

## YETİŞKİNLERDE PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMU ve BUNU ETKİLEYEN FAKTÖRLER

*Hülya ARSLANTAŞ<sup>1</sup>, İ.Ferhan DEREBOY<sup>2</sup>, Nesrin AŞTI<sup>3</sup>, Çaylan PEKTEKİN<sup>4</sup>*

### ÖZET

**AMAÇ:** Araştırma, yetişkinlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla gerçekleştirildi.

**GEREÇ ve YÖNTEM:** Tanımlayıcı tipte ve kesitsel olarak planlanan araştırmanın örneklemini Aydın İl merkezindeki 14 kamu kurumunda çalışan 490 kişi oluşturdu. Katılımcılara Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PPYATÖ), Algılanan Aile ve Arkadaş Sosyal Destek Ölçeği ve Genel Sağlık Anketi uygulandı. İstatistiksel analizde t - testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson r korelasyon analizi ve güvenilirlik analizi kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Örnekleme oluşturulan bireyler en sık aileden birilerine %57.1, ikinci sıklıkla arkadaşlarına % 31.3, üçüncü sırada profesyonel destek arayışıyla psikiyatriste %15.5 başvurumaktadırlar. Eğitim düzeyinin, PPYATÖ Zorlanma alt-ölçeği puanları (F=4.9; p<0.001) ile Danışmaya Olan İnanç alt-ölçeği puanları (F=6.6; p<0.001) üzerinde anlamlı etkisi olduğu bulundu. Bireylerin yakınlarından birinin psikolojik yardım alması ile PPYATÖ Zorlanma, Danışmaya Olan İnanç ve Sosyal Kabul alt-ölçek puanları arasında anlamlı ilişki bulundu.

**SONUÇ:** Katılımcıların çoğunluğu ruhsal yönden kendilerini iyi hissetmekte, profesyonel yardım alamamakta, sıkıntılarını eş ve arkadaşları ile konuşarak ve yürüyerek gidermektedirler. Eğitim düzeyi yüksek ve/veya ekonomik durumu iyi olanlar, aile üyelerinden herhangi birisi profesyonel yardım alanlar, sıkıntılarını yakınlarıyla paylaşabilenler, profesyonel yardıma ihtiyaç hisseden ve kabul edenlerde psikiyatriste başvurma eğilimi görece daha yüksektir. Stresle başa çıkabilenler, eş-arkadaş sosyal desteği olanlar ve genel sağlık algısı iyi olanlar daha çok yardım arama tutumu göstermektedirler.

**Anahtar sözcükler:** Yetişkinler, yardım arama tutumu, profesyonel yardım

### Factors Influencing Adults' Psychological Help-Seeking Attitudes

### SUMMARY

**OBJECTIVE:** The aim of the study was to investigate adults' attitudes towards seeking psychological help and its relationship with various socio-demographic as well as personal factors.

**MATERIALS and METHODS:** The participants in this cross-sectional study were 490 people working in the public sector in the city of Aydın, Turkey. Participants filled in the Professional Help Seeking attitude Scale (PHSAS), Perceived Social Support from Family (PSS-Fa) and Friends (PSS-Fr) scales and the 12-item version General Health Questionnaire (GHQ-12). The data were analysed by means of t-test, one direction variant analysis (ANOVA), Pearson's Correlation analysis and reliability analysis.

**RESULTS:** The participants reported to prefer seeking help from family members 57.1 %; from friends 31.3 % and from a psychiatrist 15.5 % , respectively. Educational status was found to have a significant effect on PHSAS difficulty in seeking psychological help subscale scores (F=4.9; p<0.001) and belief in psychological counseling subscale scores (F=6.6; p<0.001).

**CONCLUSION:** Most of the participants felt psychologically healthy, were not receiving psychological help and said that when they felt psychological distress they overcame this by socializing with family members and friends. An inclination to apply for a psychiatrist is associated with being a university graduate, having higher income, having a relative receiving psychological help, and accepting a need for psychological help. The findings indicated that people with effective coping skills with stress, having social support and higher general health perception were more positive to seeking psychological help.

**Key words:** Adults, help-seeking attitudes, psychological help

Yardım arama, bireylerin üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) bireylerden yardım ve destek istemesidir. Bireylerin ihtiyacı olduğunda profesyonel yardım alabilmeleri onların ruh sağlığının iyileşmesinde önemli rol oynamaktadır. <sup>1</sup> Psikiyatride yardım arama kavramından, ruhsal yakından olan kişi ve bu kişinin sıkıntısından etkilenen yakınlarının

ilgili sıkıntı ile baş etme konusunda takındıkları tutumlar ve izledikleri yollar anlaşılır. Psikolojik yardım aramaya dönük davranışları etkileyen faktörler çok çeşitlidir. Yardım arama tutumu; yardım arayan kişiye, problemi algılayışına ve yardım alacağı kaynağa bağlıdır. Ayrıca, cinsiyet, kültürel özellikler, yaş, sosyal sınıf, eğitim, medeni durum, damgalanma (stigma) düşüncesi, daha önce ruhsal bir sıkıntı geçirmiş olmak, sağlık durumu ve sosyal destek gibi

<sup>1</sup>Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık Yüksekokulu, Psikiyatri Hemşireliği, AYDIN, TÜRKİYE

<sup>2</sup>Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı, AYDIN, TÜRKİYE

<sup>3</sup>Muğla Üniversitesi Fethiye Sağlık Yüksekokulu, Psikiyatri Hemşireliği, MUĞLA, TÜRKİYE

<sup>4</sup>Bilim Üniversitesi, Hemşirelik Bölümü, İSTANBUL, TÜRKİYE

birçok faktörün bireylerin yardım arama tutum ve davranışını etkilediği bilinmektedir.<sup>2-8</sup> Bazı kişiler kişisel korkuları, zaafı, başarısızlıkları gibi nedenlerden dolayı profesyonel yardım arama tutumunda bulunabilirken, bazıları ise temel problemleri ile ilgili yardıma gereksinim duymaktadır.<sup>9</sup>

Toplum sağlığı çalışmalarında sağlığın korunması ve geliştirilmesinde profesyonel yardım arayışı önemli olup bu konuda yapılmış oldukça az çalışma vardır. Ülkemizde psikolojik yardım arama ile ilgili yapılmış olan çalışmalar yardım arama yolları ve yardım arama nedenleri konusundadır.<sup>9,12</sup> Ülkemizde yardım arama tutumu ile ilgili olarak yetişkinlerde yapılmış bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle bu araştırmada yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu belirlenerek bunu etkileyen faktörlerin saptanması amaçlanmıştır.

## GEREÇ VE YÖNTEM

Tanımlayıcı özellikteki araştırmanın evrenini Aydın il merkezindeki 14 kamu kurumunda çalışan 2160 kişi oluşturmuştur. Araştırmanın yapıldığı gün kurumlarında çalışan ve araştırmaya katılmayı kabul eden bireyler araştırmanın örneklemini oluşturmuşlardır ve 490 kişi araştırmaya katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmacı tarafından literatür bilgisine dayanarak geliştirilmiş olan bilgi formu; demografik özellikleri sorgulayan 7, refah düzeyini sorgulayan 1 ve ruh sağlığı algıları ile yardım arama özelliklerini sorgulayan 16 soru olmak üzere toplam 24 sorudan oluşmaktadır.

**Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PPYATÖ):** Özbay ve Özbay (1996) tarafından geliştirilmiş ve geçerlik-güvenirlik çalışması yine aynı kişi tarafından ergenler üzerinde yapılmış olan yardım arama tutum ölçeği 46 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten toplam puan elde edilmemektedir. Her alt ölçekten ayrı puan alınmaktadır. Çalışmada orijinal ölçeğin 32 maddesi kullanılmıştır. Ölçek bu çalışmada ilk kez yetişkinler üzerinde kullanıldığı için, alt-ölçeklerin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları hesaplanmıştır. Buna göre alt-ölçeklerin alfa katsayıları ve puan özellikleri yandaki gibidir. **Kişilerarası Açıklık Alt Ölçeği:** Soru sayısı:12,  $\alpha=0.75$ , yüksek puanlar profesyonel yardım almada kişilerarası açıklığın düşük olduğu; **Zorlanma:** Soru sayısı: 6,  $\alpha=0.82$ , alt ölçeğinden alınan yüksek puanlar profesyonel yardım ararken az zorlanıldığı; **Danışmaya Olan İnanç:** Soru sayısı:7,  $\alpha=0.66$ , puanının artması profesyonel danışmaya olan inancın yüksek olduğu; **İhtiyaç Hissetme:** Soru sayısı:5,  $\alpha=0.62$ , puanın yüksek olması profesyonel yardıma duyulan ihtiyacın düşük olduğu; **Sosyal Kabul:** Soru sayısı: 2,  $\alpha=0.39$  puanının artması profesyonel yardım

aramada sosyal kabulün az olduğu anlamına gelmektedir. Alt ölçek alfa değerleri incelendiğinde 0.75 kabul edilebilir, 0.82 yeterli, 0.66 ve 0.62 az yeterli, 0.39 yetersiz diye yorumlanabilir. Bu bulgular bize ölçeğin orta derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.<sup>12</sup>

**Algılanan Aile ve Arkadaş Sosyal Destek Ölçeği (Perceived Social Support From Family; PSS-Fa, Perceived Social Support From Friends; PSS-Fr):** Procidana ve Heler (1983) tarafından geliştirilen bu aracın Türkçe güvenilirlik ve geçerliği Eskin (1993) tarafından çalışılmıştır. Önemli özelliği, algılanan arkadaş ve aile desteğini birbirinden ayrı olarak değerlendirmesidir. Testin doğru/yanlış olarak yanıtlanan, 20'si arkadaş (PSS-Fr) 20'si aile (PSS-Fa) desteğini ölçen 40 maddesi vardır. Bireyin ölçeklerden düşük puan alması bireyin arkadaş ve aile sosyal desteğini düşük olarak algıladığını göstermektedir.<sup>13,14</sup>

**Genel Sağlık Anketi (GSA):** Goldberg ve Williams (1988 ) tarafından toplumda sık rastlanan akut ruhsal rahatsızlıkları tanımlamak amacıyla geliştirilmiştir. Kısa, uygulanması kolay ve pratik bir ölçektir. GSA'nın 12 ve 28 sorulu formları vardır. Araştırmada 12 soruluk formu kullanılmıştır. GSA 12'nin toplam puanı 0-36 arasında değişmektedir. Güvenirlik çalışmasında Cronbach alfa katsayısı 0.78 bulunmuştur. Geçerlik çalışmasında ROC analizi uygulanarak ölçüt geçerliği elde edilmiştir. Bu amaçla GSA tipi puanlama ile GSA12 için kesme puanı  $\frac{1}{2}$  olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin Türkiye'de geçerlik güvenilirlik çalışması Kılıç<sup>15,16</sup> tarafından yapılmıştır.

### İşlem Yolu

Veriler Eylül 2001-Mart 2002 tarihleri arasında toplanmıştır. Valilik ve kurum yöneticilerinden gerekli izinler alındıktan sonra, katılmaya istekli olan çalışanlara birinci yazar tarafından gerekli açıklamalar yapılarak formlar bireysel olarak uygulanmıştır. Formların doldurulması sırasında katılımcıların yanında bulunmuş ve soruları yanıtlanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans ve yüzdeler değerleri, iki grup arasında ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında normal dağılımda student t testi yapılmış, grupların varyanslarının homojen olup olmama durumu göz önünde bulundurularak (Levene's test değerlerine göre) p değerleri verilmiştir. İki grup arasında ortalama değerlerinin karşılaştırılmasında varyans analizi (ANOVA), Post hoc analizler için Bonferroni testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arası ilişkinin araştırılmasında Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Güvenirlik analizi için Cronbach alfa katsayıları hesaplanmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0.05$  olarak kabul edilmiştir. Veriler SPSS-10.0/Windows kullanılarak değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Örneklemin çoğunluğunu İl Defterdarlığında çalışan (%17.6), memur (%79.4), lise mezunu (%32.2), erkek (% 57.6), evli (%83.5), biriki çocuğu olan (% 70.4), aylık kazançları yüksek (% 67.8) kişiler oluşturmaktadır. Örneklemini oluşturan bireylerin çoğunluğu ruh sağlıklarını iyi olarak algıladıklarını (%53.9) ve profesyonel yardım almadıklarını (%88.4), akrabalarının da profesyonel yardıma başvurmadığını (%90.2), ruhsal sıkıntılarını paylaşacak birileri olduğunu (%76.7) ve aileleri ile sık görüştiklerini (%43.5) belirtmişlerdir. Örneklemin çoğunluğu problemlerinin çözümü için profesyonel kaynak olmayan aileden birileri (%57.1) ve arkadaşlarına (%31.3) başvururken, profesyonel destek olarak psikiyatriste başvuranlar (%15. 5) üçüncü sırada yer almaktadır.

Kadın ve erkek katılımcıların ortalama PPYATÖ alt ölçek puanları ve grupları karşılaştırmaya yönelik t testi sonuçları Tablo 1'de özetlenmiştir. Analiz sonuçları, danışmaya olan inanç dışında yardım arama tutumunun cinsiyete göre değişmediğini düşündürmektedir ( $p<0.05$ ).

Tablo 2'de özetlenen eğitimin profesyonel psikolojik yardım arama tutumu üzerine etkisini incelemeye yönelik varyans analizi sonuçları, alt ölçeklerden zorlanma ( $F=4.99$ ;  $p<0.001$ ) ve danışmaya olan inanç ( $F=6.63$ ;  $p<0.001$ ) üzerindeki

etkinin anlamlı düzeyde olduğunu göstermektedir. Eğitim grupları arasındaki ikili karşılaştırmalara yönelik post hoc analizlerde, her iki alt ölçek için de ilköğretim grubu ile diğer dört grubun puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

Ekonomik durumun profesyonel psikolojik yardım arama tutumu üzerine etkisini araştırmak amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları ekonomik durumun, zorlanma ve danışmaya olan inanç alt ölçek skorları üzerindeki etkisinin anlamlı olduğunu ortaya koymaktadır ( $F=8.48$ ;  $p<0.001$ ;  $F=3.33$ ;  $p<0.05$ ). Anlamlı farkın kökenini araştırmaya yönelik *post hoc* Bonferroni testinde, PPYATÖ alt ölçeği olan zorlanma puanları açısından düşük ve orta sosyoekonomik durum grupları ile yüksek ekonomik durum grubu arasında; PPYATÖ alt ölçeği olan danışmaya olan inanç puanları açısından orta ile yüksek ekonomik durum grupları arasında anlamlı fark bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4 verileri incelendiğinde algılanan arkadaş desteği ile profesyonel yardım arama tutumunun alt ölçekleri olan zorlanma ve danışmaya olan inanç arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=0.310$ ,  $p<0.001$ ;  $r=0.191$ ,  $p<0.001$ ) Yine aileden alınan sosyal destek ile yardım alma konusunda zorlanmama, danışmaya olan inançlarının olması, danışmaya ihtiyaç hissetme arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=0.264$ ,  $p<0.001$ ;  $r=0.185$ ,  $p<0.001$ ;  $r=0.155$ ,  $p<0.001$ ). Yetişkinlerin

**Tablo 1.** Cinsiyet ile profesyonel psikolojik yardım tutum ölçeği alt ölçek puanlarının ortalamalarının karşılaştırılması.

PPYTÖ Alt Ölçek	Cinsiyet				t değeri **	Sd	p
	Erkek n=282		Kadın n= 208				
	$\bar{X}$	$\pm SS$	$\bar{X}$	$\pm SS$			
Kişilerarası açıklık	36.613	14.486	35.750	12.185	0.697 <sup>a</sup>	488	0.486
Zorlanma	24.521	8.393	25.755	7.925	-1.646 <sup>a</sup>	488	0.100
Danışmaya olan inanç	26.7518	7.5639	28.0625	6.0602	-2.128 <sup>b</sup>	484.6	<b>0.034*</b>
İhtiyaç hissetme	19.5638	6.1492	19.5721	4.5815	-0.017 <sup>b</sup>	487.9	0.986
Sosyal kabul	3.8262	2.6170	3.4183	2.4461	1.771 <sup>b</sup>	461.7	0.077

\*  $p<0.05$

\*\* Levene testiyle varyans arası eşitlik testinin ardından yerine göre eşit varyansın varsayıldığı (a) veya varsayılmadığı (b) test değerleri rapor edilmiştir.

**Tablo 2.** Eğitim ile profesyonel psikolojik yardım tutum ölçeği alt ölçek puanlarının karşılaştırılması.

PPYTÖ Alt Ölçek	EĞİTİM DÜZEYİ					ANOVA	
	İlköğretim	Ortaöğretim	Ön lisans	Lisans	Lisansüstü	F	p
	$\bar{X} \pm SS$ (n= 37)	$\bar{X} \pm SS$ (n=158)	$\bar{X} \pm SS$ (n= 110)	$\bar{X} \pm SS$ (n=140)	$\bar{X} \pm SS$ (n= 45)		
Kişilerarası açıklık	33.35 $\pm$ 17.19	7.39 $\pm$ 12.83	34.86 $\pm$ 11.55	7.50 $\pm$ 14.86	34.06 $\pm$ 12.47	1.59	0.175
Zorlanma	19.91 $\pm$ 10.80	24.73 $\pm$ 8.14	25.60 $\pm$ 7.93	25.56 $\pm$ 7.49	27.37 $\pm$ 7.37	4.99	<b>0.001**</b>
Danışmaya olan inanç	22.67 $\pm$ 9.69	26.65 $\pm$ 7.37	28.89 $\pm$ 5.98	27.57 $\pm$ 6.49	28.73 $\pm$ 4.69	6.63	<b>0.001**</b>
İhtiyaç hissetme	17.67 $\pm$ 8.15	19.55 $\pm$ 5.80	19.86 $\pm$ 4.93	9.98 $\pm$ 5.02	19.13 $\pm$ 4.62	1.43	0.22
Sosyal kabul	3.54 $\pm$ 2.71	4.12 $\pm$ 2.82	3.20 $\pm$ 2.24	3.69 $\pm$ 2.44	3.08 $\pm$ 2.17	2.80	<b>0.02*</b>

\*  $p<0.05$  \*\*  $p<0.001$

**Tablo 3.** Ekonomik durum ile profesyonel psikolojik yardım tutum ölçeğinin alt ölçek puanlarının karşılaştırılması.

PPYTÖ Alt Ölçek	EKONOMİK DURUM						ANOVA	
	Düşük		Orta		Yüksek		F	P
	$\bar{X} \pm SS$ (n = 34)	$\bar{X} \pm SS$ (n = 124)	$\bar{X} \pm SS$ (n=332)	$\bar{X} \pm SS$ (n=332)	$\bar{X} \pm SS$ (n=332)	$\bar{X} \pm SS$ (n=332)		
Kişilerarası açıklık	4.55 ± 13.64	37.08	14.92	36.10	13.01	0.520	0.595	
Zorlanma	23.17 ± 9.72	22.78	8.19	26.08	7.86	8.482	<b>0.001**</b>	
Danışmaya olan inanç	27.17 ± 7.17	25.94	7.80	27.83	6.58	3.331	<b>0.037*</b>	
İhtiyaç hissetme	19.05 ± 5.83	18.87	6.34	19.56	5.15	1.626	0.198	
Sosyal kabul	3.44 ± 2.41	4.00	2.80	3.54	2.45	1.635	0.196	

\* p&lt;0.05 \*\* p&lt;0.001

**Tablo 4.** Profesyonel psikolojik yardım tutum ölçeği alt ölçek puanları ile algılanan sosyal destek (arkadaş-aile ) ve genel sağlık durumu arasındaki Pearson korelasyon katsayıları.

PPYTÖ Alt Ölçek	ALGILANAN SOSYAL DESTEK		GENEL SAĞLIK DURUMU
	ARKADAŞ	AİLE	
	r	r	r
Kişilerarası açıklık	-.014	.046	.223 **
Zorlanma	.310 **	.264 **	.044
Danışmaya olan inanç	.191 **	.185 **	.082
İhtiyaç hissetme	.079	.155 **	.186 **
Sosyal kabul	-.043	-.039	.134 *

\*p&lt;0.01 \*\*p&lt;0.001

profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ile genel sağlık algılarına bakıldığında zaman kişiler arası açıklık, danışmaya ihtiyaç hissetme ve sosyal kabul ile genel sağlık algısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ( $r=0.223$ ,  $p<0.001$ ;  $r=0.186$ ,  $p<0.001$ ;  $r=0.134$ ,  $p<0.01$ ). Bireylerin genel sağlık puanları ( $=10.07$ ;  $SS=6.80$ )dır.

## TARTIŞMA

Katılımcıların çoğunluğu ruh sağlığını iyi olarak algıladıklarını (%53.9), profesyonel yardım almadıklarını (%88.4), akrabalarının da profesyonel yardıma başvurmadığını (%90.2), ruhsal sıkıntılarını paylaşacak birileri olduğunu (%76.7) ve aileleri ile sık görüştiklerini (%43.5) belirtmişlerdir. Katılımcılar arasında problemlerinin çözümü için profesyonel olmayan (informal) kaynaklardan aileden birilerine başvuracağını belirtenlerin oranı (%57.1), arkadaşlarına başvuracağını belirtenlerin oranı (%31.3) olarak bulunmuştur. Buna karşılık profesyonel (formal) kaynak niteliği taşıyan psikiyatriste başvuracağını belirtenlerin oranı ise %15.5'dir ve üçüncü sırada yer almaktadır.

Ledoux ve Choquet<sup>17</sup> psikiyatrik sorunları olan 12-20 yaş arası 868 ergenin %13.7'sinin son bir yılda en az bir kez yardım için psikiyatrik danışmanlığa başvurduğunu saptamışlardır. Buna göre kalan %86.3'ü profesyonel yardıma ihtiyacı olmasına rağmen psikiyatriste başvurmamaktadır. Horwitz<sup>18</sup> ayaktan tedavi gören hastaların yardım için eşlerini seçtiklerini belirtmektedir. Çalışmada ruh sağlığını iyi algıladığından dolayı profesyonel yardım

almayanların oranı %88.4 olarak bildirilmiştir. Whitton ve ark.<sup>19</sup> doğum sonrası depresyon geçiren 78 anneden %65'inin semptomları hakkında herhangi birisi ile konuşmadıklarını, %54'ünün ise aile ve arkadaşları ile konuştuklarını bildirmişlerdir. Yalnız 9 kadın (%12) duygularına ilişkin sağlık profesyonelleri ile konuşmuş ve 3 kadın (%4) aile hekimine danışmıştır.

Anılan araştırma bulguları bizim sonuçlarımızla benzerlik göstermekte, sosyal destek ve damgalama kavramının farklı kültürlerde de benzediğini düşündürmektedir. İnsanların sıkıntıları nedeniyle profesyonel yardım kaynaklarına yönelmemeleri toplumun değer yargılarından etkilenmelerine bağlanabilir. Akıl hastası damgasını yeme korkusu, geleceklerine ilişkin yargılanacakları düşüncesi onları etkiliyor olabilir. Yine modern tıba ilişkin olumsuz bazı kaygılar taşıyor olmaları da mümkündür. Bireylerin informal yardım kaynakları tarafından daha iyi anlaşıldığı duygusu ve sosyal desteği yeterli olarak algılamaları formal yardım kaynaklarına başvurma sıklığını etkiliyor olabilir. Sosyal destek kaynaklarının varlığı ruh sağlığını koruma ve sürdürme açısından önemlidir.

Cinsiyet ile PPYATÖ alt ölçek puan ortalamaları karşılaştırıldığında her iki cinste de PPYATÖ alt ölçek puan ortalamaları birbirine yakın görünmektedir. Cinsiyete göre yardım arama tutumunun Danışmaya Olan İnanç dışında fark etmediği bulunmuştur. Ancak ortalamaların yakın olmasına rağmen danışmaya olan inancın anlamlı çıkmasında denek sayısının fazla olmasının da etkili olabileceği göz ardı edilmemelidir. Beşiroğlu ve Ağargün<sup>20</sup> obsesif kompulsif bozuklukta

sağlık yardımı arama davranışı ile ilişkili etmenleri gözden geçirdikleri yazılarında sağlık yardımı arama davranışının cinsiyete göre farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Özbay'ın<sup>9</sup> kızlar ve erkeklerde yardım arama tutumu ile ilgili yapmış olduğu bir araştırmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Husaini ve ark.<sup>1</sup> siyah ve beyaz kadın ve erkekler üzerinde yaptıkları bir araştırmada profesyonellerden yardım arama alanında erkeklerle kadınları karşılaştırmış, kişisel problemler için rahipten konsültasyonun kadınlar tarafından daha çok tercih edildiğini bulmuşlardır. Bizim araştırmamızda da kadınların danışmaya olan inançta erkeklerden daha yüksek ortalamaya sahip olmaları profesyonel yardım aramaya daha istekli oldukları şeklinde yorumlanabilir.

Husaini ve ark.<sup>1</sup> yardım aramada cinsiyet farklılığının analizinde her iki cinsiyette de akraba arkadaşlarla konuşma, eş / aile ile konuşmanın, kadınlarda erkeklerle göre daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Rogler ve Cortes<sup>4</sup> kadınların erkeklerden daha fazla psikososyal distres deneyimlemeleri nedeniyle, benzer belirtilerde erkeklerden daha fazla yardım aramalarının olası olduğunu bulgulamışlardır. Araştırmamızda kadınlar ile erkekler arasında profesyonel psikolojik yardım arama açısından farklılık bulunmamasında kültürel özelliklerin, araştırmaya katılan kadınların sosyal konumunun, hem evde hem işte çalışmalarının, çalışıyor olmanın verdiği güven ve ekonomik özgürlüğün, toplumda kendini algılayış biçiminin etkili olabileceği düşünülmüştür. Yine araştırmaya katılan bireylerin ruh sağlıklarını iyi olarak algılamaları da burada etkili olabilir. Çünkü beklenen sonuç ve gözlemlerimiz kadınlar arasında profesyonel psikolojik yardım arama (kliniğe başvuru) davranışının daha yaygın olduğudur. Ancak çalışmanın sadece çalışan kadınlar ve erkeklerde yapılmış olmasının da burada önemli rolü olabilir. Bu nedenle bu konunun çalışmayan kadınlar üzerinde de araştırılması gerekmektedir.

Bulgularımız, ilköğretim ve ortaöğretim mezunu katılımcılara göre, üniversite mezunu katılımcıların profesyonel psikolojik yardım ararken daha az zorlandıklarını, profesyonel birine danışmanın yararına daha çok inandıklarını düşündürmektedir. Eğitimin bilgi ve bilinçlenmeyi arttırdığı söylenebilir. Yapılan çalışmaların bazılarında eğitimin bizim bulgularımızla paralel şekilde yardım arama tutumunu pozitif yönde etkilediği, bazılarında ise etkilemediği bulunmuştur.<sup>20-</sup>

<sup>23</sup> Barroso ve ark.<sup>24</sup> kanser tanısı alan kadınlarda yaptıkları araştırmada sağlık inançları ve Afrikalı-Amerikalı kadınların eğitim yılları arasında bir ilişki bulamamışlardır. Aynı araştırmada beyaz kadınlarda eğitim durumunun kanser tanısının kaçınılmaz olduğunu kabullenmede etkili olduğu belirlenmiştir. Eğitimin yardım arama tutumu üzerindeki etkisinin yapılan çalışmaların bir bölümünde anlamlı, bir bölümünde ise anlamsız bulunmasının nedeni olarak

kültürel faktörler gösterilebilir. Bireylerin toplumun değer yargılarından etkilenmelerinde damgalanma da rol oynuyor olabilir.

Bulgularımız insanların ekonomik durumları yükseldikçe profesyonel yardım arama konusunda daha az zorlandıklarını ve profesyonel yardım aramaya olan inançlarının arttığını düşündürmüştür. Depremzedeler üzerinde yapılan bir çalışmada, ekonomik durumu yüksek olan grubun daha çok psikiyatriste başvurduğu belirlenmiştir.<sup>23</sup> Beşiroğlu ve Ağargün<sup>20</sup> düşük sosyoekonomik durumun OKB' de sağlık yardımı arama davranışını engellediğini bildirmiştir.

Araştırmamızda, algılanan arkadaş desteği ile profesyonel yardım arama tutumunun alt ölçekleri olan Zorlanma ve Danışmaya Olan İnanç arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular yetişkinlerin algıladıkları arkadaş sosyal desteğinin orta sınırlarda olduğunu, insanların algıladıkları arkadaş sosyal desteği arttığı zaman profesyonel yardım alma konusunda zorlanmadıklarını ve profesyonel danışmaya olan inançlarının arttığını düşündürmüştür. Sosyal destek ile ilgili çalışmalarını gözden geçiren Soriaş<sup>25</sup> algılanan arkadaş desteğinin ruhsal sağlığı olumlu bir biçimde etkilediği yönündeki araştırma bulgularına değinmiştir.

Bulgularımız katılımcıların algıladıkları aile sosyal desteğinin orta sınırlarda olduğunu; insanların aile desteğini yanlarında hissettikleri zaman yardım arama konusunda daha az zorlandıklarını, profesyonel danışmaya olan inançlarının arttığını, ihtiyaç hissettiklerinde formal yardım kaynaklarına yönelebileceklerini düşündürmektedir. McKinlay<sup>26</sup> bireylerin sorunları için formal tıbbi yardım aramadan önce sorunlarını yakınları ile tartıştıklarını bildirmiştir. Gennaro<sup>27</sup> prematür bebek anneleri üzerinde yaptığı çalışma sonucunda, daha yüksek sosyal destek alan annelerin daha az sosyal destek alan annelere göre çocukları ile daha iyi ilgilendiklerini bildirmiştir. Aynı araştırmada, aile destek gruplarının yüksek risk bebekler için anneliğe uyumu desteklediği, sosyal desteğe sahip annelerin daha sıklıkla çocuklarına dokundukları, konuştukları, bebeklerini ziyaret ettikleri; sosyal destek arttıkça annenin davranışının kalitesinin arttığı bulunmuştur. Parmelee<sup>28</sup> yaşlılara bakım verenler üzerinde yaptığı bir araştırmada bakım verenlerin aldığı sosyal desteğin bakım vermenin getirdiği stresli etkileri azalttığını belirtmiştir.

Araştırmamızda genel sağlık puanları ile kimi PYPATÖ alt ölçekleri arasında bulunan anlamlı düzeydeki korelasyonlar, bireylerin sağlıklarını kötü algıladıkları durumlarda Kişilerarası Açıklıkta, İhtiyaç Hissetmede, Sosyal Kabulde Azalma olduğunu göstermektedir. Katılımcılar sağlıklarını kötü hissettikleri zaman yardım kaynaklarına yönelmekte zorlanmakta ve yardım aramaya ihtiyaç hissetmemektedirler. İnsanlar başa çıkma davranışları arttığında yardım aramaya yönelmektedirler.

Choquet ve Menke (1989) 1600 ergen ile intihar eğilimi, ilaç kullanımları, sağlık bakımı alma arayışları konusunda görüşmüş; erkeklerin %14'ü, kızların %23' ünün intiharı düşündükleri, erkeklerin %5'i, kızların %10'unun bunu sıkça düşündüklerini bildirmişlerdir. Bu gençler kendi problemleri hakkında konuşmaya istekli görünmelerine karşın doktorlar, hemşireler ve sosyal çalışmacılardan fiziksel sağlık bakımını daha yoğun istediklerini ifade etmişlerdir.<sup>29</sup> Michel ve ark.<sup>30</sup> 268 ergen üzerinde intihar girişiminden önce genel pratisyenle sağlık bakımı isteme konusunda yapılan bir araştırmada; hastalar hekimlerini yıl boyunca çok düzenli ve sık ziyaret ettiklerini, intihar girişiminden önce ziyaretlerin sıklığında artış olduğunu, intihardan önce hekimlerini gören hastaların daha az bir bölümünün intihar girişimleri hakkında konuştuklarını bulmuşlardır. Nahas ve ark.<sup>31</sup> doğum sonrası depresyon geçirmiş olan 45 kadın üzerinde yaptıkları bir çalışmada, kadınların küçük bir kısmı depresyonlarını tanımlayabildiğini belirtmiş ve bu bulguyu kadınların yardım aramayı bilemedikleri ya da hastalığın istenmeyen sonuçlarını kestiremedikleri şeklinde yorumlamışlardır.

#### SONUÇ VE ÖNERİLER

Yetişkinlerin çoğunluğu ruhsal yönden kendilerini iyi hissetmekte, profesyonel yardım almamakta, sıkıntılarını eş ve arkadaşları ile konuşarak ve yürüyerek gidermektedirler. Eğitim düzeyi yüksek ve/veya ekonomik durumu iyi olanlar, aile üyelerinden herhangi birisi profesyonel yardım alanlar, sıkıntılarını yakınlarıyla paylaşabilenler, profesyonel yardıma ihtiyaç hissedilen ve kabul edenlerde psikiyatriste başvurma eğilimi görece daha yüksektir. Stres ile başa çıkabilenler, eş-arkadaş sosyal desteği olanlar ve genel sağlık algısı iyi olanlar daha çok yardım arama tutumu göstermektedirler.

Bu bulgular doğrultusunda ruh sağlığı profesyonelleri; yardım arama tutumunda kültürel etkenleri belirlemeli, bireylerin eğitimlerinin ve ekonomik durumlarının iyileştirilmesine yönelik devlet politikalarının geliştirilmesinde politika düzenleyicilerine yol gösterici olmalı, bireylerin stresle başa çıkma yolları konusunda geniş çapta eğitim programları düzenlemelidir. Kadınların çalışma yaşamında yer alması ve bunu devam ettirmesi ise devlet politikası olmalıdır.

Bu araştırmanın bazı önemli sınırlılıkları sonuçlarının genelleştirilmesi noktasında dikkatli olunmasını gerektirmektedir. Bu sınırlılıklar; (1) verilerin sadece memur kesiminden toplanmış olması, (2) tek bir ilden toplanmış olması, (3) katılımcıların sistematik bir örneklem alma yöntemi izlenerek seçilmeyip gönüllü katılımcılardan veri toplanmasıdır. Bununla birlikte bu araştırmada, bireylerin ruhsal sıkıntıları nedeniyle formal kaynaklardan çok informal kaynakları seçme eğilimlerinin ortaya konmuş olması önemlidir. Sonraki araştırmalarda bu düşündürücü durumun

nedenlerinin derinlemesine araştırılması önem taşımaktadır.

#### KAYNAKLAR

1. Husaini BA, Moore ST, Cain VA. Psychiatric symptoms and help seeking behaviour among the elderly: An analysis of racial and gender differences. *Journal of Gerontological Social Work* 1994; 21:177-95.
2. Broman CL. Race differences in professional help seeking. *Am J Community Psychol* 1987;15:473-89.
3. Stiffman AR, Earls F, Robins LN, Jung KG. Problems and help seeking in high risk adolescent patients of health clinics. *J Adolesc Health Care* 1988;9:305-9.
4. Rogler LH, Cortes DH. Help seeking pathways: A unifying concept in mental health care. *Am J Psychiatry* 1993;150:554-61.
5. Jansson A, Isacson A, Nyberg P. Help seeking patterns among parents with a newborn child. *Public Health Nurs* 1998;15:319-28.
6. Kaniasty K, Norris F. Help seeking comfort and receiving social support: The role of ethnicity and context of need. *Am J Community Psychol* 2000; 28: 545-81.
7. Leserman J, Petitto JM, Golden RN, Gaynes BN, Gu H, Perkins DO ve ark. Impact of stressful life events, depression, social support, coping, and cortisol on progression to AIDS. *Am J Psychiatry* 2000;157:1221-8.
8. Czuchta DM, McCay E. Help seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia. *Arch Psychiatr Nurs* 2001;15:159-70.
9. Özbay Y. Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki. 9.Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1996:175-89.
10. Kılıç EÖ, Özbay H, Göka E, Aktaş AM, Güngör S. Ergenlerin sosyal destek çevreleri: İşçi ve öğrenciler arasında karşılaştırmalı bir çalışma. *Türk Psikiyatri Dergisi* 1994;5:119-25.
11. Bekaroğlu M. Çare arama davranışı ve kültür. IV Anadolu Psikiyatri Günleri, Bilimsel çalışmalar, Konya, 1995.
12. Özbay Y, Özbay G. Üniversite öğrencilerinin problemlerini taramaya yönelik bir araç geliştirme ön çalışması. 3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Adana, 1996.
13. Procidano ME, Heler K. Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *Am J Community Psychol* 1983;11:1-24.
14. Eskin M. Reliability of Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scale for interpersonal behaviour and suicide probability scale. *J Clin Psychol* 1993;49: 515-22.
15. Goldberg DP, Williams P. A users guide to the general health questionnaire. Windsor, NFER/Nelson, 1988.
16. Kılıç C. Genel sağlık anketi: Güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. 3. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Adana, 1996;7:3-9.
17. Ledoux G, Choquet CM. Consultation of mental health professionals by French adolescents with probable psychiatric problems. *Acta Psychiatr Scand* 1999;99:126-34.
18. Horwitz A. Social networks and pathways to psychiatric treatment. *Social Forces* 1977;56:86-105.

19. Whitton A, Warner R, Appleby L. The pathway to care in post natal depression: women's attitudes to post natal depression and its treatment. *Br J Gen Pract* 1996;46:427-8.
20. Beşiroğlu L, Ağargün MY. Obsesif kompulsif bozuklukta sağlık yardımı arama davranışı ile ilişkili etmenler: Hastalık ile ilişkili ve genel etmenlerin rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2006;17:213-22.
21. Yaşan A, Gürgen F. Psikiyatri ve fizik tedavi polikliniklerine başvuran hastaların geleneksel yardım arama davranışının karşılaştırılması. *Dicle Tıp Dergisi* 2004;31:20-8.
22. Uğuz F, Karababa F, Aşkın R. Obsesif kompulsif bozukluk için yardım aramada ilk başvuru yerlerinin değerlendirilmesi. *Genel Tıp Dergisi* 2007;17:29-33.
23. Kılıç C. Depremzedelerde ruh sağlığı hizmeti kullanımı: 1999 depremlerinin sonuçları. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2008;19:113-23.
24. Barroso J, McMillan S, Casey L, Gibson W, Kaminski G, Meyer J. Comparison between African American and white women in their beliefs about breast cancer and their health locus of control. *Cancer Nurs* 2000;23:268-76.
25. Sorias O. Yaşam stresine karşı koruyucu olarak sosyal destekler. V. Ulusal Psikoloji Kongresi, Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Seminer Dergisi Özel Sayısı, Ege Üniversitesi Basımevi, Sayı:8, İzmir, 1990.
26. McKinlay JB. Social networks, lay consultation and help seeking behaviour. *Social Forces* 1973;51:275-92.
27. Gennaro S. Maternal anxiety, problem solving ability and adaptation to the premature infant. *Pediatr Nurs* 1985;11:343-8.
28. Parmelee PA. Spouse versus other family caregivers: Psychological impact on impaired aged. *Am J Community Psychol* 1983;11:337-49.
29. Choquet M, Menke H. Suicidal thought during early adolescence: prevalence, associated troubles and help seeking behaviour. *Acta Psychiatr Scand* 1989;81:170-7.
30. Michel K, Runeson B, Valach L, Wasserman D. Contacts of suicide attempters with GPs prior to the event: a comparison between Stockholm and Bern. *Acta Psychiatr Scand* 1997;95:94-9.
31. Nahas VL, Hillege S, Amasheh N. Postpartum depression: The lived experiences of middle eastern migrant women in Australia. *J Nurse-Midwifery* 1999;44:65-74.

### **YAZIŞMAADRESİ**

*Yrd. Doç. Dr Hülya ARSLANTAŞ  
Adnan Menderes Üniversitesi Aydın Sağlık  
Yüksekokulu, Psikiyatri Hemşireliği, AYDIN,  
TÜRKİYE*

**Telefon** : 256 2148041  
**E-Posta** : hulyaars@yahoo.com

**Geliş Tarihi** : 05.10.2009  
**Kabul Tarihi** : 18.04.2010