

Psikolojik Yardım Alma Niyetini Yordamada Demografik, Bireysel ve Çevresel Faktörler

Nursel Topkaya

Ondokuz Mayıs Üniversitesi

Özet

Bu araştırmanın amacı, cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması, algılanan sosyal destek ve pratik engellerin psikolojik yardım alma niyetini ne ölçüde yordadığını belirlemektir. Araştırma tarama modelinde desenlenmiştir. Araştırmanın verileri, 295'i kadın ve 211'i erkek olmak üzere toplam 506 gönüllü üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Verilerin analizinde hiyerarşik çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama, psikolojik sıkıntı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Diğer taraftan, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması, algılanan sosyal destek ve pratik engeller psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordamamaktadır. Araştırma bulguları ilgili literatür eşliğinde tartışılmış ve daha sonra gerçekleştirilecek araştırmalara yönelik öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psikolojik yardım alma niyeti, üniversite öğrencileri

Abstract

The aim of the study was to investigate to what extent gender, previous help-seeking experience, self-stigma, self-efficacy, psychological distress, attitudes towards help-seeking, public stigma, social-network stigma, perceived social support and practical barriers predict psychological help-seeking intent. Five hundred and six undergraduate students (295 female and 211 male) participated to the study. The results of the hierarchical regression analysis demonstrated that gender, previous help-seeking experience, psychological distress, and attitudes towards counseling significantly predicted psychological help-seeking intent, whereas self-stigma, self-efficacy, public stigma, social-network stigma, perceived social support and perceived practical barriers did not predict psychological help-seeking intent.

Key words: Help-seeking intent, college students

Araştırmalar, psikolojik yardım almaktan en çok yarar sağlayacak kişilerin en az yardım alan kişiler olduğunu göstermektedir (Ciarrochi ve Deane, 2001; Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010; Lang, 2005; Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005; Topkaya ve Meydan, 2013). Psikolojik yardıma duyulan ihtiyaç ve gerçekte alınan psikolojik yardım arasındaki uyumsuzluğu anlamak amacıyla gerçekleştirilen araştırmalarda, psikolojik yardım alma niyetinde rol oynayan bazı demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin olduğu açığa çıkmaktadır (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Porcari, 2009; Vogel, Wester, Wei ve Boysen, 2005).

Psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili demografik değişkenlerin başında cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım alıp almama yer almaktadır. Araştırma bulguları, kadınların erkeklere göre psikolojik yardım alma niyetinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Biddle, Gunnell, Sharp ve Donovan, 2003; Sanchez ve Atkinson, 1983; Topkaya ve Meydan, 2013). Bunun yanında araştırma sonuçları, daha önce psikolojik yardım alan kişilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin böyle bir deneyimi olmayan kişilere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Atkinson, Lowe ve Matthews, 1995; Biddle ve ark., 2003; Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve ark., 2005).

Literatürde psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili olduğu belirtilen en önemli faktör damgalanma korkusudur (Corrigan, 2004). Damgalanmanın türlerinden biri olan psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, psikolojik yardım alınması durumunda bireyin kendini yetersiz veya zayıf olarak hissedeceğine ilişkin algı olarak tanımlanmaktadır (Vogel, Wade ve Haake, 2006). Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen bireysel faktörlerin başında gelen psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın, psikolojik yardım alma niyetiyle olumsuz yönde ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarda ortaya koyulmaktadır (Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007).

Psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili bireysel faktörlerden diğeri algılanan davranışsal kontroldür. Algılanan davranışsal kontrol, davranışı yapma konusunda algılanan zorluğu ve bir davranışın bilinen engellere rağmen birinin kontrolü altında olduğuna ilişkin algıyı ifade etmektedir. Ajzen (1991) algılanan davranışsal kontrolü Bandura'nın (1977; 1978) öz-yeterlik kavramına bağlamıştır (akt. Hartong, 2011). Cellucci, Krogh ve Vik (2006) alkol sorunu yaşayan üniversite öğrencileriyle yürüttükleri araştırmalarında, yüksek öz-yeterlik algısının psikolojik yardım almayı kolaylaştırdığını belirlemiştir. Bicil (2012) ise yetişkinlerle yürüttüğü araştırmasında, öz-yeterlik ile psikolojik yardım alma niyeti arasında olumlu yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen bireysel faktörlerden bir diğeri psikolojik sıkıntı düzeyidir. Psikolojik sıkıntı düzeyi ile psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçları bu konuda birbirinden farklı sonuçlar olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, yurt dışında yürütülen bir araştırmada (Vogel ve Wester, 2003) psikolojik sıkıntının psikolojik yardım alma niyetini yordamadığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada da (Vogel ve ark., 2005) psikolojik sıkıntının psikolojik yardım alma niyetiyle ne doğrudan ne de psikolojik yardım almaya ilişkin tutum aracılığıyla dolaylı olarak ilişkili olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan, Vogel ve Wei (2005) ile Vogel ve Armstrong (2010) tarafından yürütülen araştırmalarda, psikolojik sıkıntı ile psikolojik yardım alma niyeti arasında olumlu yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu rapor edilmiştir. Bir başka araştırmada (Vogel, Gentile ve Kaplan, 2008), depresyon ile psikolojik yardım alma niyeti arasında olumlu yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür. Vogel, Wade ve Hackler (2008) tarafından yapılan bir araştırmada ise psikolojik yardım alma niyetinin psikolojik sıkıntı tarafından yordandığı bulunmuştur. Benzer olarak, Topkaya'nın (2011a) araştırmasında da psikolojik sıkıntı düzeyinin psikolojik yardım alma niyetini yordadığı belirlenmiştir.

Bu araştırma kapsamında ele alınan psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili bireysel faktörlerden sonuncusu psikolojik yardım almaya ilişkin tutumdur. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım almanın değeri hakkında bireyin olumlu veya olumsuz görüşlerini yansıtmaktadır (Fisher ve Turner, 1970) ve psikolojik yardım alma niyetini yordayan değişkenleri belirlemeye yönelik olarak gerçekleştirilen çeşitli araştırmalarda, psikolojik yardım alma niyetini en güçlü biçimde yordayan değişken olarak belirlenmektedir. Bu bulgu, bu alanda elde edilen en tutarlı bulgulardan biridir (Cramer, 1999; Donatelli, 2010; Kelly ve Achter, 1995; Porcari, 2009; Rickwood ve Braithwaite, 1994). Araştırma sonuçları, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile psikolojik yardım alma niyeti arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Türkiye'de yapılan bir araştırmada da (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012a) psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun psikolojik yardım alma niyetini yordadığı bulunmuştur.

Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen çevresel faktörlerin başında psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının geldiği ifade edilebilir. Sosyal damgalanma algısı, bireyin psikolojik yardım alması durumunda toplum tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin duyduğu korku olarak tanımlanabilir (Deane ve Chamberlain, 1994). Topkaya'nın (2011a) ve Bicil'in (2012) yaptıkları araştırmalarda, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili olduğu, psikolojik yardım

alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı arttıkça psikolojik yardım alma niyetinin azaldığı belirlenmiştir.

Bir başka çevresel faktör olarak değerlendirilebilecek psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması, diğer damgalama türlerine göre nispeten daha yeni araştırılmaya başlanan bir faktördür. Yakın çevrenin damgalaması, bireyin psikolojik yardım alması durumunda etkileşimde bulunduğu çevresi tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin duyduğu korkudur (Vogel, Wade ve Aschman, 2009). Yapılan araştırmalara göre, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması psikolojik yardım alma niyetini olumsuz bir biçimde etkileyebilmektedir. Örneğin, Ludwikowski, Vogel ve Armstrong'un (2009) araştırmasında, kariyerle ilgili sorunlar hakkında psikolojik yardım alınması durumunda yakın çevrenin damgalayacağı algısı ile kariyer psikolojik danışmanlığına yönelik tutum arasında orta düzeyde olumsuz bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili çevresel faktörlerden bir diğeri algılanan sosyal destektir. Sosyal destek, başta aile arkadaş ve önemli diğer kişi tarafından olmak üzere bireye sunulan yardımı (örn., fiziksel, duygusal vb.) ifade etmektedir (Cohen ve Hoberman, 1983). Psikolojik yardım almayla ilgili yapılan bazı araştırmalarda, algılanan sosyal destek yoksunluğunun psikolojik yardım alma niyetini artırdığı görülmektedir. Örneğin, Cepeda-Benito ve Short (1998) düşük sosyal destek ve daha fazla yardım alma olasılığı arasında bir ilişki olduğunu bulmuştur. Vogel ve Wei'nin (2005) araştırmasında da sosyal destek düzeyi düşük olan kişilerin psikolojik sıkıntı düzeylerinin yükseldiği ve böylece, psikolojik yardım alma niyetlerinin arttığı belirlenmiştir. Bazı araştırmalarda ise algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkinin olumlu yönde olduğu belirlenmiştir. Örneğin, Erkan ve arkadaşlarının (2012a) araştırmasında psikolojik yardım aramaya gönüllülüğün önemli diğer bir kişiden alınan sosyal destek tarafından olumlu bir biçimde yordandığı bulunmuştur. Literatürde ayrıca, algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım alma niyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığını gösteren araştırmalarda yer almaktadır. Örneğin, Vogel ve Wester (2003) yaptıkları araştırmada, algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım alma niyetini yordamadığını bulmuştur. Donatelli'nin (2010) araştırmasında da algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım alma niyeti arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur.

Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen çevresel faktörlerden sonuncusu ise psikolojik yardım almada pratik engellerdir. Psikolojik yardım almada pratik engeller, akıl sağlığı hizmeti almada algılanan; psikolojik yardımın maliyeti, psikolojik yardım sürecine harcanan zaman ve akıl sağlığı merkezlerine erişim bilgisine ilişkin engelleri ifade etmektedir (Kung, 2004). Yurt dışında pratik engeller değişkeninin incelendiği araştırmalarda,

algılanan pratik engellerin psikolojik yardım alma niyetini olumsuz yönde etkilediği belirlenmiştir (Lee ve Ha-deed, 2009; Rothi, 2006; Walsh, Scaife, Notley, Dods-worth ve Schofield, 2011; Wu, Kviz ve Miller, 2009; Zinzow ve ark., 2013). Aynı doğrultuda, Türkiye'de de yetişkinlerle yürütülen bir araştırmada, algılanan pratik engeller ile psikolojik yardım alma niyeti arasında olumsuz bir ilişki olduğu; pratik engel algısı yüksek olan bireylerin psikolojik yardım alma niyetinin düşük olduğu görülmüştür (Bicil, 2012).

Dünya genelinde, gençlerin ve yetişkinlerin % 70'inden daha fazlasının bir akıl sağlığı uzmanından psikolojik yardım almadığı görülmektedir (Thornicroft, 2007). Türkiye'de de üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmalarda, öğrencilerin bir akıl sağlığı uzmanından psikolojik yardım alma niyetlerinin yeterli düzeyde olmadığı ortaya çıkmaktadır (Erkan ve ark., 2012b; Topkaya ve Meydan, 2013). Bir başka araştırma sonucunda ise psikolojik yardım sunan servislerin genellikle sadece çok ciddi sorunlar için başvurulması gereken yerler olarak görüldüğü ve bu servislerin ulaşılabilir olsa bile yeterince kullanılmadığı görülmektedir (Koydemir ve ark., 2010). Bu durum, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almalarıyla ilişkili faktörleri anlamaya yönelik daha fazla bilgiye ihtiyaç olduğunu göstermektedir (Biddle ve ark., 2003).

Yapılan araştırmalarda, psikolojik yardım alma niyetinde rol oynayan bazı demografik (cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama), *bireysel* (psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum) ve *çevresel* (psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması, algılanan sosyal destek ve algılanan pratik engeller) faktörlerin olduğu anlaşılmaktadır. Türkiye'de bu faktörlerin hepsinin birlikte psikolojik yardım alma niyetindeki rolünü değerlendiren bir araştırma olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte, psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili olabilecek bu faktörlerin kültürel olarak nasıl farklılıklar gösterdiğine ilişkin de sınırlı düzeyde bilgiye sahip olduğumuz söylenebilir. Bu faktörlerin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisinin araştırılması, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almalarını kolaylaştıracak müdahalelerin planlanmasına ve uygulanmasına katkı sağlayabilir. Bu nedenlerden dolayı söz konusu faktörlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisini araştırmak önemlidir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı; cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması, algılanan sosyal destek ve pratik

engellerin psikolojik yardım alma niyetini ne ölçüde yordadığını belirlemektir.

Yöntem

Katılımcılar

Bu araştırmanın katılımcılarını, Ege bölgesinde yer alan iki devlet üniversitesinin çeşitli fakültelerinde öğrenim gören 506 gönüllü öğrenci oluşturmuştur. Öğrencilerin, 295'i (% 58.3) kadın, 211'i (% 41.7) erkektir. Katılımcıların yaş ortalaması 20.80'dir ($S = 2.03$). Katılımcıların 100'ü (% 19.8) daha önce psikolojik yardım almış, 398'si (% 78.7) ise daha önce hiç psikolojik yardım almamıştır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu. Bu araştırmanın, demografik değişkenlerine (cinsiyet ve daha önce yardım alıp alma) ilişkin bilgiler hazırlanan kişisel bilgi formu aracılığıyla elde edilmiştir. Katılımcıların daha önce yardım alıp almadığı "Daha önce hiç bir uzmandan psikolojik yardım aldınız mı?" biçiminde bir soru yöneltilerek belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgi formunda ayrıca katılımcıların sınıf düzeyini ve yaşını belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Kendini Damgalama Ölçeği (PYANKDÖ) (Self-Stigma of Seeking Help Scale, Vogel, Wade ve Haake, 2006), psikolojik yardım alma nedeniyle bireyin kendini damgalamasını değerlendirmek amacıyla geliştirilen tek boyutlu ve on maddelik bir ölçektir. PYANKDÖ, Topkaya (2011b) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (5) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5'li likert tarzda yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 50'dir. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, psikolojik yardım veren bir uzmandan yardım aldığı anda kişinin kendini damgalamasının yüksek olduğunu göstermektedir. PYANKDÖ'nün güvenilirlik analizi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .81'dir. PYANKDÖ'nün yapı güvenilirliği için, hesaplanan McDonald'ın ω güvenilirlik katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Genelleştirilmiş Öz Yetki Beklentisi Ölçeği. Bu araştırmaya katılan bireylerin öz-yeterlik inançları, Genelleştirilmiş Öz Yetki Beklentisi Ölçeği (GÖYBÖ) ile ölçülmüştür. GÖYBÖ, Jerusalem ve Schwarzer tarafından geliştirilmiştir. Orijinali Almanca olan ölçeğin Türkçe'ye çevirisi Yeşilay, Jerusalem ve Schwarzer tarafından yapılmıştır (Schwarzer, 2005). Ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri, (1) doğru değil ve (4) tümüyle doğru arasında değişen 4'li likert

tarzda yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 10, en yüksek puan ise 40'tır. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, genel ve sosyal durumlardaki yeterlik beklentilerinin/inancının yüksek olduğunu göstermektedir. Yapılan güvenilirlik çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği. Bu araştırmaya katılan bireylerin psikolojik sıkıntı düzeyi, Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ) ile ölçülmüştür. DASÖ, Lovibond ve Lovibond (1995a) tarafından geliştirilmiştir (akt. Akın ve Çetin, 2007). DASÖ'nün Türkçe'ye uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılmıştır. DASÖ-KF üç boyuttan (depresyon, anksiyete ve stres) oluşmaktadır. Ölçeğin maddeleri, (0) bana hiç uygun değil ile (3) bana tamamen uygun arasında değişen 4'lü Likert tarzda yanıtlanmaktadır. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan; depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada, depresyon alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Anksiyete alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .75 ve son olarak, stres alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin bütünü için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .91'dir.

Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği. Psikolojik Yardım Alma Nedeniyle Sosyal Damgalanma Ölçeği (PYANSDÖ) (Stigma Scale for Receiving Psychological Help, Komiya, Good ve Sherrod, 2000), psikolojik yardım alma nedeniyle bireyin sosyal damgalanma algısını değerlendirmek amacıyla geliştirilen tek boyutlu ve beş maddelik bir ölçektir. PYANSDÖ'nün Türkçe'ye uyarlaması Topkaya (2011a) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (4) kesinlikle katılıyorum arasında değişen likert tipi 4'lü dereceleme üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'dir. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, psikolojik yardım veren bir uzmandan yardım aldığı anda kişinin diğerleri tarafından damgalanacağına ilişkin algısının yüksek olduğunu göstermektedir. PYANSDÖ'nün güvenilirlik çalışması kapsamında hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Aramada Yakın Çevre Damgalaması Ölçeği. Psikolojik Yardım Aramada Yakın Çevre Damgalaması Ölçeği (PYAYÇDÖ) (Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Help Scale, Vogel, Wade ve Ascherman, 2009), herhangi bir nedenle psikolojik yardıma ihtiyaç duyan bireylerin yakın çevresi tarafından damgalanma algısını ölçmek amacıyla geliştirilen tek boyutlu ve beş maddelik bir ölçektir. Ölçeğin

maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (5) kesinlikle katılıyorum arasında değişen 5'li likert tarzda yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 25'tir. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, psikolojik yardım veren bir uzmandan yardım aldığı anda kişinin yakın çevresi tarafından damgalanacağına ilişkin algısının yüksek olduğunu göstermektedir. PYAYÇDÖ'nün, yirmi bir maddelik formunun üniversite örnekleminde elde edilen verilerle Türkiye'ye uyarlamasının yapıldığı araştırmada güvenilirlik analizi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93; kararlılık katsayısı .80 bulunmuştur (Sezer ve Kezer, 2013). Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ) (The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988) aile, arkadaş ve önemli diğer kişiler tarafından sunulan sosyal desteği değerlendirmek amacıyla geliştirilen üç boyutlu ve on iki maddelik bir ölçektir. ÇBASDÖ'nün gözden geçirilmiş sun formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eker, Arkar ve Yaldız (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (7) kesinlikle katılıyorum arasında değişen likert tipi 7'li dereceleme üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 12, en yüksek puan ise 84'tür. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, aile, arkadaş veya önemli diğer kişiler tarafından sunulan sosyal destek algısının yüksek olduğunu göstermektedir. ÇBASDÖ'nün güvenilirlik çalışması kapsamında üç farklı örneklemden elde edilerek hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayılarının .80 ile .95 arasında değiştiği bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .88 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Aramada Pratik Engeller

Ölçeği. Psikolojik Yardım Aramada Pratik Engeller Ölçeği'nin (PYAPEÖ) maddeleri, Mo ve Mak (2009) tarafından Çin kökenli Amerikalıların Psikiyatrik Epidemiyoloji Çalışması'nın (Chinese American Psychiatric Epidemiological Study) (CAPES) maddelerinden uyarlanmıştır (akt. Bıcıl, 2012). Psikolojik yardım almada pratik engeller maddeleri, ruh sağlığı hizmeti almada algılanan; psikolojik yardımın maliyeti, psikolojik yardım sürecine harcanan zaman ve ruh sağlığı merkezlerine erişim bilgisine ilişkin engelleri değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. PYAPEÖ, hizmete ulaşım ve hizmet maliyeti olmak üzere iki alt boyut ve altı maddeden oluşmaktadır. PYAPEM, Bıcıl (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin maddeleri, (1) kesinlikle katılmıyorum ve (4) kesinlikle katılıyorum arasında değişen likert tipi 4'lü dereceleme üzerinde yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 6, en yüksek puan ise 24'tür. Bireyin ölçekten aldığı yüksek

puan, psikolojik yardım aramada pratik engelleri daha çok algıladığını göstermektedir. PYAPEM'in güvenilirlik analizi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .61'dir. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .59 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-

Kısa Form. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (PYAİTÖ-KF) Fischer ve Farina (1995) tarafından geliştirilmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin bu formu 29 maddelik orijinal ölçeğin (Attitudes Toward Seeking Psychological Professional Help Scale, Fischer ve Turner, 1970) kısaltılmışıdır. Kısa form tek boyut ve on maddeden oluşmaktadır. PYAİTÖ-KF'un, Türkçe'ye uyarlaması Topkaya (2011a) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin maddeleri, (3) katılıyorum ile (0) katılmıyorum arasında değişen 4'lü Likert tarzda yanıtlanmaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 30'dur. Bireyin ölçekten aldığı yüksek puan, psikolojik yardım veren bir uzmandan yardım almaya ilişkin tutumunun olumlu olduğunu göstermektedir. PYAİTÖ-KF güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .76 ve yapı güvenirligi için hesaplanan McDonald'in ω güvenilirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri.

Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE) (Intentions to Seek Counseling Inventory, Cash, Begley, McCown ve Weise, 1975) bireyin, psikolojik yardım veren bir uzmandan psikolojik yardım alma niyetini ölçmek amacıyla geliştirilen üç boyutlu ve 17 maddelik bir ölçektir. PYANE, Topkaya (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanterin puanlanması, (1) hiç olası değil ve (6) çok olası şeklindedir. Envanterden elde edilebilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 102'dir. Bireyin envanterden aldığı yüksek puan, psikolojik yardım veren bir uzmandan psikolojik yardım alma niyetinin yüksek olduğunu göstermektedir. PYANE'nin güvenilirlik çalışması kapsamında envanterin bütünü için hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı .84'tür. Psikolojik ve kişilerarası sorunlar alt boyutu için Cronbach Alfa katsayısı .76 olarak hesaplanmıştır. Akademik sorunlar alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .72 ve son olarak, madde kullanım sorunları alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .68 olarak hesaplanmıştır. PYANE'nin yapısal güvenilirliği için hesaplanan McDonald'in Omega değeri .88 olarak bulunmuştur. Bu araştırma için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak bulunmuştur.

İşlem

Kişisel bilgi formu ve diğer veri toplama araçları araştırmacı tarafından sınıf ortamında, gönüllü öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcıların, formu ve ölçekleri yanıtlamaları yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Psikolojik yardım alma niyetini yordamak amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu regresyon türünde, 1. blok kontrol edildikten sonra 2. ve diğer blokların bağımlı değişkende açıkladığı varyans miktarı incelenmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2007). Bu araştırmada, kuramsal olarak bağımlı değişkeni en iyi yordadığı bilinen değişkenler sırayla modele eklenmiştir. Cinsiyet ve daha önceki psikolojik danışma deneyimi değişkenleri kukla (dummy) değişken olarak tanımlandıktan sonra diğer değişkenlere olan etkisini kontrol etmek amacıyla modele ilk sırada girilmiştir. Bireysel faktörlerin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisi bilindiğinden, ikinci sırada bireysel faktörler modele dâhil edilmiştir. Son olarak, çevresel faktörler modele girilmiştir.

Bulgular

Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Yordanmasında Demografik, Bireysel ve Çevresel Faktörlerin Rolüne İlişkin Bulgular

Hiyerarşik çoklu regresyon analizi yapılmadan önce, cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardıma ilişkin tutum, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanması, algılanan sosyal destek ve algılanan pratik engellerin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisini incelemek amacıyla değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyon değerleri incelenmiştir. Değişkenlere ait ortalama ve standart sapma değerleri ile korelasyon değerleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1'de görüldüğü gibi, psikolojik yardım alma niyeti ile cinsiyet ($r = .33, p < .001$) ve psikolojik yardım alma niyeti ile psikolojik sıkıntı ($r = .31, p < .001$) arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Psikolojik yardım alma niyeti ile daha önce psikolojik yardım alıp almama ($r = .25, p < .001$), psikolojik yardıma almaya ilişkin tutum ($r = .27, p < .001$), psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ($r = -.16, p < .001$) ve öz-yeterlik ($r = -.13, p = .004$) arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım alma niyeti ile psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ($r = -.10, p = .028$), psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanması ($r = -.06, p = .201$), algılanan sosyal destek ($r = .02, p = .649$) ve son olarak psikolojik yardım almada pratik engeller algısı ($r = -.06, p = .215$) arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir.

Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin rolünü belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik çoklu regresyon ana-

Tablo 1. Değişkenlere Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri ($N = 506$)

Değişken	S.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Cinsiyet	-											
2. Psikolojik yardım	-	.17**										
3. Kendini damgalama	6.50	.07	.25**									
4. Öz-yeterlik	5.62	-.16**	.07									
5. Psikolojik sıkıntı	19.55	.07	-.16**	-.21**								
6. Tutum	25.03	.06	.09*	-.29**								
7. Sosyal damgalanma	11.54	.07	-.27**	-.33**								
8. Yakın ç. damgalanması	8.47	.30**	.30**	-.22	-.22							
9. Algılanan sosyal destek	67.42	-.36**	-.36**	-.29**	-.29**	-.10*						
10. Algılanan pratik engeller	14.00	-.06	-.06	-.06	-.06	-.06	-.06					
11. Niyet	56.09	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02	.02

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

lizinde ilk blokta modele alınan cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım alıp almamanın psikolojik yardım alma niyetini anlamlı bir biçimde yordadığı görülmüştür, $F_{2,503} = 42.456, p < .001, R = .380, R^2 = .144, R^2_{adj} = .141$. Birinci blokta girilen değişkenlerin toplam varyansa katkısı % 14'tür. Cinsiyet değişkeninin toplam varyansa katkısı anlamlı ($\beta = .300, t = 7.05, p < .001$) bulunmuştur. Kadın öğrencilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Benzer bir biçimde, daha önce psikolojik yardım alıp almamanın da toplam varyansa katkısının anlamlı ($\beta = .195, t = 4.65, p < .001$) olduğu görülmüştür. Daha önce psikolojik yardım alan bireylerin psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

İkinci blokta, cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım alıp almama değişkenlerinin etkisi kontrol edildikten sonra psikolojik sıkıntı ve psikolojik yardıma ilişkin tutumun toplam varyansa olan katkısının % 8 olduğu ve psikolojik yardım alma niyetini psikolojik sıkıntının ($\beta = .232, t = 5.46, p < .001$) ve psikolojik yardıma

ilişkin tutumun ($\beta = .132, t = 2.83, p = .005$) anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur. Psikolojik sıkıntı ve psikolojik yardıma ilişkin tutumun psikolojik yardım alma niyetiyle olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın ($\beta = -.084, t = -1.82, p = .069$) ve öz-yeterliğin ($\beta = -.063, t = -1.52, p = .127$) psikolojik yardım alma niyetini anlamlı bir biçimde yordamadığı anlaşılmıştır. İkinci blokta girilen değişkenlerin hepsinin modelin tamamında açıklanan varyansa katkısının % 21 olduğu ve psikolojik yardım alma niyetini anlamlı bir biçimde yordadığı, $F_{6,499} = 23.901, p < .001, R = .472, R^2 = .223, R^2_{adj} = .214$ görülmüştür.

Üçüncü ve son blokta, ilk iki blokta modele girilen cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı ve psikolojik yardıma ilişkin tutum değişkenlerinin yanı sıra psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması, al-

Tablo 2. Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları ($N = 506$)

	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2
<i>Blok 1</i>						
Cinsiyet	12.42	1.76	.295	7.05***	.14	
Psikolojik yardım	10.16	2.18	.195	4.65***		
<i>Blok 2</i>						
Cinsiyet	7.89	1.83	.188	4.29***	.21	.080
Psikolojik yardım	6.62	2.14	.127	3.08**		
Kendini damgalama	-.269	.147	-.084	-1.82		
Öz-yeterlik	-.232	.152	-.063	-1.52		
Psikolojik sıkıntı	.400	.073	.232	5.46***		
Tutum	.658	.232	.132	2.83**		
<i>Blok 3</i>						
Cinsiyet	8.06	1.87	.191	4.29***	.21	.003
Psikolojik yardım	6.89	2.16	.132	3.18**		
Kendini damgalama	-.305	.157	-.095	-1.94		
Öz-yeterlik	-.232	.158	-.063	-1.46		
Psikolojik sıkıntı	.392	.075	.227	5.19***		
Tutum	.690	.240	.138	2.87**		
Sosyal damgalanma	-.146	.259	-.025	-.565		
Yakın ç. damgalaması	.239	.254	.043	.941		
Algılanan sosyal destek	.022	.072	.014	.304		
Algılanan pratik engeller	.249	.318	.035	.784		

** $p < .01$, *** $p < .001$

gılanan sosyal destek ve algılanan pratik engeller değişkenleri modele eklenmiştir. Söz konusu dört değişkenin; psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ($\beta = -.025, t = -.565, p = .572$), psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanması ($\beta = .043, t = .941, p = .347$), algılanan sosyal destek ($\beta = .014, t = .304, p = .762$) ve algılanan pratik engeller ($\beta = .035, t = .784, p = .434$) psikolojik yardım alma niyetini anlamlı bir biçimde yordamadığı bulunmuştur. Üçüncü bloktaki değişkenlere ait modelin, anlamlı olmakla birlikte ($F_{10,495} = 14.463, p < .001, R = .476, R^2 = .226, R^2_{adj} = .210$), söz konusu değişkenlerin, diğer değişkenlerin etkisi kontrol edildikten sonra açıklanan varyansa katkısının % .003 olduğu ve toplam varyansı açıklamaya anlamlı katkı sağlamadığı (% 21) anlaşılmıştır. Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin rolüne ilişkin hiyerarşik çoklu regresyon analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tartışma

Bu araştırmanın amacı, bazı *demografik* (cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama), *bireysel* (psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum) ve *çevresel* (psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanması, algılanan sosyal destek ve pratik engeller) faktörlerin psikolojik yardım alma niyetini ne ölçüde yordadığını incelemektir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, daha önce psikolojik yardım alıp almama, psikolojik sıkıntı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum değişkenleri psikolojik yardım alma niyetini yordamaktadır. Diğer taraftan, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama, öz-yeterlik, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanması, algılanan sosyal destek ve pratik engellerin psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Cinsiyet ve daha önce psikolojik yardım alıp almama psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu sonuç, literatürdeki araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Erkan ve ark., 2012a; Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve ark., 2005). Literatürle tutarlı olarak, hem kadınların hem de daha önce psikolojik yardım almış kişilerin psikolojik yardım alma niyetinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Araştırmanın bu sonucu, akıl sağlığı alanında çalışan uzmanların daha önce hiç psikolojik yardım almamış kişilere ulaşmaya çalışırken bu yardımı daha önce almış kişilerden yararlanabileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bulguları, psikolojik sıkıntının psikolojik yardım alma niyetini yordadığını göstermiştir.

Bu sonuç, psikolojik yardım alma niyetinin psikolojik sıkıntı tarafından yordandığını ortaya koyan araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Brown, 2011; Cramer, 1999; Donatelli, 2010; ; Topkaya, 2011a; Vogel ve Armstrong, 2010; Vogel, Gentile ve Kaplan, 2008; Vogel Wade ve Hackler, 2008; Vogel ve Wei, 2005). Dolayısıyla bu sonuca dayalı olarak, psikolojik sıkıntının artmasının psikolojik yardım alma niyetini artıracak ve psikolojik sıkıntı düzeyinin psikolojik yardım alma niyetinde rol oynayan önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik yardım alma niyetinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum tarafından yordandığını göstermiştir. Araştırmanın bu sonucu, daha önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Bathje ve Pryor, 2011; Cepeda-Benito ve Short, 1998; Erkan ve ark., 2012a; Kelly ve Achter, 1995; Vogel ve ark., 2005; Vogel ve Wester, 2003). Bu sonuç, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun olumlu olmasının psikolojik yardım alma niyetini artıracak ortaya koymaktadır. Kaplan, Vogel, Gentile ve Wade (2012) yaptıkları araştırmada, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu biçimde değiştirmeye yönelik olarak tekrarlı videolu bir program geliştirmiştir. Araştırma sonucunda, tekrarlı videolu programa katılan kişilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumlu yönde etkilendiği belirlenmiştir. Benzer biçimde, Türkiye'de de üniversite öğrencilerine yönelik olarak geliştirilecek böyle müdahalelerle öğrencilerin psikolojik yardım alma niyetleri yükseltilebilir. Ayrıca, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu yönde etkileyecek halkı bilgilendirmeye yönelik (örn., kamu spotlarının hazırlanıp yayımlanması) çalışmaların yapılmasıyla psikolojik yardım alma artırılabilir.

Araştırmanın dikkat çekici bulgularından biri, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalamanın psikolojik yardım alma niyetini yordamada anlamlı bir yordayıcı olmamasıdır. Bu sonuç, bu konuda yürütülen daha önceki araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Vogel, Wade ve Haake, 2006; Vogel, Wade ve Hackler, 2007). Bunun yanında, iki değişken arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu dikkate alınmalıdır. Bu nedenle, araştırmanın bu bulgusunun dikkatle ele alınmasına ve başka araştırma bulgularıyla desteklenmesine ihtiyaç olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bir başka bulgu da öz-yeterliğin psikolojik yardım alma niyetini yordamamasıdır. Bununla birlikte, öz-yeterlik ile psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkinin yönü önemlidir ve bu araştırmada ilişkinin yönünün negatif olduğu görülmüştür. Bu konuda daha önce yapılan araştırmaların sonuçları, öz-yeterliğin psikolojik yardım alma niyetini yordaması ve aralarındaki ilişkinin yönü açısından farklılık göstermektedir. Örneğin, Porcari (2009) araştırma-

sında, psikolojik bir sorun için psikolojik yardım alma niyetiyle, öz-yeterliğin olumsuz yönde düşük düzeyde ilişkili olduğunu buna karşın, psikolojik yardım alma niyetini açıklamada anlamlı bir yordayıcı olmadığını rapor etmiştir. Diğer taraftan Bicil (2012) araştırmasında, iki değişken arasındaki ilişkinin yönünün olumlu ve öz-yeterliğin psikolojik yardım alma niyetini yordamada anlamlı bir değişken olduğunu belirlemiştir. Bu araştırmanın sonuçları, öz-yeterlik ile psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkinin negatif yönde bulunduğu araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Araştırmanın sonuçları, öz-yeterliğin psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı bir yordayıcısı olmamasına rağmen, öz-yeterliğin artmasıyla psikolojik yardım alma niyetinin azalacağına işaret etmektedir.

Araştırmanın bulguları, psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermiştir. Psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısı ile psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonuçları, bu konuda literatürde farklı sonuçlar olduğunu göstermektedir. Yurt dışında psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma ile psikolojik yardım alma niyetinin incelendiği araştırmalarda da söz konusu iki değişkenin doğrudan ilişkili olmadığı belirlenmiştir. Örneğin Vogel ve arkadaşları (2005), sosyal damgalanma algısı ile psikolojik yardım alma niyeti arasında doğrudan bir ilişki olmadığını bulmuştur. Bir başka araştırma da yine Vogel, Wade ve Hackler (2007), sosyal damgalanma algısının psikolojik yardım alma niyetini doğrudan yordamadığını belirlemiştir. Brown ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmada da psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının depresyon nedeniyle psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili olmadığını ortaya koymuştur. Diğer taraftan bu sonuç daha önce Türkiye’de yetişkinlerle yürütülen araştırmalarda elde edilen sonuçlarla örtüşmemektedir (Bicil, 2012; Topkaya, 2011a). Bu araştırmanın sonucunun ve Türkiye’de yürütülen daha önceki araştırmaların sonuçlarının benzerlik göstermemesinin nedeni araştırmaların farklı yaş gruplarından katılımcılarla gerçekleştirilmiş olması olabilir. Türkiye’de üniversite öğrencileri arasında psikolojik yardım alma nedeniyle sosyal damgalanma algısının psikolojik yardım almaya karar vermede rol oynayan bir değişken olup olmadığını anlamak için daha fazla araştırma yapılmasına bir gereksinim olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması ile psikolojik yardım alma niyeti arasında anlamlı bir ilişki yoktur ve psikolojik yardım alma niyetinin anlamlı bir yordayıcısı değildir. Psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalaması ile psikolojik yardım alma

niyeti arasındaki ilişki henüz yeni araştırılmaya başlandığı için bu konuda sınırlı düzeyde bilgiye sahip olduğumuz söylenebilir. Psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanmasının ele alındığı nadir araştırmaların birinde Ludwikowski ve arkadaşları (2009), yakın çevrenin damgalayacağı algısının kariyer psikolojik danışmanlığına yönelik tutumu kendini damgalama aracılığıyla yordadığını bulmuştur. Bu doğrultuda bu sonuç, söz konusu araştırmanın sonucuyla aynı doğrultuda yer almadığı biçiminde değerlendirilebilir. Bununla birlikte, psikolojik yardım alma nedeniyle yakın çevrenin damgalanmasının psikolojik yardım alma niyetindeki önemi ve rolünü belirlemeye ilişkin hem yurt dışında hem de Türkiye’de daha fazla araştırma gerçekleştirilmesinin yararlı olacağına inanılmaktadır.

Bu araştırmadan elde edilen bulgular, algılanan sosyal destek ile psikolojik yardım alma niyeti arasında bir ilişki olmadığını ortaya koymuştur. Her ne kadar bazı araştırmalarda (Constantine, Wilton ve Caldwell, 2003; Cramer, 1999) algılanan sosyal destek düzeyi düşük olan kişilerin psikolojik yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğu bulunsa da bu araştırmada böyle bir ilişki olduğu belirlenmemiştir. Bu sonuç, algılanan sosyal desteğin doğrudan psikolojik yardım alma niyetini yordamadığını ortaya koyan araştırma sonuçlarını desteklemektedir (Donatelli, 2010; Vogel ve Wester, 2003).

Araştırmadan elde edilen bulgular, psikolojik yardım almada pratik engeller ile psikolojik yardım alma niyeti arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Porcari’de (2009) gerçekleştirdiği araştırmasında, psikolojik yardım almaya ilişkin engellerin psikolojik yardım alma niyetini yordamadığını belirlemiştir. Ancak, Bicil’in (2012) Türkiye’de yetişkinlerle yürüttüğü araştırmasının sonuçları, bu araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmemektedir.

Demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkisini ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilen bu araştırmanın sınırlılıklarından biri sadece tek bir bölgede ve iki farklı üniversitede öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirilmiş olmasıdır. Benzer bir araştırmanın daha farklı bölgelerde yaşayan ve değişik yaş gruplarındaki kişilerle tekrar edilmesinin yararlı olacağına inanılmaktadır. Ayrıca, bundan sonra yapılacak diğer araştırmalarda, bireysel ve çevresel faktörlerin rolünü değerlendirmek amacıyla farklı araştırma desenlerinin ve veri toplama yöntemlerinin kullanılması yararlı olabilir. Sonuç olarak bu araştırmanın bulguları, psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörlerin önemini anlamamıza yönelik bilgiler sunmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik ve bireysel faktörlerin (örn., psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum) üzerinde daha fazla durulması gerektiği söylenebilir.

Kaynaklar

- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 241-268.
- Atkinson, D. R., Lowe, S. ve Matthews, L. (1995). Asian-American acculturation, gender, and willingness to seek counseling. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 23(3), 130-138.
- Bathje, G. J. ve Pryor, J. B. (2011). The relationships of public and self-stigma to seeking mental health services. *Journal of Mental Health Counseling*, 33(2), 161-176.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi: İzmir ili örneği*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Biddle, L., Gunnell, D., Sharp, D. ve Donovan, J. L. (2003). Factors influencing help seeking in mentally distressed young adults: A cross-sectional survey. *British Journal of General Practice*, 54, 248-253.
- Brown, T. (2011). *The relationships among counseling expectations, attitudes toward seeking psychological help, psychological help, psychological distress, and intention to seek counseling*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ball State Üniversitesi, Muncie, Indiana.
- Brown, C., Conner, K. O., Copeland, V. C., Grote, N., Beach, S., Battista, D. ve Reynolds, C. F. (2010). Depression stigma, race, and treatment seeking behavior and attitudes. *Journal of Community Psychology*, 38(3), 350-368.
- Cash, T. F., Begley, P. J., McCown, D. A. ve Weise, B. C. (1975). When counselors are heard but not seen: Initial impact of physical attractiveness. *Journal of Counseling Psychology*, 22(4), 273-279.
- Cellucci, T., Krogh, J. ve Vik, P. (2006). Help seeking for alcohol problems in a college population. *The Journal of General Psychology*, 133(4), 421-433.
- Cepeda-Benito, A. ve Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45, 58-64.
- Ciarrochi, J. V. ve Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and non-professional sources. *Journal of Guidance and Counseling*, 29(2), 233-246.
- Cohen, S. ve Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125.
- Constantine, M. G., Wilton, L. ve Caldwell, L. D. (2003). The role of social support in moderating the relationship between psychological distress and willingness to seek psychological help among black and Latino college students. *Journal of College Counseling*, 6, 155-165.
- Corrigan, P. W. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59, 614-625.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Deane, F. P. ve Chamberlain, K. (1994). Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207-217.
- Donatelli, S. N. (2010). *Help-seeking attitudes and intentions among first generation college students*. Yayınlanmamış doktora tezi, Purdue Üniversitesi, West Lafayette, Indiana.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yaldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012a). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin yordanması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 12(1), 25-42.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş. (2012b). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Fischer, E. H. ve 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. ve Turner, J. L. (1970). Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Hartong, J. M. (2011). *Help seeking and the theory of planned behavior in college students: experiment and model testing*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ball State Üniversitesi, Muncie, Indiana.
- Kaplan, S. A., Vogel, D. L., Gentile, D. A. ve Wade, N. G. (2012). Increasing positive perceptions of counseling: The importance of repeated exposures. *The Counseling Psychologist*, 40(3), 409-442.
- Kelly, A. E. ve Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D. ve Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274-289.
- Kung, W. V. (2004). Cultural and practical barriers to seeking mental health treatment for Chinese Americans. *Journal of Community Psychology*, 32(1), 27-43.
- Lang, A. J. (2005). (Özet). Mental health treatment preferences of primary care patients. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(6), 581-586.
- Lee, Y-s. ve Hadeed, L. (2009). Intimate partner violence among Asian immigrant communities: Health/Mental health consequences, help-seeking behaviors and service utilization. *Trauma, Violence and Abuse*, 10(2), 143-170.
- Ludwikowski, W. M. A., Vogel, D. ve Armstrong, P. I. (2009). Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 408-416.
- Porcari, C. (2009). *Predictors of help-seeking in returning operation enduring freedom (oef) and operation iraqi freedom (oif) veterans*. Yayınlanmamış doktora tezi, Eastern Michigan Üniversitesi, Ypsilanti, Michigan.
- Rickwood, D. J. ve Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science and Medicine*, 39(4), 563-572.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J. ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34.
- Rothi, D. M. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care*, 4-13.
- Sanchez, A. R. ve Atkinson, D. R. (1983). Mexican-American

- cultural commitment, preference for counselor ethnicity, and willingness to use counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(2), 215-220.
- Schwarzer, R. (2005). *Turkish adaptation of the general perceived self-efficacy scale*. 12 Şubat 2009, <http://userpage.fuberlin.de/~health/selfscal.htm>.
- Sezer, S. ve Kezer, F. (2013). *Psikolojik yardım aramada yakın çevre damgalaması ölçeği'nin bir Türk örnekleminde geçerlik ve güvenilirliği*. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 46(1), 181-201.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics (5. baskı)*. Boston: Pearson Education Inc.
- Thornicroft, G. (2007). Most people with mental illness are not treated. *Lancet*, 370(9590), 807-808.
- Topkaya, N. (2011a). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir, Türkiye.
- Topkaya, N. (2011b). Psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *XI. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, Ekim, Ege Üniversitesi - İzmir.
- Topkaya, N. (2012). *Psikolojik yardım alma niyeti envanterinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış araştırma raporu.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Vogel, D. L. ve Armstrong, P. I. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal of Counseling & Development*, 88, 387-396.
- Vogel, D. L., Gentile, D. A. ve Kaplan, S. A. (2008). The influence of television on willingness to seek therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 276-295.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Ascherman, P. L. (2009). Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: reliability and validity of a new stigma scale with college students. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 301-308.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325-337.
- Vogel, D. L., Wade, N. G. ve Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and 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. ve Hackler, A. H. (2008). Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 2008, 254-278.
- Vogel, D. L. ve Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 347-357.
- Vogel, D. L. ve Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: The risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 351-361.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M. ve Boysen, G. A. (2005). The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 459-470.
- Walsh, J., Scaife, V., Notley, C., Dodsworth, J. ve Schofield, G. (2011). Perception of needs and barriers to access: The mental health needs of young people attending a Youth Offending Team in the UK. *Health and Social Care in the Community*, 19(4), 420-428.
- Wu, M. C., Kviz, F. J. ve Miller, A. M. (2009). Identifying individual and contextual barrier to seeking mental health services among Korean American immigrant woman. *Issues in Mental Health Nursing*, 30, 78-85.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41.
- Zinzow, H. M., Britt, T. W., Pury, C. L. S. Raymond, M. A., McFadden, A. C. ve Burnette, C. M. (2013). Barriers and facilitators of mental health treatment seeking among active-duty army personnel. *Military Psychology*, 25(5), 514-535.

Summary

Demographic, Individual, and Environmental Factors as Predictors of Intention to Seek Psychological Help

Nursel Topkaya

Ondokuz Mayıs University

The research studies revealed that people who might benefit mostly from psychological help were less likely to seek it (Ciarrochi & Deane, 2001; Koydemir, Erel, Yumurtacı, & Şahin, 2010; Lang, 2005; Rickwood, Deane, Wilson, & Ciarrochi, 2005; Topkaya & Meydan, 2013). It was found that there were some demographic, individual and environmental factors that influence intention to seek psychological help in the research studies that examined the discrepancy between the need for psychological help and the received help actually (Cepeda-Benito & Short, 1998; Porcari, 2009; Vogel, Wester, Wei, & Boysen, 2005).

Gender and previous help-seeking are the main factors related with the demographic factors. The results of the studies demonstrated that females were more likely to receive psychological help when compared to males (Biddle, Gunnell, Sharp, & Donovan, 2003; Sanchez & Atkinson, 1983; Topkaya & Meydan, 2013). Moreover, the results also showed that people who received psychological help previously were more likely to receive it than the people who did not receive such help before (Atkinson, Lowe & Matthews, 1995; Biddle et al., 2003; Vogel & Wester, 2003; Vogel et al., 2005).

The stigma is emphasized to be the main factor associated with not seeking psychological help in the literature (Corrigan, 2004). Self-stigma, one of the types of stigma and individual factor, can be defined as the reduction of an individual's self-esteem or self-worth caused by the individual self-labeling herself or himself as someone who is socially unacceptable for seeking psychological help (Vogel, Wade, & Haake, 2006). Self-stigma for receiving psychological help which is the one of the main factors related with help-seeking was negatively associated with psychological help-seeking (Vogel, Wade, & Haake, 2006; Vogel, Wade, & Hackler, 2007).

Perceived behavioral control is another individual factor associated with psychological help-seeking. Ajzen

(1991) linked it to the Bandura's (1977; 1978) self-efficacy notion (as cited in Hartong, 2011). Cellucci, Krogh and Vik (2006) found that higher self-efficacy facilitated the psychological help-seeking. Bicil (2012) found that there was a positive relationship between self-efficacy and intention to seek psychological help.

Psychological distress is another individual factor associated with psychological help-seeking. The studies demonstrated that there were mixed results regarding the role of psychological distress in the intention to seek psychological help. For example, Vogel and Wester (2003) found that psychological distress was not a significant predictor for psychological help-seeking. On the other hand, there are also studies reporting a significant and positive relation between psychological distress and help-seeking intention (Vogel & Wei, 2005; Vogel & Armstrong, 2010).

Attitudes towards the psychological help-seeking that is the last individual factor associated with psychological help-seeking included in the study was determined to be the best predictor of intention to seek psychological help (Rickwood & Braithwaite, 1994; Cramer, 1999; Kelly & Achter, 1995; Porcari, 2009). Donatelli (2010) reported a significant positive relationship between attitudes towards psychological help and intention to seek psychological help. In another study, it was revealed that positive attitudes towards psychological help-seeking predicted help-seeking intention (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, & Terzi, 2012a).

It can be said that public stigma for receiving psychological help is the primary environmental factor that affect the intention to seek psychological help. Topkaya (2011a) and Bicil (2012) found that public stigma for receiving psychological help was related with the intention to seek psychological help. When a person perceive more public stigma for receiving psychological help, he/she are less likely to receive psychological help. Social network stigma which can be evaluated as another envi-

ronmental factor that affects intention to seek psychological help has been a new research topic in the literature. The results of the studies show that social network stigma negatively affect psychological help-seeking intention. For example, Ludwikowski, Vogel and Armstrong (2009) found that there was a negative correlation between social network stigma for receiving psychological help and attitudes towards career counseling.

Another environmental factor that affects psychological help-seeking intention is perceived social support. It was noticed that the lack of perceived social support leads to increased psychological help-seeking intention. For example, Cepeda-Benito and Short (1998) found a significant relationship between low level social support and high level intention to seek psychological help.

The last environmental factor that affects psychological help-seeking intention is practical barriers. This factor includes how to reach services, the costs of those services and the time spent for those services (Kung, 2004). The findings of the studies showed that practical barriers negatively related to intention to seek psychological help (Lee & Hadeed, 2009; Rothi, 2006; Walsh, Scaife, Notley, Dodsworth, & Schofield, 2011; Wu, Kviz, & Miller, 2009; Zinzow et al., 2013).

More than the 70% of the youngsters and adults do not receive psychological help all over the world (Thorncroft, 2007). In studies carried out with Turkish undergraduate students (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, & Terzi, 2012b; Topkaya & Meydan, 2013), it was found that the psychological help seeking intention of the students was low. In another study, Koydemir et al., (2010) found that psychological services were seen to be utilized for only severe issues and these services were not used adequately even they were available. These findings suggest that we need to know more about the factors that are associated with psychological help-seeking intention. (Biddle et al., 2003). Therefore, the aim of the current study was to investigate the role of gender, previous psychological help-seeking experience, self-stigma, self-efficacy, psychological distress, attitudes towards psychological help, social stigma, social-network stigma, perceived social support and practical barriers in the psychological help-seeking intention.

Method

Participants

The participants of the study were recruited from two urban universities in Aegean region of Turkey. In total, 295 women (58.3 %) and 211 (41.7 %) men undergraduate students participated to the study. The mean age of the participants was 20.80 ($SD = 1.63$). Of the participants, 19.8 % (100) has received psychological

help from a mental health practitioner and 78.7 % (398) of them has never received psychological help before.

Measures

A demographic data form, Self-Stigma of Seeking Help Scale, General Self-Efficacy Scale, Depression, Anxiety, Stress Scale, Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help Scale, Social Stigma Scale for Receiving Psychological Help, Perceptions of Stigmatization by Others for Seeking Help Scale, The Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Practical Barriers in Help-Seeking Scale, and Intentions to Seek Counseling Inventory were used to collect data in the present study.

Data Collection and Data Analysis

Demographic data from and other scales were administered to the voluntary undergraduate students in their classes by the researcher. It took twenty minutes for participants to fill the instruments. Hierarchical regression analyses were utilized in the data analysis procedure.

Results

The results from the first step of hierarchical regression analysis showed that gender ($\beta = .300$, $t = 7.05$, $p < .001$) and previous help-seeking experience ($\beta = .195$, $t = 4.65$, $p < .001$) accounted significant amount of variance on intention to seek psychological help $R^2 = .144$, $F_{2,503} = 42.456$, $p < .001$.

In the second step, entering self-stigma associated with psychological help-seeking, self-efficacy, psychological distress, and attitudes towards psychological help-seeking resulted in a significant increase in the amount of explained variance, $\Delta R^2 = .080$, $F_{6,499} = 23.901$, $p < .001$. Psychological distress ($\beta = .232$, $t = 5.46$, $p < .001$) and attitudes towards psychological help-seeking ($\beta = .132$, $t = 2.83$, $p = .005$) were significant predictors of intention to seek psychological help.

In the third step, entering public stigma associated with psychological help-seeking, social network stigma, perceived social support, and practical barriers did not result in a significant increase in the amount of explained variance, $\Delta R^2 = .003$, $F_{10,495} = 14.463$, $p < .001$. None of the variables in this model was significant predictors of intention to seek psychological help.

Discussion

The aim of the study was to investigate how well some demographic (gender, previous help-seeking experience), individual (self-stigma, self-efficacy, psychological distress, attitudes towards counseling), and environ-

mental (public stigma, social-network stigma, perceived social support and practical barriers) factors predicted the intention to seek psychological help.

The results of the study demonstrated that gender, previous help-seeking experience, psychological distress, and attitudes towards psychological help significantly predicted intention to seek psychological help, whereas self-stigma, self-efficacy, public stigma, social-network stigma, perceived social support and practical barriers did not predict intention to seek psychological help.

Gender and previous help-seeking experience have been unique predictors of intention to seek psychological help. This finding was in line with earlier research findings (Erkan et al., 2012a; Vogel & Wester, 2003; Vogel et al., 2005). Consistent with the literature, both females and people who had previous help-seeking had more positive attitudes towards psychological help. This result of the study reveals that mental health professionals might benefit from people who have received psychological help before.

The results of the study showed that psychological distress significantly predicted intention to seek psychological help. This result was consistent with the previous research findings (Brown, 2011; Cramer, 1999; Donatelli, 2010; Vogel & Armstrong, 2010; Vogel, Gentile, & Kaplan, 2008a; Vogel, Wade, & Hackler, 2008; Vogel & Wei, 2005; Topkaya, 2011a). Based on this finding, one may speculate that when psychological distress increase, psychological help-seeking intention also increases and, psychological distress is an important factor that play role in the help-seeking.

The findings of the study indicated that help-seeking intention was predicted by attitudes towards psychological help-seeking. This finding was similar to previous research findings (Bathje & Pryor, 2011; Cepeda-Benito & Short, 1998; Erkan et al., 2012a; Kelly & Achter, 1995; Vogel et al., 2005; Vogel & Wester, 2003). This finding reveals that people who have positive attitudes towards psychological help-seeking are more likely to seek help. In a study conducted by Kaplan, Vogel, Gentile, and Wade (2012), the authors developed a program that aimed to alter attitudes positively. The results of the study demonstrated that people participated to the program had positive attitudes towards psychological help. In the same vein, psychological help seeking can be increased among Turkish college students by developing these kinds of programs. Also, help seeking behavior

might be increased by conducting studies aiming at informing public about psychological help-seeking.

One of the interesting findings of the study that self-stigma for receiving psychological help was not unique predictors of psychological help-seeking intention. This result was not consistent with the past researches (Vogel, Wade, & Haake, 2006; Vogel, Wade, & Hackler, 2007). The low but significant relationship between the two variables should not be ignored. Therefore, this finding should be taken cautiously and should be investigated in other research studies.

The results of the study showed that self-efficacy did not predict help-seeking intention. Although, self-efficacy was not found to be unique predictor of help-seeking intention, the findings indicated that when self-efficacy increased, the help-seeking intention decreased.

Moreover, the findings of the study revealed that public stigma was not unique predictor of intention to seek psychological help. The finding was also not consistent with the previous research findings found in Turkey before (Bicil, 2012, Topkaya, 2011a). Age can be the reason for this finding. More research is needed to understand the role of public stigma in the help-seeking in Turkey.

The findings of the study demonstrated that there was not a significant relationship between social network stigma and psychological help-seeking intention. Other research studies should be conducted both in Turkey and abroad including social network stigma in order to understand the role of it in help-seeking.

The results indicated that perceived social support was not unique predictor of intention to seek help. Similarly, practical barriers were not found to be unique predictor of intention to seek psychological help. These findings were not in line with past researches (Bicil, 2012; Constantine, Wilton, & Caldwell, 2003; Cramer, 1999).

One of the limitations of the study was to conduct this study with students from one region and two different universities. Conducting a similar study with participants from diverse regions and ages can be useful. Also, using different methods and instruments might be useful for evaluating the role of individual and environmental factors in the psychological help-seeking. As a conclusion, researchers and clinicians should put emphasis on demographic and individual factors more when compared to environmental factor in order to increase help-seeking behavior.