

T.C

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMUN,
KENDİNİ DAMGALAMA, STRES DÜZEYİ VE UTANÇ
FAKTÖRLERİ İLE ARASINDAKİ İLİŞKİ:
BİR Y KUŞAĞI İNCELEMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hatice ÖZFİDAN

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ

İSTANBUL-2023

TEZ TANITIM FORMU

YAZAR ADI SOYADI: Hatice Özfıdan

TEZİN DİLİ : Türkçe

TEZİN ADI : Psikolojik Yardım Alma Tutumunun, Kendini Damgalama, Stres Düzeyi ve Utanç Faktörleri Arasındaki İlişki: Bir Y Kuşağı İncelemesi

ENSTİTÜ : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

ANABİLİM DALI : Psikoloji

TEZİN TÜRÜ : Yüksek Lisans

TEZİN TARİHİ : 05. 07. 2023

SAYFA SAYISI : 70

TEZ DANIŞMANLARI: Dr.Öğr.Üyesi Deniz YILDIZ

DİZİN TERİMLERİ: Psikolojik yardım alma tutumu, kendini damgalama, stres, utanç, y kuşağı

TÜRKÇE ÖZET: Bu ilişkisel araştırmada, psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği düşünülen, kendini damgalama, stres düzeyi ve utanç faktörleri ile demografik veriler de ele alınarak ilişkisel olarak ortaya konulması amaçlanmıştır. Tüm bu faktörlerle yapılan çalışmadaki asıl amaç örneklemin Y kuşağı üzerinden yapılmasıdır. Araştırma kapsamında psikolojik yardım almada kendini damgalama ölçeği (PYAKDÖ), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-kısa form (YAİTÖ-KF) (Fisher ve Farina, 1995), algılanan stres ölçeği (ASÖ), (COHEN, Kamarck ve Mermelsrtein,1983), Utandıran diğeri-2 (UDÖ) (Matos ve ark, 2015) kullanılmıştır, araştırmanın örnekleme kar topu tekniğiyle seçkisiz dağıtılan ölçeklerde Y kuşağı grubuna ait olan bireylerin verileri seçilerek araştırmada kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Y kuşağından seçilen 94 erkek ve 311 kadın birey oluşturmuştur. Verilerin analizinde ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır.

Araştırmanın bulgular ışığında psikolojik yardım alma tutumunda duyulan utanç, stres ve kendini damgalama faktörlerinin sosyo demografik veriler ile anlamlı ilişki içinde bulunduğu görülmüştür. Kendini damgalamayı utancın yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Regresyon analizinin yapıldığı modelde, utanç ve kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumunu yordadığı görülmüştür. Algılanan stres skorlarını yordamayla ilişkili hiyerarşik regresyon analizi yapıldığında, kendini damgalama, utanç ve psikolojik yardım alma tutumunun anlamlı seviyedeki etkileri fark edilmiştir. Kendini damgalama skorlarını utanç skorlarının anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu ilişkiler ve analizler Y kuşağı örnekleminde ortaya konmuştur.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kendini Damgalama, Stres Düzeyi, Utanç, Y Kuşağı

DAĞITIM LİSTESİ: 1.İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2.YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Hatice ÖZFİDAN

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Hatice ÖZFİDAN

...\\...\\2023

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Hatice ÖZFİDAN'ın Psikolojik Yardım Alma Tutumunun, Kendini Damgalama, Stres Düzeyi ve Utanç Faktörleri Arasındaki İlişki: Bir Y Kuşağı İncelemesi adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Klinik Psikoloji Anabilim Dalı YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal

İmza

Dr. Öğr. Üyesi Deniz YILDIZ(Danışman)

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 20..

İmza

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bu ilişkiisel araştırmada, psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği dūřünölen, kendini damgalama, stres düzeyi ve utanç faktörleri ile demografik veriler ele alınarak aralarındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Tüm bu faktörlerle yapılan çalışmadaki bir diğer amaç da örneklemin Y kuşağı üzerinden yapılmasıdır.

Araştırma kapsamında psikolojik yardım almada kendini damgalama ölçeği (PYAKDÖ), psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-kısa form (YAİTÖ-KF) (Fisher ve Farina, 1995), algılanan stres ölçeği (ASÖ), (COHEN, Kamarek ve Mermelsrtein,1983), Utandıran diğeri-2 (UDÖ) (Matos ve ark, 2015) kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini kar topu tekniğiyle seçkisiz dağıtılan ölçeklerde Y kuşağı grubuna ait olan bireylerin verileri seçilerek araştırmada kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini Y kuşağından seçilen 94 erkek ve 311 kadın birey oluşturmuştur. Verilerin analizinde ve değerlendirilmesinde IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgular ışığında psikolojik yardım alma tutumunda duyulan utanç, stres ve kendini damgalama faktörlerinin sosyo demografik veriler ile anlamlı ilişki içinde bulunduğu görölmüştür. Kendini damgalamayı utancın yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin ölçekte stres, utanç ve kendini damgalama, hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre stresin, psikolojik yardım alma tutumunu yordamadığı ancak kendini damgalamanın ve utancın psikolojik yardım almayı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Algılanan stres skorlarını yordamayla ilişkili hiyerarşik regresyon analizi yapıldığında, kendini damgalama, utanç ve psikolojik yardım alma tutumunun anlamlı seviyedeki etkileri fark edilmiştir. Kendini damgalama skorlarını utanç skorlarının anlamlı seviyede yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu ilişkiler ve analizler Y kuşağı örnekleminde ortaya konmuştur. Bireylerin psikolojik yardım alma tutumları konusundan seçilen değişkenler, Y kuşağının yardım alma davranışı üzerinde bize ayrıntılı bilgi sunmaktadır.

Tüm bu araştırmalar ışığında utanç, algılanan stres ve kendini damgalamanın kendi içindeki birbirlerini yordama durumları, benzer şekilde psikolojik yardım alma tutumu ile stres, kendini damgalama ve utanç arasında da görölmektedir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Kendini Damgalama, Stres Düzeyi, Utanç, Y Kuşağı

SUMMARY

In this relational research, it was aimed to examine the relationship between self-stigmatization, stress level and shame factors, which are thought to affect the attitude towards seeking psychological help, and demographic data. Another purpose of the study conducted with all these factors is to analyze the sample over the Y generation.

Within the scope of the research, self-stigmatization scale in seeking psychological help (PSPSS), attitude scale-short form (FAITS-SF) in seeking psychological help (Fisher & Farina, 1995), perception stress scale (PSÖ), (COHEN) , Kamarck & Mermelsrtein, 1983), Embarrassing other-2 (URS) (Matos et al, 2015) was used. The sample of the research was used in the research by selecting the data of the individuals belonging to the Y generation group in the scales distributed randomly with the snowball technique. The sample of the study of 94 male and 311 female individuals selected from the Y generation. IBM SPSS 22.0 program was used in the analysis and evaluation of the data.

In the light of the findings of the study, it was seen that shame, stress and self-stigmatization factors in the attitude of seeking psychological help were significantly related to socio-demographic data. It was concluded that shame predicted self-stigmatization. According to the results of the stress, shame and self-stigmatization, hierarchical regression analysis on the psychological help-seeking scale, it was concluded that stress did not predict the attitude to seek psychological help, but self-stigmatization and shame predicted psychological help-seeking

When hierarchical regression analysis related to predicting perceived stress scores was performed, significant effects of self-stigma, shame and psychological help-seeking attitudes were noticed. It was concluded that shame scores predicted self-stigmatization scores at a significant level. All these relationships and analyzes were demonstrated in the Y generation sample. Variables selected from the subject of individuals' attitudes towards seeking psychological help provided us with detailed information on the help-seeking behavior of Generation Y.

In the light of all these studies, shame, perceived stress and self-stigmatization predict each other, similarly, same relationship is seen between the attitude of seeking psychological help and stress, self-stigmatization and shame.

Keywords: Psychological Help Attitude, Self-Stigma, Stress Level, Shame, Generation Y

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
KISALTMALAR.....	vi
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	vii
EKLER LİSTESİ.....	xi
ÖNSÖZ.....	x
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN AMACI

1.1 Problem Cümlesi.....	4
1.1.1 Alt Problemler.....	4
1.2 Hipotezler.....	4
1.3 Araştırmanın Amacı.....	5
1.4 Sayıtlar.....	6
1.5 Sınırlılıkları.....	6
1.6 Araştırmanın Önemi.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Tanımlar.....	8
2.2 Psikolojik Yardım Alma Tutumu.....	9
2.3 Kendini Damgalama.....	10
2.4 Algılanan Stres.....	12

2.5 Utanç.....	14
2.6 Y Kuşağı.....	15
2.7 Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle İlgili Bazı Araştırmalar.....	18
2.8 Kendini damgalama ile ilgili bazı araştırmalar.....	19
2.9 Algılanan stres ile ilgili bazı araştırmalar.....	20
2.10 Utanç ile ilgili bazı araştırmalar.....	21
2.11 Y kuşağı ile ilgili bazı araştırmalar.....	22

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	24
3.2 Evren ve Örneklem.....	24
3.3 Veri Toplama Araçları.....	25
3.3.1 Aydınlatılmış Onam Formu ve Demografik Bilgi Formu.....	25
3.3.2 Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği	26
3.3.3 Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form	26
3.3.4 Algılanan Stres Ölçeği.....	27
3.3.5 Utandıran Diğeri-2 Ölçeği.....	27
3.4 Verilerin Toplanması	28
3.5 Verilerin Analizi.....	28

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Sosyodemografik Özelliklere Dair Elde Edilen Bulgular.....	30
4.2 Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Dair Elde edilen Bulgular.....	31
4.3 Kendini Damgalama, Stres, Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Utancı Psikometrik Ölçümü.....	32

4.4 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres ile Utancın Psikometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki.....	33
4.5 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres, Utanç ile Yaş Değerleri Arasındaki İlişki	34
4.6 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Cinsiyet İle Arasındaki İlişki.....	35
4.7 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Medeni Durum İle Arasındaki İlişki.....	36
4.8 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Eğitim Durumu İle Arasındaki İlişki.....	35
4.9 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Gelir Durumu İle Arasındaki İlişki.....	37
4.10 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Psikolojik Yardım Alma İle Arasındaki İlişki.....	38
4.11 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Geçmiş Travma Varlığı İle Arasındaki İlişki.....	38
4.12 PYAİÖ Skorlarını Yordamakla İlgili Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	38
4.13 Stigma Skorlarını Yordamada UDÖ Skorlarının Etkinliği.....	40

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA ve YORUM

5.1 Tartışma.....	41
5.2 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler.....	49
KAYNAKLÇA	51
EKLER.....	60

KISALTMALAR

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
GEK	: Gerekçeli Eylem Kuralı
YAITÖ-KF	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği
UDÖ-2	: Utandıran Diğer Ölçeği-2
PYAKDÖ	: Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği
N	: sayı
Ark.	: Arkadaşları
SPSS	: Statistical Package For Social Science For Windows

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmada Değerlendirilen katılımcıların Demografik Özellikleri.....	29
Tablo 2. Araştırmada Değerlendirilen Katılımcıların Geçmiş Ruhsal Sağlık Özellikleri.....	30
Tablo 3. Araştırmada değerlendirilen katılımcıların psikometrik ölçüm ortalamaları.....	31
Tablo 4. Araştırmada değerlendirilen katılımcıların psikometrik ölçümleri arasındaki ilişki.....	32
Tablo 5. Araştırmada değerlendirilen katılımcıların yaş değerleri ile psikometrik ölçümleri arasındaki ilişki.....	33
Tablo 6. Cinsiyete göre psikometrik özelliklerinin karşılaştırılması.....	34
Tablo 7. Medeni duruma göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması.....	35
Tablo 8. Eğitim durumuna göre psikometrik özelliklerinin karşılaştırılması.....	35
Tablo 9. Gelir durumuna göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması.....	36
Tablo 10. Psikolojik yardım almaya göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması.....	37
Tablo 11. Geçmiş psikolojik travma varlığına göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması.....	37
Tablo 12. PYAİÖ skorlarını yorumlamakta ilişkili hiyerarşik regresyon analizi sonucu.....	38
Tablo 13. Stigma skorlarını yordama da utanç skorların etkinliği.....	39

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1 GEK Modeli.....	9
-------------------------	---



EKLER LİSTESİ

EK-A KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	61
EK-B PSİKOLOJİK YARDIM ALMADA KENDİNİ DAMGALAMA ÖLÇEĞİ..	65
EK-C UTANDIRAN DİĞERİ-2 ÖLÇEĞİ.....	66
EK-Ç PSİKOLOJİK ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ- KISA FORM.....	67
EK-D ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ.....	68



ÖNSÖZ

Tez danışmanım sevgili Dr. Öğr. Üyesi Deniz Yıldız Hoca'mın bu süreçte bana verdiği geri bildirimler ve gönülden desteğiyle tezin tezin tamamlanmasına katkıda bulunduğu için teşekkürlerimi sunarım.

Değerli görüş ve önerileri ile yanımda olan Dr. Öğr. Üyesi Esra Savaş Hoca'ma da ayrıca şükranlarımı sunarım. İstatistik konusunda becerilerime katkı sağlayarak bana destek sunan Klinik Psikolog Ersin Budak Hocam'a teşekkürü borç bilirim.

Ölçme araçlarını doldurarak araştırmanın gerçekleşmesini sağlayan tüm katılımcılara, ve bu süreçte kaptan yanımda olan tüm dostlarıma en samimi teşekkürlerimi iletirim. Son olarak, bugüne kadar gelmemde emeği geçen, desteklerini hep hissettiğim annem, babam ve kardeşime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

GİRİŞ

Bireyler hayatlarının belli dönemlerinde zorlantılı yaşam olayları ile karşılaşmaktadırlar. Bununla birlikte ortaya çıkan stres, kaygı ve zorlantılar bireylerde psikolojik yardım alma ihtiyacı doğurmaktadır. Bu ihtiyaçlar kişinin harekete geçmesini teşvik etmektedir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen Hoeksema, 2002). Kişiler belli bir zorlantı seviyesine ulaştıklarında bir uzmandan yardım almak zorunda hissederler (Carnevale, 2001). Tüm bu zorundalık hissine rağmen bireyler psikolojik danışma alma konusunda ciddi tedirginlik hissedebilir ve talep etmekte zorlanabilirler.

Batı kültürü ve felsefesi ışığında gelişen psikoloji bilimi, batının tarihi ve kültürel süreçlerinden etkilenmiştir. (Cheung, 2000; Kağıtçıbaşı, 1996; Pawlik ve d'Ydewalle, 1996). Aynı zamanda da psikoloji; çocuk yetiştirme, sağlık/rahatsızlık gibi kavramlarla fikir öne sürerek kültür de üreten bir alandır. (Pedersen, 1995). Bu sebeple de Türk kültürünün psikoloji ile karşılaşmasında belli adaptasyon sorunları, desteği reddetme gibi durumlar göz çarpmaktadır. Psikolojik yardım almada toplumun negatif yargılarının oluşu bireyi negatif anlamda etkilese de toplumdaki bu kolektif yapının destek verdiği konulardaki iyileştiriciliği de bir o kadar önem verilen bir konudur. Toplum, doğal afet gibi kabul gördüğü psikolojik yıpranmalarda maddi manevi destek göstermekle birlikte, tecavüz gibi toplumun/ailenin uzak durduğu konularda destek vermekten çok uzakta durmaktadır (Herman, 1997). Yani bireyin psikolojik destek aradığı konularla ilgili baş etme süreçlerini içinde bulunduğu toplumun sosyal ve kültürel havası anlamlı bir şekilde etkilemektedir. (Kleber, Figley ve Gersons, 1995). Tüm bu kültürel bağlılığın ve atmosferin içinde doğan ve büyüyen kolektif toplumun psikolojik yardım alma konusunda toplumun yargılayıcı tutumlarını önemsememesi şu an için tamamen engellenemez bir durumdur.

Psikolojik danışma sürecinin başlamasına engel olan şey, danışanların psikolojik danışmaya olan ihtiyaçlarından ziyade, yardım talep edişlerinin önündeki bireysel konulardır. Bu engellerini incelemek oldukça karmaşıktır. Yardım alma sürecinde; yardım alınan kurum, danışman, kültürel çevre, yardım alma türü gibi durumlar belli başlı engeller olarak değerlendirilebilir (Dericco, 1999). Bu süreçteki bireysel engeller üzerinde etkili olan ait olduğu geniş veya çekirdek aile kurumunun desteğinin etkililiğine güvenilmesi, kendine güvenme, zaman kısıtlılığı gibi birey için

olumlu gibi görünen engeller yer alır. (Kuhl, 1997). Daha kolektif yaşayan topluluklarda psikolojik danışma sürecine ulaşmak daha uzun zaman alır. Bunun sebebi ise gruplara daha güçlü bir şekilde bağlı hissedilmesidir. Bunun da yanında yargılanma, hoş görülmemeye gibi kaygılar da bireyleri psikolojik yardım alma sürecinden uzakta tutar (Sue, 1994; Tata & Leong, 1994). Bireylerin psikolojik yardıma ihtiyaç duyduklarında belli engellerden dolayı genellikle sosyal çevrelerinden yardım almaya başladıkları görülmektedir. Sorunların daha büyük ve çözülemez çıkmaza girdiğini hissettiklerinde profesyonel bir desteğe yönelme ihtiyacı hissettikleri bilinmektedir. (akt. Czuchta ve Mc Cay, 2001). Bu ihtiyacın ortaya çıkmasıyla birlikte bireyler yaşadıkları psikolojik sıkıntılar ile daha kolay başa çıkabileceklerini düşünmelerine karşın harekete geçmekte zorlanmaktadırlar.

Andrews, Issakidis ve Carter bu konuda psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin üçte birinden azının psikolojik yardım alma konusunda harekete geçtiklerini söylemektedirler. Bir çok araştırmacı psikolojik yardım alma konusundaki bu isteksizliği etkileyen faktörleri araştırma ihtiyacı duymuştur. Yapılan araştırmalarda, psikolojik yardım almayı etkileyen cinsiyet (Ang, Lim, Tan ve Yau, 2004; Chang, 2007; Fisher ve Turner, 1970; Khoie, 2002; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Oladipo ve Oyenuga, 2013; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007; Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014), yaş (Halter, 2004; Thao, 2004), sosyal damgalanma (Reynders, Kerkhof, Molenberghs ve Van Audenhove, 2014), duygusal açıklık (Komiya ve diğ., 2000; Vogel, Wade ve Hackler, 2008; Vogel ve Wester, 2003; Olenick, 2011) eğitim durumu (Fischer ve Cohen, 1972; Knipscheer ve Kleber, 2001), daha önceki psikolojik danışma deneyimi (Vogel ve Wester, 2003; Vogel, Wester, Wei, ve Boysen, 2005) gibi değişkenler ciddi rol almaktadır. Ancak daha önce psikolojik yardım alan kişilerin daha kolay bir şekilde tekrardan yardım almak istedikleri de ortaya konmuştur. (Andrews, Issakidis ve Carter, 2001).

Bireylerin psikolojik yardım alma davranışına olan mesafeleri incelendiğinde Kushner ve Sher (1989) psikolojik yardım alma niyetinin düzeyini, kaçınma ve yaklaşma kavramsallaşmasında tanımlayan ilk kişilerdir. (Vogel, Wester, & Larson, 2007). Bu kaçınma yaklaşma kavramları belli faktörlerin göz önüne alınmasına sebep olmuştur. Sosyal damgalanma (Deane & Chamberlain, 1994; Komiya ve diğ., 2000), psikolojik yardım A niyeti (Cepeda-Benito & Short, 1998; Komiya, Good, & Sherrod, 2000; Kuhl, 1997), algılanan stres düzeyi (Eskin, Harlak, Demirkıran, Çiğdem, 2013,

136), utanç (Goss ve ark., 1994) gibi faktörler kaçınma davranışını ciddi seviyede etkileyen faktörler olarak sıralanmaktadır.

Yurtdışında psikolojik yardım alma ile ilgili çok fazla çalışma olmasına karşın ülkemizde bu çalışmaların sayısı özellikle yetişkinler baz alındığında oldukça kısıtlıdır. (Vogel, Wester ve Larson, 2007) Literatüre ciddi katkıları olan, psikolojik yardım almayı etkileyen bazı yordayıcılar; cinsiyet ve cinsiyet rolleri (Atik ve Yalçın, 2011; Bicil, 2012; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Kalkan ve Odacı, 2005; Keklik, 2009; Kumcağız, 2013; Türküm, 2000; Türküm, 2001; Türküm, 2005; Topkaya ve Meydan, 2013; Yıldırım ve diğ., 2014), sosyal damgalanma (Topkaya, 2011; Bicil, 2012; Topkaya, 2014, Kavas, Topkaya, Gençoğlu, 2014), kendini damgalama (Reynders ve diğ., 2014; Topkaya, 2014), sosyo-ekonomik düzey (Annaberdiyev, 2006; Karalp, 2009; Keklik, 2009), daha önceki yardım alma deneyimi (Atik ve Yalçın, 2011; Erkan ve diğ., 2012; Karalp, 2009; Kumcağız, 2013; Türküm, 2000) gibi faktörlerdir. Bu çalışmamızda kısıtlı olan bu çalışma alanı daha farklı bir perspektiften sunulmuştur.

Türkiye’de Y kuşağı üzerinde psikolojik yardım alma niyetinin; kendini damgalama, stres, utanç faktörleri üzerinden incelenen bir araştırma bulunmamaktadır. Kuşaklar incelenirken kültürün Türkiye’deki kuşak kavramının içerisinde bulunması sebebiyle Y kuşağına önem verilmiştir. Ancak Türkiye’deki kültürel öznel durumla ilgili yeterli araştırma bulunmaması sebebiyle bu çalışmada çalışılan; utanç, stres, kendini damgalama gibi değişkenler üzerinden bir çalışma yapılmasının da literatüre katkısının olması amaçlanmaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.1 Problem Cümlesi

Kendini damgalama, algılanan stres düzeyi ve utanç faktörlerinin psikolojik yardım alma tutumu ile ilişki düzeyinin Y kuşağı üzerinden incelenmesi tezin problemini oluşturmaktadır.

Bunun

1.1.1 Alt problemler

Psikolojik yardım alma tutumu ve demografik verilerden elde edilen cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim durumu ve medeni durumunun birbirleri ile ilişkisi araştırmanın alt problemlerini oluşturmaktadır.

Öte yandan bu çalışmada utanç ve algılanan stres ve kendini damgalamanın birbirleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Demografik verilerden cinsiyete ile utanç, psikolojik yardım alma tutumu, algılanan stres ve kendini damgalama arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Gelir durumu, eğitim durumu, medeni durum, geçmiş travma varlığı ile algılanan stresin, utancın, kendini damgalamanın ve psikolojik yardım alma tutumunun ilişkisine bakılmıştır.

1.2 Hipotezler

Bu çalışmanın hipotezleri aşağıda sıralanmıştır:

1. Psikolojik yardım alma tutumunu, algılanan stres, utanç ve kendini damgalama düzeyleri anlamlı olarak yordamaktadır.
1. Stres düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif ilişki vardır.
2. Utanç ile psikolojik yardım alma tutumu arasında negatif ilişki vardır.

3. Demografik veriler ile psikolojik yardım alma tutumu, stres, utanç ve kendini damgalama birbirini yordamaktadır.
5. Geçmiş travma varlığı ile psikolojik yardım alma tutumu arasında pozitif ilişki vardır.

1.3 Araştırmanın Amacı

Tezin amaçlarından ilki Y kuşağı üzerinde psikolojik yardım alma tutumunu incelemektir. Psikolojik yardım alma tutumu ülkemizde ve kuşaklarda farklı sosyokültürel etmenler sebebiyle çeşitlenmektedir. Bu sebeple bireylerin psikolojik yardım alma davranışı kuşaklara göre değişkenlik göstermektedir. Toplumun ruh sağlığı bireylerden geçmektedir. Bu sebeple bireylerin yardım alma tutumlarının iyileştirilmesi önemlidir.

Bu araştırma yapılırken belli değişkenler eklenerek psikolojik yardım alma tutumunu kuşak bağlamında algılanan stresin, utancın ve kendini damgalamanın etkilediği ve buna dair sonuçların incelenmesi öngörülmüştür. Stresin, utancın ve kendini damgalamanın Y kuşağının psikolojik yardım alma tutumunu nasıl etkilediği tezin ilk hedeflerindedir. Bununla birlikte psikolojik yardım alma tutumunu etkileyeceği düşünülen geçmiş travma varlığı ve daha önce psikolojik yardım almış olma durumu da demografik verilerle birlikte araştırmaya katkı sağlamıştır. Tüm bu araştırmada bu değişken ve faktörlerin kullanılmasında, daha önce Y kuşağı üzerinde psikolojik yardım alma tutumunun incelenmemiş olması yatmaktadır. Toplumda psikolojik yardım almaya karşı olan tutumun pozitif bir yönde etkilenmesi toplumu ruh sağlığı açısından ve bireysel huzur bağlamında pozitif etkileyeceği düşünülmektedir. Araştırmada kullanılan demografik verilerden eğitim durumu, gelir düzeyi, cinsiyet ve medeni durum gibi faktörlerin incelenmesi, psikolojik yardım alma tutumunun incelenmesinde bize daha net sonuçlar vereceği düşünülmüştür.

1.4 Sayıtlar

Araştırmamızda kullanılan ölçeklerin ilgili değişkenleri geçerli ve güvenilir olarak ölçtüğü varsayılmaktadır.

1.5 Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıklarından şöyle bahsedilebilir:

Araştırmada elde edilen bulgular, Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form, Algılanan Stres Ölçeği ve Utandıran Diğeri-2 Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır. Ölçeklerin kartopu yöntemi ile online olarak toplanmış olması, araştırma yapılırken belli bir süre kısıtının olması, kadın örneklemin erkek örnekleme göre sayıca fazla olması araştırmanın kısıtlılıkları olarak ortaya çıkmıştır.

1.6 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada, psikolojik yardım alma niyetinin; kendini damgalama, stres düzeyi ve utanç faktörleri ile ilişkisi ayrıntılı olarak incelenmiştir. Tüm bu değişkenlerle birlikte asıl bu araştırmayı kıymetli bir noktaya taşıyan nokta ise Y kuşağı üzerinde değişkenlerin inceleniyor olmasıdır. Psikolojik yardım alma üzerine yapılan birçok çalışma bulunmasına karşın Y kuşağının merkez alındığı bir çalışmanın bulunmaması çalışmayı anlamlı kılmaktadır. Söz konusu değişkenlerle birlikte Y kuşağının önemsendiği bu araştırma ile, psikolojik yardım alma niyetinde rol oynayan faktörlerin daha iyi anlaşılmasına ve üzerinde çalışılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu durumun Türkiye'de psikolojik yardım almanın önündeki engellerin ortaya konması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Türkiye'de, Avrupa'nın pek çok ülkesindeki toplam nüfustan daha fazla sayıda Y kuşağı üyesi yaşamaktadır (Adıgüzel, Batur & Ekşili, 2014, s. 174) Türkiye'deki bu Y kuşağı yoğunluğu, psikolojik yardım alma anlamında Türk kültürü üzerinde yapılacak çalışmaların önemini gözler önüne sermektedir. Türk kültürünün

dünyada yapılan çalışmalarda bulunan genel geçer Y kuşağı özellikleri ile tam olarak örtüşmediği Yüksekbilgili'nin tezinde ortaya konmuştur (Yüksekbilgili, 2013: 350). Bu sebeple de Y kuşağı üzerinde çalışılırken seçilen değişkenler kültür açısından da düşünülerek seçilmiştir. Bir çalışmada ortaya konulan sonuçlara göre de etnik köken ve sosyokültürel etmenlerin alınan yardım türünü de değiştirdiği farkedilmiştir. (El-Khoury ve diğ., 2004; Hu, Snowden, Jerrell, & Nguyen, 1991; Knipscheer & Kleber, 2001; Narikiyo & Kameoka, 1992; Nickerson, Helms, & Terrell; 1994).

Bu çalışmada değinilen bir farklı nokta da psikolojik yardım almayı etkileyen değişkenlerin kendi içindeki ilişkileridir. Utanç, algılanan stres ve kendini damgalama faktörlerinin birbirleri ile olan ilişkisi de incelenmiştir. Bunun yanında demografik verilerden olan cinsiyet, medeni durum ve eğitim durumu, daha önceki alınan psikolojik yardım alma ve geçmiş travma varlığı gibi faktörlerin psikolojik yardım alma ile olan ilişkisi araştırmanında önemli noktalarındandır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kendini damgalama algısı, algılanan stres, utanç, daha önce yaşanmış travmatik yaşantı, Y kuşağı hakkında bilgi verilmiş; ardında da bu araştırmanın konusu ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış olan araştırmaların bazıları aşağıda özet bir şekilde anlatılmıştır.

2.1 Tanımlar

Bu araştırmada kullanılan bazı temel kavramların tanımları aşağıda ayrıntılı şekilde belirtilmiştir:

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum: Kişinin duygu durumunun gerektirdiği şekliyle bir ruh sağlığı uzmanından yardım almaya yönelik eğilimi şeklinde tanımlanmıştır. (Fischer & Farina, 1995).

Kendini Damgalama: Bir insanı diğerlerinden ayıran ve sevilmeyen davranış ve özelliklere sahip olduğunu düşündüren özelliklere sahip olmasını 'işaret' eden değerlendirme, damgalanma olarak tanımlanmaktadır. (Jones vd. 1984, 65; aktaran, Kim Britt, Klocko, Riviere ve Adler, 2011).

Algılanan Stres:Algılanan stres ise kişinin belirli bir zamanda ve durumda hissettiği stres yoğunluğu olarak tanımlanmıştır. (Philips,2013)

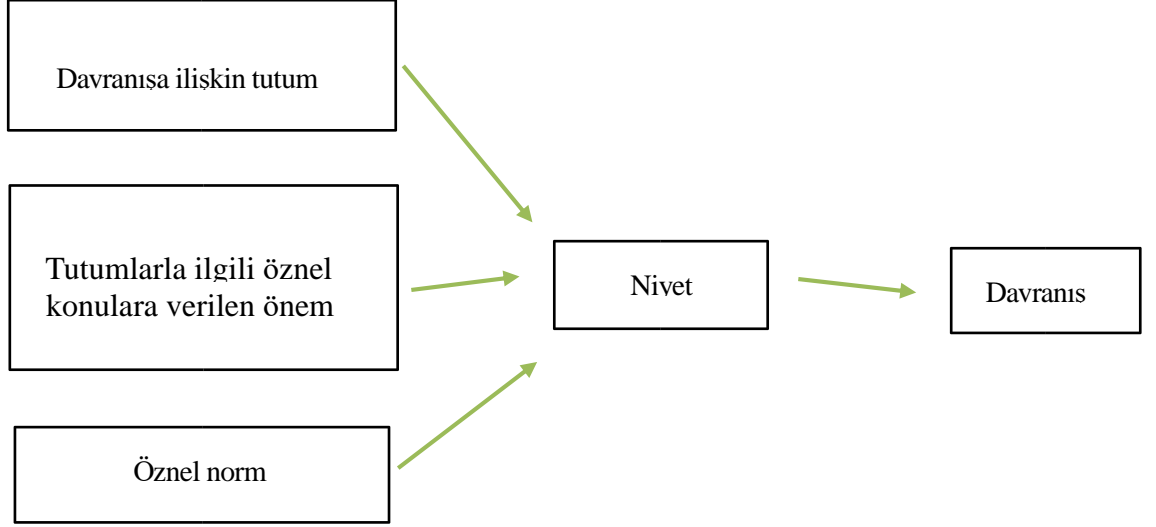
Utanç: Toplumsal yapıya uygun olmayan davranışların gerçekleştiği, değerlere ve kurallara uygun davranılmadığı, dürüst olunmadığı veya aptalca davranıldığı durumlardaki duygu utanç olarak tanımlanmaktadır. (Budak, 2000).

Y Kuşağı: Kuşak kavramı, yaklaşık aynı yaşta olan insan topluluğu şeklinde tanımlanmaktadır. (Pitt-Catsoupes, Matz-Costa ve Besen, 2009: 4). Genel olarak Y kuşağının tanımlandığı yıllar 1980 yılı başları (1981-82) ve 1990'ların sonları ve 2000 yılı olarak kabul edilmektedir.

2.2.Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Bireylerin psikolojik yardım almaya yönelmesi karmaşık bir yapıdır. (Atkinson, 2007). Gerekçeli Eylem Kuramı (GEK) (Theory of Reasoned Action, Fishbein ve Ajzen, 1975) ve Planlı Davranış Kuramı'nda bu yapıyı anlamak daha kolaydır. (PDK) (Theory of Planned Behavior, Ajzen, 1991). Psikolojik yardım almanın yordanması için etkili bir şekilde kullanılan temel kavramlar; tutumlar, özel normlar ve algılanan davranışsal normlardır (Ajzen, 2007). GEK, tutumu niyetten ayıran bir model olmuştur. (Ajzen ve Fishbein, 1980). Bazı insanlar psikolojik yardıma kuşkulu yaklaşırlar da psikolojik yardım alabilirler. Bazıları ise olumlu tutuma sahip olabilirler ancak psikolojik yardım almaktan kaçınabilirler (Bayer ve Peay, 1997;Deane ve Todd,1996; Kelly ve Achter, 1995). Özetleyecek olursak tutumların sonuçları davranışlar değildir.(Eagly ve Chaiken, 1998; akt. Vogel ve Wester, 2003).

Tutumlar, niyetlerin en önemli yordayıcılarıdır. (Cepeda-Benito ve Short, 1998;Deane, Skogs- tad ve Williams, 1999; Kelly ve Achter, 1995; Vogel ve Wester, 2003). Tüm bunlar baz alındığında bireyin tercih ettiği davranışların belli sonuçlar doğurması sebebiyle algılanan stres, utanç ve kendini damgalama, bireyin psikolojik yardım alma tutumunda ve davranışında etkili olmaktadır. Tutumun temel özellikleri şu şekilde sıralanabilir; a)tutarlılık, b)davranışı etkileyen eğitim, c) öğrenilmiş olma durumu. Öğrenilmiş tutumlar en önemli kavramdır çünkü öğrenme geriye alınabilir veya değiştirilebilir. Fishbein ve Ajzen (1975), tutumu üç temel özelliği ile tanımlamıştır. Tutum ve davranış örüntüsünde dört önemli öge vardır; a) inançlar, b)tutumlar, c) niyetler ve davranış. İnançlar nesne hakkında sahip olunan bilgidir. Davranışlar gerçekleştirilen eylemlerdir. Tutumlar, davranış ve nesnelerin değerlendirilmesidir. Bu dört ögenin her biri birbiriyle zincir halinde kendinden sonrakini ilgilendirir. İnançlar tutuma, tutumlar niyete, niyetler ise davranışa sebep olarak nedensel bir ilişki oluşturmaktadır (Fishbein ve Ajzen, 1975).



Şekil 1 GEK Modeli

Kaynak:Ajzen & Fishbein (1977)

Davranış öznel olarak değerlendirildiğinde, GEK modelinde tutumlar ifade edilmektedir.(Ajzen & Fishbein, 1977; akt. Goddard, 2002). Tutumların, davranışların sonuçları ile ilgili inançların ve bu sonuçlar üzerine değerlendirilmesi ile oluşturulduğunu bize Fishbein ve Ajzen (1975) araştırmalarında söylemektedir. Bu modele göre davranışları niyet yordar. Niyetleri ise davranış ile ilgili tutumlar ve yine davranış ile ilgili öznel kurallar yordamaktadır.

2.3. Kendini Damgalama

Bir insanı diğerlerinden ayıran ve sevilmeyen davranış ve özelliklere sahip olduğunu düşündüren özelliklere sahip olmasını ‘işaret’ eden değerlendirme, damgalanma olarak tanımlanmaktadır. (Jones vd. 1984, 65; aktaran, Kim Britt, Klocko, Riviere ve Adler, 2011). Psikolojik ve sosyal anlamda kişinin yaşam doyumunu negatif veya pozitif anlamda etkileyen karmaşık durum ‘damgalanma korkusu’ olarak ifade edilmektedir (Buseh, Kelber, Hewitt, Stevens ve Park, 2006; Girma vd., 2013). Damgalanmanın en yoğun yaşadığı alanlardan biri de psikolojik yardım alma konusudur (Goldberg ve Smith, 2011; Mak ve ark., 2007; Major ve O’ Brien, 2005). Bireyin kendine yönelik damgalaması, psikolojik yardım alma

nedeniyle kendini damgalama şeklinde ifade edilmektedir. (Komiya, Good ve Sherrod; Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Kişi yardım alma sürecinde kendini damgalama ise yardım alma konusunda negatif etkilenir ancak yardım alırsa kendini damgalama oranı azalır. (Wade ve ark., 2011).

Damgalanma algısının etkilediği durumları anlamak amacıyla belirli araştırmalar yapılmıştır. Markowitz (1998), ruh sağlığı sıkıntısı yaşayan kişilerin damgalanma algısı ve yaşam doyumu üzerine yaptığı çalışmada, damgalanma algısı arttıkça yaşam doyumunun negatif yönlü olarak etkilendiğini ortaya koymuştur. Bir başka araştırmada ise (Buseh vd., 2006) Amerikalı HIV/AIDS virüsü taşıyan erkeklerle yürütüldüğünde damgalanmaya ait dört farklı değişkenin (kendini damgalama, olumsuz benlik imajı, toplumun tutumu ve kendini açma ile ilgili sorunlar) yaşam doyumunu %40.2 oranında açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Genel anlamda damgalanma kişinin bireysel özelliklerinden kaynaklanması sebebiyle statü kaybına ve ardından yapısal ayrıma uğratabilmektedir (Link ve ark., 2004).

Psikolojik yardım alma davranışına bakıldığında psikolojik sorunlar yaşayan bireylerin talepkar olduğu bilinmektedir (Vogal ve Wei, 2005; Wade, Post, Cornish, Vogel ve Tucker, 2011). Bu sebeple psikolojik sorun yaşamayan kendini damgalamayı artırdığı (Golberg ve Smith, 2011; Mark ve ark., 2007; Major ve O'Brien, 2005) ve ardından bu kendini damgalamanın psikolojik yardım almayı geciktirmesinden dolayı psikolojik sorunları artırdığı görülmüştür (Corrigan, Watson ve Barr, 2006; Mak ve ark., 2007). Toplumda hissedilen bir başka bakış açısı da depresyon, stres, kaygı ve sosyal fobi gibi sorunların zayıflık olarak algılanmasıdır (Wright ve ark., 2011). Bu durum bireyleri psikolojik yardım alma davranışından uzaklaştırırken (Ben-Porath, 2002; Markowitz, 2001; Rosenfield, 1997), kendini damgalamaya yol açmaktadır (Markowitz, 1998). Ancak bu durumda kendini damgalamanın önüne geçebilen bir durum ise daha önce alınan psikolojik yardımın olmasıdır (Vogel, Wade, Wester ve ark., 2007). Bununla birlikte psikolojik yardım alma ile ilgili yarar görme inancı artarsa, kendini damgalaması da azalır (Vogel ve ark., 2006). Tüm bunlara rağmen Wirtz ve Corrigan (2007), psikolojik yardım alma tedavisi etkili olsa bile damgalama ve değersizleştirilmenin değişmediğini ortaya koymuşlardır.

Literatürde damgalanmanın yaşam doyumu ile negatif ilişkisinin yanında psikolojik yardım alma ile yaşam doyumunun pozitif bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu ilişki ile birlikte birey, psikolojik yardım almasıyla birlikte değersizleşeceği,

ötekileştirileceğine ilişkin algı ile birlikte yaşam doyumunun azalmasına yönelik algıya sahip olmaktadır. (Major ve O'Brien, 2005). Yapılan araştırmalarda psikolojik yardım almanın yaşam doyumu ile ilişkisinin yeterince ayrıntılı araştırılmadığı görülmektedir (Christopher, 2004). Psikolojik yardım alma ihtiyacı duyan kişilerin yardım almaya olan yatkınlıkları yardım almalarını kolaylaştırmaktadır. (Elhai, Schweinle ve Anderson, 2008) Daha önceki süreçlerde psikolojik yardım alan bireyin, geliştirdiği olumlu tutum sebebiyle tekrardan yardım alması daha kolay olmaktadır. (Vogel, Wade, Wester ve ark., 2007). Yardım almaya istekli bir duruş yardım alma ile ilgili olumlu bir tutum gelişmesine yardım edecektir. (Vogel, Gentile ve Kaplan, 2008).

2.4 Algılanan Stres

Stres günümüzde insanların sık sık karşılaştığı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Stres kişinin iç dünyası ve dış dünya arasında yaşadığı çatışma ile ortaya çıkar ve bu da fiziksel veya duygusal çatışmaya yol açmaktadır. (Kotteswari & Sharief, 2014). Schneiderman ve arkadaşları (2005) stresin insan sağlığı üzerinde negatif etkilerinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Stresin sadece beden sağlığı değil ruh sağlığı ile de güçlü bir ilişkisi (Çevik ve Şentürk 2008) olduğuna dair çalışmalar mevcuttur. Bu güçlü ilişkiyi stres yaratan olaylara maruz kalma ve majör depresyon ile karşılaşma (Hammen, 2005), travma sonrası stres bozukluğu ve stres maruziyeti (Keane ve Ark. 2006), insan tarafından oluşturulmuş stresin diğer olaylardan daha fazla etkililiği üzerine çalışmalar kanıtlamaktadır (Charuvastra ve Cloitre, 2008). Psikolojik yardım alma konusunda da stresin ciddi ölçüde kişiyi etkiliyor olduğu düşünülmektedir.

Algılanan stres ise kişinin belirli bir zamanda ve durumda hissettiği stres yoğunluğu olarak tanımlanmıştır. (Philips, 2013). Kişinin stresi algılayış biçimi, stresin boyutunu ve verdiği zararı belirlemektedir. Kişinin stresle başa çıkma becerisi de algılanan stresin kontrol edilebilmesi açısından etkili bir faktördür. Algılanan stres; kişinin algılayış biçimi, yorumlama ve iyilik hali ile ilgili olması konusunda bir ayrıntı daha göze çarpmaktadır (Hudd, Dumlaio, Erdmann-Sager, Murray, Phan, Soukas ve Yokozuka, 2000) Bireyin gerçekçi ve akılcı olmayan inançları algılanan stres boyunu

değiştirerek stres, depresyon ve anksiyete gibi sorunların oluşumunda destekleyicidir (Dudau, Sfeatcu, Funieru ve Dumitrache,2015).

Algılanan stres düzeyinin artışı ile Türkiye’de kız ve erkek öğrenciler arasında algılanan stres düzeyi ile artan ruhsal problemler üzerine çalışılmıştır. Çıkan sonuçlarda stres düzeyinin artışı ile kız öğrencilerin kaygı ve depresyon belirtileri, erkek öğrencilerin ise öfke problemi yaşadıkları ortaya konmuştur (Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta, 2004). Çalışmanın devamında öğrencilerin karşı karşıya kaldığı olumsuz yaşam deneyimlerinin artışı ile algılanan stresin arttığı ortaya konmuştur (Erdur-Baker, Aksöz ve Dolunay, 2009).

Stres faktörünün psikolojik yardım alma üzerindeki etkisi daha önce incelendiğinde anlamlı katılımcıya ulaşamaması sebebiyle belli sonuçlara ulaşamamıştır (Aksöz Efe, 2018, 105).

Stres iyilik halini tehlikeye sokan, kapasitesini azaltıcı ve sınırlayıcı bir şekilde bireyleri etkiler. (Akbağ, 2000; Ünal ve Ümmet, 2005). Bireyleri yaşam dönemlerine göre algılanan stres seviyesini artırıcı faktörler bulunmaktadır. İnsan eliyle olanlar bu stres düzeyini en çok etkileyenlerdir. Bireyin bir olaya olan algısı da stres boyutunu etkilemektedir. (Kennedy, 2016). Böylece algıladığı hisler ne kadar olumsuz olursa algılanan stres düzeyi o kadar yüksek olacaktır (Gümüştekin ve Öztemiz, 2005). Bireyin stres seviyesi ne kadar yüksek olursa kişiler arası ilişkilerini, uyum ve başarılarını negatif yönde etkileyeceği bulunmuştur (Aştı, Acar, Bağcı ve Bağcı, 2005; Temel, Bahar ve Çuhadar, 2007). Bu stres düzeyi sadece beden ve ruh sağlığını değil günlük yaşantıda da aksamaya sebep olmaktadır. Yüksek düzeyde stres yaşayan üniversite öğrencileri fiziksel sağlık sorunları, depresyon, isteksizlik, tükenme, endişe, uykusuzluk, alkol ve saldırganlık gibi sorunları ortaya çıkarmaktadır (Doğan ve Eser, 2013).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada psikolojik destek alma eğilimi açısından kız öğrencilerin erkeklerden daha fazla psikolojik yardım aradığı bulunmuştur. Bununla birlikte öğrencilerin yaşadıkları ruhsal sıkıntıları öncelikle arkadaşları sonrasında aileleriyle paylaştıkları bulunmuştur. Psikolojik yardım almayı ise akrabaları ve üniversite hocalarının ardından tercih ettikleri hatta öğrencilerin %87.0'nın üniversitedeki psikolojik yardım alma hizmetinden haberdar dahi olmadıkları ortaya konmuştur (Atik ve Yalçın, 2011)

2.4 Utanç

Toplumsal yapıya uygun olmayan davranışların gerçekleştiği, değerlere ve kurallara uygun davranılmadığı, dürüst olunmadığı veya aptalca davranıldığı durumlarda utanç duygusu yaşanır (Budak, 2000). Utanç duygusu daha çok bireyin benliği ve benliğiyle ilişkilendirilmiştir. Ben'e odaklanıldığında utanç gözlemlenmektedir (Silfver, 2007). Bu duyguda eylemin sonucunun kötü bir şekilde görülmesinden bahsedilmektedir. Bu durum daha çok kişinin benliğine doğrulttuğu bir his olmasından ötürü telafisinin kolay yapılmadığı düşünülmektedir (Wilson, 2001). Bireyler normal hayatlarında utanç ile baş edebilirken, duygunun yoğunluğunun belli bir seviyeye çıkmasıyla problem haline gelip baş edilmesi zor bir konu olur. Utanç faktörü psikolojik yardım alma bağlamında düşünüldüğünde stresli yaşam olayları karşısında yüksek seviyede dışsal utanç hisseden bireylerin yaşam kalitesinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Ferreira ve ark., 2021). Utanç duygusunun aşırılığı kadar az oluşu da toplumda olumsuz sonuçlara sebebiyet verebilmektedir. Utanç, topluma ve kültüre duyarlı bir kavramdır (Yang, Yang ve Chiou, 2010). Bu sebeple de utanç, sosyal duygular kategorisinde yer alır (Gilbert, 2003). Toplumda sosyalliğin utancı kapsamasından dolayı psikolojik yardım alma konusunda utanç duygusunun ciddi anlamda toplumdan etkilenmekte olduğu anlaşılmaktadır. Utanç, başkaları tarafından hoş görülmeyen bir durum olduğunun da hissedilmesine dayanmaktadır. Topluma bağlı gelişen utanç duygusu ile ilgili daha net bir sonuç da şudur; kişi utanç duygusunu yaşamamak için toplumdan öğrendiği kuralları ve standartları aşmamaya ve öteki kişilere uyumlu yaşamaya yönelmektedir (Allchin, 2009; Sheikh ve Janoff-Bulman, 2010; Tang-ney ve ark., 2007). Tüm bu sosyal ve

toplumsal çerçevede utanç duygusu bireyleri, topluma daha uyumlu olmaya itmektedir. Bu durum ise bireylerin ihtiyaç duymaları halinde psikolojik yardım alma konusunda isteksiz olmalarını desteklemektedir. Toplumdan ayrı bir davranış gösteriyor olmak, toplumsal normlara daha aykırı bir konumda duracağından bireyler psikolojik yardım alma ihtiyaçlarını, toplumun onayladığı şekilde ailesinden veya yakın çevresinden karşılamaktadır. Toplum Psikolojik yardım alma tutumu bağlamında Y kuşağını ciddi ölçüde etkilemektedir.

2.6 Y Kuşağı

Kuşak kavramı, yaklaşık aynı yaşta olan insan topluluğu şeklinde tanımlanmaktadır. (Pitt-Catsoupes, Matz-Costa ve Besen, 2009: 4). Sosyolojik açıdan ise kuşak; benzer sosyal, politik, ekonomik vb. olayların etkisinde ortak bir dönemin durumlarından etkilenmiş, ortak değer, inanç, beklenti ve davranışları olan topluluklardır (Taş, Demirdöğmez ve Küçükoglu, 2017: 1034-1035).

Literatürde yapılan çalışmalarda net bir ortak yaş aralığı konusunda fikir birliğine varılamamıştır. (Adıgüzel, Batur ve Ekşili, 2014: 173; Broadbidge, Maxwell ve Ogden, 2007: 8; Kim, Knight ve Cruisinger, 2009: 548; Williams ve Page, 2011: 8).

Fakat genel olarak Y kuşağının tanımlandığı yıllar 1980 yılı başları (1981-82) ve 1990ların sonları ve 2000 yılı olarak kabul edilmektedir (Kavalcı ve Ünal, 2016: 1035; Kyles, 2005: 54; Keleş, 2011: 131; Sa'aban, Ismail, ve Mansor, 2013: 549). Bu kuşak 'Milenyum Kuşağı', 'Gelecekteki Kuşak', ' Dijital Kuşak', 'Echo Boomers' gibi farklı isimlerle anılmaktadır. Bu kuşağın tanımlanmasında daha orjinal ve tanımlayıcı tanımlar da bulunmaktadır. 'Çekirdek aile olamayan aile kuşağı', 'Hiçbir şeyin kutsal bulunmadığı kuşak' ve 'Kimlik arayışında olan kuşak' tanımları kuşağın özelliklerini anlamlı bir şekilde tanımlamaktadır. (C. Martin, 2005) Bu kuşak Türkiye'nin yüzde 32'sini oluşturmaktadır. Bu oran oldukça yüksektir.

Y kuşağı teknolojik gelişmelerin oldukça hızlı olduğu, takip edilmesi zor olan bu teknolojinin kitleler halinde peşinden gidildiği bir ortamda büyümüşlerdir. (R. Zemke, C. Raines, B. Filipczak, 2013) Teknoloji ile bu kadar iç içe olan bu kuşak aile bireyleri ve arkadaşları ile çevrimiçi şekilde daimi iletişim halinde olabilmişlerdir.

Bununla birlikte Y kuşağı ebeveynleri diğer kuşaklara göre en yaşlı olan kuşaktır.(Mengi, a.g.k.)

İletişime önem veren Y kuşak sosyalliği ön planda tutar ve sosyalliğe zaman ayırma konusunda isteklidirler. Yeni yaklaşımlar, değişimler bu kuşak için heyecan vericidir. Geleceği bu akışta şekillendirmeyi tercih etmektedirler. Bu kuşağı ebeveynleri araştırmaya ve soru sormaya yönelmeleri sebebiyle sorgulayan bir kuşak olarak karşımıza çıkmıştır. Bu özellikleri sebebiyle de İngilizce’de Y harfinin ‘Why’ (Neden?) anlamına gelmesinden dolayı Y kuşağı olarak adlandırılmıştır. İkna olmadıkları konularda konuşabilen, rahatsızlıklarını tartışabilen aynı zamanda fikirlerini açıkça ifade edebilen bu kuşağın özgüven anlamında çok iyi bir seviyede olduğu görülmektedir. (Ayhün, a.g.k.,s.101). Johnson Controls 2010 yılında yaptığı Y kuşağı üzerindeki araştırmada sınırları olmayan, iş birliğine açık ve çevreye karşı duyarlı bir kuşak gözlemlemiştir. (A. Usta, 2012)

Y kuşağı üzerinde yapılan çalışmaların yetersizliği bu kuşakla ilgili daha da merak uyandırmaktadır. Türkiye’de Y kuşağının kendinden önceki kuşaklardan ayrıştığı gözlemlenmektedir. Özellikle genç yetişkin ve yetişkinlerden oluşan Y kuşağı psikolojik danışma bağlamında araştırmaya değer bulunmuştur. Kuşaklar ayrışırken yaşam ve yetiştirme tarzları, sosyal ortam çeşitlilikleri açısından ciddi anlamda çeşitlenmiştir. Çünkü sosyal medyayı tanıyarak büyüyen ilk kuşak Y kuşağı olarak tanımlanmıştır (Korkmaz ve Ceng, 2014: 434). Bu durum ise kendine özgü anlayışlar ve bakış açılarını beraberinde getirmiştir. Farklılıkları destekleyen konulardan biri de yetiştirilme tarzlarıdır. Son dönemlerde yapılan çalışmalar kuşakların hangi yılları ve özellikleri kapsadığı konusunda sınırların belirlenmesine ihtiyaç duymaktadır. Tam da bu noktada Y kuşağının 1978 ile 2000 yılı arasında doğan (Broadbidge, Maxwell ve Ogden, 2007) , 1980 ile 2001 yılları arasında doğan kişilerden oluştuğunu söylemektedir (Lower, 2008) Kuşakları incelerken yılların yanısıra sosyal ve tarihsel farklı ve biricik deneyimler kuşakların yapılanmalarını etkilemiştir. (Sullivan, S.E., Forret, M.L., Carraher, S.M., Mainiero, L.A., 2009). Çocukluk dönemlerinde ailelerin kolektif yapıya verdikleri önem, başarılı ve programlı olmaya karşı duyulan hassasiyet ve güvende kalma tercihleri, Y kuşağını geleceklere ve kendilerine güvenen, gruplar halinde çalışmayı ve yaşamayı seven, narsist ve iddialı bireyler haline getirmiştir (VanMeter, Grisaffe, Chonko & Roberts, 2013, s. 95). Bununla birlikte Y kuşağı bireyleri kurumlara karşı daha kuşkucu aynı zamanda kendi içlerinde tutucu özellikler

göstermektedirler. Y kuşağı sosyal anlamda oldukça aktif ve kolektif yaşamayı tercih etmektedir (Beard, 2003, s. 218). Sosyal özellikler açısından en yüksek beceriyi ve yatkınlığı gösteren bu kuşak olarak 1960'lerden bu yana ilk defa bu kuşakla karşılaşmıştır (Smola & Sutton, 2002, s. 365). Tüm bu özellikler Y kuşağını diğer kuşaklara göre daha farklı bir yerde tutmuş ve üzerinde çalışmaya değer bulmuştur.

Y kuşağı bir araştırmada segmentlere ayrılmıştır. Bunlar bireyci, başarı odaklı, idealist ve genç aile olmak olarak dört tanedir. Segmentler açısından özellikleri değerlendirildiğinde; anı yaşamak, keşfetmek, özgürlük, para, idealler, hayaller peşinde koşma, sevilme ve sevdiğilerine zaman ayırma gibi özellikler göze çarpmaktadır (Tufur, 2011: 36). Y kuşağının psikolojik yardım alma konusunda diğer kuşaklardan ayrıldığı düşünülmektedir. 1980 sonrası toplumun önemli olaylar ile değişen karakteristik yapısı Y kuşağını daha farklı bir kuşak olarak bize sunmuştur. Diğer kuşaklar da bu değişimlere, yeni topluma şahit olsalarda Y kuşağı bu yapı ile yetişkinlik döneminde karşılaşmıştır. Bununla birlikte Y kuşağının iletişime ve iletişim ağına verdikleri önem sebebiyle de toplumsal yapının merkezinde olduğu görülmüştür (Eisner, 2005). Toplumsal ilişkilerin önemsendiği bir ortamda psikolojik yardım almanın çalışılması diğer kuşaklara göre daha anlamlı olduğu öngörülmüştür. Bu sebeple de Y kuşağı ile çalışmak anlamlı görülmüştür. (Bayar B,2019).

İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

2.7. Psikolojik Yardım Alma Tutumu ile İlgili Bazı Araştırmalar

Y kuşağı üzerinde yardım alma tutumunu etkileyen birkaç faktör; yardım alacağı kaynağı ve problemi algılayış olabilmektedir. Bu duruma göre psikolojik yardım alma tutumu ciddi düzeyde etkilenebilir. Bununla birlikte sosyodemografik özellikler, damgalanma, daha önce psikolojik sıkıntı yaşamış olmak ve sosyal destek görme durumu gibi birçok faktör psikolojik yardım alma davranışını etkileyebilmektedir. (Arslantaş H., Dereboy İF., Aştı N., Pektekin Ç.,2011). Damgalanmanın yüksek olabileceği sosyokültürel bir ortamda birey psikolojik yardım almadan uzaklaşabilir. Bir araştırmada psikolojik yardım alma davranışına erkeklerin kadınlara göre daha az talep gösterdiği bulunmuştur (Aydın, 2017). Psikolojik yardım alma davranışını, kendini damgalama negatif yönde etkilemektedir (Papadopouos ve ark., 2013). Bununla birlikte sosyal destek düzeyleri psikolojik yardım alma davranışını pozitif yönde yordamaktadır (Dilek, 2010; Koydemir- Özden, 2010; Çebi, 2009). Ülkemizde bu konuda yapılan çalışmaların çok kısıtlı olmasıyla birlikte genellikle psikolojik yardım alma yolları ve yardım alma nedenleri üzerine çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili araştırmayı ilk defa Arslantaş, Dereboy, Aştı, Pektekin: 'Yetişkinlerde Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Bunu Etkileyen Faktörler' konusu ile literatüre bu araştırmayı kazandırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre yardım alma tutumunun cinsiyete göre değiştiği düşünülmektedir. Kadınların psikolojik yardım alma tutumunda daha pozitif olduğu görülmüştür. Bununla birlikte ekonomik durumun psikolojik yardım alma tutumu üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik yardım alma tutumunun arttığı görülmektedir. Eğitim durumuna bakıldığında üniversite mezunlarının, ilköğretim ve ortaöğretim mezunlarına göre psikolojik yardım alma konusunda daha girişken davrandığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslantaş H., Dereboy Aştı Pektekin Ç.,2011).

2.8 Kendini Damgalama ile İlgili Bazı Araştırmalar

Kendini damgalama, bireyin kendi gelişimine verdiği zararları içerir. Kendini damgalama olgusu aynı zamanda psikolojik yardım alma tutumu konusunda da bireyi olumsuz etkileyen bir konumdur (Hackler vd., 2010; Vogel vd., 2006). Timlin Scalera ve diğerleri(2003) kendini damgalama ile psikolojik yardım almadan kaçışın, sürecin uzamasına sebep olarak yaşanan ruhsal sorunları daha da zorlu bir hale getireceğini çalışmasında ortaya koymuştur. Tüm bu araştırmalar ışında psikolojik yardım alma tutumunu ve bireyi, kendini damgalama olgusu ciddi şekilde etkilediği düşünülmektedir (Hackler vd., 2010; Loya vd., 2010; Topkaya, 2014; Vogel vd., 2007). Bir araştırmada psikiyatrik yardıma ihtiyaç duyan 12-20 yaş arası 868 ergenin %13.7 'sinin psikiyatrik desteğe ihtiyaç duyduğu bilinmektedir. Ve bu demek oluyor ki geriye kalan ve profesyonel desteğe ihtiyaç duyan %86.3'lük 12-20 yaş arası ergen belli sebeplerden ötürü profesyonel psikiyatrik yardıma başvurmuyor(Ledoux g, Choquet CM.,1999). Benzer bir araştırmada doğum sonrası depresyon geçiren 78 anneden %65'nin yaşadıkları ruhsal sıkıntılar ile ilgili bir başkasıyla konuşmadıklarını %54'ünün ise aile fertlerinden biri ile sıkıntılarını paylaştıkları bilinmektedir. Sadece kadınların %12'si Nihal sıkıntılarına ilişkin bir ruh sağlığı profesyoneli ile iletişime geçmiş, 9/10'ü de aile hekiminden yardım istemişlerdir (Whitton A, Warner R, Appleby L.,1996). Bu bulgular damgalama ile ilgili birçok çalışma ile benzerlik göstermektedir. Farklı kültürler ile benzediği düşünülen damgalama kavramı toplumun değer yargılarından etkilendiğini işaret edebilmektedir. Yargılanma, hasta damgası yeme, farklı gözle bakılmanın, bireyleri psikolojik yardım alma konusunda olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Barroso ve ark. Araştırmasında kanser hastası olan beyaz kadınlar üzerinde yapılan araştırmada kanser tanısını kabullenmede eğitim durumunun etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Barroso J, McMillan S, Casey L, Gibson W, Kaminski G, Meyer J, 2000). Ancak bazı araştırmalarda eğitim durumunun psikolojik yardım alma tutumunu pozitif yönde etkilediği düşünülürken bazı araştırmalarda etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Beşiroğlu L, Ağergün MY.:2006). Bu durumun sebebini kültürel faktörler olarak gösterilebilir. Bu kültüre faktörlerden etkilenmede damgalama etkili oluyor olabilir. Toplumun psikolojik yardım alma tutumunun, kendini damgalama faktörü ile ciddi şekilde etkilendiği varsayılmaktadır.

2.9 Algılanan Stres ile İlgili Bazı Araştırmalar

Algılanan stres, iç ve dış etmenlerden kaynaklanmaktadır. Dış etmenler olarak aile, sosyal çevre, devlet ve iş yerinden kaynaklanan sebepler olabilmektedir. İç etmenler, kişilerin içsel beklenti ve sıkıntıları temel alınarak ortaya konulmuştur (Altan, 2018). Genel çerçeveden bakıldığında stres kaynakları bireysel, örgütsel ve çevresel olarak üç ana başlıkta incelenebilir (Işıkkhan,2017; Altan, 2018; Aslan ve bakır, 2018). Algılanan stresin çok boyutlu bir konu olduğu Kesen ve Akyüz'ün (2015) çalışmasında, kişiye göre değişkenlik gösteren stres seviyesi olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda kişilerin son zamanlarda yaşadıkları durumlardan da etkilenebildiğini söylemektedirler. Kişilerin yakın zamanda yaşadıkları duygu ve düşünceler çok yoğun ise algılanan stres seviyesinin de yüksek olduğu söylenebilmektedir (Kesen ve Akyüz, 2015).

Algılanan stres üzerinde çalışan Yaralı (2021), hekimler ile hemşireleri karşılaştırdığında hemşirelerin algılanan stres düzeylerinin hekimlere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Her iki meslek grubu da benzer ortamda çalışmaktadır. Ancak çalışma saatleri, yoğun kliniklerde görev alma, uzun süreli nöbet tutma, personel azlığı, mobbing maruziyeti gibi faktörler her iki meslek grubunda da benzer olmasına rağmen algılanan stres düzeyi hemşirelerde daha yüksektir. Bunun sebebinin sosyal statü açısından daha alt bir konumda görülmesi, daha düşük maaş almaları ve yetkinliklerinin hekimlere göre daha sınırlı olması düşünülmektedir (Yaralı E, 2021). Tüm bu durum sosyal normların ve ortamın bireyler üzerinde algılanan stres düzeyini ciddi anlamda etkilediği düşünülmektedir psikolojik yardım alma tutumunu sosyal çevrenin etkiliyor olduğu düşünülmektedir. Öte yandan direkt olarak algılanan stres düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumu, utanç, kendini damgalama konularıyla ilişkili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

2.10 Utanç ile İlgili Bazı Araştırmalar

Utanç birçok şekilde tanımlanmıştır. Bilişsel terapistler, olumsuz değerlendirilme korkusu olarak tanımlarken; sosyal psikologlar, birinin diğerinin gözünde nasıl algılandığı ile ilişkili, kendi yargıları sonucunda ortaya çıkan bir duygu ile ilişkilendirmişlerdir (Beck ve ark., 1985; Crozier, '1990), Psikolojik yardım alma tutumu bu çerçevede utanç ile ilişkilendirilebilmektedir. Koernet ve ark. (2011)

utancın bazen işlevsel olsada uyum bozucu olabileceğini ifade etmişlerdir. Utanç kişiyi kaçınmaya İtiyorsa uyum bozucu bir hal almış demektir. Bu durum bireye kişisel gelişimi İçin dar bir alan bırakır. Birey, kişilerarası iletişimde kendini soyutlar bir duruma geçerek, izole olabilmektedir (Sanftner ve Tantillo, 2011). Bu durum psikolojik yardım alma tutumunda da benzer bir tablo çizebilmektedir. araştırmasında içsel utanca bakıldığında cinsiyete göre anlamlı bir fark göze çarpmaktadır, ancak dışsal utançta böyle bir farklılaşma görülmemektedir. Diğer araştırmalarda gözden geçirildiğinde, utancın cinsiyete göre farklılaştığını gösteren birçok çalışma olduğu görülmektedir. (Else-Quest ve ark., 2012; Ferreira ve ark., 2020; Melo ve ark., 2020; Nyström ve ark., 2018), Bir meta-analiz bulgusuna göre kadınlar erkeklere göre daha fazla utanç hissetmektedirler (Else-Quest ve ark., 2012). Filipinlerde yapılan bir araştırmada psikolojik yardım alma üzerine çalışılmış bir meta-analiz çalışmasında, utancın yardım alma önündeki engellerden biri olduğu ortaya konmuştur (Martinez ve ark., 2020), Başka bir çalışmada ise MS (Multiple skleroz) hasta örnekleminde, İçsel utanç arttıkça psikolojik yardım almaya olan olumsuz tutum artmıştır (Bana ve Kiroopoulos, 2022).

2.11 Y kuşağı ile İlgili Bazı Araştırmalar

Y kuşağının nasıl bir kuşak olduğuna dair araştırmalar, psikolojik yardım alma tutumu konusunda Y kuşağını araştırmaya yöneltmiştir. Y kuşağının yaş aralığına dair birçok farklı araştırma mevcuttur. Bu yaş aralığı belirleme ihtiyacı, özellikle iş hayatında X ve Y kuşağının çatışmasından ortaya çıkmıştır. Ancak bu yaş aralığı kültürel açıdan da farklı aralıklarda değerlendirilmektedir. Yüksekbilgili (2015) çalışmasında Türkiye'deki Y kuşağı yaş aralığı üzerinde çalışmıştır. Genel literatürde Y kuşağının başlangıç yaşının erken 1980'ler ve 1995 olarak verilen yaş aralığı, Türkiye'de çeşitli teknolojilerin 1980'ler ortalarında çıkması sebebiyle 1983 olarak belirtilmiştir. Benzer şekilde Y kuşağı ülkemizde 1995 yılı doğumlular ile sonlanmıştır (Yüksekbilgili,2015). Y kuşağı diğer kuşaklara göre yaşadıkları dönem itibari ile gerçekleşen büyük toplumsal olayların varlığı ile daha radikal değişimler ve gelişimler yaşamışlardır. Bu durum 1980 sonrası döneme özel bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Bayar B, 2019). Y kuşağının sosyal iletişim ağına verdikleri önem açısından toplumsallığın merkezinde bulunduğu düşünülmektedir

(Eisner,2005). Y kuşuğunın kültürden kültüre ve toplumdandan ayrışamayacağı, bu çerçevede kendine özgü özellikleri olduğu düşünülmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde, evren ve örneklem, veri toplama araçları, araştırma modeli, verilerin toplanması ve analizi bununla birlikte ilişkisel tarama modeli ile ilgili terimler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, ilişkisel betimleyici bir konumdadır. İlişkisel araştırmalar aynı zamanda betimleyici araştırmaların bir çeşididir. Çünkü değişkenler arası ilişkiler olduğu haliyle tanımlanmaktadır. Y kuşağı üzerinde ilişkisel tarama modeli yapılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 1980 - 1999 yılı arasındaki Y kuşağı bireyleri oluşturmaktadır.

426 kişiden alınan anketlerden 21 anket eksik cevaplanan sorular sebebiyle araştırmaya alınamamıştır. Araştırmanın örnekleme 405 kişidir. Örnekleme yer alacak katılımcılara ulaşmak için dijital ortamda kartopu tekniği ile formlar ve anketler dağıtılmıştır. Veriler 2022 Ocak, Şubat, Mart aylarında toplanmıştır. Y kuşağının örneklem olarak seçilmesinde önemli etmenlerden biri bu grubun psikolojik yardım alma konusunda imkanlar bakımından benzer durumda olmalarıdır. Yaşamın içinde doğrudan bulunabilme ve bireysel olarak kendini tanıma konusunda diğer kuşaklara göre araştırılabilir durumda oldukları düşünülmektedir. Günümüz genç yetişkin ve yetişkinleri bulandıran bu grubun ruhsal iyi oluşunun sağlanması örneklemin seçilme amacını barındırmaktadır.

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri Demografik Bilgi Formu, kullanılmıştır. Kendini damgalamayı ölçmek için 'Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ), Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu ölçmek için Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form(YAİTÖ-KF) (Fisher ve Farina,1995), stres düzeyini ölçmek için Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) (Cohen,Kamarck, Mermelstein,1983) ve utanç faktörü için Utandırın Diğeri-2 Ölçeği (UDÖ-2) (Matos ve Ark.,2015) kullanılarak veriler toplanmıştır. Bu ölçeklerin Türkiye'deki bireyler için geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

Bu ölçeklerle ilgili ayrıntılı bilgi aşağıda açıklanmıştır.

3.3.1Aydınlatılmış onam formu ve demografik bilgi formu

Aydınlatılmış Onam Formu'nda yapılan araştırmanın ismi ve kısa içeriği, çalışmanın süresi, katılımcıların bilgileri ve cevapların tamamen gizli tutulacağına dair bilgilendirme, çalışmanın herhangi bir risk içermediği ve istenildiğinde araştırmadan istenilen zamanda çekilebileceği konusunda ayrıntılı bilgilendirilmiştir. Bu şartları kabul eden bireylerden elektronik ortamda çalışma öncesi işaretleme yapmaları istenmiştir. Aydınlatılmış Onam Formu Kartopu tekniği ile tüm 22 - 40 yaş arası bireylere ulaştırılmıştır.

Demografik Bilgi Formu 10 maddeden oluşan, Y kuşağı bireylerinin sosyodemografik özelliklerini öğrenmek üzerine çalışmacı tarafından hazırlanmıştır. Form çalışmaya katılan bireylerin cinsiyetlerini, Y kuşağına ait olmalarını belirlemek amacıyla yaşlarını, medeni durumlarını, eğitim durumlarını, işlerini, sosyoekonomik durumlarını, daha önce psikolojik yardım alıp alınmadığını ve kimden alındığını, ne kadar yardımcı olduğunu ve son olarak geçmişteki travmatik yaşantıları olup olmadığına dair bilgi edinmeye yönelik bir formdur.

3.3.2 Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği

Psikolojik Yardım Almada Kendini Damgalama Ölçeği (PYAKDÖ), psikolojik yardım almada bireyin kendini damgalama algısını ölçen 10 maddelik bir ölçektir.

(Vogel, Wade, Haake, 2006). Güvenilirlik ve geçerlilik ölçeğinde Cronbach alfa katsayısı 0.90 olarak bulunmuştur. Kararlılık katsayısı ise 0.82 bulunmuştur. (Ebel, 1972) Araştırmacılar etmen yapısını doğrulamak üzere doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. (Vogel, Wade, Haake, 2006)

Ölçeğin türkçeye uyarlanma çalışmasını A. Kapıkıran ve Ş.Kapıkıran, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi'ndeki %67'si kız, %30'u erkek, %3 ü cinsiyet işaretlemeyen 17-33 yaş arasındaki bireyler üzerinden yapmışlardır. PYAKDÖ'nün açımlayıcı faktör analizi ile türkçe formunun tek faktörlü ve faktör yükü düşüklüğü sebebiyle asıl ölçek 10 maddeden 9 maddeye düşürülmüştür. PYAKDÖ'nün güvenilirliği bir madde silinmesi ile hesaplandığında Cronbach Alpha .68 ile 71 arasında değişmiştir. Ölçeğin tamamında Cronbach Alpha katsayısı ise .71 olarak hesaplanmıştır.

3.3.3 Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-kısa form

Fisher ve Farina (1995), Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form' unu geliştirmiştir. Ölçeğin 29 maddelik orijinal hali kısaltılmıştır. (Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale, Fischer & Turner, 1970) Yeni kısaltılmış form hali ise 10 maddeden oluşmaktadır.

Bu ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak için açımlayıcı faktör analizi Fisher ve Farina (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin ise tek faktörlü olduğunu belirlemiştir. Ayrıca, PYAKDÖ ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği uzun form arasındaki ilişkinin .87 olduğunu rapor etmişlerdir. Ölçeğin bir ay ara ile yapılan test- tekrar test güvenilirliği .80 ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .84 olarak bulunmuştur.

PYAİTÖ'nin uyarlama çalışması araştırmacılar tarafından çevrilmiş hali ile 408 kişi üzerinde uygulanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği faktör analizi ile test edilmiş, ölçeğin güvenilirliği Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı ile McDonald's Omega yapısal güvenilirliği üzerinden çalışılmıştır. (N.Topkaya,2011)

3.3.4 Algılanan stres ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) Algılanan Stres Ölçeği'ni (ASÖ) geliştirmişlerdir. 14 maddeden oluşan bu ölçek, bireylerin yaşamlarında karşılaştıkları olayları ne derecede stresli bulduklarını ölçmek üzere oluşturulmuştur. 5'li likert ölçeği kullanılan bu ölçekte, her maddeyi 'Hiçbir zaman(0)' ile 'Çok Sık(4)' arasındaki seçeneklerden seçerek değerlendirilmektedir. Olumlu ifade içeren 7 madde tersten puanlanmaktadır. Bu formun 14, 10, 4 maddelik hali de bulunmaktadır. Bu tezde kullanılan form 14 maddeliktir. Alınan yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığını anlatır. Algılanan Stres Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik standardizasyonu Eskin ve arkadaşları tarafından yapılmış olup (M. Eskin, H. Harlak, F. Demirkıran, Ç. Dereboy, 2013) Adnan Menderes Üniversitesi 234 gönüllü öğrenci örneklemini üzerinden çalışılmıştır. ASÖ'nün uzun ve kısa formları uygulandığında ulaşılan stres puanlarının hayat olayları ve depresyon ile pozitif şekilde, hayat doyumu, algılanan öz saygı ve algılanan sosyal destek puanı ile negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar göstermiştir ki ASÖ, yetersiz öz-yeterlilik ve stres algısı ile iki faktörlü bir yapıdadır.

3.3.5 Utandıran Diğeri-2 Ölçeği

Utandıran Diğeri-2 Ölçeği'ni (The Other As Shame; UDÖ) Goss ve arkadaşları 18 maddelik bir ölçek olarak geliştirmişlerdir. UDÖ'nün maddeleri, İçselleştirilmiş Utanç Ölçeği'nin (İÜÖ; Cook, 1996) dışsallaştırılarak yeni bir hale getirilmesi ile oluşturulmuştur. UDÖ diğer insanların öteki kişiye dair değerlendirmelerinden oluşur. Ölçeğin kolay uygulanabilir hali olan UDÖ-2, Matos ve arkadaşları (2015) tarafından geliştirilmiştir. UDÖ-2 8 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçeğin kullanıldığı çalışmalarda dışsal utancın kendine zarar verme davranışları (Xavier ve ark., 2016), yeme problemleri (Mendes ve ark., 2017; Oliveira ve ark., 2018) ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Bu çalışmalarla UDÖ-2'nin güvenilirlik açısından yeterli olduğu görülmüştür. UDÖ-2 kişinin diğer insanların kişiyi nasıl değerlendirdiğine bakan ve sürekli inancı (trait shame) ölçen bir öz bildirim ölçeği olarak tasarlanmıştır. (Matos ve ark., 2015). Ölçek 8 maddeli ve tek faktörlü olarak dışsal utanç kavramını temsil etme

gücüne göre oluşturulmuştur. UDÖ, 5'li likert ölçeği (0=hiç, 4=neredeys her zaman) ile oluşturulmuştur. Alınan yüksek puan dışsal utancın yoğunluğuna işaret eder. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması bu kapsamda yapılmıştır. Yıldırım ve arkadaşları tarafından 2021 yılında uyarlanması tamamlanmıştır. (Yıldırım, J. C., Kozak, E. D. ve Türkaslan, K. K.,2021). Türkçe uyarlaması 403 katılımcı ile yapılmıştır. Gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi bulguları ile UDÖ-2, özgün ölçekle uyumlu olarak ve 7 maddeden oluşmuştur. İç tutarlılık düzeyide .85 olarak oldukça iyi düzeyde bulunmuştur. Tüm bu bulgular ile UDÖ-2'nin güvenilirlik ve geçerliliği sağlanmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Ölçme araçları, ölçeklerin standardizasyonunu yapan araştırmacılardan izin alınarak bu çalışmada kullanılmıştır. Kartopu tekniği ile seçkisiz dağıtılan ölçeklerden Y kuşağı grubuna ait olan birey verileri araştırmada kullanılmıştır. Bireylere ölçekler öncesi bilgi ve onam formu iletilmiştir. Onay verilmesi halinde çalışmaya katılım sağlanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde ve analizlerin uygulanmasında IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan veriler programa girilmiş ve kontrol edilmiştir. Demografik özelliklerin değerlendirilmesinde betimleyici istatistiksel yöntemler kullanılmıştır. Araştırmada yaş, Stigma, PYAİTÖ, ASÖ ve UDÖ skorları arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Cinsiyet, medeni durum, eğitim, ekonomik seviye, psikolojik travma ve psikolojik yardım alma durumuna göre Stigma, PYAİTÖ, ASÖ ve UDÖ skor ortalamaları bağımsız Gruplar t testi ile karşılaştırılmıştır. Katılımcıların PYAİTÖ skorlarının yordamada Stigma, ASÖ ve UDÖ skorlarının etkinliğini; ek olarak ASÖ skorlarının yordamada Stigma, PYAİTÖ ve UDÖ skorlarının etkinliği Hiyerarşik Regresyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Buna ek olarak Stigma skorlarını yordamada UDÖ skorlarının etkinliği Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile incelenmiştir.. Araştırmada Stigma, PYAİTÖ, ASÖ ve UDÖ skorlarının normal dağılım gösterip göstermediği

basıklık ve çarpıklık kat sayıları ($\pm 1,5$) ile incelendi. Pearson Korelasyon Analizi, Bağımsız Gruplar t testi ile Regresyon Analizleri için normal dağılım hipotezi karşılanmıştır.. Tüm analizler için anlamlılık seviyesi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmada elde edilen bulgular bu bölümde ayrıntılı açıklanmıştır. Araştırma sürecinde kullanılan ölçeklerin ve sosyodemografik verilerin analizinden elde edilen bulgular da bu bölümde sunulmaktadır.

4.1. Sosyodemografik Özelliklere Dair Elde Edilen Bulgular

Tablo 1: Araştırmada Değerlendirilen Katılımcıların Demografik Özellikleri

		n/Ort.±SS	%/Min.-Maks
Yaş		27,93±6,28	22,00-40,00
Cinsiyetiniz?	Erkek	94	23,2
	Kadın	311	76,8
Medeni durumunuz?	Bekar	259	64,0
	Evli	146	36,0
Eğitim durumunuz?	İlkokul	4	1,0
	Ortaokul	15	3,7
	Lise	133	32,8
	Önlisans	37	9,1
	Lisans	187	46,2
	Yüksek lisans	28	6,9
	Doktora	1	0,2
Ailenizin sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız?	Alt sosyoekonomik düzey	51	12,6
	Orta sosyoekonomik düzey	335	82,7
	Üst sosyoekonomik düzey	19	4,7

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma

Araştırmada değerlendirilen katılımcıların yaş ortalamalarının $27,93 \pm 6,28$ olduğu bulunmuştur. Katılımcıların 259'unun (%64,0) bekar olduğu, 4'ünün (%1,0) ilkokul, 15'inin (%3,7) ortaokul, 133'ünün (%32,8) lise, 37'sinin (%9,1) önlisans, 187'sinin (%46,2) lisans, 28'inin (%6,9) yüksek lisans ve 1'inin (%0,2) doktora mezunu olduğu bulunmuştur. Araştırmada değerlendirilen katılımcıların 51'inin (%12,6) alt sosyoekonomik seviyede, 335'inin (%82,7) orta sosyoekonomik seviyede ve 19'unun (%4,7) üst sosyoekonomik seviyede yer aldığı görülmüştür. (Tablo 1).

4.2 Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumuna Dair Elde Edilen Bulgular

Tablo 2 Araştırmada değerlendirilen katılımcıların geçmiş ruhsal sağlık özellikleri

		n	%
Daha önce bir uzmandan psikolojik yardım aldınız mı?	Evet	146	36,0
	Hayır	259	64,0
Eğer daha önce uzmandan kendiniz için psikolojik yardım aldıysanız hangi meslek grubundan aldınız?	Diğer	2	1,4
	Psikiyatrist	49	33,6
	Psikolog	79	54,1
Aldığınız psikolojik yardımdan size ne kadar yardımcı oldu?	Psikolojik danışman	16	11,0
	Evet, yardımcı oldu	105	71,9
	Hayır, yardımcı olmadı	41	28,1
Yaşamınız boyunca, istenmeyen/travmatik bir yaşantınız oldu mu?	Evet	222	54,8
	Hayır	183	45,2

Araştırmada değerlendirilen vakaların 146'sının (%36,0) daha önce psikolojik yardım aldığı, vakaların 49'unun (%33,6) psikiyatristlerden, 79'unun (%54,1) psikologlardan ve 16'sının (%11,0) psikolojik danışmanlardan ruhsal destek aldığı değerlendirilmiştir. Katılımcıların 105'i (%71,9) aldığı psikolojik yardımın kendilerine yardımcı olduğunu ifade etmiştir. Buna ek olarak vakaların 222'si (%54,8) yaşamı boyunca istenmeyen/travmatik bir deneyim yaşadığını ifade etmiştir.(Tablo 2).

4.3 Kendini Damgalama, Stres, Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Utancın Psikometrik Ölçümü

Tablo 3 Araştırmada değerlendirilen katılımcıların psikometrik ölçüm ortalamaları

	Ort.	SS.	Minimu m	Maximu m
Stigma	19,73	6,12	10,00	49,00
PYAİTÖ	31,41	4,48	17,00	40,00
ASÖ	32,56	9,79	13,00	69,00
UDÖ	8,14	7,18	0,00	28,00

*Not. Stigma: Kendini damgalama; PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği
ASÖ: Algılanan stres ölçeği; UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği*

Araştırmada değerlendirilen katılımcıların Stigma ortalamalarının $19,73 \pm 6,12$ (Min.=10,00- Maks.=49,00), PYAİTÖ ortalamalarının $31,41 \pm 4,48$ (Min.=17,00- Maks.=40,00), ASÖ ortalamalarının $32,56 \pm 9,79$ (Min.=13,00-Maks.=69,00) ve UDÖ ortalamalarının $8,14 \pm 7,18$ (Min.=0,00-Maks.=28,00) olduğu değerlendirilmiştir. (Tablo 3).

4.4 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres ile Utancın Psikometrik Ölçümleri Arasındaki İlişki

Tablo 4 Araştırmada değerlendirilen katılımcıların psikometrik ölçümleri arasındaki ilişki

		1	2	3
1-stigma	r	-		
	p	-		
2-PYAİTÖ	r	-0,553		
	p	<0,001		
3-ASÖ	r	0,013	0,012	
	p	0,797	0,812	
4-UDÖ	r	0,198	-0,203	0,268
	p	<0,001	<0,001	<0,001

r=Pearson Korelasyon Analizi

Not. Stigma: Kendini damgalama; PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği; ASÖ: Algılanan stres ölçeği; UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Pearson Korelasyon Analizine göre Stigma ölçeği ile PYAİTÖ skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede negatif korelasyon olduğu ($r=-0,553$, $p<0,001$) bulunmuştur. Pearson Korelasyon Analizine göre Stigma ölçeği ile UDÖ skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede pozitif korelasyon olduğu ($r=0,198$, $p<0,001$) bulunmuştur. Pearson Korelasyon Analizine göre PYAİTÖ skorları ile UDÖ skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede negatif korelasyon olduğu ($r=-0,203$, $p<0,001$) bulunmuştur. Pearson Korelasyon Analizine göre ASÖ skorları ile UDÖ skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede pozitif korelasyon olduğu ($r=0,268$, $p<0,001$) bulunmuştur. (Tablo 4).

4.5 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres, Utanç ile Yaş Değerleri Arasındaki İlişki

Tablo 5 Araştırmada değerlendirilen katılımcıların yaş değerleri ile psikometrik ölçümleri arasındaki ilişki

		Yaş
stigma	r	-0,024
	p	0,625
PYAİTÖ	r	0,138
	p	0,005
ASÖ	r	-0,115
	p	0,020
UDÖ	r	-0,181
	p	<0,001

r=Pearson Korelasyon Analizi

Not. Stigma: Kendini damgalama; PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği; ASÖ: Algılanan stres ölçeği; UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Araştırmada değerlendirilen katılımcıların yaş değerleri ile PYAİTÖ skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede pozitif ilişki ($r=0,138$, $p=0,005$) olduğu; yaş değerleri ile ASÖ ($r=-0,115$, $p=0,020$) ve UDÖ skorları ($r=-0,181$, $p<0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede negatif ilişki olduğu bulunmuştur. (Tablo 5).

4.6 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Cinsiyet Değişkeni İle Karşılaştırılması

Tablo 6 Cinsiyete göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Erkek		Kadın		t	p
	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
stigma	21,86	6,58	19,08	5,83	-3,93	<0,001
PYAİTÖ	29,34	4,64	32,04	4,25	5,28	<0,001
ASÖ	32,18	10,01	32,67	9,73	0,43	0,670
UDÖ	7,55	7,21	8,32	7,18	0,91	0,366

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar t testi

Not. Stigma: Kendini damgalama; PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği; ASÖ: Algılanan stres ölçeği; UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Bağımsız Gruplar t testine göre erkek katılımcıların Stigma skor ortalamalarının kadın katılımcıların Stigma skor ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu ($t=-3,93$, $p<0,001$) bulunmuştur. Bağımsız Gruplar t testine göre kadın katılımcıların PYAİTÖ skor ortalamalarının erkek katılımcıların PYAİTÖ skor ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu ($t=5,28$, $p<0,001$) bulunmuştur. (Tablo 6).

4.7 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Medeni Durum İle Karşılaştırılması

Tablo 7 Medeni duruma göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Bekar		Evli		t	p
	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
stigma	19,50	6,20	20,13	5,99	-1,00	0,319
PYAİTÖ	31,27	4,48	31,66	4,49	-0,83	0,409
ASÖ	33,02	9,35	31,73	10,50	1,28	0,203
UDÖ	8,51	7,07	7,49	7,35	1,38	0,168

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar t testi

Stigma: Kendini damgalama, PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği

ASÖ: Algılanan stres ölçeği, UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Bağımsız Gruplar t testine göre medeni duruma göre stigma ($t=-1,00$, $p=0,319$), PYAİTÖ ($t=-0,83$, $p=0,409$), ASÖ ($t=1,28$, $p=0,203$) ve UDÖ ($t=1,38$, $p=0,168$) skor ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklı olmadığı bulunmuştur.(Tablo 7).

4.8 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Eğitim Durumu İle Karşılaştırılması

Tablo 8 Eğitim duruma göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Lise ve altı		Önlisans ve üzeri		t	p
	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
stigma	20,39	6,27	19,33	6,01	1,69	0,092
PYAİTÖ	31,22	4,69	31,53	4,36	-0,68	0,497
ASÖ	33,47	9,70	32,01	9,82	1,46	0,145
UDÖ	8,34	7,71	8,02	6,86	0,42	0,673

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar t testi

Not. Stigma: Kendini damgalama, PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği;

ASÖ: Algılanan stres ölçeği, UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Bağımsız Gruplar t testine göre eğitim durumuna göre stigma ($t=1,69$, $p=0,092$), PYAİTÖ ($t=-0,68$, $p=0,497$), ASÖ ($t=1,46$, $p=0,145$) ve UDÖ ($t=0,42$, $p=0,673$) skor ortalamalarının istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklı olmadığı bulunmuştur.

(Tablo 8).

4.9 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres Ve Utancın Gelir Durumu ile Karşılaştırılması

Tablo 9 Gelir duruma göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Alt		Orta ve üzeri		t	p
	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
stigma	22,73	5,96	19,29	6,03	3,80	<0,001
PYAİTÖ	28,82	4,47	31,79	4,36	-4,52	<0,001
ASÖ	34,69	9,12	32,25	9,85	1,67	0,097
UDÖ	10,84	7,63	7,75	7,04	2,90	0,004

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar t testi

Not.Stigma: Kendini damgalama; PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği; ASÖ: Algılanan stres ölçeği; UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Bağımsız Gruplar t testine göre alt gelir grubunda yer alan katılımcıların Stigma ($t=3,80$, $p<0,001$) ve UDÖ ($t=2,90$, $p=0,004$) skor ortalamalarının orta ve üst gelir grubunda yer alan katılımcıların skor ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bağımsız Gruplar t testine göre orta ve üst gelir grubunda yer alan katılımcıların PYAİTÖ skor ortalamalarının alt gelir grubunda yer alan katılımcıların skor ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu ($t=-4,52$, $p<0,001$) bulunmuştur. (Tablo 9).

4.10 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres ve Utancın Psikolojik Yardım Alma ile Karşılaştırılması

Tablo 10 Psikolojik yardım alma göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
stigma	19,03	5,76	20,12	6,29	-1,73	0,085
PYAİTÖ	31,93	4,36	31,12	4,53	1,76	0,080
ASÖ	34,05	9,87	31,71	9,65	2,32	0,021
UDÖ	9,82	7,79	7,19	6,65	3,58	<0,001

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar t testi

Not. Stigma: Kendini damgalama, PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği

ASÖ: Algılanan stres ölçeği, UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Bağımsız Gruplar t testine göre psikolojik yardım almış katılımcıların ASÖ ($t=2,32$, $p=0,021$) ve UDÖ ($t=3,58$, $p<0,001$) skor ortalamalarının psikolojik yardım alamamış katılımcıların skor ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu bulunmuştur.(Tablo 10).

4.11 Kendini Damgalama, Psikolojik Yardım Alma Tutumu, Stres ve Utancın Geçmiş Travma Varlığı ile Karşılaştırılması

Tablo 11 Geçmiş psikolojik travma varlığına göre psikometrik özelliklerin karşılaştırılması

	Evet		Hayır		t	p
	Ort.	SS.	Ort.	SS.		
stigma	19,47	6,06	20,04	6,19	-0,93	0,352
PYAİTÖ	31,38	4,43	31,45	4,55	-0,17	0,867
ASÖ	33,60	9,05	31,29	10,49	2,38	0,018
UDÖ	8,86	7,23	7,26	7,04	2,23	0,026

Ort.=Ortalama, SS.=Standart Sapma, t=Bağımsız Gruplar t testi

Not.Stigma: Kendini damgalama, PYAİTÖ: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği

ASÖ: Algılanan stres ölçeği, UDÖ: Utandıran diğeri ölçeği

Bağımsız Gruplar t testine göre geçmişte psikolojik travması olan katılımcıların ASÖ (t=2,38, p=0,018) ve UDÖ (t=2,23, p=0,026) skor ortalamalarının psikolojik travması olmayan katılımcıların skor ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı seviyede daha yüksek olduğu bulunmuştur.(Tablo 11).

4.12 PYAİTÖ Skorlarını Yordamakla İlgili Hiyerarşik Regresyon Analizi

Tablo 12 PYAİÖ skorlarını yordamakla ilişkili Hiyerarşik Regresyon Analizi sonucu

Model	R2	Standartlanmamış Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	95,0% GA	
		B	SH	Beta			AL	ÜL
1 (Sabit)	0,31**	39,426	,626		62,933	<,001	38,195	40,658
stigma		-,406	,030	-,555	-13,371	<,001	-,465	-,346
2 (Sabit)	0,32**	39,642	,630		62,915	<,001	38,404	40,881
stigma		-,391	,031	-,536	-12,719	<,001	-,452	-,331
UDÖ		-,061	,026	-,097	-2,311	,021	-,112	-,009
3 (Sabit)	0,32**	39,030	,875		44,622	<,001	37,310	40,749
stigma		-,390	,031	-,534	-12,663	<,001	-,451	-,330
UDÖ		-,068	,027	-,109	-2,498	,013	-,122	-,015
ASÖ		,020	,020	,043	1,010	,313	-,019	,058

GA=Güven Aralığı, AL=Alt Limit, ÜL=Üst Limit, **<0,001.

Not. *Stigma*: Kendini damgalama, *PYAİTÖ*: Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği

ASÖ: Algılanan stres ölçeği, *UDÖ*: Utandıran diğeri ölçeği

Araştırmada tüm katılımcıların PYAİTÖ skorlarının %31 'inin istatistiksel açıdan anlamlı seviyede Stigma Ölçeği tarafından açıklandığı (p<0,001, [-0,465, -0,346]) bulunmuştur. Modele UDÖ skorlarının eklenmesi ile PYAİÖ skorlarının %32'sinin açıklandığı, buna ek olarak modelde Stigma Ölçeği (p<0,001, [-0,452, -0,331]) ve UDÖ (p=0,021, [-0,112, -0,009]) skorlarının istatistiksel açıdan anlamlı seviyede etkili olduğu bulunmuştur. Modele ASÖ skorlarının eklenmesi ile PYAİTÖ skorlarının yine %32'sinin açıklandığı, alt model değişkenleri incelendiğinde sadece Stigma Ölçeği (p<0,001, [-0,451, -0,330]) ve UDÖ (p=0,013, [-0,112, -0,015]) skorlarının istatistiksel açıdan anlamlı seviyede etkili olduğu bulunmuştur. (Tablo 12).

4.13 Kendini Damgalama Skorlarını Yordamada Utanç Skorlarının Etkinliği

Tablo 13 Kendini damgalama skorlarını yordamada Utanç skorlarının etkinliği

R2	Standartlanmamış Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	95,0% GA	
	B	SH	Beta			AL	ÜL
0,04**	18,354	,453		40,551	<,001	17,464	19,243
	,169	,042	,198	4,054	<,001	,087	,251

Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucu, GA=Güven Aralığı, AL=Alt Limit, ÜL=Üst Limit, **<0,001.

Tüm katılımcılarda Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonucuna göre kendini damgalama skorlarının %4'ünün istatistiksel açıdan anlamlı seviyede utanç skorları tarafından yordandığı ($p<0,001$, [0,087, 251]) bulunmuştur. (Tablo 13)

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1 Tartışma

Bu araştırmada Y kuşağı üzerinde psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler ve ilişkilerine bakılmıştır. Kendini damgalama, algılanan stres, utanç kavramları, aynı zamanda demografik verilerden; cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi ile yordayıcılıklarına bakılmıştır. Eklenen bir başka değişken de daha önce alınan psikolojik yardım ve geçmiş travma varlığıdır. Tüm bu faktörler birlikte değerlendirildiğinde, Y kuşağının psikolojik yardım alma tutumunun nasıl, ne şekilde etkilendiği gösterilmiştir. Bu araştırmanın amacında olduğu gibi Y kuşağı üzerinde yapılan bu araştırma bu kuşağın psikolojik yardım alma tutumu üzerinde nasıl verimli şekilde çalışılacağı konusunda yol gösterici işaretleri ortaya koymuştur.

Orta ve üst *gelir grubunda* bulunan Y kuşağının, *psikolojik yardım alma tutumunun*, alt gelir grubuna göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bir başka araştırmada, kişilerin *gelir seviyeleri* arttıkça psikolojik yardım almaya daha yatkın oldukları bulunmuştur (Arslantaş H., Dereboy İF., Aştı N., Pektekin Ç.,2011). Depremzedeler üzerinde yapılan bir araştırmada gelir durumu iyi olan bireylerin gelir durumu düşük olanlara göre daha çok psikolojik yardım aldıkları ortaya konmuştur (Kılıç,2008). Özbay vd.(2011) tarafından yapılan araştırmada diğer çalışmalardan farklı biçimde sosyo-ekonomik düzeyi düşük bireylerin psikolojik yardıma yönelik tutumları sosyoekonomik düzeyi yüksek olanlara göre daha olumlu olduğu görülmüştür. Erkan vd.(2012) ise yaptığı çalışmada psikolojik yardım almaya dair gönüllülüğün ekonomik düzeye göre herhangi bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Bir diğer çalışma benzer şekilde öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine göre psikolojik yardım almaya dair gönüllülüğün bulunmadığını ortaya koymuştur (Annaberdiyev,2006). Sonuç olarak psikolojik yardım alma tutumu ve gelir ilişkisi bağlamında bizim araştırmamız, literatürdeki diğer araştırmalar ile paralellik göstermiştir.

Araştırma bulgularına göre alt gelir grubunda yer alan katılımcıların *kendini damgalamaları* orta ve üst gelir grubundaki bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bir diğer araştırmada Werner ve ark. geriatric depresyonu olan hastalarda yaptıkları çalışmada gelir seviyesi ve eğitim durumu düşük bireylerin kendini damgalama oranlarının yüksek olduğunu bildirmiştir(Werner ve ark,2009). Bir diğer araştırmada, bireyin gelir durumunun düşük ancak ebeveynin daha yüksek mesleki pozisyonunda olmasının da bireyin alışageldiği yüksek sosyoekonomik çevre sebebiyle daha yüksek damgalanmaya sebep olduğu bulunmuştur (Dickerson ve ark,2002).

Araştırma bulgularında *eğitim durumuna göre algılanan stresin, psikolojik yardım alma tutumunun ve kendini damgalama skorlarının* istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farklı olmadığı bulunmuştur. Ancak bir başka çalışmada üniversite mezunu katılımcıların, ilköğretim ve ortaokul mezunu katılımcılara göre profesyonel yardıma daha kolay başvurabildikleri gösterilmiştir. (Arslantaş H., Dereboy İF., Aştı N., Pektekin Ç.,2011). Bir diğer araştırmada Zarringer, yüksek eğitimli bireylerin ve genç olanların daha fazla kendini damgaladıklarını bildirmiştir. Yaptığımız araştırmanın literatürdeki diğer çalışmalar ile paralellik göstermemesinin sebebi, eğitim durumlarına dengesiz dağılan örneklem sayısı olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple çalışmamızda literatür ile ilişkili ve paralel sonuçlara ulaşamamıştır.

Araştırmada *daha önce psikolojik yardım almış* katılımcıların *algılanan stres* düzeylerinin, daha önce psikolojik yardım almayanlara göre istatistiksel açıdan anlamlı seviyede yüksek olduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan diğer araştırmada Demir ve Ilgaz (2019), bireylerin stres belirti düzeylerini azaltmaya yönelik yaptıkları grup terapisi çalışmasında, psikolojik yardım alan bireylerin stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım alma ve stres düzeylerine bakıldığında araştırmamız literatürdeki diğer araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Tablo 4 sonuçlarına göre pearson korelasyon analizi yapıldığında, *kendini damgalama* ölçeği skorları ile *psikolojik yardım alma tutumu* skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Bir başka araştırmada kendini damgalamanın ve psikolojik yardım alma tutumu için anlamlı yordayıcı olduğu ve aralarında olumsuz ilişki olduğu bulunmuştur. Bu durum

psikolojik yardım almanın %31'ini açıklamaktadır. (Sever, M.,Yüceer Kardeş T., Kalaycı E., 2021) bu durumda araştırmamız ile benzer şekilde kendini damgalaması yüksek olan bireylerin psikolojik yardım alma davranışlarının düşük olduğu görülmüştür. Psikolojik yardım alma davranışında kendini damgalayan bireylerin özgüven, öz saygı yetersizliği, yaşam doyumunda azalma gibi durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Ekşisu vd., 2018). Bu benzer araştırma sonuçlarına bakıldığında, kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumunu negatif anlamda etkilediği konusunda diğer araştırmalarla paralel olduğu görülmüştür. Yine bu analizde *kendini damgalama* ölçeği ile *utanç* ölçeği skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede pozitif korelasyon olduğu bulunmuştur. Bir araştırmada çalışmamızla benzer şekilde damgalanma duygusunu yoğun yaşayan bireylerde sıklıkla suçluluk ve utanç duygularının arttığı görülmüştür (EO, Taşkın, 2007). Yine pearson korelasyon analizinde psikolojik yardım alma tutumu skorları ile utanç ölçeği skorları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede negatif korelasyon olduğu bulunmuştur. Gülden ve Polat'ın (2022) araştırmasında bireylerin, yüz yüze danışmayı utanç verici bir deneyim olarak gördüğü düşünülmüştür(Güliden, Ç., Polat K., 2022). Bu bağlamda bireylerin direkt olarak psikolojik yardım alma konusunda utanç duymaları çalışmamızla örtüşmektedir. Özbay Y., Terzi Ş., Erkan S., Cihangir Çankaya Z. çalışmalarında, bireylerin kendilerini saklama davranışı sebebiyle psikolojik yardım alma davranışından uzak durdukları görülmüştür. Bireylerin aile dışında yardım almasının aile için kabul edilemeyecek, utanç verici bir davranış olduğu görülmüştür.(Özbay Y., Terzi Ş., Erkan S., Cihangir Çankaya Z.,2011) Bu durum da psikolojik yardım alma davranışını utancın olumsuz etkilemesi çalışmamızla örtüşmektedir. *Utanç* ve *algılanan stres* için pearson korelasyon analizi yapıldığında, aralarında pozitif ilişki olduğu görülmüştür. Utanç arttıkça algılanan stresin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer araştırmada dışsal utanç düzeyi arttıkça stres düzeyinde de anlamlı artışın olduğu bulunmuştur (Matos ve ark., 2015). Utanç bireylerin dış dünyadaki bireyler yani toplumun gözünde değerinin düşmesi deneyimiyle ilişkilendirildiğinde terk edilme, bırakılma ile kaygı ve stres düzeyini artırmaktadır (Balsamo ve ark., 2015; Cheung ve ark., 2004; Kim ve ark., 2011; Matos ve Pinto-Gouveia, 2014). Araştırma yapılan diğer çalışmalarla örtüşmektedir. Çalışmamızda tablo 6'da *kendini damgalama* bağlamında *cinsiyet* özelliklerine bakıldığında, erkeklerin kadınlara göre kendini damgalama skorlarının yüksek olduğu

görülmüştür. Benzer şekilde erkeklerin *psikolojik yardım alma tutumu* kadınlara göre daha düşüktür. Benzer bir araştırmada Aydın(2017) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara göre psikolojik yardıma daha az istekli olduğunu ortaya koymuştur. Sonuç olarak bir çok araştırmada kültürel bağlamda da kadınların yardım alma olgusunun erkeklere oranla daha yüksek olduğu bilinmektedir. (Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Sherer, 2007; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007; Özbay, 2011). Kadınların sorunlarını paylaşabilme konusunda istekliliği, duygularını daha rahat ifade edebiliyor olmaları, erkeklerin tam tersine, toplumsal bir kabul olarak karşımıza çıkmaktadır (Akgül Gök, 2017). Tüm bu bilgiler ışığında psikolojik yardım alma tutumunu cinsiyet rolleri bağlamında cinsiyet değişkeni ile ilişkilendirebilmekteyiz.

Psikolojik yardım alma tutumları açısından kadınların erkeklere göre psikolojik yardıma daha yakın oldukları görülmüştür. Alanyazında *cinsiyet rolleri* göz önüne alınarak psikolojik yardım alma tutumu geniş çerçeveden değerlendirilmiştir. Birçok çalışmada cinsiyet rollerinin psikolojik yardım alma tutumunda etkili olduğu ortaya koymuştur. (Ang ve ark., 2004; Johnson, 1988; McCarthy ve Holliday, 2004; Pederson ve Vogel, 2007; Ramaeker ve Petrie, 2019; Yousaf ve ark., 2013; Yousaf ve ark., 2015). Bir araştırmada erkeklerin psikolojik yardım alma tutumu, kadınların psikolojik yardım alma tutumuna oranla düşük çıkmıştır. (Atılğan AH,2022). Kadınların erkeklere göre daha fazla psikolojik yardım alma tutumu gösterdikleri bizim çalışmamız ile de paralellik göstermiştir. Burada bahsedilen cinsiyet kavramını toplumsal cinsiyet bağlamında aldığımızda, erkeksi cinsiyet rollerini benimseyen erkeklerin, benimsemeyenlere göre daha az psikolojik yardım alma tutumu gösterdikleri bulunmuştur (Yousaf ve ark,2015).

Araştırma bulgularında *psikolojik yardım alma tutumunun*, *algılanan stresin*, *utancın medeni durum* ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer çalışmalarda, medeni durum psikolojik yardım alma ilişkisine dair bir araştırma sonucuna rastlanmamıştır. Ancak psikolojik iyi oluş ve medeni durumun ilişkisine bakılan bir araştırmada medeni durumun erkekler üzerinde kadınlara oranla daha etkili olduğu bulunmuştur (Kim ve McKenry, 2002; Tütüncü, 2012; Williams ve Dunne- Bryant, 2006). Bir diğer araştırmada evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının, bekar bireylere oranla daha iyi olduğu saptanmıştır. Bunun bir etkenin de evliliğin bireylerin sosyalleşmesine katkı sağlaması olduğu bilinmektedir (Waite, 1995;

Williams ve Umberson, 2004). Tüm bu sonuçlara rağmen evliliğin ruhsal sağlık için iyi olduğu bilinmekte ve algılanan stresin daha düşük olabileceği öngörülmektedir. Diğer yandan araştırmalarda medeni durum ile utanç arasındaki ilişkiyi içeren bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında tablo 11’de, geçmişte travması olan katılımcıların *algılanan stres ve utanç* düzeylerinin, psikolojik travması olmayan katılımcıların stres ve utanç düzeylerinden anlamlı seviyede yüksek olduğu bulunmuştur. Biyolojik yaklaşımda stresin, ruh ve beden sınırlarına olan tehdit karşısında ortaya çıktığı bilinmektedir. Bu sebeple travmalar önemli stres kaynaklarıdır. (Bayraktar, 2012) bu bağlamda Çin, İspanya, İtalya, İran, ABD, Türkiye, Nepal ve Danimarka’da yapılan Covid-19 salgının travmatik etkileri üzerinde yapılan 19 araştırmanın gözden geçirildiği çalışmada, genel nüfusun %6.33 ile %50.9’unun kaygı, %14.6 ile %48.3’ünün depresyon, %7’si ile %53.8’inin TSSB, %34.43 ile %38’inin psikolojik sıkıntı, %8.1 ile %81.9’unun stres belirtileri gösterdiklerini bulmuşlardır (Xiong ve diğerleri, 2020). Bu araştırma sonuçlarına göre araştırma sonuçları ile literatürdeki araştırmalar paraleldir. Travma varlığı ve utanç düzeyine bakıldığında ise Aytaç Alp’in çalışmasında çocukluk döneminde yaşanan travma varlığı ile utanç arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (Aytaç Alp, A., 2019). Literatürdeki diğer çalışmaların, travma varlığı ve utanç düzeyleri açısından bu çalışma ile paralel olduğu görülmüştür.

Tablo 12 de yapılan hiyerarşik regresyon analizinde *psikolojik yardım alma tutumu* üzerinde, *kendini damgalamanın* istatistiksel açıdan anlamlı seviyede etkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik yardım alma tutumu üzerinde *kendini damgalama* skorlarına *utanç* skorlarının eklenmesi ile, utancın ve *algılanan stresin*, *psikolojik yardım alma tutumunu* anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Psikolojik yardım alma tutumunu yordayan, kendini damgalamanın ile %31 anlamlı olan sonucu, utancın eklenmesi ile sadece %32’ye çıkararak, utancın psikolojik yardım almada sadece %1’lik fark oluşturduğu görülmüştür. Modele en son eklenen algılanan stresin ise yüzdelikte herhangi bir değişiklik yapmayarak psikolojik yardım alma tutumuna herhangi bir katkı sağlamadığı görülmüştür. Özetle algılanan stresin psikolojik yardım alma tutumunu etkilemediği görülmüştür. Diğer çalışmalarda da algılanan stresin psikolojik yardım alma tutumuna dair bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Diğer yandan tablo 12’de bahsedilen psikolojik yardım alma tutumu skorları ile utanç skorları arasında hiyerarşik regresyon analizi yapıldığında, utancında tabloya eklenmesi ile %1’lik bir katkı ile psikolojik yardım alma tutumunu yordadığı görülmüştür. Tablo 4’te de psikolojik yardım alma tutumu skorları ile utanç skorları arasında pearson korelasyon analizi yapıldığında benzer negatif korelasyon görülmüştür. Bu durum, psikolojik yardım alma tutumunu sadece utanç ile açıklamanın mümkün olmadığını göstermektedir.

Utanç başkaları tarafından hoş görülmeleyen bir durum karşısında yaşanan bir duygudur. Ve utanç duygusu ile baş edebilmek ve utanç duygusunu yaşamamak için toplum normlarına yönelmek gerektiği düşünülmektedir (Allchin,2009).

Bir araştırmada, psikolojik yardım alma tutumunun yordandığı hiyerarşik regresyon analizinde, cinsiyetin kontrol edildiği modelde içsel utancın eklenmesi model üzerinde anlamlı etki oluşturmuştur. Ancak psikolojik yardım alma tutumunu yordayan hiyerarşik regresyon analizi modelinde içsel utanç sonrası modele eklenen dışsal utancın, modelde herhangi bir değişiklik yapmadığı görülmüştür. Dışsal utanç faktörü ele alındığında psikolojik yardım alma tutumunu etkilemediği görülmüştür(Atılğan AH,2022). Çalışma sonucuna bakıldığında psikolojik yardım alma tutumunu içsel utancın etkilediği ancak dışsal utancın bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularında Utandırın Diğeri Ölçeği-2 kapsamında dışsal utanç kavramı üzerinde çalışılmıştır. Bu çerçevede bulgu sonuçları örtüşmektedir. Filipinlerde yapılan çalışmada utancın psikolojik yardım alma üzerindeki engellerden biri olduğu bulunmuştur(Martinez ve ark.,2020). Filipinlerdeki bu araştırmada psikolojik yardım alma ve utanç arasındaki ilişki bizim çalışmamızdaki sonuçlar ile örtüşmektedir.

Kendini damgalamanın utancı desteklediği bilinmektedir. Bir araştırmada bireylerin etiketlemelerinin toplulukçuluk ile ilişkili pozitif bir ilişkisi bulunurken, bireycilik ile negatif ilişkisi gözlemlenmiştir (Papadopouos ve ark.,2013). Ebeveynleri göçmen öğrencilerden oluşan bir araştırma topluluğunda ruh sağlığına ilişkin etiketlemelerin, psikolojik yardım almaya dair olumsuz tutum oluşturduğu görülmüştür (Bismar ve Wang,2021). Araştırma sonuçlarına hiyerarşik regresyon analizinde bakıldığında, *psikolojik yardım alma tutumunu* istatistiksel açıdan anlamlı

seviyede *kendini damgalamanın* açıkladığı görülmüştür. Kendini damgalama, y kuşağını psikolojik yardım alma konusunda etkileyen bir faktör olmuştur. Sever, Yüceer Kardeş ve Kalaycı'nın(2021) araştırmasında benzer şekilde kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumunun yordayıcısı olduğu ve aralarında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Psikolojik yardım alma tutumunu %31'ini açıklamıştır(Sever M, Kardeş Yüceer T, Kalaycı E, 2021). Bizim çalışmamızda aynı sonuçlarla psikolojik yardım alma tutumunun %31'ini anlamlı seviyede kendini damgalama açıklamıştır. Her iki çalışmada da görüldüğü gibi kendini damgalamaları yüksek olan bireylerin daha az psikolojik yardım alma tutumu gösterdikleri görülmüştür. Çalışmamızda kendini damgalama faktörünün psikolojik yardım alma tutumunu negatif etkilemesi bulguları diğer çalışmalar ile örtüşmektedir.

Bireylerin kendilerine yönelik negatif tutumları, bireyleri psikolojik yardım almaktan alıkoymaktadır.(Corrigan,1998). Kendini damgalama ile sosyal damgalamanın da birbirlerini yordadığı, psikolojik yardım alma tutumunu, kendini damgalamanın aracılık rolüne işaret edilmiştir(Sever M, Kardeş Yüceer T, Kalaycı E, 2021).Bu bağlamda aynı çalışmada sosyal damgalaması yüksek olan öğrencilerde kendini damgalama algısının da yüksek olduğu farkedilmiştir. Bizim çalışmamızda çalışılmayan sosyal damgalamayı, Sever, Yüceer ve Kalaycı, kendini damgalama ile ilişkili olarak psikolojik yardım alma tutumu üzerinden açıklanmaktadır(Sever M, Kardeş Yüceer T, Kalaycı E, 2021). Bunu destekler nitelikte olan Corrigan (2004) ve Vogel'in (2006) araştırmasında sosyal damgalanma algısının içselleştirilmesi ile bireyin kendini damgalama algısına sebep olduğu ve bu durumun da psikolojik yardım alma tutumunun negatif etkilendiği ortaya konmuştur (Corrigan, 2004; Vogel vd.,2006).Erkan ve Özbay'ın (2012) çalışmasında 5829 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada öğrencilerin yaşadığı ruhsal sıkıntıları informal kaynaklardan gidermeye çalıştığı görülmüştür (Erkan,Özbay,2012). Bireylerin psikolojik yardım almak için profesyonel kaynakları kullanma durumunun genellikle son çare görüldüğü görülmüştür. Bunun kaynağının bireylerin başarısızlıkları ile yüzleşmekte zorlanması, yani kendini damgalamaya olan eğilimleri olduğu düşünülmektedir (Erkan, Özbay,2012: Carnevale,2001: akt. Serim ve Çankaya, 2015). Bir çalışmada West ve arkadaşları, ağır ruhsal rahatsızlık yaşayan bir örnekleme yaptıkları çalışmada, sosyodemografik faktörlerin kendini damgalama ile arasında bir yordayıcığın olmadığını söylemekle birlikte orta yaşta (34-54 yaş) olan bireylerin

daha genç ve daha yaşlılara göre daha fazla kendini damgaladıklarını bulmuştur. Tüm bu çalışmalarda psikolojik yardım alma tutumunun kendini damgalamadan etkilendiği, çalışmamızla paralel olduğu görülmektedir.

5.2. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Gelecek Çalışmalar İçin Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıklarından bahsedilmiş ve bununla ilişkili olarak sonuçlara ilişkin uygulayıcı ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Araştırmada kullanılan temel değişkenlerin psikolojik yardım alma tutumuna dair tek tek modellendiği çalışmalar mevcuttur. Ancak tüm değişkenlerin ve demografik verilerin birlikte modellendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bunun yanında diğer çalışmalarda tüm değişkenler değerlendirilirken genel bir yaş gruplaması ile çalışılmıştır. Ancak bu çalışmada Y kuşağı örnekleminde çalışma yapılmış olması literatürde çalışılmamış bir konuya değinmektedir. Dağılımlara bakıldığında bu araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Cinsiyet dağılımı, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi açısından düzenli bir dağılım göstermemiştir. Bu çerçeveden bakıldığında Bu durum psikolojik yardım alma tutumunun bu özelliklere göre net bir yoruma ulaşılması konusunda bu araştırmayı sınırlamaktadır. Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise, Türkiye sınırları ve sosyokültürel yapısı içerisinde incelenebiliyor olmasındadır. Bu açıdan bakıldığında çalışmanın uluslararası bir sonuç vermesi beklenememektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ve türü de toplumdan topluma değişebilmektedir. Araştırmanın Türkiye içinde kalıyor olması bir sınırlılık olarak görülürken bir açıdan da Türkiye'deki Y kuşağının psikolojik yardım alma tutumunun incelenmiş olması kazançtır. Çünkü Psikolojik yardım alma tutumuna dair ortaya çıkan bulgular kullanılarak, toplumsal ruh sağlığına dair çalışmaların önü açılmıştır.

Bu araştırmanın kısıtlılıklarından biri olan örneklemin toplanma yöntemi, sistematik bir örneklem alma yöntemi olmayıp sadece gönüllü katılımcılardan seçilerek, kartopu yöntemi ile oluşturulmuştur. Örneklem İstanbul ili ile sınırlıdır. Bununla birlikte araştırmadaki kadın örneklem sayısının 311 ve erkek örneklem sayısının 94 olması bu araştırmanın cinsiyet bağlamındaki sınırlılıklarındandır.

Araştırmada daha önce psikolojik yardım almaya dair veriler toplandığında, daha önce psikolojik yardım aldığını işaretleyen bireylerin hangi süreyle ve nasıl

psikolojik yardım aldığına dair bir veri bilinmemektedir. Bu durum araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

Sosyodemografik verilerden olan medeni durum, örneklemden bekar ve evli olarak iki farklı seçenek ile veri toplanmıştır. Ancak dul seçeneği bu araştırmada bulunmamaktadır. Bu durum araştırmanın kısıtlılıklarından olmakla birlikte y kuşağında dul bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarına dair bir veri bulunmamaktadır. Bu konuda araştırma yapılması literatüre katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada gelir grubu alt-orta ve üst olarak iki grupta incelenmiştir. Bu araştırmanın kısıtlılıklarındandır. Yeni çalışmalarda alt-ort-üst olarak üç ayrı kategoride istatistiksel olarak araştırılması önerilmektedir.

Sosyodemografik veriler toplanırken bireylerin çalışıp çalışmadığı konusunda herhangi bir veri toplanmamıştır. Y kuşağının psikolojik yardım alma tutumu bağlamında bu konu araştırmanın genişletilmesine katkı sağlayabilir.

Psikolojik yardım alma tutumu sadece Y kuşağıyla sınırlı incelenmiştir. Psikolojik yardım alma tutumuna dair X ve Z kuşakları üzerinde yapılan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

6.1 Öneriler

Bu araştırmanın sonuçlarının, bu konuda çalışan uzmanlar ve ruh sağlığı uzmanları için önemli sonuçlar ve bilgiler barındırdığı düşünülmektedir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında birçok şekilde uygulamaya yönelik ciddi katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Günümüzde insanların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının farklı faktörler sebebiyle pek de pozitif olmadığını görmekteyiz. Psikolojik yardım alma konusunda ruh sağlığı uzmanlarının ortaya konulan sonuçlar ile ilgili bilgilendirilmesi bu konudaki önemli adımlardan biri olacağı düşünülmektedir. Araştırmamızda kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bilgiler ışığında, ruh sağlığı uzmanlarının kendini damgalama faktörü üzerine, psikolojik yardım almanın olağanlığı, bir kusur olmadığı konusunda toplumun bilgilendirilmesine katkı sağlıyor olmalarının psikolojik yardım alma tutumunu pozitif etkileyebileceği düşünülmektedir. Bununla beraber araştırmamızda utancın, psikolojik yardım alma

tutumunu tek başına olmamakla beraber etkilediği görülmektedir. Tüm bu çalışmalar yapılırken utanç faktörünün bireyleri negatif yönde etkileyeceği göz önünde bulundurularak, utanç ile ilgili bilgilendirme sağlanmasının etkili olacağı düşünülmektedir. Tüm bu çalışmalar için bilgilendirici materyal ve kurumların ayarlanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Medyadan çalışmalar ile ilgili destek alınması, çalışmaları daha verimli sonuçlara ulaştırır. Bu sebeple Y kuşağı üzerinde psikolojik yardım alma önündeki engellerin kaldırılması ile psikolojik yardım alma tutumunun değişeceği ve talebin artabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın Psikolojik yardım almanın önündeki engellerin fark edilmesini ve müdahale edilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir. Topluma ,özellikle Y kuşağına bu sayede katkı sağlanmasına yönelik girişimlerin önünü açıp katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Tüm bu çalışmalar insanları ve Y kuşağını psikolojik yardım almadan alıkoyan faktörlerin ortadan kaldırılmasına yardımcı olabilir. Bu sayede ruh sağlığı uzmanları gerekli eğitim programları ve müdahaleleri ulaşılamayan kitlelere daha kolay şekilde ulaştırabilirler.

KAYNAKÇA

- Adıgüzel, O., Batur, H. Z., & Ekşili, N. (2014). Kuşakların değişen yüzü ve Y kuşağı ile ortaya çıkan yeni çalışma tarzı: mobil yakalılar. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1(19), 165-182.
- Ajzen, I. (2007). Behavioral interventions based on the theory of planned behavior. <http://people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.intervention.pdf> adresinden 10 Mart 2009 tarihinde elde edildi.
- Ajzen, I. ve Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Aker, A. T., Sorgun, E., Mestçioğlu, ö., Karakaya, I., Kalender, D., Acar, G.;ark. (2008). İstanbul'daki Bombalama Eylemlerinin Erişkin ve Ergenlerdeki Travmatik stres Etkileri. Türk Psikoloji Dergisi, 23 (61),63-71.
- Altun F., Yazıcı H., (2012). Üniversitede okuyan kadınların travmatik yaşantıları ve psikolojik yardım alma durumları, 109.
- Annaberdiyev, D. (2006).Türkiye'de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi.Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H. ve Bağcı, İ. (2005). Sağlık Bakımı Profesyoneli Olarak Yetiştirilecek Öğrencilerin Ruhsal Durumları ve Yaklaşımlar. Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE), 15, 25-35.
- 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. doi: 10.1177/008124631104100307
- Atkinson, N. W. (2007). Chinese and North American college students' attitudes toward seeking professional psychological help: Gender and ethnic comparisons. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Humboldt State Üniversitesi, California.

<http://dscholar.humboldt.edu:8080/dspace/handle/2148/168> adresinden, 21 Şubat 2009 tarihinde elde edildi.

Aytaç Alp, A., (2019). Karabük Üniversitesi Öğrencilerinde Çocukluk çağı Travmalarının Suçluluk- Utanç Duyguları ve Benlik Saygısı ile İlişkisinin İncelenmesi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, 42.

Bayar B. (2019). Y Kuşağı ve Türkiye’de Y Kuşağı’na İlişkin Çalışmalar, 36.

Bayer, J. K. ve Peay, M. Y. (1997). Predicting intentions to seek help from professional mental health services. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 31, 504-513.

Bayraktar, S. (2012). *Psikolojik travma*. Nobel Tıp Kitabevleri.

Baysal G. Ö. D. (2013). Damgalanma ve Ruh Sağlığı. *akt.. 22(2): 239-251.*

Demir, A. ve Koydemir, S. (2005). ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde bildiri olarak sunuldu, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bismar, D. ve Wang, C. D. (2021). Mental Illness Stigma and Help-Seeking Attitudes of Students With Immigrant Parents. *Journal of College Counseling, 24(2), 146-161.*

Boldero, J., & Fallon, B. (1995). (Özet) Adolescent help-seeking: What do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence, 18, 193–209.*

Broadbridge, A. M., Maxwell, G. A., & Ogden, S. M. (2007). Experiences, perceptions and expectations of retail employment for generation Y. *Career Development International, 12(6), 523-544.* Doi: 10.1108/13620430710822001.

Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. İstanbul: Bilim ve Sanat Yayınları.

BUSEH Aaron G. vd. (2006). “perceived Stigma and Life Satisfaction: Experiences of Urban African American Men Living With HIV/AIDS,” *International Journal Of Men’s Health, 5 1, 35-51.*”

Charuvastra A, Cloitre M (2008) Social bonds and post-traumatic stress disorder. *Annual Review of Psychology; 59: 301-328.*

Christopher Michael S. (2004). The Ability of Self-Construals to Predict Psychological Distress, Satisfaction with Life, and Help-Seeking in Ethnically Diverse American

- College Students. Yayınlanmamış doktora tezi, South Dakota Üniversitesi, South Dakota. (UMI No 3138432).
- C. Martin, From High Maintenance To High Productivity. *Industrial And Commercial Training*, 1(37), 39-44, 2005, s.40
- Çebi, E. (2009). University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Çevik A, Şentürk V (2008) Tarihsel süreçte psikosomatik tıp ve psikosomatik bozukluklara genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*; 1: 1-11.
- Deane, F. P., & Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207-217.
- Deane, F. P., Skogstad, P. ve Williams, M. W. (1999). Impact of attitudes, ethnicity and quality of prior therapy on New Zealand male prisoners' intentions to seek professional psychological help. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 21, 55-67.
- Demir, V. & Ilgaz, H. H. (2019). Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerini Azaltmaya Yönelik Grup Terapisi . *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi* , 2 (4) , 1-16 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bpd/issue/46684/585411>
- Deniz, M. E., Avşaroğlu S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya.
- Dickerson FB, Sommerville J, Origoni AE, Ringel NB, Parente F. Experiences of stigma among outpatients with schizophrenia. *Schizophr Bull.* 2002;28:143-55.
- Dudau, D. P., Sfeatcu, J. R., Funieru, C. ve Dumitrache, M. A. (2015) Professional stress in relation to anxiety, depression and irrational beliefs among dental and psychotherapy students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 187, 158-162.
- Ebel RL. *Essentials of Educational Measurement*. New Jersey. Prentice Hall. Inc., 1972;382-406.

- Dündar, Z.& Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2 (2), 1 – 10. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/eduref/issue/41899/424075>.
- Elhai, J. D., Schweinle, W. & Anderson, S. M. (2008). Reliability and validity of the attitudes toward seeking Professional Psychological Help Scale-short form. *Psychiatry Research*, 159, 320-329.
- Erdur-Baker, Ö., Aberson, C., Barrow, J. and Drapper, M. (2006). Nature and severity of college students' psychological concerns: A comparison of clinical and non-clinical national samples. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 317-323. doi: 10.1037/0735-7028.37.3.317
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. & Terzi, Ş. (2012a). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37 (164), 94- 107.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fischer, E. H., & Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36, 368-373.
- Fischer, E. H., & Turner, J. L. (1970). Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79–90.
- Gülden, Ç., Polat, K., (2022). Eş zamanlı metne dayalı çevrim içi psikolojik danışmada terapötik ilişki. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (2),314. <https://dergipark.org.tr/en/pub/maunef/issue/74412/1189415>
- Gümüştekin, G. ve Öztemiz, B., (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 271-288.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L. & Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking Professional help for an eating disorder: the role of stigma and anticipated outcomes. *Journal Of Counseling &Development*, 88, 424-431.

- Hammen C (2005) Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1: 293-319.
- Holbrook, T. L., Hoyt, D. B. (2004). The impact of major trauma: Quality-of-life outcomes are worse in women than in men, independent of mechanism and injury severity. *Journal of Trauma- Injury Infection & Critical Care*, 56(2), 284-290.
- Hudd, S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). Stress of college: Effects on health habits. *College Student Journal*, 34(2), 217-228. Retrieved from: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/2000-00307-006>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives, *Structural Equation Modeling*, 6, 1-55.
- Kapıkıran, N. A., & Kapıkıran, Ş. (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40).
- Kavalcı, K., & Ünal, S. (2016). Y ve Z kuşaklarının öğrenme stilleri ve tüketici karar verme tarzları açısından karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(3), 1033-1050.
- Keane TM, Marshall AD, Taft CT (2006) Posttraumatic stress disorder: etiology, epidemiology, and treatment outcome. *Annual Review of Clinical Psychology*; 2: 161-197.
- Kelly, A. E. ve Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Kim, H. K., & McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of family Issues*, 23, 885-991.
- Kılıç C. Depremzedelerde ruh sağlığı hizmeti kullanımı: 1999 depremlerinin sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2008;19:113-23.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for Advancement of Counseling*, 32, 274-289.
- Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of*

Counseling Psychology, 47, 138–143.

Komıya Noboru, Good Glenn E. ve Sherrod Nancy B. (2000). “Emotional Openness as a Predictor of College Students’ Attitudes toward Seeking Psychological Help,” Journal of Counseling Psychology, 47, 138-143.

Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L., & Knox, V. J. (2006). Age, gender, and underutilization of mental health services: The influence of help seeking attitudes. *Aging & Mental Health*, 10(6), 574-582.

Major Brenda ve O’Brien Laurie T. (2005). “The Social Psychology and Stigma,” *Annual Review of Psychology*, 56, 393-421.

Markowitz Fred E. (1998). “The Effects of Stigma on the Psychological Well-Being and Life Satisfaction of Persons with Mental Illness”, *Journal of Health and Social Behavior*, 39,335-347.

Matos, M., Pinto-Gouveia, J. Ve Gilbert, P., Duarte, C. Ve Figueiredo, C. (2015). The other shamer scale-2: Development and validation of short version of a measure of external shame. *Personality and Individual Differences*, 74, 6-11.

Meydan, B. & Pamukçu, B. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık . *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi* , 3 (4) , 45-56 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/pegegog/issue/22580/241205>

Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N. ve Gunnell, D. (2005). Help- Seeking Behaviour In Men And Women With Common Mental Health Problems: Cross-Sectional Study. *The British Journal Of Psychiatry*, 186, 297-301.

Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. & 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.

Papadopoulos, C., Foster, J. ve Caldwell, K. (2013). ‘Individualism-collectivism’ as an explanatory device for mental illness stigma. *Community mental health journal*, 49(3), 270-280.

- Pederson, E. L., ve Vogel, D. L. (2007). Male gender role conflict and willingness to seek counseling: Testing a mediation model on college-aged men. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 373–384.
- Phillips A.C. (2013) Perceived stress. In: Gellman M.D., Turner J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, New York, NY.
- Pitt-Catsoupes, M., Matz-Costa, C., & Besen, E. (2009). Age & generations: Understanding experiences at the workplace. *Research Highlight*, 6(March), 1-43.
- Ramaeker, J. ve Petrie, T. A. (2019). “Man up!”: Exploring intersections of sport participation, masculinity, psychological distress, and help-seeking attitudes and intentions. *Psychology of Men & Masculinities*, 20(4), 515-527.
- Ran, M. S., Hall, B. J., Su, T. T., Prawira, B., Breth-Petersen, M., Li, X. H. ve Zhang, T. M. (2021). Stigma of mental illness and cultural factors in Pacific Rim region: a systematic review. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-16.
- Rickwood, D. J., Deane, F. P., & Wilson, C. J. (2007). When and how do young people seek professional help for mental health problems? *The Medical Journal of Australia*, 187(7), 35-39.
- Ron Zemke, Claire Raines ve Bob Filipczak, *Generations at Work : Managing the Clash of Boomers, Gen Xers, and Gen Yers in the Workplace*, 2nd Ed., Amacom, USA, 2013, s.120-125.
- Sa’aban, S., Ismail, N., & Mansor, M. F. (2013). A study on generation Y behaviour at workplace. *International Conference on Business Innovation, Entrepreneurship and Engineering*, (s. 549-551).
- Schneiderman N, Ironson G, Siegel SD (2005) Stress and health: psychological, behavioral, and biological deter- minants. *Annual Review of Clinical Psychology*; 1: 607-628.
- Sherer, M. (2007). Advice and help seeking intentions among youth in Israel: Ethnic and gender differences. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 34(3), 53-75.
- Shin, J. Y., Berkson, G. ve Crittenden, K. (2000). Informal And Professional Support For Solving Psychological Problems Among Korean- Speaking Immigrants. *Journal Of Multicultural Cunseling And Development*, 28, 144–160.

- Silfver, M. (2007). Coping with Guilt and Shame: A Narrative Approach. *Journal of Moral Education* Vol, 36(2), 169–183.
- Şimşek, P. (2017). Yetişkinlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarının İncelenmesi: Mardin İli Örneği . *Anadolu Bil Meslek Yüksekokulu Dergisi* , (45) , 105-126 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/abmyoder/issue/46645/584844>
- Taş, H. Y., Demirdöğmez, M., & Küçüköğlü, M. (2017). Geleceğimiz olan Z kuşağının çalışma hayatına muhtemel etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 1031-1048. Doi: 10.26466/opus.370345.
- Taşkın EO. İçselleştirilmiş damgalama ve damgalama algısı. İçinde: Taşkın EO, editör. *Stigma ruhsal hastalıklara yönelik tutumlar ve damgalama*. İzmir: Meta Basım ve Matbaacılık; 2007. 31-40.
- Thao, D. D. (2004). Gender And Acculturation As Predictors Of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Uluslar Arası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno.
- Tufur, M. (2011). Türkiye'nin Y Kuşağı. *MediaCat Özel Eki Mayıs sayısı*, 35-36.
- Ünal, S. ve Ümmet, D. (2005) “Örgütsel Stres Kaynakları Ve Öğretmenlerin Baş Etme Stratejileri”, Pamukkale Üniversitesi Yayınları: Denizli.
- Vogel, D. L., Gentile, D. A., & Kaplan, S. A. (2008). The influence of television on willingness to seek therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 276-295 .
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40-50.
- 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.
- Vogel, D. L., Wester, S. R & Larson, L. M. (2007). Avoidance of counseling: psychological factors that inhibit seeking help. *Journal of Counseling and Development*, 85, 410-422.

- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D.L. & Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in self- stigma following a single session of group counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 170-182.
- West ML, Yanos PT, Smith SM, Roe D, Lysaker PH. Prevalance of internalized stigma among persons with severe mental illness. *Stigma Res. Action*. 2011;1:3-10
- Wermer P, Stein-Shvacman I, Heinik J. Perception of self-stigma and its correlates among older adults with depression: a preliminary study. *Int Psychogeriatrics*. 2009;216: 1180-9.
- Williams, K. C., & Page, R. A. (2011). Marketing to the Generations. *Journal of Behavioral Studies in Business*, 3, 1-17. Available online at <https://www.researchgate.net/publication/242760064>.
- Wilson, J. (2001). Shame, Guiltand Moral Education. *Journal of Moral Education*, 30 (1), 185-206.
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui. M. W., Gill, H., Phan, L., Chen-Li, D., Lacobucci, M., Ho, R., Majeed, A. &McIntyre, R. S. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: a systematic review, *Journal of Affective Disorders*. <http://doi.org/j.jad.2020.08.001>
- Yıldırım, J. C., Kozak, E. D. ve Türkarlan, K. K. (2021). Utandırın Diğeri Ölçeği-2'nin Türkçe Formunun psikometrik özellikleri. *Klinik Psikoloji Dergisi*. <https://doi.org/10.5455/kpd.26024438m000033>
- Yıldırım, S. (2008). Muhasebe Öğretim Elemanları ve Meslek Mensuplarının Mesleki Stres Düzeyi Üzerine Bir Araştırma . *Muhasebe ve Finansman Dergisi* , (38) , 153-162 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/mufad/issue/35612/395706>

Yousaf, O., Grunfeld, E.A. ve Hunter, M.S. (2013). A systematic review of the factors associated with delays in medical and psychological help seeking among men. *Health Psychology Review*, 9(2), 264-276.

Yousaf, O., Popat, A. ve Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender, and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 23



EKLER

EK-A

Kişisel Bilgi Formu

Lütfen, aşağıda yer alan anketteki soruları eksiksiz bir biçimde yanıtlayınız.

1. Cinsiyetiniz: Kadın ____ Erkek ____

2. Yaşınız: ____

18-26____ 27-40____. 40-60____. 61-75____

3. Medeni Durumunuz:

Evli: ____ Eşinden ayrı: ____ Boşanmış: ____ Eşi vefat etmiş: ____ Bekâr: ____

1. Sizin Eğitim Durumunuz: 5. Eşinizin Eğitim Durumu:

Okuması yazması yok ____ Okuması yazması yok ____

Okuması yazması var ____ Okuması yazması var ____

İlkokul mezunu ____ İlkokul mezunu ____

Ortaokul mezunu ____ Ortaokul mezunu ____

Lise mezunu ____ Lise mezunu ____

Ön lisans mezunu (2 yıllık) ____ Ön lisans mezunu (2 yıllık) ____

Lisans mezunu (4 yıllık) ____ Lisans mezunu (4 yıllık) ____

Yüksek lisans derecesi var ____ Yüksek lisans derecesi var ____

Doktora derecesi var ____ Doktora derecesi var ____

2. İşiniz: _____

3. Ailenizin aylık ortalama geliri ne kadardır?

0 – 2.431TL ____

2.431– 4.000 ____

4.000-7.942 _____

7.942-10.000 _____

10.000 tlden fazla _____

4. Ailenizin sosyoekonomik durumunu nasıl tanımlarsınız?

Alt sosyoekonomik düzey _____ Orta sosyoekonomik düzey _____ Üst
sosyoekonomik düzey _____

5. Daha önce bir uzmandan Kendiniz için psikolojik yardım aldınız mı? (Bu soruya cevabınız

“Hayır” ise anketi yanıtlamaya 12. Sorudan devam ediniz.)

Evet _____ Hayır _____

6. Eğer daha önce bir uzmandan KENDİNİZ İÇİN psikolojik yardım aldysanız, hangi meslek

Grubundan aldınız?

Psikolojik danışman _____

Psikolog _____

Psikiyatrist _____

11. Aldığınız psikolojik yardım size ne kadar yardımcı oldu?

Hiç yardımcı olmadı _____ Biraz yardımcı oldu _____

Oldukça yardımcı oldu _____ Son derece yardımcı oldu _____

12. Yaşamınız boyunca, istenmeyen/travmatik bir yaşantınız oldu mu? (ör., küçük yaşta annenin/babanın

kayı, cinsel istismar, cinsel taciz, şiddete maruz kalma, bir cinayete tanık olma)

Evet _____ Hayır _____

EK-B

Psikolojik Yardım Aramada Kendini Damgalama Ölçeği

	Açıklama: İnsanlar yardım aramaya ilişkin sorunlarla karşılaşılır. Bu yardım aramanın ne anlama geldiğini ilişkin tepkileri getirebilir. Bu durumlar ilgili nasıl davrandığınızı tanımlayan cümledeki düşünceye ne derece katıldığınızı belirtiniz .	1-Tamamen katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Katılmam ve katılmamam eşit	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Uzman yardımı ararsam kendime olan güvenim sarsılmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Psikolojik yardım aramak kendimi daha az zeki hissetmeme yol açar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Bir terapisti görmeye karar verdiğim için, kendime ilişkin görüşüm değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Psikolojik yardım için bir terapist istemek kendimi yeteriz hissettirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Uzman yardımı aramayı seçersem kendimi iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Bir terapistle gidersem, kendimi daha az mutlu hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Çözemediğim bir problem için uzman yardımı ararsam, kendime olan güvenim değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Kendi problemlerimi çözemezsem, kendimi kötü hissederim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Düz puanlanan maddeler: 1-3-6-8-10

EK-C

UTANDIRAN DİĞERİ ÖLÇEĞİ-2

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneği işaretleyiniz. Lütfen hiçbir ifadeyi boş bırakmamaya çalışınız.

		0 (hiç)	1 (nadiren)	2 (bazen)	3 (sık sık)	4 (neredeyse her zaman)
1	Diğer insanların beni yeteri kadar iyi bulmadıklarını hissederim.					
2	Diğer insanların beni küçümsediğini düşünürüm.					
3	Diğerlerinin benimle ilgili fikirleri hakkında güvensiz hissederim.					
4	Diğer insanlar beni küçük ve önemsiz olarak görür.					
5	Diğer insanlar beni bir şekilde kusurlu biri olarak görür.					
6	İnsanlar beni diğerlerine kıyasla önemsiz görür.					
7	Diğerleri bende bir şeylerin eksik olduğunu düşünür.					

Puanlama:

Toplam Puan = (Madde 1) + (Madde 2) + (Madde 3) + (Madde 4) + (Madde 5) + (Madde 6) + (Madde 7)

EK-Ç

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği- Kısa Form

	Açıklama: İnsanlar yardım aramaya ilişkin sorunlarla karşılaşılır. Bu yardım aramanın ne anlama geldiğini ilişkin tepkileri getirebilir. Bu durumlar ilgili nasıl davrandığınızı tanımlayan cümledeki düşünceye ne derece katıldığınızı belirtiniz .	1-Tamamen katılmıyorum	2-Katılmıyorum	3-Katılmam ve katılmamam eşit	4-Katılıyorum	5-Tamamen katılıyorum
1.	Psikolojik yardım için bir terapistle gitseydim kendimi yetersiz hissederdim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Uzman yardımı ararsam kendime olan güvenim sarsılmaz.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Psikolojik yardım aramak kendimi daha az zeki hissetmeme yol açar	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir terapist ile konuşsaydım, kendime olan saygım artardı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Bir terapisti görmeye karar verdiğim için, kendime ilişkin görüşüm değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Psikolojik yardım için bir terapist istemek kendimi yeterli hissettirir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Uzman yardımı aramayı seçersem kendimi iyi hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Bir terapistle gidersem, kendimi daha az mutlu hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Çözemediğim bir problem için uzman yardımı ararsam, kendime olan güvenim değişmez.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Kendi problemlerimi çözemezsem, kendimi kötü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Düz puanlanan maddeler: 1-3-6-8-10

EK-D

Algılanan Stres Ölçeği

Yönerge: Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkeleniniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

Ters puanlanan maddeler: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13

ASÖ-10 maddeleri: 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14

ASÖ-4 maddeleri: 2, 6, 7, 14

