

Psikolojik Yardım Alma Niyeti Yordayıcıları Olarak Travma Sonrası Bilişler, Yalnızlık ve CinsiyetBüşra UYAR CENGİZ¹, Firdevs SAVİ ÇAKAR²**Özet**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyini incelemeyi amaçlamaktadır. İlişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilen bu araştırmanın katılımcıları 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi farklı bölüm/programlarında öğrenim gören 549 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Travma Sonrası Bilişler Formu, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada yapılan çoklu regresyon analizinde; yalnızlık ve cinsiyet değişkeninin her ikisi birlikte psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordarken; travma sonrası bilişlerin ise psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bulguların travma sonrası bilişler ile ilgili çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Travma sonrası bilişler, yalnızlık, psikolojik yardım alma niyeti.

Post-traumatic Cognitions, Loneliness and Gender as Predictors of Intention to Seek Psychological Help**Abstract**

This study aims to examine the level of post-traumatic cognitions, loneliness and gender intention to seek psychological help in university students. The participants of this research, which was conducted with the relational screening model consist of 549 university students studying in different departments/programs of Mehmet Akif Ersoy University Faculty of Education, in the fall semester of the 2022-2023 academic year. Personal Information Form, Post-Traumatic Cognitions Form, Social and Emotional Loneliness Scale and Intention to Seek Psychological Help Inventory are used as data collection tools in the research. In the multiple regression analysis conducted in the research; loneliness and gender cohabitation significantly predict the intention to seek psychological help; it was concluded that post-traumatic cognitions did not significantly predict the intention to seek psychological help. It is thought that the findings obtained will contribute to studies on post-traumatic cognitions.

Keywords: Post-traumatic cognitions, loneliness, intention to seek psychological help.

¹ Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, busrauyar4595@gmail.com

² Profesör Doktor, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, firdevssavi@mehmetakif.edu.tr

GİRİŞ

Üniversite dönemindeki bireyler, beliren yetişkinlik dönemi olarak anılmaktadır (Atak, 2005; Morsünbül, 2013). Bu dönem, 18-25 yaş aralığını kapsayan aşk, iş ve dünya görüşünün oluşabilmesi adına farklı yaşantı deneyimlerinin bulunduğu ve yetişkinliğe hazırlanılan gelişim dönemidir (Arnett, 2000). Beliren yetişkinlik, birçok değişimin yaşandığı bir dönem olarak açıklanırken (Herrera, 2009), yetişkinliğe doğru giden ve bireyin gelişimsel olarak zorlandığı bir süreç şeklinde de kabul edilmektedir (Arnett, 2006). Arnett (2014)'e göre beliren yetişkinlik dönemini diğer gelişim evrelerinden ayıran beş özelliği bulunmaktadır. Bu özellikler; kimlik araştırması, düzen yerine düzensizlik, kendine odaklanma, arada kalma ve olasılık çağı şeklinde sıralanmaktadır. Beliren yetişkinlik döneminde birey gelişimsel görevler açısından zorlanmaktadır (Arnett, 2006). Nitekim sosyal çevre edinmesi (Gençiri, 2020) ve yaşamına dair ciddi kararlar alması (Atak ve Çok, 2010) gerekmektedir. Ayrıca bu dönemde travma yaşamının birey üzerinde olumsuz etkiler bırakacağını belirten Karataş vd. (2019) bireyin baş etme stratejileri kullanma konusunda sıkıntı yaşayabileceğini vurgulamaktadır.

Yapılan araştırmalarda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin kişisel, sosyal, duygusal, kariyer, ekonomik, aile, yakın ilişkiler vd., pek çok alanda farklı problemler yaşadığı ortaya koyulmaktadır. Nitekim beliren yetişkinlik döneminde yakın ilişkiler kurmak bireyler için önemli olmasına rağmen, bu ilişkilerde başarılı olamayıp diğer insanlar ile yakınlık kuramamaları, yalnızlık ve başarısızlık (Atak, 2009; Gençiri, 2020) yanı sıra belirsizlikten kaynaklı olarak tedirgin ve kaygılı hissetmelerine neden olabilmektedir (Arnett, 2006; 2014). Ek olarak, kendilerini merkeze alan bir yaşam düzeni oluşturmaya çalıştıkları için yaşanan özgürlük durumu riskli gruptaki beliren yetişkinler için bağımlılık, kendine zarar verme vb. istenmeyen durumlara yol açabilmektedir (Arnett, 2007a; Atak ve Çok, 2008). Topkaya ve Meydan (2013) yaptıkları çalışmada, psikolojik yardım alma niyetinin en yüksek duygusal sorunlarda; en düşük ekonomik sorunlar ile ilgili problemlerde görüldüğü sonucuna ulaşmıştır. Ancak diğer çalışmalarda da bireyin psikolojik yardım alma davranışının sonuçlarına dair olumsuz değerlendirmelerinin olması (Topkaya ve Kağnıcı, 2012) ve yardımın nereden alınacağını bilmeme gibi nedenlerden dolayı psikolojik yardım alma niyeti düzeyinin düştüğü belirtilmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013). Beliren yetişkin dönemindeki bireyin, ailesi ve sosyal çevresinin kendisinden yüksek beklentide olması, yeni hayatına bireysel olarak hazır olma veya yeni bir sosyal çevreye uyum sağlama gibi konularda problemlerle karşılaşp mutsuz olsa dahi psikolojik yardım alma niyeti düzeyi düşük olmaktadır (Wittenberg, 2001). Erkan vd. (2012), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada bireyin karşılaştığı problem alanlarıyla ilgili ruhsal sıkıntılara ilişkin daha çok aile ve arkadaşlarından yardım almayı tercih ettiği; yanı sıra psikolojik yardım alma niyetinin orta düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik yardım alma niyetinin oluşmasının ön

şartı olarak, bireyin psikolojik ihtiyaçlarını net bir şekilde belirleyebilmesi olduğu belirtilmektedir (Rickwood vd., 2005).

Kişinin yaşadığı psikolojik sorunlar ile ilgili ruh sağlığı uzmanından profesyonel olarak yardım almayı isteyip istememesi durumu olarak tanımlanan psikolojik yardım alma niyeti (Topkaya, 2011), Gerçekçi Eylem Kuramı, Planlı Davranış Kuramı ve Bütünleştirici Yardım Arama Modelleri ile açıklanmaktadır. Gerçekçi Eylem Kuramı, davranışların meydana gelmesinde niyetlerin, niyetlerin oluşmasında ise tutumların ve öznel normların önemli olduğunu belirtmektedir (Fishbein ve Ajzen, 1975). Bireyin önceden sergilediği bir davranışın sonucuna göre şekillenen tutumların (Ajzen, 1991) niyeti yordadığını belirten Topkaya (2014) bir davranışa karşı olumlu tutuma sahip olan bireyin, sonraki süreçlerde o davranışı gerçekleştirmek adına niyete sahip olabileceğini ifade etmektedir. Öznel normlar ise; bireyin bir davranışı gerçekleştirdiğinde sosyal çevresinin kendisine dair olumlu veya olumsuz inançlarına ilişkin düşüncelerini ifade etmektedir (Ajzen, 1991). Kişinin kendisi için önemli olan bireylerin, psikolojik yardım alma konusundaki olumlu düşünceleri niyeti artırabilmektedir (Fishbein ve Ajzen, 1975). Gerçekçi Eylem Kuramı modeline algılanan davranış kontrolünün eklemesi ile Planlı Davranış Kuramı oluşturulmuştur. Algılanan davranış kontrolü; kişinin sergileyeceği davranışın yapılabilişliğine ilişkin düşüncesini ifade etmektedir. Planlı Davranış Kuramı içerisinde bireyin, kendi sergilediği davranışların sonucunda oluşan davranışsal inançlar; sosyal çevresinin beklentilerine göre oluşan normatif inançlar ve sergileyeceği davranışın kolaylık ve zorluğuna dair oluşturduğu kontrol inançları bulunmaktadır. Davranışsal inançlar davranışa yönelik tutumu, normatif inançlar öznel normları ve kontrol inançları algılanan davranış kontrolünün oluşmasında etkili olarak niyeti, sonrasında ise niyet gerçek davranış meydana getirmektedir (Ajzen, 1991). Bireyin yaşanan herhangi bir travmatik olay sonrasında psikolojik yardım alma davranışı inceleyen model olan Bütünleştirici Yardım Arama Modeli, sergilenen davranışın niyete göre belirlendiğini belirtmektedir. Birey, travmatik olay sonrasında psikolojik yardım almayı ihtiyaç olarak hissedip, niyet geliştirmektedir. Bütünleştirici yardım arama modeli, bireyin psikolojik yardım alma niyetinin oluşması için yaşanan travmatik olay sonrasında kişinin kendisi ile ilgili bir sorun hissetmesi, sorunu çözebilmeye yönelik isteği ve yardım alma davranışının uygulanabilirliği ile ilgili düşüncesinin olması gerektiğini belirtmektedir (Schreiber vd., 2009; 2010).

Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen birçok faktör bulunmaktadır (Cheng vd., 2015). Bu faktörlerin; yaş (Kushner ve Sher, 1989;1991; Seyfi vd., 2013), cinsiyet, yaşamın daha önceki dönemlerinde psikolojik yardım alıp almama durumu (Topkaya, 2014), kültür (Komiya vd., 2000), yaşanan probleme yönelik sahip olunan bilgi düzeyi, tedaviden kaçınma eğilimi, sosyal damgalanma, sahip olunan sosyal destek, yardım aramaya yönelik tutum, suçluluk ve utanç, mağdur- suçlu ilişkisi (Schreiber vd., 2009), sonuç beklentisi (Vogel vd., 2005) olduğu belirtilmektedir. Ayrıca bireyin psikolojik yardım almaya yönelik

yaklaşma kaçınma çatışması da psikolojik yardım almayı etkileyen faktörler arasında sayılmaktadır (Topkaya ve Kağnıcı, 2012). Yaklaşma faktörleri, bireyin psikolojik yardım alma niyetini olumlu yönde etkileyerek psikolojik yardım almaya yaklaşmasına sağlarken; kaçınma faktörleri, psikolojik yardım alma niyetini olumsuz yönde etkileyip bireyin psikolojik yardım almaktan kaçmasına sebep olmaktadır (Vogel ve Wester, 2003). Psikolojik yardım alma niyeti yaklaşma faktörleri arasında yaşanan ruhsal sıkıntı düzeyi, alınan sosyal destek, bireyin yaşam tarzında ortaya çıkan aksamalar (Kushner ve Sher, 1991), daha önceden alınan ve yarar elde edilen psikolojik destek, bir başkası için psikolojik yardım aramak (Rickwood vd., 2005) sayılırken; kendini damgalama, sosyal damgalama (Corrigan ve Penn, 1999), tedaviden korkma (Kushner ve Sher, 1989; Rickwood vd., 2005), duygusal ifade güçlüğü (Komiya vd., 2000), profesyonel ruh sağlığı uzmanına kendini açmaktan beklenen yarar ve risk durumları (Vogel ve Wester, 2003; Vogel vd., 2005; Rickwood vd., 2005) kaçınma faktörleri arasında sayılmaktadır.

Travmatik yaşantı sonrasında kişinin ruh sağlığını koruyabilmesi adına psikolojik yardım almasının önemli olduğu belirtilmektedir (Altun ve Yazıcı, 2012). Bireyin bedensel ve ruhsal bütünlüğüne karşı tehdit oluşması sonucunda meydana gelen (Gölge, 2005) travmatik yaşantılar, APA (2013) tarafından bireylerin gerçek ölüm veya ölüm tehdidi ile gerçekleşen ağır yaralanma, kendisinin veya bir başkasının fiziksel bütünlüğünü tehdit eden bir olay yaşaması sonucunda korku ve çaresizlik duyguları gibi tepkiler göstermesi şeklinde açıklanmaktadır. Psikolojik açıdan travmatik olaylar deprem, sel gibi doğal afetler; savaş, cinsel istismar, fiziksel şiddet gibi insan tarafından kasti olarak gerçekleştirilen olaylar ve aile içerisinde yaşanan boşanma, ciddi hastalıklar, trafik kazaları veya bir yakının kaybı şeklinde yaşanabilen doğrudan, dolaylı veya meslek nedeniyle tekrarlayan şekilde defalarca maruz kalınabilen olaylardır (Işık ve Aker, 2020).

Travmatik olay sonrasında her birey; biyolojik, bilişsel, psikolojik ve davranışsal açıdan olumsuz etkilense de (Kaya, 2019) sahip olduğu bilişsel şemalara göre öznel tepki vermektedir (Mccann ve Perlman, 1990). Her bireyin kişisel faktörlere bağlı olarak etkilenme düzeylerinin farklı olabileceğini belirten Janoff-Bulman ve Frieze (1983) insan kaynaklı oluşan travmatik olaylarda bireyin daha fazla etkilendiğini vurgulamaktadır. Ancak yaşanan travmatik olaylar karşısında verilen ortak tepkilerin bulunduğunu ve bu tepkiler arasında; uykusuzluk, kabuslar, geri dönmeler (flashback), öfke patlamaları, mağdurun güvenliği ile ilgili aşırı endişe duyma, normalden fazla irkilme, hissizlik, kaçınma (Herbert, 2018; Horowitz, 1986), adaletle karşı güvensizlik veya hafıza sisteminde değişikliklerin (Ehlers ve Clark, 2000) yer aldığı belirtilmektedir. Ayrıca birey korku, utanç, çaresizlik, güçsüzlük hissedip, akut stres bozukluğu ve travma sonrası stres bozukluğuyla birlikte bilgi işleme sürecinin bozulması nedeniyle yaşanan olumsuz yaşantı ile baş edememektedir (Özen, 2017).

Travmatik olay sonrasında bireyin bilişlerinde meydana gelen olumsuz değişimler belirtilen etkilerden biridir. Travmatik olayın etkisiyle bireyin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki duygu düşünceleri bilişsel kesintiye uğrayarak olumsuz yönde değişmektedir (Foa vd., 1999). Yaşanan travma sonrasında bireyin öz yeterliğinde kendine, adalet inançlarıyla ilgili olarak dünyayı anlamlandırma şekline, her zaman olumlu olaylarla karşılaşacağına dair düşüncesini ifade eden dünyanın iyiliğine yönelik inançlarında değişimler görülmektedir (Ekinci, 2019; Janoff-Bulman ve Frieze, 1983). Travmatik olayı neden yaşadığına ve gelecekte kendisini yaşanan durumun nasıl etkileyeceğine dair olumsuz bilişsel değerlendirmeler yapan bireyin, psikolojik durumu ve davranışları negatif yönde değişmektedir (Ehlers ve Clark, 2000). Ayrıca bireyde olay esnasında hissedilen korkuyla olumsuz inançlar oluşabilirken; birey tehdit içermeyen bir uyarana maruz kalsa dahi oluşan travma sonrası bilişlerin etkisiyle bu uyarandan olumsuz etkilenmektedir (Foa ve Kozak, 1986). Yanı sıra bireyin içsel şemalarındaki tutarsızlıklar (Horowitz, 1986), sahip olduğu ruhsal problemler, travma yaşamaya yönelik fikirleri, olay öncesindeki ruh hali oluşabilecek travma sonrası bilişleri etkileyip baş etme becerilerine yansımaktadır (Ehlers ve Steil, 1995). Travmatik olay sonucunda kontrol algısı, insanlar ile bağ kurma ve anlam duygusu sarsıntıya uğrayan (Herman, 2020) bireyin, sosyal çevresinin yaşanan olayı nasıl yorumlandığı önemli hale gelmektedir. Sosyal çevresinin kişi ile iletişimini sınırlaması, travma mağduru tarafından önemsenmediği veya suçlu görüldüğü şeklinde olumsuz yorumlanabilmektedir. Sonrasında birey kendini suçlayıp, değersiz görüp insanlardan uzaklaşabilmektedir. Yanı sıra bireyde, travmatik olay yaşanırken yardım istemesine rağmen karşılık bulamadığında, olayı engelleyemediği için yaşamı üzerinde kontrol sahibi olmadığı düşünceleri oluşmaktadır. Böyle bir durumda olumsuz travma sonrası bilişleri ile birey, kendini yalnız hissedip, kişilerarası ilişkilerinde bozulmalar yaşayarak insanlara artık güvenilemeyeceğini düşünebilmektedir (Ehlers ve Clark, 2000; Foa ve Rothbaum, 1998).

Arnett (2000)'e göre beliren yetişkinlik dönemi içerisinde yaşanabilen (Kozaklı, 2006) yalnızlık durumu, sosyal bir varlık olan bireyin sosyal çevreden yoksun olması, içinde bulunduğu çevreye karşı ait olma ve kabul görme ihtiyacını karşılayamaması (Bekhet vd., 2008; Heinrich ve Gullone, 2006) veya sahip olduğu sosyal ilişkilerin doyurucu nitelikte olmaması nedeniyle duygusal anlamda olumsuz etkileri olan durum şeklinde tanımlanmaktadır (Abdurrahimova, 2021). Yaşı fark etmeksizin her birey, yaşamın her döneminde kabul edilme ve yakınlık kurma ihtiyaçlarının fark edilerek giderilmesini beklemektedir ancak bu ihtiyaçlarının karşılanmaması durumunda yalnızlık ile karşı karşıya kalıp bu durumdan farklı düzeylerde etkilenebilmektedir (Dürüst, 2022). Genç ve Durgun (2018) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, bireylerin kendilerini yalnız hissettiklerini ve bu durumun nedeni olarak; aileden uzak yaşamaları, barınma ve beslenme düzenlerinin değişmesi gibi yaşam tarzında meydana gelen farklılıklar olabileceğini belirtmektedir. Ayrıca Perlman ve Peplau (1981), üniversite öğrencilerinin sosyal ilişkilere olan ihtiyacının diğer gelişim dönemlerine göre daha fazla hissedildiğini ve yalnız olduklarını dile getirme konusunda

çekinebildiklerini (Sadler, 1978) belirtmektedir. Yaşanan yalnızlık türünün belirlenebilmesi için kaynağının, ne kadar süredir yaşandığının, olumlu-olumsuz doğasının önemli olduğu belirtilmektedir. Yani sıra yaşanan yalnızlık üzerinde bireysel özelliklerin, durumsal faktörlerin, kültürün, sahip olunan sosyal ilişkilerin niteliğinin, zorlayıcı olayların ve bilişsel faktörlerin etkili olduğu ifade edilmektedir (Perlman ve Peplau, 1984). Bireyin sosyal çevresi tarafından olumsuz değerlendirilmesi, kendisini de olumsuz değerlendirmesine ve bilişlerinde olumsuz değişime neden olmaktadır (Zhu ve Wang, 2017).

İlgili literatürde de ortaya koyulduğu gibi, yaşanan travmatik olaylar sonrasında bireyin maddi, manevi, fiziksel, psikolojik açıdan olumsuz etkilendiği, kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki düşüncelerinin olumsuz yönde değiştiği görülmektedir (Karalalı, 2021). Ayrıca yaşanan travmatik durumlar sonrasında yalnızlık durumu oluşabilmektedir (İsaoglu ve Tuzcuoğlu, 2021). Travma sonrası bilişler ve yalnızlıkla baş etme sürecinde de bireyin duygusal ve fiziksel zorluklarla karşılaşabileceği (Rook, 1984) göz önünde bulundurulduğunda psikolojik yardım almaının önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak üniversite dönemindeki bireylerin sosyal, duygusal, psikososyal, yaşamının bir sonraki dönemine hazırlanma (Wittenberg, 2001) gibi kişisel sosyal, eğitsel ve mesleki alanlarda problemler (Topkaya ve Meydan, 2013) yaşamasına rağmen psikolojik yardım alma niyeti düzeyinin düşük olup bu durumu etkileyen farklı faktörler olabileceği belirtilmektedir (Ciarrochi ve Deane, 2001). Buradan hareketle üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler ve yalnızlığın psikolojik yardım alma niyeti açısından önemli değişkenler olduğu düşünülmüş olup ‘Üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyet psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?’ sorusuna cevap aranmıştır.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyini belirlemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeliyle oluşturulan nicel bir araştırmadır. Bir ya da birden fazla değişkenin birlikte değişim varlığını veya değişim derecesinin belirlenmesinde kullanılan model, ilişkisel tarama modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2020). Bu araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyi çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir.

Katılımcılar

Araştırmanın katılımcıları 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde eğitim gören Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı lisans programlarına devam eden 313’ü kadın, 236’sı erkek olan toplam 549 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veriler Eğitim Fakültesi programlarından; Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Fen Bilimleri Eğitimi, Özel Eğitim, İlköğretim Matematik

Eğitimi, Okul Öncesi Eğitimi, Sosyal Bilgiler Eğitimi, Türkçe Eğitimi ve Müzik Eğitimi programlarında öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin dağılım

Demografik Özellikler	Gruplar	n	%
Cinsiyet	Kadın	313	57.0
	Erkek	236	43.0
Yaş	19 ve altı yaş	128	23.3
	20-21 yaş	276	50.3
	22 ve üstü yaş	145	26.4
Bölüm/Program	Sosyal Bilgiler Eğitimi	54	9.8
	Fen Bilimleri Eğitimi	60	10.9
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı	167	30.4
	Türkçe Eğitimi	71	12.9
	Okul Öncesi Eğitimi	92	16.8
	İlköğretim Matematik Eğitimi	46	8.4
	Özel Eğitim	43	7.8
	Müzik Eğitimi	16	2.9
Sınıf	1.sınıf	96	17.5
	2. sınıf	204	37.2
	3.sınıf	121	22.0
	4.sınıf	128	23.3

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kullanılan kişisel bilgi formu içerisinde üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, öğrenim gördükleri bölüm/program, kaçınıcı sınıfa devam ettikleri ve yaşamları boyunca belirtilen yaşam olaylarından hangisi veya hangilerine maruz kaldıklarına dair sorular bulunmaktadır.

Psikolojik Yardım Alma Niyeti (PYANE)

Topkaya (2011) tarafından bireyin ölçekte bulunan sorun durumlarında psikolojik yardım alıp almama durumlarını ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, dörtlü likert tipinde ve 12 maddeden oluşmaktadır. En az 12, en fazla 48 puan alınabilecek ölçekte alınan yüksek puan bireyin psikolojik yardım alma niyetinin fazla olduğunu işaret etmektedir. Ölçek ilişkisel sorunlar, travmatik sorunlar ve duyuşsal ve davranışsal sorunlar olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. PYANE’nin Doğrulayıcı Faktör Analizi sonuçlarının $\chi^2/sd = 3.49$, AGFI= .90, GFI= .93, CFI= .96, RMSEA= .07 VE SRMR= .04 şeklinde uyum iyiliği değerlerine sahip olduğu ve model uyumunun kabul edilebilir olduğu belirlenmiştir. PYANE iç tutarlık analizi incelendiğinde ölçek geliştirme çalışmasında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının tüm ölçek için .84, ilişkisel sorunlar alt ölçeği için .76, travmatik sorunlar alt ölçeği için .72, duyuşsal ve davranışsal sorunlar alt ölçeği için ise .68 olduğu görülmektedir (Topkaya, 2011). Yapılan bu çalışma kapsamında

Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının tüm ölçek için .86, ilişkisel sorunlar alt ölçeği için .76, travmatik sorunlar alt ölçeği için .77, duyuşsal ve davranışsal sorunlar alt ölçeği içinse .76 olarak hesaplanmıştır.

Travma Sonrası Bilişler Ölçeği (TSBÖ)

Üniversite öğrencilerinin yaşanan travmatik durumlardan sonra oluşan düşünceleri ölçmek amacıyla Foa vd. (1999)'nin geliştirdiği ölçek, Yağcı Yetkiner (2010) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapıp uyarlama çalışması yapılmıştır. Yedili likert tipinde ve 36 maddeden oluşan ölçekten alınabilecek en az puan 36, en fazla puan ise 252'dir. Ölçeğin orijinal formunda üç alt boyut bulunmasına rağmen uyarlanan formunda kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri ve dünyayla ilgili olumsuz bilişler olmak üzere iki alt boyut bulunmaktadır. TSBÖ'nün Yakınsak (Convergent) Geçerliliği; Beck Depresyon Envanteri, Beck Anksiyete Envanteri, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Travma Sonrası Stres Tanı Ölçeği'nin travma sonrası stres belirtileri alt ölçeği ölçüt alınarak değerlendirilmiş ve yüksek korelasyon katsayıları elde edilmiştir (BDE: $r = .69$, BAÖ: $R = .55$, ODÖ: $r = .73$, TSSTÖ TSSBAÖ: $r = .62$, $p < 0.01$). İç tutarlılık değerlerine bakıldığında orijinal formunun tüm ölçek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .97, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri alt ölçeği için .97, dünyayla ilgili olumsuz bilişler alt ölçeği içinse .88 olduğu görülmektedir. Yapılan uyarlama çalışmasında, tüm ölçek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .95, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri alt ölçeği için .95, dünyayla ilgili olumsuz bilişler alt ölçeği içinse .89 olduğu görülmektedir (Yağcı Yetkiner, 2010). Bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı değerlerinin TSBÖ için .94, kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri alt ölçeği .93, dünyayla ilgili olumsuz bilişler alt ölçeği için .88 olarak hesaplanmıştır.

Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği (SELSA-S)

Bireyin yaşadığı yalnızlık duygusunun derecesini belirlemek amacıyla Di'Tommaso ve Spinner (1993) tarafından geliştirilen ölçek, Akgül (2020) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Yedili likert tipinde ve 15 maddeden oluşan ölçekte 6 madde düz 9 madde ise ters kodlanmıştır. Sosyal yalnızlık, ailesel yalnızlık ve romantik yalnızlık olmak üzere üç alt boyutu bulunan ölçekte, ailesel yalnızlık ve romantik yalnızlık alt ölçeği puanlarının toplamı ölçeğin duygusal yalnızlık alt ölçeği puanını vermektedir. Sosyal yalnızlık ve duygusal yalnızlık alt ölçek puanlarının toplanmasıyla ise genel yalnızlık puanını elde edilmektedir. SELSA-S'nin Doğrulayıcı Faktör Analizi sonucuna göre, model uyumunun orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($\chi^2 = 428$, $N = 447$, $sd = 87$, $p = .000$, $\chi^2/sd = 4.91$, $RMSEA = .09$, $SRMR = .08$, $TLI = .88$, $CFI = .90$). SELSA-S'nin iç tutarlılık analizlerine bakıldığında orijinal formunun Cronbach Alpha güvenirlik katsayısının sosyal yalnızlık alt ölçeği için .90, ailesel yalnızlık alt ölçeği için .89, romantik yalnızlık alt ölçeği içinse .87 olduğu görülmektedir. Uyarlama çalışmasında tüm ölçek için Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .83, sosyal yalnızlık alt ölçeği için .82, ailesel yalnızlık alt ölçeği için .76, romantik yalnızlık alt ölçeği içinse .85 olduğu görülmektedir (Akgül, 2020). Yapılan bu çalışma kapsamında Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .80,

sosyal yalnızlık alt ölçeği için .82, ailesel yalnızlık alt ölçeği için .88, romantik yalnızlık alt ölçeği içinse .79 değerleri elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmaları Etik Kurul'undan (07.09.2022 tarih ve GO 2022/844 sayısı ile) alınan izin ile toplanmıştır. 2022-2023 eğitim öğretim yılı güz döneminde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi farklı program/bölümlerinde öğrenim gören ve Bilgilendirilmiş Onam Formunu dolduran öğrencilerden 530'u yüz yüze, 92'si çevrimiçi olarak veriler toplanmıştır.

Verilerin analiz yöntemini belirleyebilmek adına basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenmiş ve sonuçları Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. Travma sonrası bilişler, sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği ve psikolojik yardım alma niyeti envanteri çarpıklık ve basıklık sonuçları

Ölçekler ve Alt Boyutları	N	Çarpıklık	Basıklık
Travma Sonrası Bilişler Ölçeği Toplam	549	.303	.129
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	549	.698	.176
Dünyayla İlgili Olumsuz Bilişler	549	-.639	.021
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği Toplam	549	.010	.348
Sosyal Yalnızlık	549	-.461	.896
Ailesel Yalnızlık	549	-1.487	1.269
Romantik Yalnızlık	549	.327	-.935
Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği Toplam	549	-.573	.214
İlişkisel Sorunlar	549	-.293	-.351
Travmatik Sorunlar	549	-.835	.357
Duyuşsal ve Davranışsal Sorunlar	549	-.453	-.165

Tablo 2'de araştırma verilerinin basıklık ve çarpıklık değerlerinin ± 1.50 aralığında olduğu, verinin normal dağılım gösterdiği (Tabachnick ve Fidell, 2013) görülmüş ve veri analizlerinde bu duruma uygun testler kullanılmıştır. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyini tespit etmek için çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılacak analizlerde hatasız sonuçlara ulaşmak adına veriler kontrol edilmiş, içtenlikle cevaplanmayan 73 veri ve Mahalanobis Uzaklık değerleri ile uç değer olarak tespit edilen 1 değer analiz dışına çıkarılmıştır. Bağımsız değişkenler arasındaki korelasyon değerlerinin .80'in altında olduğu için çoklu bağlantılılık probleminin olmadığı görülmüştür. Durbin-Watson katsayısının 1,783 şeklinde değere sahip olduğu, hataların normal dağıldığı ve birbirinden bağımsız olduğu bulunmuştur. VIF ve tolerans değerlerinin regresyon analizi yapmak için uygun şartları sağladığı tespit edilmiştir. Süreksiz değişken olan cinsiyet, çoklu regresyon modeline dahil edebilmek için 'dummy değişken' olarak düzenlenmiştir. Süreksiz değişkenlerin regresyon modeline eklenebilmesi için "0" ve "1" değerleri ile yapılan kodlama işlemi ile oluşturulan yapay değişken, 'dummy değişken' olarak ifade edilmektedir (İnal vd., 2006). Kategorilerinden

bir tanesi analiz dışı bırakılarak dummy değişkenler oluşturulup analize eklenmektedir (Kumandaş ve Kutlu, 2010). Bu çalışmada dummy değişkenler belirlenmiş ve cinsiyet (kadın olmak) çoklu regresyon modeline dahil edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın katılımcılarının travma yaşama durumlarına ilişkin elde edilen bulgular Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin travma durumlarına göre dağılımı

Maruz kalınan travma türü	n	%
Fiziksel şiddet	146	26.6
Doğal afet	248	45.2
Cinsel istismar	47	8.6
Ciddi hastalık	90	16.4
Aile içerisinde boşanma	59	10.7
Yangın veya patlama	73	13.3
Savaş	28	5.1
Bir yakının kaybı	317	57.7
Kaza	160	29.1
Göç	26	4.7
Diğer	85	15.5

Tablo 3'e göre katılımcıların 146 (%26.6)'sı fiziksel şiddete, 248 (%45.2)'i doğal afete, 47 (%8.6)'si cinsel istismara, 90 (%16.4)'ü ciddi hastalığa, 59 (%10.7)'u aile içerisinde boşanmaya, 73 (%13.3)'ü yangın veya patlamaya, 28 (%5.1)'i savaşa, 317 (%57.7)'si bir yakının kaybına, 160 (%29.1)'i kazaya, 26 (%4.7)'si göçe maruz kaldıklarını belirtmiştir. Katılımcıların 85'i (%15.5) ise açık uçlu soru olarak sorulan "diğer travmalar" içerisinde; akran zorbalığı, aile içi şiddet, babadan ayrı yaşama, ağır hastalık teşhisleri, duygusal istismar, bıçaklanma ve intihar gibi olaylara şahit olma, psikolojik şiddet ve pandemi olaylarına doğrudan veya dolaylı olarak maruz kaldıklarını belirtmiştir.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım alma niyeti, travma sonrası bilişler ve yalnızlık arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacı ile yapılan Pearson Momentler Çarpımı Kolerasyonu Analizine dair bulgular Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Travma sonrası bilişler ile yalnızlığın ve psikolojik yardım alma niyetini arasındaki ilişkiye ilişkin pearson momentler çarpımı analizi bulguları

Ölçek	Alt boyutlar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Travma sonrası bilişler	1. Kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri	1	,478**	,955**	-,056	-,036	,004	,029	,107*	,050	-,012	,059
	2. Dünyayla ilgili olumsuz bilişler		1	,717**	-,013	,102*	,003	,035	,034	,029	-,028	,014
	3. Toplam			1	-,049	,006	,005	-,011	,096*	,050	-,019	,051
Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık	4. Sosyal yalnızlık				1	,240**	,010	,445**	,013	,045	,041	,039
	5. Ailesel yalnızlık					1	-,028	,419**	,064	,135**	,067	,105*
	6. Romantik yalnızlık						1	,830**	,125**	,085*	,076	,114**
	7. Toplam							1	,132**	,135**	,102*	,147**
Psikolojik yardım alma niyeti	8. İlişkisel sorunlar								1	,529**	,471**	,803**
	9. Travmatik sorunlar									1	,661**	,866**
Psikolojik yardım alma niyeti	10. Duyuşsal ve davranışsal sorunlar										1	,845**
	11. Toplam											1

*p< .05 ** p< .01

Tablo 4'e göre üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri toplam puanı ve psikolojik yardım alma niyeti toplam puanı arasında istatistiksel olarak pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r = .147$, $p < .001$). Ancak üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler toplam puanı ile yalnızlık düzeyleri toplam puanı ($r = -.011$, $p > .05$) ve psikolojik yardım alma niyeti toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki bulunamamıştır ($r = .051$, $p > .05$).

Travma sonrası bilişler ölçeğinin dünyayla ilgili olumsuz bilişleri alt boyutu ve yalnızlık ölçeğinin ailesel yalnızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmektedir ($r = .102$, $p < .05$). Travma sonrası bilişler toplam puanı ($r = .096$, $p < .05$) ve kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri alt boyutu ($r = .107$, $p < .05$) ile psikolojik yardım alma niyeti ilişkisel sorunlar alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Yalnızlık ölçeği toplam puanı ile psikolojik yardım alma niyeti ölçeğinin ilişkisel sorunlar ($r = .132$, $p < .001$), travmatik sorunlar ($r = .135$, $p < .001$) ile duyuşsal ve davranışsal sorunlar alt boyutları ($r = .102$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır. Yalnızlık ölçeği, ailesel yalnızlık alt boyutu ile psikolojik yardım alma niyeti travmatik sorunlar ($r = .135$, $p < .001$) alt boyutu ve toplam puanı ($r = .105$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yalnızlık ölçeği romantik yalnızlık alt boyutu ile psikolojik yardım alma niyeti ilişkisel sorunlar ($r = .125$, $p < .001$), travmatik sorunlar ($r = .085$, $p < .05$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

.05) alt boyutları ve toplam puanı ($r = .114$, $p < .001$) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmış ve ilgili analiz sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyine ilişkin çoklu regresyon analizi bulguları

Bağımsız Değişkenler	Standart katsayılar		Standartlaştırılmamış katsayılar		
	B	SH _B	β	t	p
Sabit	25.781	2.665	-	9.674	.000
Kişinin Kendisiyle İlgili Olumsuz Bilişleri	.019	.015	.057	1.217	.224
Dünyayla İlgili Olumsuz Bilişler	-.034	.036	-.044	-.951	.342
Sosyal Yalnızlık	.000	.092	.000	.001	.999
Ailesel Yalnızlık	.239	.091	.110	2.618	.009
Romantik Yalnızlık	.093	.038	.101	2.487	.013
Cinsiyet	4.117	.595	.283	6.923	.000
R=.330		R ² = .109	F _(6; 542) = 11.010	p= .000**	

*p < .05 ** p < .01

Yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda, ailesel yalnızlık ($\beta = .110$, $p < .01$), romantik yalnızlık ($\beta = .101$, $p < .05$) ve cinsiyet ($\beta = .283$, $p < .01$) psikolojik yardım alma niyetini istatistiksel anlamda pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ve toplam varyansının %10,9'unu açıkladığı görülmektedir ($R^2 = .109$). Modele en fazla katkı sağlayan değişkenin cinsiyet olduğu, daha sonra sırasıyla ailesel yalnızlık ve romantik yalnızlığın katkı sağladığı görülmektedir. Ancak kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri ($\beta = .057$, $p > .05$), dünya ile ilgili olumsuz bilişler ($\beta = -.044$, $p > .05$) ve sosyal yalnızlığın ($\beta = .000$, $p > .05$) psikolojik yardım alma niyetini istatistiksel anlamda anlamlı düzeyde yordamadığı görülmektedir.

TARTIŞMA

Yapılan çalışma sonunda elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin doğrudan veya dolaylı olarak farklı travmatik olaylara maruz kaldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar, literatürde yer alan bulgulardan Güleçer (2021), Yeşil ve Yayak (2021)'in yaptıkları çalışma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca TÜİK (2020)'in yayımladığı raporda, lise ve üstü öğrenim durumuna sahip bireylerin yaşamının herhangi bir döneminde fiziksel veya cinsel şiddet gibi travma türlerine maruz kaldığı belirtilmektedir. Doğrudan veya dolaylı olarak travmaya maruz kalmak, bireyi birçok yönden olumsuz etkilediği için baş etme becerilerinin geliştirilmesi ve olumsuz etkilerin en aza inmesine katkı sağlayan destek hizmetlerin artırılması gerektiği belirtilmektedir (Tel, 2017).

Araştırma sonunda elde edilen bir diğer bulgu, travma sonrası bilişler toplam puanı ve kişinin kendisiyle ilgili olumsuz bilişleri alt boyutu ile psikolojik yardım alma niyeti ilişkisel sorunlar alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki olduğudur. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinin kendileri ile ilgili travma sonrası olumsuz bilişleri arttıkça ilişkisel sorunlar alanında psikolojik yardım alma niyeti düzeyinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yapılan araştırmada Fullerton vd. (2004), Gökçe ve Yılmaz (2017), Nickerson vd. (2019) ve Türküm (2001)'ün yaptıkları çalışmalarda da travma sonrası bilişler arttıkça psikolojik yardım alma niyetinin arttığı sonucu bulunmuştur. Travma sonrası olumsuz bilişlere sahip olan birey, psikolojik sıkıntı yaşarken (Kooistra vd., 2023), bu durum sosyal ilişkilerinde sorunlara sebep olmaktadır. Bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntıyı azaltma isteği (Kushner ve Sher, 1989; 1991, McDermott vd., 2017) ve çevresindeki insanlara zarar vereceğini düşünmesi nedeniyle ilişkisel sorunlara yönelik psikolojik yardım alma niyeti artmaktadır (Aker vd., 2008; Perry vd., 2022; Yanar ve İlhan, 2022). Buna göre, araştırmada elde edilen travma sonrası olumsuz bilişlerin artmasıyla bireyin psikolojik yardım alma düzeyinin artması bulgusunun önemli olduğu görülmektedir.

Çalışmada yalnızlık toplam puanı ile psikolojik yardım alma niyeti tüm alt boyutlar ve toplam puanı arasında pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arttıkça psikolojik yardım alma niyetinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında, O'Neil vd. (1984) ve Leech (2007)'in yaptıkları çalışmalarda da bireyin yalnızlık düzeyi arttıkça psikolojik yardım alma niyetinin arttığı sonucuna ulaştığı bulunmuştur. Bu durumun nedeni olarak, sosyal desteği yetersiz olan ve yalnız kalan bireyin, yaşadığı psikolojik sıkıntı ve stres düzeyinin artması sonucunda psikolojik yardım alma niyetinin arttığı belirtilmektedir (O'Neil vd., 1984; Leech, 2007). Aydın (2017), D'Avanza vd. (2012) ve O'Connor vd. (2014) ise yaptıkları çalışmalarda, bireyin sahip olduğu sosyal desteğin yalnızlık düzeyini azalttığını ve psikolojik yardım alma niyetinin arttığına dair bulgulara ulaşmıştır. Sonuç olarak bu bulgunun yalnızlık ve psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkiyi ortaya koyması açısından literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu, travma sonrası bilişlerin bireyin dünya ile ilgili olumsuz bilişleri alt boyutu ve yalnızlığın ailesel yalnızlık alt boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki olduğudur. Buna göre üniversite öğrencilerinin dünya ile ilgili olumsuz bilişleri arttıkça ailesel yalnızlıkları artmaktadır. Literatürde yapılan araştırmalardan Çetin ve Anuk (2020), Ehlers vd. (2000), İsaoglu ve Tuzcuoglu (2021), Türkkın ve Odacı (2019) tarafından yapılan çalışmalarda da travma sonrası bilişler arttıkça yalnızlığın arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun bireyin, yaşadığı travma sonrasında kontrol hissini kaybetmesi ve sosyal çevresine karşı ilgisizlik yaşaması ile ilişkili olabileceği belirtilmektedir (Ehlers ve Steil, 1995). Ayrıca travma sonrası bilişleri yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkilerde tehdit algısının yüksek olduğu, sosyal çevresine karşı güven duygusunun zedelendiği (Ehlers vd., 2000), bu durumun sosyal

ilişkilerinde kısıtlama ve yalnızlaşmaya yol açtığı vurgulanmaktadır (Ataoğlu vd., 2019). Buradan hareketle araştırma sonunda, travma sonrası olumsuz bilişlerin bireyin yalnızlık düzeyinin artmasında rol oynadığı görülmektedir.

Araştırmada travma sonrası bilişler, yalnızlık ve cinsiyetin birlikte psikolojik yardım alma niyetini %10,9 varyans oranıyla pozitif yönde ve anlamlı düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma niyeti üzerinde sırasıyla en fazla cinsiyetin, ailesel yalnızlık ve romantik yalnızlığın katkısı bulunmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde de bu çalışmanın sonuçlarına benzer sonuçların olduğu ve kadın olmanın psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir (Ang vd., 2004; Atik ve Yalçın, 2011; Chandrasekara, 2016; Gürsoy ve Gizir, 2018; Kalkan ve Odacı, 2005; Türküm, 2001; Yu vd., 2015). Bu sonuçların, literatürdeki açıklamalar ışığında kadınların kişisel farkındalıkları ve duygusal ifade etme becerilerinin erkeklere göre daha yüksek olması (Addis ve Mahalik, 2003; Ang vd., 2004), ilişkisel becerilere daha açık şekilde yetiştirilmesi (Mak ve Davis, 2013), damgalanmaya karşı daha az dirençli olması ve yalnız kalabilmesi gibi toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik yardım alma niyeti üzerinde olumlu etkileri olabileceği düşünülmektedir (Shea vd., 2017). Yanı sıra kadınların duygusal yetkinliklerinin fazla olmasının yeni fikirlere açık olmalarını (Marrs vd., 2012) ve kişisel ihtiyaçlarının daha kolay farkına varmalarını sağladığı belirtilmektedir (Ciarrochi vd., 2003). Türk kültürü çerçevesinde bakıldığında kadınların anlayışlı, uyumlu, insan ilişkilerinde başarılı, kabullenici ve çözüm odaklı olması beklenmektedir (Haskan Avcı, 2021). Ayrıca erkeklere göre daha savunmasız, çaresiz, pasif, yardıma ihtiyacı olan ve güçsüz olarak görünmesi nedeniyle (Buran ve Bektaş, 2022) daha fazla psikolojik yardım almaya ihtiyacı olduğu düşünülebilir. Nitekim Yılmaz (2024)'ın yaptığı çalışmada ülkemizdeki kadınların psikolojik güçlülük düzeylerinin orta, kısıtlanmış hissetme durumlarının ise yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ülkemiz gibi ataerkil toplumlarda, kadın ve erkeğe farklı roller yüklendiği için (Öztürk Miroğlu ve Aydın Yeral, 2024) kişilerin psikolojik yardım alması farklı anlamlar taşıyabilmektedir. Toplumsal cinsiyet rolleri ile büyüyen kadının, varoluşuna dair yaşadığı öznel kadınlık stresi sonucunda daha fazla psikolojik desteğe ihtiyaç duyup psikolojik yardım alma niyetinin artabileceği belirtilmektedir (Shea vd., 2017). Bir diğer açıdan bakıldığında erkeklerin, beliren yetişkinlik dönemi içerisinde psikolojik sorun yaşamayı normal olarak görüp (Chandrasekara, 2016) sorun yaşadıklarını kabullenmekte zorlandıkları (Addis ve Mahalik, 2003) ifade edilmektedir. Aynı zamanda duygularıyla yüzleşme ve kendini açma konularında sıkıntı yaşadıkları (Kalkan ve Odacı, 2005), güçlü görünme eğilimi ile (Marrs vd., 2012), kendine güvenerek (Addis ve Mahalik, 2003; Parnell ve Hammer, 2018) yaşadığı psikolojik sıkıntıyı destek almadan çözebileceğine inanabileceği (Güney vd., 2024) ve tüm bunlara bağlı olarak psikolojik yardım alma niyetinin düşebileceği belirtilmektedir. Bu sonuçlarda da görüldüğü gibi, araştırmamızda elde edilen cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde açıkladığı ve önemli bir yordayıcı değişken olduğu görülmektedir.

Regresyon modeline katkı sağlayan diğer değişkenlerin ise ailesel yalnızlık ve romantik yalnızlık olduğu bulunmuştur. Elde edilen sonucun ilgili literatür ile tutarlılık gösterdiği ve Azizoğlu (1993), Mak ve Davis (2013), Vogel vd. (2005)'in yaptıkları çalışmalarda da yalnızlığın psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Aile ve arkadaş çevresinden oluşan sosyal destek mekanizmalarında (Ciarrochi vd., 2003) yaşanan sıkıntı durumlarının (Andoh-Arthur vd., 2015; Miville ve Constantine, 2006), yalnızlığın oluşmasında (Vogel ve Armstrong, 2010) ve bu durumun psikolojik yardım alma niyeti üzerinde de etkili olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca kendini gizleme davranışı sergileyen bireyin sosyal desteğinin azaldığı ve durumun bireyde psikolojik sıkıntı düzeyini artırdığı (Leech, 2007; Nagai, 2015; Thomas vd., 2013); psikolojik sıkıntı düzeyi artan bireyin, sosyal çevresinden yardım isteme konusunda sıkıntı yaşayabileceği ve psikolojik destek almayı ihtiyaç olarak hissedebileceği belirtilmektedir (Wilson, 2010). Bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntılara karşı farkındalık düzeyinin artmasının ve çevresindeki insanlara zarar vereceğini düşünmesinin, ilişkisel sorunlara yönelik psikolojik yardım alma niyetini artırdığı (Aker vd., 2008); yanı sıra üniversite öğrencilerinin gelişim dönemi gerekliliklerini yerine getirmede oluşan kaygı durumunda yalnızlığı artırabileceği (Sari ve Asiyah, 2022) dolayısıyla bu durumun kişilerarası ilişkisel sorunlara yönelik (Mesidor ve Sly, 2014; Pheko vd., 2013) psikolojik yardım alma niyeti üzerinde etkili olduğunu belirtilmektedir. Bu sonuçlarda da görüldüğü gibi, araştırmada elde edilen ailesel yalnızlık ve romantik yalnızlığın psikolojik yardım alma niyetini anlamlı düzeyde yordayıcı değişken olduğu görülmektedir.

Elde edilen bulgular ışığında şu öneriler sunulmaktadır: İlk olarak cinsiyetin psikolojik yardım alma niyetini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı ve kadınların yardım alma niyetinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusuna yönelik, erkeklerin psikolojik yardım alma düzeyini artırmak amacıyla farkındalık çalışmaları yapılabilir. Diğer öneri ise; üniversite öğrencilerinde ailesel yalnızlığın ve romantik yalnızlığın azaltılması ve ilişkilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılabilir. Travma sonrası bilişlerin azaltılması, yalnızlık ile baş etme mekanizmalarını destekleyici bireysel ve grupla psikolojik danışma çalışmaları yapılabilir. Ayrıca, katılımcıların farklı travmatik olaylara maruz kaldıkları görülmektedir. Bu nedenle travma sonrası psikolojik destek almaları sağlanabilir.

Yapılan araştırmanın sınırlılıkları arasında, çalışmada katılımcıların yaşadıkları travmatik deneyimlerin modele etkilerine ilişkin bir değerlendirme yapılmamış olması söylenebilir. Bu nedenle farklı travmatik deneyimlerin travma sonrası bilişler ve yardım arama üzerinde nasıl bir etkisinin olduğu ortaya koyulamamıştır. Bu açıdan araştırmanın değişkenler arası ilişkiyi ortaya koyduğu ve değişkenler arasında neden olup sonuç ilişkisini göstermediği göz önünde bulundurulmalıdır.

Etik Kurul Onayı: Çalışma protokolü, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Girişimsel Olmayan Klinik

Araştırmaları Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Tarih: 07/09/2022; Referans Numarası: GO-2022/844). Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Yazar Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışma, her iki yazarın ortak katkılarıyla gerçekleştirilmiştir. Tüm aşamalarda yazarlar iş birliği içinde çalışmıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar, bu çalışmanın yürütülmesi veya sonuçlarının raporlanmasıyla ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmadığını beyan ederler.

Finansman Bilgileri: Bu çalışma herhangi bir kurum ya da kuruluş tarafından finansal olarak desteklenmemiştir.

Veri Erişilebilirliği: Bu çalışmada kullanılan veriler yazar tarafından toplanmış olup, araştırma etiği ilkeleri doğrultusunda yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılmak üzere makul talepler üzerine ilgili araştırmacılarla paylaşılabilir.

Not: Bu çalışma "Üniversite öğrencilerinde travma sonrası bilişler ve yalnızlığın psikolojik yardım alma niyetini yordama düzeyinin incelenmesi" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

KAYNAKÇA

- Abdurrahimova, V. (2021). *25-30 arası genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyinin travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Addis, M. E., & Mahalik, J. R. (2003). Men, masculinity, and the contexts of help seeking. *American Psychologist*, 58(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.5>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Aker, A. T., Sorgun, E., Mestçioğlu, Ö., Karakaya, I., Kalender, D., Acar, G., Biçer, Ü., & Acicbe, Ö. (2008). İstanbul'daki bombalama eylemlerinin erişkin ve ergenlerdeki travmatik stres etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(61), 63-71. <https://l24.im/fxW9IZb>
- Akgül, H. (2020). Yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık ölçeği'nin (selsa-s) türk kültürüne uyarlaması: geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (21), 54-69. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/995122>
- Altun, F., & Yazıcı, H. (2012, 27-28 Nisan). *Üniversite okuyan kadınların travmatik yaşantıları ve psikolojik yardım alma durumları* [Bildiri sunumu]. Uluslararası Katılımlı Kadına ve Çocuğa Karşı Şiddet Sempozyumu, Ankara.
- American Psychiatric Association (APA) (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
- Andoh-Arthur, J., Oppong Asante, K., & Osafo, J. (2015). Determinants of psychological help-seeking intentions of university students in ghana. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(4), 330–345. <https://doi.org/10.1007/s10447-015-9247-2>
- Ang, R. P., Lim, K. M., Tan, A.-G., & Yau, T. Y. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1020-3>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). Suffering, selfish, slackers? myths and reality about emerging adults. *Journal of Youth and Adolescence*, 36(1), 23–29. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9157-z>
- Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Atak, H. (2005). *Beliren yetişkinlik: yeni bir yaşam döneminin türkiye'de incelenmesi rolü* [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Atak, H. (2009). Big five traits and loneliness among turkish emerging adults. *World Academy of Science, Engineering and Technology*, 3(7), 771-775.

- Atak, H. & Çok, F. (2008). The Turkish version of inventory of the dimensions of emerging adulthood (The IDEA). *International Journal of Human and Social Sciences* 2(3), 281-287.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50. <https://l24.im/mH2o6>
- Ataoğlu, B., Ataoğlu, A., & Ankaralı, H. (2019). Travmatik yaşantıların benlik saygısı üzerine etkisi. *Düzce Tıp Fakültesi Dergisi*, 21(3), 186-191.
- 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. <https://doi.org/10.1177/008124631104100307>
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Azizoğlu, S. (1993). Psikolojik yardım arama davranışını etkileyen bazı faktörler açısından kriz merkezine başvuran ve başvurmayan bireylerin karşılaştırılması. *Kriz Dergisi*, 3 (1-2), 232- 236. <https://www.acarindex.com/pdfs/289326>
- Bekhet, A. K., Zauszniewski, J. A., & Nakhla, W. E. (2008). Loneliness: A concept analysis. *Nursing Forum*, 43(4), 207–213.
- Buran, K. & Bektaş, Ç. (2022). Kadınların toplumsal cinsiyet rol algıları: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *International Social Mentality and Researcher Thinkers Journal*, 8(61), 1184-1194. <http://dx.doi.org/10.2922 8/smryj.63145>
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help seeking attitudes towards mental health problems and actual help seeking behavior. *The International Journal Research Publication's Research Journal of Social Science & Management*, 5(9), 45-53. <https://l24.im/Vt4HPI>
- Cheng, H., Mcdermott, R.C., & Lopez, F.G. (2015). Mental health, self-stigma, and help-seeking intentions among emerging adults. *The Counseling Psychologist*, 43(3), 463- 487. <https://doi.org/10.1177/0011000014568203>
- Ciarrochi, J. V., & Deane, F. P. (2001). Emotional competence and willingness to seek help from professional and nonprofessional sources. *British Journal of Guidance & Counselling*, 29(2), 233-246. <https://doi.org/10.1080/03069880020047157>
- Ciarrochi, J., Wilson, C. J., Deane, F. P., & Rickwood, D. (2003). Do difficulties with emotions inhibit help-seeking in adolescence? the role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions. *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), 103–120. <https://doi.org/10.1080/0951507031000152632>
- Corrigan, P. W., & Penn, D. L. (1999). Lessons from social psychology on discrediting psychiatric stigma. *American Psychologist*, 54(9), 765–776. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.9.765>
- Çetin, C., & Anuk, Ö. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *ASEAD*, 7(5), 170-189.
- D'Avanzo, B., Barbato, A., Erzegovesi, S., Lampertico, L., Rapisarda, F., & Valsecchi, L. (2012). Formal and informal help-seeking for mental health problems. a survey of preferences of italian students. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 8(1), 47–51.

- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the social and emotional loneliness scale for adults (selsa). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3)
- Dürüst, Ç. (2022). Covid- 19 sürecinin psikososyal açıdan değerlendirilmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 41-55. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/issar/issue/68552/1074444>
- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319–345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
- Ehlers, A., Maercker, A., & Boos, A. (2000). Posttraumatic stress disorder following political imprisonment: The role of mental defeat, alienation, and perceived permanent change. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(1), 45–55.
- Ehlers, A., & Steil, R. (1995). Maintenance of intrusive memories in posttraumatic stress disorder: a cognitive approach. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 23(03), 217- 249. <https://doi.org/10.1017/S135246580001585X>.
- Ekinci, M. (2019). *Travma yaşayan hastalarda stres belirtilerinin ve posttravmatik büyümenin yordayıcısı olarak travmaya yönelik bilişlerin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107. <https://l24.im/nWi>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention, and behavior: an introduction to theory and research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Foa, E. B., Ehlers, A., Clark, D. M., Tolin, D. F., & Orsillo, S. M. (1999). The posttraumatic cognitions inventory (ptci): development and validation. *Psychological Assessment*, 11(3), 303–314. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.11.3.303>
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20–35. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.99.1.20>
- Foa, E. B., & Rothbaum, B. O. (1998). *Treating the trauma of rape: cognitive-behavioral therapy for ptsd*. The Guilford Press.
- Fullerton, C. S., Ursano, R. J., & Wang, L. (2004). Acute stress disorder, posttraumatic stress disorder, and depression in disaster or rescue workers. *American Journal of Psychiatry*, 161(8), 1370–1376.
- Genç, Y., & Durğun, A. (2018). İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 13(2), 301-336. <https://l24.im/URnZuKH>
- Gençiri, C. (2020). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde sosyal kaygı, duygusal zeka ve aleksitimi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Gökçe, G., & Yılmaz, B. (2017). Afetlerde yardım çalışanları: ikincil travmatik stres ve başa çıkma. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*, 2(3), 198-204.

- Gölge, Z. B. (2005). Cinsel travma sonrası oluşan ruhsal bozukluklar. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 42(1-2-3-4), 19-28. <https://l24.im/ACIVU>
- Güney, E., Aydemir, A. F., Iyit, N., & Alkan, Ö. (2024). Gender differences in psychological help-seeking attitudes: a case in Türkiye. *Frontiers in Psychology*, 15, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1289435>
- Güleçer, E. (2021). *Üniversite öğrencilerinde travma sonrası büyümenin yordayıcıları olarak kendini toparlama gücü ve dengeli yaşam algısı* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Gürsoy, O., & Gizir, C. A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: sosyal damgalanma, kendini damgalama, öznel sıkıntıları açma, benlik saygısı ve cinsiyetin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(49), 137-155. <https://shorturl.at/9EX2B>
- Haskan Avcı, Ö. (2021). Toplumsal cinsiyet, tanım ve temel kavramlar. Ö. Hakan Avcı (Ed.), *Toplumsal cinsiyet: psikolojik danışma ve rehberlikte güncel konular* (s. 1-41). Nobel Akademi.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695-718.
- Herbert, C. (2018). *Travma sonrası psikolojik tepkileri anlamak*. Psikonet Yayıncılık.
- Herman, J. (2020). *Travma ve iyileşme şiddetin sonuçları ev içi istismardan siyasi teröre* (T. Tosun, Çev.). Literatür Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 1992).
- Herrera, D. E. (2009). *Perceived racial/ethnic discrimination, hope, and social connectedness: examining the predictors of future orientation among emerging adults*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans Tezi). The University of Texas, Austin.
- Horowitz, M. J. (1986). Stress-response syndromes: a review of posttraumatic and adjustment disorders. *Psychiatric Services*, 37(3), 241-249. <https://l24.im/uWSvY9>
- Işık, E., & Aker, A. T. (2020). Ruhsal travma kavramı ve travma sonrası stres bozukluğunda tedavi yaklaşımları. Erdul-Baker, Ö., & Doğan, T. (Eds.), *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım* (s. 205-220). Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği.
- İnal, M. E., Topuz, D., & Uçan, O. (2006). Doğrusal olasılık ve logit modelleri ile parametre tahmini. *Sosyoekonomi*, 1, 47-72. <https://l24.im/RaCGrN>
- İsaoğlu, J., & Tuzcuoğlu, A. S. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53, 399-424. <https://doi.org/10.15285/maruaeabd.731606>
- Janoff-Bulman, R., & Frieze, I. H. (1983). A theoretical perspective for understanding reactions to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 1-17. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00138.x>
- Kalkan, M. ve Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 57-64. <https://l24.im/9a4Arso>
- Karalalı, B. (2021). *Travma sonrası bilişler, travma sonrası stres ve affetme arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

- Karataş, Z., Yavuzer, Y., & Gündoğdu, R. (2019). Beliren yetişkinlikte saldırganlık: kişisel ve ailesel risk faktörleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 61-85. <https://doi.org/10.17860/mersinefd.516925>
- Karasar, N. (2020). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayıncılık.
- Kaya, Z. (2019). Travma psikolojik danışmanlığında kavramsal çerçeve. F. Savi Çakar (Ed.), *Travma psikolojik danışmanlığı* (s. 1-32). Pegem Akademi Yayıncılık.
- 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(1), 138-143. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- Kooistra, M. J., Hoeboer, C. M., Oprel, D. A. C., Schoorl, M., Does, W., Heide, J. J., Minnen, A. ve Kleine, R. A. (2023). Changes in trauma-related cognitions predict subsequent symptom improvement during prolonged exposure in patients with childhood abuse-related PTSD. *Behaviour Research and Therapy* 163, 1-7.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması* [Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kumandaş, H., & Kutlu, Ö. (2010). İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin performans görevlerine ilişkin tutumlarını etkileyen faktörler. *İlköğretim Online*, 9(2), 714-722. <https://124.im/QqyTD0>
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1989). Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 20(4), 251-257. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.20.4.251>
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: an overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196-203. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.22.3.196>
- Leech, N. L. (2007). Cramer's model of willingness to seek counseling: a structural equation model for counseling students. *The Journal of Psychology*, 141(4), 435-448. <https://doi.org/10.3200/JRLP.141.4.435-448>
- Mak, H. W., & Davis, J. M. (2013). The application of the theory of planned behavior to help-seeking intention in a chinese society. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 49(9), 1501-1515. <https://doi.org/10.1007/s00127-013-0792-x>
- Marrs, H., Brammer, R. D., & Sigler, E. A. (2012). Gender, masculinity, femininity, and help seeking in college. *Msculinites and Social Change*, 1(3), 267-292. <https://doi.org/10.4471/mcs.2012.16>
- McCann, L. L., & Pearlman, L. A. (1990). *Psychological trauma and the adult survivor: theory, therapy, and transformation*. Brunner-Routledge.
- McDermott, R. C., Cheng, H. L., Wong, J., Booth, N., Jones, Z., & Sevig, T. (2017). Hope for help-seeking: A positive psychology perspective of psychological help-seeking intentions. *The Counseling Psychologist*, 45(2), 237-265.
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2014). Mental health help-seeking intentions among international and african american college students: an application of the theory of planned behavior. *Journal of International Students*, 4(2), 137-149. <https://doi.org/10.32674/jis.v4i2.474>

- Miville, M. L., & Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 12*(3), 420-432. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.12.3.420>
- Morsünbül, Ü. (2013). Beliren yetişkinler mi, beliren üniversiteli yetişkinler mi? risk alma ve kimlik biçimlenmesi üzerinden bir inceleme. *İlköğretim Online, 12*(3), 873-885. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/90478>
- Nagai, S. (2015). Predictors of help-seeking behavior: Distinction between help-seeking intentions and help-seeking behavior. *Japanese Psychological Research, 57*(4), 313-322. <https://doi.org/10.1111/jpr.12091>
- Nickerson, A., Byrow, Y., Pajak, R., McMahon, T., Bryant, R. A., Christensen, H., & Liddell, B. J. (2019). "Tell your story": A randomized controlled trial of an online intervention to reduce mental health stigma and increase help-seeking in refugee men with posttraumatic stress. *Psychological Medicine, 1-12*.
- O'Connor, P. J., Martin, B., Weeks, C. S., & Ong, L. (2014). Factors that influence young people's mental health help-seeking behaviour: a study based on the Health Belief Model. *Journal of Advanced Nursing, 70*(11), 2577-2587.
- O'Neil, M. K., Lancee, W. J., & Freeman, S. J. J. (1984). Help-seeking behaviour of depressed students. *Social Science & Medicine, 18*(6), 511-514.
- Özen, Y. (2017). Psikolojik travmanın insanlık tarihi kadar eski tarihi. *The Journal of Social Science, 1*(2), 104-117. <https://doi.org/10.30520/tjsosci.350160>
- Öztürk Miroğlu, F. S., & Aydın Yeral, Ş. (2024). Toplumsal cinsiyet eğitiminin toplumsal cinsiyet algısı ve flört şiddeti tutumlarına etkisi. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 24*(3), 1117-1134. doi: 10.11616/asbi.1516573
- Parnell, K. J., & Hammer, J. H. (2018). Deciding on couple therapy: the role of masculinity in relationship help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity, 19*(2), 212-222. <https://doi.org/10.1037/men0000098>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. R. Gilmour ve S. Duck (Eds.), *Personal Relationships in Disorder* (s. 31-56). Academic Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Loneliness research: a survey of empirical findings. L. A. Peplau & S. Goldston (Eds.), *Preventing the harmful consequences of severe and loneliness* (pp. 13-46). Government Printing Office.
- Perry, E. W., Osborne, M. C., Lee, N., Kinnish, K. ve Self-Brown, S. R. (2022). Posttraumatic cognitions and posttraumatic stress symptoms among young people who have experienced commercial sexual exploitation and trafficking. *Public Health Reports, 137*(1), 91-101.
- Pheko, M. M., Chilisa, R., Balogun, S. K., & Kgathi, C. (2013). Predicting intentions to seek psychological help among Botswana university students: the role of stigma and help-seeking attitudes. *Sage Open, 3*(3), 1-11. <https://doi.org/10.1177/2158244013494655>

- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rook, K. S. (1984). Promoting social bonding: strategies for helping the lonely and socially isolated. *American Psychologist*, 39(12), 1389-1407. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.39.12.1389>
- Sadler, W. A. (1978). Dimensions in the problem of loneliness: a phenomenological approach in social psychology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 9(1), 157-187. <https://doi.org/10.1163/156916278X00078>
- Sari, D. R., & Asiyah, S. N. (2022). Mental health literacy and self-stigma on intention to seek professional psychological help. *Journal of Health Science and Prevention*, 6 (2), 75-80. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v6i2.746>
- Schreiber, V., Renneberg, B., & Maercker, A. (2009). Seeking psychosocial care after interpersonal violence: An integrative model. *Violence and Victims*, 24(3), 322-336. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.24.3.322>
- Schreiber, V., Maercker, A., & Renneberg, B. (2010). Social influences on mental health help-seeking after interpersonal traumatization: a qualitative analysis. *BMC Public Health*, 10(634), 1-9. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-634>
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K., & Jimba, M. (2013). Intention to seek Professional psychological help among college students in Turkey: influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6, 519,1-9. <https://doi.org/10.1186/1756-0500-6-519>
- Shea, M., Wong, Y. J., Nguyen, K. K., & Baghdasarian, S. (2017). College women's subjective femininity stress, gender solidarity, and psychological help-seeking intentions. *The Counseling Psychologist*, 45(3), 438-461. <https://doi.org/10.1177/0011000017701820>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tel, F. D. (2017). *Travma yaşamış üniversite öğrencilerinin benlik saygıları ve travma sonrası büyüme düzeyleri arasındaki ilişkide stresle başa çıkmanın aracılık rolü* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Thomas, S. J., Caputi, P., & Wilson, C. J. (2013). Specific attitudes which predict psychology students' intentions to seek help for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 70(3), 273-282. <https://doi.org/10.1002/jclp.22022>
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi* [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Topkaya, N. (2014). Psikolojik yardım alma niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29 (74), 1-11. <https://l24.im/gDH1JU3>
- Topkaya, N., & Kağnıcı, D. Y. (2012). Psikolojik yardım alma niyeti: bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27 (69), 101-117. <https://l24.im/OCUQr>

- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200355>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). *Eğitim Durumuna Göre Fiziksel veya Cinsel Şiddet Yaygınlığı*. <https://tls.tc/MIzm4> sayfasından erişilmiştir.
- Türkkan, T., & Odacı, H. (2019). Lise öğrencilerinin çocukluk çağı örselenme yaşantıları ile bilişsel çarpıtma ve yalnızlık eğilimleri arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 22, 93-103.
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çatışma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16. <https://124.im/06Xj>
- Wilson, C. J. (2010). General psychological distress symptoms and help-avoidance in young Australians. *Advances in Mental Health*, 9(1), 63–72. <https://doi.org/10.5172/jamh.9.1.63>
- Wittenberg, I. (2001). Being at university: a time of growth or unbearable stress. *Psychoanalytic Studies*, 3(3/4), 307-312. <https://doi.org/10.1080/14608950120103604>
- Vogel, D. L., & Armstrong, P. I. (2010). Self-concealment and willingness to seek counseling for psychological, academic, and career issues. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 387–396. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00038.x>
- Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek help or not to seek help: the risks of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351–361. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.50.3.351>
- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., & 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.459>
- Yağcı Yetkiner, D. (2010). *Travma sonrası bilişler ölçeği (posttraumatic cognitions inventory) türkçe uyarlama ve üniversite öğrencileri üzerinde geçerlik güvenirlik çalışması*. [Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yanar, K., & İlhan, T. (2022). Boşanmış aile çocuklarında boşanmanın etkileri ve travma sonrası büyüme: Nitel bir çalışma. *Disiplinler arası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(12), 172-186.
- Yeşil, A., & Yayak, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde riskli davranışların ve travmatik yaşantıların travmatik stres belirtileri ile ilişkisi. M. Dalkılıç (Ed.), *Scientific Developments for Social and Education Sciences* (s. 43-74). Ankara: Duvar.
- Yılmaz, M. (2024). *Kadınlarda psikolojik güçlülük ve güçlenmesi gereken alanların belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Yu, Y., Liu, Z., Hu, M., Liu, H., Yang, J. P., Zhou, L., & Xiao, S. (2015). Mental health help-seeking intentions and preferences of rural chinese adults. *Plos One*, 10(11), 1-16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0141889>
- Zhu, Y., & Wang, C. (2017) The lonelier, the more conservative? a research about loneliness and risky decision-making. *Psychology*, 8, 1570-1585. <https://doi.org/10.4236/psych.2017.810104>