin, farklı sosyal destek kaynaklarından algılanan çeşitli sosyal destek türleri ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasındaki ilişkiler araştırılabilir.

### Sonuç

Sonuç olarak, üniversite mezunu genç yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumların yordayıcılarının incelendiği bu çalışmada, bireyci benlik kurgusu, toplulukçu benlik kurgusu ve arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuştur. Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Bunlardan birincisi, veriler sadece kendini rapor etmeye dayalı ölçme araçları ile elde edilmiştir. İkincisi sadece bir şehirden veri toplanmıştır. Üçüncüsü ise araştırma kapsamındaki bireylerin tamamı üniversite mezunu kişilerdir. Bundan sonraki araştırmalarda daha kapsamlı ve farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip bireylerin yer aldığı örneklemeler kullanılabilir.

Profesyonel psikolojik yardım arama davranışı ile kültürel etmenler oldukça ilişkilidir. Bu yüzden bireyci, toplulukçu ve ilişkisel benlik kurguları ile profesyonel psikolojik yardım arama davranışı arasındaki ilişkilerin farklı boyutları ile incelenmesi yararlı olacaktır. Örneğin söz konusu değişkenler arasındaki ilişkiler nitel verilerle de desteklenerek incelenebilir. Ayrıca ruh sağlığı hizmetlerinin sunulduğu yerlerde, psikolojik yardım almak üzere başvurmuş bireylerin benlik kurguları ve sosyal destek kaynakları araştırılabilir. Kılınç ve Granello (2003) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada, daha önce profesyonel psikolojik yardım almış olan bireylerin, profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle, üniversite öğrenimleri sırasında, öğrencilere psikolojik destek veren merkezlerin ve birimlerin tanıtımının yapılması önerilebilir. Böylece, bireyler herhangi bir sorunla karşılaştıklarında, bunun çözümlenmesi için profesyonel meslek elemanlarına başvurmayı da göz önünde bulundurabilirler. Bu kişilerin, öğrenimlerini tamamladıktan sonra, yaşamlarının farklı alanlarında karşılaştıkları sorunların çözümünde de profesyonel psikolojik yardım arama girişiminde bulunacakları belirtilebilir.



### Kaynakça

- Andoh-Arthur, J., Asante, K. O. ve Osafo, J. (2015). Determinants of psychological help-seeking intentions of university students in Ghana. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37, 330-345.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- 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.
- Barry, D. T. ve Grilo, C. M. (2002). Cultural, psychological, and demographic correlates of willingness to use psychological services among East Asian immigrants. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, 32-39.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. M. Gauvain ve M. Cole (Ed.). *Readings on the development of children içinde* (2. bs., s. 37-43). New York: Freeman.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381-387.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). ODTÜ, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Ercan, H. (2008). *Genç yetişkinlerin aşk biçimleri ve benlik tipleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012a). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012b). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 164, 94-107.
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 35, 1-14.
- Helmes, E. ve Gallou, L. (2014). Culture and attitudes toward psychological help-seeking influence clients' self-disclosure. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 16(2), 163-176.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). *Yeni insan ve insanlar* (10. bs.). İstanbul: Evrim Yay.
- 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.
- Karakitapoğlu Aygün, Z. (2004). Self, identity, and emotional well-being among Turkish university students. *The Journal of Psychology*, 138(5), 457-478.
- Kashima, E. ve Hardie, E. H. (2000). The development and validation of the Relational, Individual and Collective Self Aspects (RIC) Scale. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 19-48.
- 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.

- Kılınç, A. ve Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help-seeking attitudes of Turkish college students in the United States: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.
- Koydemir Özden, S. (2010). Self-aspects, perceived social support, gender, and willingness to seek psychological help. *International Journal of Mental Health*, 39(3), 44-60.
- Mackenzie, C. S., Knox, V. J., Gekoski, W. L. ve Macaulay, H. L. (2004). An adaptation and extension of the attitudes toward seeking professional psychological help scale. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(11), 2410-2435.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Meydan, B. ve Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Nam, S. K., Choi, S. I., Lee, J. H., Lee, M. K., Kim, A. R. ve Lee, S. M. (2013). Psychological factors in college students' attitudes toward seeking professional psychological help: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 37-45.
- Oluyinka, O. (2011). Psychological predictors of attitude towards seeking professional psychological help in a Nigerian university student population. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 310-327.
- Omizo, M. M., Kim, B. S. K. ve Abel, N. R. (2008). Asian and European American cultural values, bicultural competence, and attitudes toward seeking professional psychological help among Asian American adolescents. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 36, 15-28.
- 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.
- Özkahraman, Ş., Yıldırım, B. ve Şahin Altun, Ö. (2011). Perceived social support level and related factors in Turkish university students'. *HealthMED: Journal of Society for Development in new Net Environment*, 5(5), 1033-1037.
- Quach, A. S. ve Hall, D. H. (2013). Chinese American attitudes toward therapy: Effects of gender, shame, and acculturation. *International Journal of Humanities and Social Science*, 3(12), 209-222.
- Reynders, A., Kerkhof, A. J., Molenberghs, G. ve Audenhove, C. V. (2014). Attitudes and stigma in relation to help-seeking intentions for psychological problems in low and high suicide rate regions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49, 231-239.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australia e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), Supplement.
- 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, ABD.
- Roldan-Bau, A. E. (2013). *Seeking help for psychological distress: The role of acculturation, family relationships, coping, and stigma among Latin Americans in Canada* (Doktora tezi). University of Windsor, ABD.
- Rougier, C. (2011). *Cultural values, religiosity and spirituality as predictors of professional psychological help-seeking behavior of black adults in the United States* (Doktora tezi). Columbia University, ABD.
- Schoon, I. ve Silbereisen, R. K. (2009). Conceptualising school-to-work transitions in context. I. Schoon ve R. K. Silbereisen (Ed.). *Transitions from school to work: Globalization, individualization and patterns of diversity* içinde (s. 3-29). Cambridge: Cambridge University Press.
- Shea, M. ve Yeh, C. J. (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.

- Soorkia, R., Snelgar, R. ve Swami, V. (2011). Factors influencing attitudes towards seeking Professional psychological help among South Asian students in Britain. *Mental Health, Religion and Culture*, 14(6), 613-623.
- Şahin, H. ve Yüksel Uyar, Ş. (2011). Turkish high school students' attitudes towards seeking professional psychological help. *US-China Education Review B*, 2, 251-259.
- Takayama, J. R. (2010). *Ecological systems theory of Asian American mental health service seeking* (Yüksek lisans tezi). Pacific University, ABD.
- Topkaya, N. ve Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10, 979-996.
- 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.
- Turan, N. ve Erdur Baker, Ö. (2014). Attitudes towards seeking psychological help among a sample of Turkish university students: The roles of rumination and internal working models. *British Journal of Guidance and Counselling*, 42(1), 86-98.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Ege Üniversitesi 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. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- 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., 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.
- Yeh, C. J. (2002). Taiwanese students' gender, age, interdependent and independent self-construal, and collective self-esteem as predictors of professional psychological help-seeking attitudes. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(1), 19-29.
- Yıldırım, İ. (2006). *Anne baba desteği ve başarı*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.