

# Planlı Davranış Kuramına Göre Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyeti

## *Adolescents' Attitudes and Intention to Seek Psychological Help According to the Theory of Planned Behavior*

✉ Ercan Aras<sup>1</sup>, ✉ Adem Peker<sup>2</sup>

<sup>1</sup>İğdır Üniversitesi, İğdır  
<sup>2</sup>Atatürk Üniversitesi, Erzurum

### ÖZ

Planlı davranış kuramı, davranışı belirleyen faktörleri inceleyen bir kuramdır. Tutum, bir davranışı belirleyen en önemli faktördür. Tutum aynı zamanda psikolojik yardım alma davranışını da belirlemektedir. Planlı davranış kuramına göre niyet davranışı belirler. Planlı davranış kuramına göre tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol değişkenlerinin etkisiyle bireyin bir davranışla ilgili niyeti ortaya çıkar. Alanyazında psikolojik yardım alma davranışını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler demografik, bireysel ve sosyal faktörler olarak ifade edilir. Bu faktörlerden bazıları yaş, cinsiyet, sosyal damgalanma, kendini damgalama, özyeterlik algısı ve kendini açmadır. Sözkonusu faktörlerin incelenmesinin psikolojik yardım alma davranışı ile ilgili çalışmalara katkı sunacağı düşünülmektedir. Planlı davranış kuramında yer alan davranışa ilişkin tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol faktörleri ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetini belirlemede etkili olmaktadır. Psikolojik yardım alma ile ilgili olumsuz tutum, bireyin psikolojik yardım alma niyetini azaltmaktadır. Bununla birlikte psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum, ergenlerin psikolojik yardım almaktan kaçınmalarına neden olmaktadır. Bu açıdan psikolojik yardım almayı engelleyen faktörlerin bilinmesi ergenlerin ruh sağlığı açısından önemli görülmektedir. Bu yazıda ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyeti planlı davranış kuramı çerçevesinde ele alınmıştır.

**Anahtar sözcükler:** Planlı davranış kuramı, psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik yardım alma niyeti, ergen

### ABSTRACT

Theory of planned behavior explores the factors influencing behavior, with attitude being a primary determinant. Specifically, attitude plays a crucial role in shaping the decision to seek psychological assistance. According to the Theory of planned behavior, behavior is determined by one's intentions, which are influenced by attitude, subjective norms, and perceived behavioral control. Various factors, including demographic, individual, and social elements such as age, gender, social stigma, self-stigmatization, self-efficacy perception, and self-disclosure, impact help-seeking behavior. Exploring these factors is vital for enhancing our understanding of psychological help-seeking behavior. Notably, attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control significantly influence adolescents' attitudes and intentions towards seeking psychological help. Negative attitudes towards seeking such help diminish the likelihood of adolescents seeking assistance, potentially leading to avoidance. Understanding the barriers to seeking psychological help is paramount for promoting adolescent mental health. Thus, this study investigates adolescents' attitudes and intentions regarding seeking psychological help through the lens of the theory of planned behavior.

**Keywords:** Theory of planned behavior, psychological help-seeking attitude, psychological help-seeking intention, adolescent

### Giriş

Birey yaşamı boyunca sorunlar yaşayabilmektedir. Bazen yaşamındaki sorunların üstesinden tek başına gelebilirken, bazen sorunları aşmada yetersiz kalabilir. Herhangi bir sorun karşısında yetersiz kalan birey farklı yardım kaynaklarına yönelebilir. Kalkan ve Odacı (2005) bireyin yardım aldığı kaynakları arkadaş, aile, öğretmen ya da bir uzman olarak ifade eder. Alan yazında psikolojik yardım alma kaynakları profesyonel ve profesyonel olmayan yardım kaynakları olmak üzere ikiye ayrılır. Profesyonel kaynaklar psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist; profesyonel olmayan kaynaklar ise aile, arkadaş ve yakın çevredir (Nicholas ve ark. 2004). Ancak ergenler birçok sorun yaşamasına rağmen yardım almaya çok az başvurmaktadır. Nitekim yapılan bir çalışmada, ergenlerin psikolojik yardım alma oranının %12-22 arasında olduğu ortaya çıkmıştır (Gökler 2003). Başka

çalışmalarda da benzer sonuçların olduğu görülmektedir. Ergenlerin sadece üçte birinin yardım almaya ihtiyaç duyduğu ve birçok ergenin yardım almada kararsız kaldığı belirtilmektedir (Şen 2011, Çetin 2016, Kılıç 2020, Savi-Çakar ve ark. 2020). Ergenlerin psikolojik yardım alma düzeyinin düşük olması psikolojik yardım alma kaynaklarına yeterince başvurmamış olduğunu göstermektedir.

Ergenler psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğunda psikolojik yardım almaları istenen bir durumdur. Özellikle psikolojik yardım için okul rehberlik servisine başvurmaları beklenmektedir. Ancak ergenlerin rehberlik servislerine yeterli düzeyde gitmediği ve destek almadığı görülmektedir. Bunun yerine profesyonel olmayan psikolojik yardım alma kaynaklarına yöneldiği, aile ve arkadaşlarını tercih ettiği ortaya çıkmıştır (Zachrisson ve ark. 2006, Baltacı ve Karataş 2013, Savi-Çakar ve Kılıncı, 2020). Ergenler kendisiyle ilgili sorunları yabancı birine anlatmaktan kaçınır. Sorunlarını aile ya da arkadaşları ile daha rahat paylaşmaktadır. Bundan dolayı profesyonel psikolojik yardım alma oranının düşük çıktığı belirtilmektedir (Erkan ve ark. 2012, Topkaya ve Meydan 2013). Ancak ergenler sorunlarını çözmede yetersiz kaldığında veya yaşadığı sorunlar yaşamını olumsuz etkilemeye başladığında psikolojik yardım almaya başvurmaktadır. Alanyazında ergenlerin uzman bir kişiden yardım almayı en son seçenek olarak değerlendirdiği ortaya çıkmıştır (Cramer 1999, Goodwin ve ark. 2013). Bu durum ergenlerin psikolojik yardım alma davranışlarının az olduğu ve profesyonel olmayan yardım kaynaklarına daha fazla yöneldiği şeklinde yorumlanabilir.

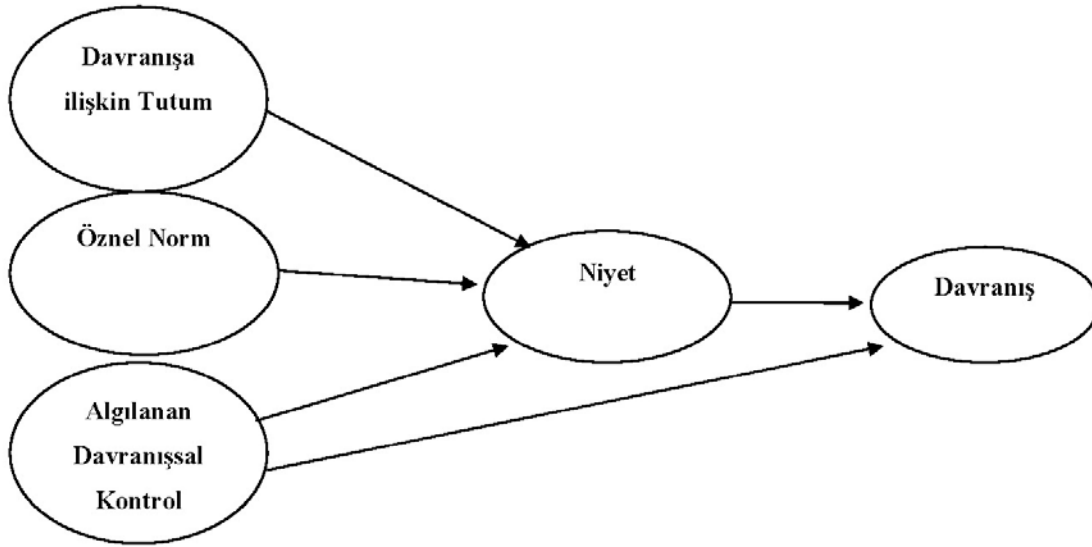
Bireyin ruh sağlığı uzmanına zamanında ulaşarak sorunlarının çözmesi önemlidir. Ancak, bireylerin ihtiyaç olmasına rağmen yeterince psikolojik yardım almadığı görülmektedir (Gökler 2003). Özellikle ergenlerin daha az psikolojik yardım aldığı dikkate alındığında, bu durumun dikkat çekici bir durum olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemi sosyal, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak birçok sorunun yaşandığı gelişimin önemli aşamalarından biridir (Öztop 2012). Bu dönemde okul sorunları, antisosyal davranışlar, depresyon, olumsuz yaşam deneyimi, aile sorunları, intihar düşünceleri, uykusuzluk ve akademik başarısızlık gibi sorunlar görülmektedir (Kulaksızoğlu 2019). Psikolojik sorunlar daha çok bu dönemde görülmeye başlar. Örneğin; madde kötüye kullanımı, yeme sorunları, sosyal fobi, okul başarısızlığı, sinirlilik, ailevi sorunlar, sosyal ve ekonomik sorunlar, alkol, intihar girişimleri, okul terki gibi sorunlar bu dönemde sıklıkla görülmektedir (Ertem ve Yazıcı 2006, Akdemir ve Çuhadaroğlu 2008, Gençtanırım ve Ergene 2014). Ergenlerin birçok sorun yaşadığı dikkate alındığında, neden profesyonel bir psikolojik yardım alma kaynağından yeterince destek almadıkları incelenmesi gereken bir konu olarak düşünülmektedir. Alanyazında ergenlerin yetişkinlere göre daha fazla ruhsal desteğe ihtiyaç duyduğu ortaya çıkmıştır (Savi-Çakar ve Kılıncı 2020). Ancak ergenlerin birçok ruhsal problem yaşamasına rağmen psikolojik yardım almadığı görülmektedir (Clay 2012). Psikolojik sorunlar çözülmediğinde şiddetini artırmakta ve ilerlemektedir (Boonstra ve ark. 2012). Ruhsal sorunların artması ergenler üzerinde daha çok olumsuz etki bırakmaktadır. Ergenin psikolojik yardım alması, psikolojik yardım almadan yaşamını devam etmesinden daha etkili olduğu söylenebilir (Kurt ve Güçray 2016). Psikolojik yardım alma, bireyin ruhsal açıdan daha sağlıklı olmasına, yaşam doyumu sağlmasına ve kaygılarını yönetebilmesine yardımcı olmaktadır (Kermen ve ark. 2016). Bununla birlikte ergenler olumlu bir psikolojik yardım deneyimi yaşarsa herhangi bir problem karşısında psikolojik yardım almayı düşünebilir. Bu açıdan ergenlerin psikolojik yardım almalarının önemli bir ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Ergenlerin erken zamanda psikolojik yardım alması ruh sağlığı açısından önemli bir koruyucu faktör olarak düşünülmektedir. Bu açıdan ergenlerin psikolojik yardım almaktan kaçınma nedenlerinin kuramsal bir çerçevede incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırma ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve psikolojik yardım alma niyetini planlı davranış kuramı temelinde inceleyen bir derleme çalışmasıdır.

## **Planlı Davranış Kuramı**

Tutum ve davranış arasındaki ilişki ile ilgili çalışmalar 1970'lerden itibaren rağbet görmeye başlamıştır (Manstead 2001). Alanyazında davranışı açıklamada kabul gören gerekçelendirilmiş eylem kuramı ve planlı davranış kuramı yer almaktadır. Her iki kuram da davranışı belirleyen değişkenlere odaklanmıştır (Ajzen 1991). Gerekçelendirilmiş eylem kuramı Fishbein ve Ajzen (1975) tarafından geliştirilmiştir. Gerekçelendirilmiş eylem kuramı planlı davranış kuramının temelini oluşturur. Bu kurama göre davranışı belirleyen faktörler tutum, subjektif normlar ve niyettir. Davranışa ilişkin tutum ve öznel normlar niyeti, niyet ise davranışı belirlemektedir. Niyeti ise iki faktör belirlemektedir. Birincisi bireyin davranışa yönelik olumlu ya da olumsuz algısını ifade eden tutum; diğeri ise bireyin herhangi bir davranışı gerçekleştirirken hissettiği sosyal baskıdır. Gerekçeli eylem kuramına göre, birey bir davranışı olumlu olarak algılıyorsa ve yapmak istediği davranış çevre tarafından destekleniyorsa o davranışa ilişkin niyetinin yüksek olması beklenir (Ajzen 1991).

Planlı davranış kuramı, gerekçelendirilmiş eylem kuramının genişletilmiş halidir. Sosyal psikoloji alanında yaygın bir şekilde kullanılan planlı davranış kuramı Ajzen (1985) tarafından geliştirilmiştir. Planlı davranış kuramı gerekçelendirilmiş eylem kuramına algılanan davranışsal kontrol değişkeni eklenerek oluşturulmuş bir kuramdır (Armitage ve Conner 2001). Planlı davranış kuramı davranışı ve davranışın ortaya çıkmasında etkili olan faktörleri açıklamaktadır (Yazdanpanah ve Forouzani 2015). Planlı davranış kuramına göre psikolojik yardım alma tutumu, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol değişkenleri psikolojik yardım alma niyetini belirlemektedir. Niyet de davranışı belirler. Bir davranışı belirleyen en önemli faktör niyettir. Diğer bir ifadeyle bir davranışın ortaya çıkması için bireyin o davranışa ilişkin niyetinin oluşması gerekir. Niyetin güçlü olması, davranışın ortaya çıkma ihtimalini daha çok artırmaktadır. Planlı davranış kuramına göre tutum ve öznel normun olumlu, davranışı yapma inancının da yüksek olması bireyin davranışı gerçekleştirme niyetini artırmaktadır (Ajzen 2006, Shukri ve ark. 2015). Niyet bir kişinin davranışı gerçekleştirmedeki çabası olarak tanımlanır (Close ve ark. 2018). Alanyazında planlı davranış kuramının binden fazla çalışmada test edildiği ve alanyazındaki sonuçlarının bu kuramı desteklediği vurgulanmıştır (Trafimow ve ark. 2002, Fishbein ve Ajzen 2009, Ajzen 2011). Planlı davranış kuramına göre niyet ve davranış arasındaki ilişki Şekil 1'de gösterilmiştir.



**Şekil 1. Planlı Davranış Kuramı (Ajzen 2005).**

Bir davranışı gerçekleştirmek için öncelikle davranışa ilişkin niyetin olması gerekir. Planlı davranış kuramı davranışa ilişkin tutum, öznel norm ve algılanan davranışsal kontrol değişkenlerinin niyet ve davranış ile ilişkisini açıklamaktadır. Planlı davranış kuramı, niyeti davranışın önemli bir öncülü olarak kabul etmektedir. Buna göre niyet faktörünün davranış üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Aşağıda psikolojik yardım alma tutumu ve psikolojik yardım alma niyeti kavramları davranışa ilişkin tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol faktörleri bağlamında ele alınmıştır.

### **Davranışa İlişkin Tutum**

Planlı davranış kuramına göre tutum, psikolojik yardım alma niyetini etkileyen önemli bir faktördür. Bir davranışla ilgili tutum, o davranışın ortaya çıkmasında etkili olmaktadır (Cheng ve ark. 2012). Davranışa ilişkin tutum, bireyin davranışla ilgili olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerini temsil eder. Bir davranışın oluşmasında inançlar önemli bir rol oynar. Aynı zamanda o davranışın birey için ne kadar önemli olduğunu da belirler. Ajzen (1985) davranışsal inançları davranışa ilişkin tutumu belirleyen bir faktör olarak ifade etmektedir. Buna göre, bireyin herhangi bir davranışla ilgili inancı ya da düşüncesi, bireyin davranışla ilgili tutumunu belirlediği söylenebilir. Örneğin; psikolojik yardım almak isteyen biri psikolojik yardım almanın kendisine yararlı olacağını düşünüyorsa olumlu bir tutuma sahip olması beklenir. Tam tersi bir durum da söz konusu olabilir. Bireyin psikolojik yardım almanın kendine yararlı olamayacağını düşünmesi psikolojik yardım alma davranışı ile ilgili olumsuz bir tutum sergilemesine neden olabilir.

### **Psikolojik Yardım Alma Tutumu**

Psikolojik yardım alma ruh sağlığı uzmanından psikolojik destek alma eğilimidir (Arslantaş ve ark. 2019).

Psikolojik yardım alma tutumu ise, bireyin herhangi bir ruhsal probleme yönelik olumlu veya olumsuz tepki vermesidir (Özbay ve ark. 2011). Psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik yardım alma niyetini belirlemektedir. Psikolojik yardım alma davranışı birçok faktörden etkilenen çok boyutlu bir süreçtir. Psikolojik yardım alma davranışını etkileyen en önemli faktör, psikolojik yardım alma tutumudur (Özbay ve ark. 2011). Psikolojik yardım alma tutumunun olumlu ya da olumsuz olması, bireyin psikolojik yardım alma niyetini etkilemektedir. Ergenlerin psikolojik yardım almasını etkileyen en önemli faktör psikolojik yardım alma ile ilgili olumsuz tutumdur (Ajzen 2006, Hackney ve Cormier 2008). Ergenlerin neden psikolojik yardım almaktan kaçındığı önemli bir sorundur. Psikolojik yardım alması gerektiği halde, psikolojik yardım almaktan kaçınmak alan yazında üzerinde durulan bir konu olmuştur. Başta olumsuz tutumlar olmak üzere utanma, ayıplanma, damgalanma, eski yaşantıları hatırlamak istememe, yardım almada beklediği yarar vb. faktörler etkili olmaktadır (Corrigan 2004). Psikolojik yardım almanın önündeki engellerin bilinmesi psikolojik yardım alma tutumunu belirlemede önemlidir (Li ve ark. 2018). Psikolojik yardım almayı engelleyen faktörleri belirlemek için birçok araştırma yapılmıştır. Bilgi eksikliği, para, uzmana güvensizlik, uzmanın kültürel yapısı bu faktörlerden bazılarıdır (Sanders-Thompson ve ark. 2004). Diğer bir çalışmada psikolojik yardım almayı engelleyen faktörler damgalama, utanma, ruh sağlığına ilişkin farkındalık, umutsuzluk olarak belirlenmiştir (Gulliver ve ark. 2010). Alan yazında psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörlerin başında demografik faktörler yer almaktadır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet psikolojik yardım alma tutumunda etkili olmaktadır (Cheng ve ark. 2018). Yapılan araştırmalarda kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olumlu tutum sergilediği ortaya çıkmıştır (Atik ve Yalçın 2011, Özbay ve ark. 2011, Heath ve ark. 2016, Rayan ve Jaradat 2016, Li ve ark. 2018, Çebi ve Demir 2020, Topkaya 2021).

Farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Metin (2017) yaptığı çalışmada kadınlarla erkekler arasında fark olmadığını belirtmektedir. Diğer bir araştırmada da cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumunun değişmediği ortaya çıkmıştır (Temiz ve ark. 2021). Bunun yanı sıra yaş (Aydın 2017, Maiuolo ve ark. 2019) ve daha önce yardım alma (Çebi ve Demir 2020) değişkenleri de psikolojik yardım alma tutumunu etkilemektedir. Yapılan çalışmalar yaş arttıkça psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumların azaldığını ortaya koymuştur (Mendoza ve ark. 2015, Rayan ve Jaradat 2016, Yelpaze 2016, Topkaya 2021). Bununla birlikte yardım alma deneyimine sahip ergenlerin olumlu tutum benimsediği belirtilmiştir (Mendoza ve ark. 2015, Chandrasekara 2016, Sezer ve Gülleroğlu 2016, Crowe ve Kim 2020, Topkaya 2021). Demografik değişkenlerin de psikolojik yardım alma tutumu üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Buna göre kadınların erkeklere kıyasla kendini daha iyi ifade etmeleri, paylaşımına açık olmaları psikolojik yardım alma tutumunda etkili olduğu söylenebilir. Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen diğer bir faktör ise bireysel faktörlerdir. Bireysel faktörlerin başında kendini damgalama gelmektedir. Damgalama bireyin yardım almasını geciktirmektedir. Kendini damgalama bireyin kendini zayıf, sorunlu veya yetersiz biri olarak görmesidir (Vogel ve ark. 2006). Kendini damgalama psikolojik yardım almayı olumsuz etkilemektedir (Yee ve ark. 2020, Topkaya 2021). Alanyazında kendini damgalamanın etkisini ortaya koyan birçok çalışma yapılmıştır (Topkaya ve ark. 2017, Li ve ark. 2018, Crowe ve Kim 2020). Topkaya (2021) kendini damgalamayı psikolojik yardım almayı engelleyen önemli bir faktör olarak belirtmiştir. Damgalama bireyi psikolojik yardım almaktan uzaklaştırmaktadır (Barney ve ark. 2006; Mivilli ve Constantine 2006, Vogel ve ark. 2007). Bu durum kendini damgalayan bireyin kendine yönelik olumsuz düşünceler geliştirerek kendini zayıf, değersiz biri olarak görmesine neden olur. Kendine ilişkin olumsuz değerlendirmeler yapan birey psikolojik yardım almaktan uzaklaşabilir.

Psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen başka faktörler de bulunmaktadır. Sosyal damgalanma faktörü psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkileyen diğer önemli bir faktördür (Vogel ve ark. 2007, Gürsoy 2014). Sosyal damgalanma bireyin psikolojik yardım aldığı başkasının kendisi hakkındaki algısıdır (Clement ve ark. 2015). Başkaları tarafından olumsuz olarak algılanacağını düşünen birey psikolojik yardım almaktan kaçınır (Komiya ve ark. 2000, Topkaya 2011). Ergen için başkalarının onun hakkındaki düşünceleri çok önemlidir. Bundan dolayı psikolojik yardım alan bir ergen, diğer insanların kendisiyle ilgili neler düşündüğünü merak eder. Özellikle arkadaşlarının kendisine deli demesini istemez. Bu nedenle psikolojik yardım almaktan kaçınır. Çünkü birçok ergen psikolojik yardım almayı bir zayıflık olarak değerlendirmektedir (Freake ve ark. 2007, Prior 2012). Ergenler yaşadıkları psikolojik sorunların zorluk düzeyini belirlemede zayıf kalmakta ve psikolojik yardım alıp alamayacağını farkına varamamaktadır. Genellikle bir uzmandan psikolojik yardım almak yerine kendisi çözmeye çalışır veya arkadaşlarına başvurur. Bunu yanı sıra ergenler psikolojik yardım almayı bir yetersizlik olarak algılayabilmektedir.

Psikolojik yardım almayı etkileyen bir diğer faktör yardım veren uzmana duyulan güvenidir. Eğer ergen uzmana güven duyarsa yardım almaya devam eder. Uzmana duyulan güven psikolojik yardım almayı artırmada ve sorunları çözmede ergene umut vermektedir (Chandrasekara 2016). Bunun dışında yabancıya sorununu açmada kararsızlık, isteksizlik, zaman ve maliyet faktörleri de psikolojik yardım almayı etkilemektedir (Mohr ve ark.

2006). Bunun yanı sıra yakın çevre damgalaması da psikolojik yardım almayı etkileyen önemli bir faktördür. Bireyin yakın çevresi tarafından ayıplanması, dalga geçilmesi bireyin psikolojik yardım almasını engeller (Vogel ve ark. 2009, Koydemir-Özden ve Erel 2010). Toplulukçu kültürlerde bireyler, aile ve sosyal çevrenin etkisinde kalmaktadır. Toplulukçu kültürde erkeklerin duygularını çok az ifade etmesi ve yardım almayı bir zayıflık olarak değerlendirmesi psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlara neden olabilir. Hatta her iki cinsiyetin psikolojik yardım almada sosyal damgalanma yaşadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Wahto ve Swift 2014). Psikolojik yardım almayı etkileyen diğer bir sosyal faktör algılanan sosyal destektir. Algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireyler, psikolojik yardım almaya yönelmektedir (Cotterell 1996, Mivilli ve Constantine 2006, Çebi 2009, Dilek 2010, Koydemir-Özden ve Erel 2010). Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, bireysel ve sosyal faktörlerin psikolojik yardım almayı etkilediği söylenebilir.

Pratik engeller de psikolojik yardım alma tutumunu etkilemektedir. Zaman, ulaşım, yardım alma maliyeti pratik engeller olarak ifade edilmektedir (Kung 2004). Pratik engeller psikolojik yardım alma tutumunu olumsuz etkilemektedir (Walsh ve ark. 2011, Zinzow ve ark. 2013). Pratik engellere yönelik olumsuz algı arttıkça psikolojik yardım alma davranışı azalmaktadır (Bicil 2012). Bunu dışında psikolojik yardım alma sürecine yönelik bilgi eksikliği de yardım almayı etkilemektedir (Topkaya ve ark. 2017, Li ve ark. 2018). Birey yaşadığı sorun ile ilgili bilgi sahibi değilse psikolojik yardım almasının zorlaştığını söyleyebiliriz. Bu durum ergenlerin psikolojik yardım alma sürecine ilişkin bilgilenmelerinin önemini ortaya koymaktadır.

## Öznel Normlar

Öznel normlar psikolojik yardım alma niyetini etkileyen önemli bir faktördür. Öznel norm bireyin çevresi ile ilişkisini ifade etmektedir. Bireyin bir davranışı gerçekleştirmede algıladığı çevre baskısıdır. Bireyin çevresinde bulunan önemli kişilerin bireyin davranışları üzerindeki etkisi büyüktür. Başka bir ifadeyle çevrenin bireyden beklentileri bireyin davranışlarını belirleyen önemli bir faktördür (Mistry ve ark. 2015). Birey çevresinde önemli gördüğü kişilerin kendi davranışa ilişkin düşüncelerini önemser (Payne ve ark. 2004). Buna normatif inanç denir. Eğer sosyal çevrenin bireyden beklentisi yüksekse, davranışı gerçekleştirme ihtimali artmaktadır. Yapılan bir çalışmada sosyal çevrenin bir davranışı algılama biçimi bireyin davranışını belirlemede etkili olmaktadır (Cheng ve ark. 2012). Başka bir çalışmada ise, çevrenin bireyin davranışlarını desteklemesi bireyin o davranışı yapma eğilimini artırdığı belirtilmiştir (Nunkoo ve Ramkissoon 2010). Birey genellikle yaşadığı sosyal çevrede önemli gördüğü, değer verdiği kişilerin etkisinde kalır. Aile, arkadaş veya diğer insanlar bireyin davranışlarını onayladığında bireyin o davranışla ilgili olumlu algıları gelişir (Ajzen 2006). Buna göre bireyin sosyal çevresinin psikolojik yardım alma davranışına ilişkin değerlendirmeleri ve beklentileri bireyin psikolojik yardım alma davranışını belirlemede etkili olduğu söylenebilir. Planlı davranış kuramı açısından değerlendirildiğinde, bireyin sosyal çevresi psikolojik yardım almasını desteklerse psikolojik yardım alma davranışında artış olacağını ve psikolojik yardım alma niyetinin artacağını göstermektedir. Planlı davranış kuramına göre, çevresi tarafından psikolojik yardım alması gerektiği söylenen ergenin herhangi bir sorun yaşadığında psikolojik yardım almayı tercih etmesi beklenir.

## Algılanan Davranışsal Kontrol

Planlı davranış kuramına göre, psikolojik yardım alma niyetini etkileyen bir diğer faktör algılanan davranışsal kontroldür. Algılanan davranışsal kontrol, özyeterlikle ilişkilidir. Bireyin özyeterlik düzeyinin düşük olması psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olmasına neden olmaktadır (Cellucci ve ark. 2006, Bicil 2012). Algılanan davranışsal kontrol bireyin yaptığı davranışın kendi kontrolünde olup olmadığını açıklar. Bu süreçte bireyin kendi performansı ve yeteneği ile ilgili algıları çok önemlidir. Algılanan davranışsal kontrol planlı davranış kuramının önemli bir değişkenidir. Bir aktiviteyi yapmak isteyen iki bireyden aktiviteyi yapacağına ilişkin kendine güvenen birey kendine güveni olmayan bireye göre başarılı olma ihtimali daha yüksektir (Ajzen 1991).

Planlı davranış kuramına göre, algılanan davranışsal kontrol bireyin bir davranışı gerçekleştireceğine olan inancını ifade etmektedir. Birey bir davranışı yapmada kendine güvenirse davranışa ilişkin niyeti artar (Song ve Park 2015). Bu süreçte bireyin az engelle karşılaşması ve kendine güvenmesi davranışı kontrol etmesini kolaylaştırır. Planlı davranış kuramına göre, bireyin davranış üzerindeki etkisi özyeterlikle ilişkilidir. Dolayısıyla bir davranışın kolay olarak algılanması, o davranışı yapma ihtimalini artırmaktadır (Ajzen 2006). Buna göre, bireyin psikolojik yardım almada kendine güvenmesi özyeterliğinin yüksek olması psikolojik yardım alma tutumunu olumlu etkiler. Birey psikolojik yardım alma sürecinin zor olmadığını düşünebilir. Aynı zamanda bireyin sorunları ile baş etmeye ilişkin umudu artabilir. Bireyin psikolojik yardım alma sürecine ilişkin kontrol algısı yükseldikçe, psikolojik yardım alma eğiliminin artacağı söylenebilir. Planlı davranış kuramına göre

psikolojik yardım alma davranışına yönelik kontrol inancı, psikolojik yardım alma tutumu ve niyetini belirlemektedir.

Kontrol inancı, bireyin bir davranışı yapmada algıladığı kolaylık ya da zorluk olarak tanımlanır (Ajzen ve Sheikh 2013). Kontrol inancı, bir davranışın bireyin kendi kontrolünde olup olmadığını ifade eder Planlı davranış kuramına göre bir davranış kolay olarak algılandığında o davranışın gerçekleşme ihtimali artmaktadır. Benzer şekilde bir davranış zor olarak algılandığında o davranışın gerçekleşme ihtimali azalmaktadır (Nunkoo ve Ramkissoon 2010). Eğer birey davranışı kontrol edeceğine inanırsa, o davranışla ilgili olumlu bir tutuma sahip olur. Davranışın kontrolü zor ise birey o davranışı yapmaktan vazgeçebilir.

## **Psikolojik Yardım Alma Niyeti**

Psikolojik yardım alma niyeti, bireyin ruhsal sorunlarını çözmede psikolojik destek almak istemesidir (Topkaya 2011). Planlı davranış kuramına göre, niyet davranışı belirleyen en önemli faktörlerden biridir. Tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol değişkenleri psikolojik yardım alma niyetini, psikolojik yardım alma niyeti de psikolojik yardım alma davranışını belirlemektedir (Li ve ark. 2018). Psikolojik yardım alma tutumunun olumlu olması psikolojik yardım alma niyetinin artacağını göstermektedir (Ajzen 2006, Topkaya 2014). Psikolojik yardım alma niyeti birçok faktörden etkilenmektedir. Alan yazında psikolojik yardım alma tutumu, cinsiyet, yaş, kendini saklama, damgalama faktörlerinin psikolojik yardım alma niyetini etkilediği belirtilmiştir (Metin 2017, Maiuolo ve ark. 2019, Seidler ve ark. 2020, Liddle 2021).

Psikolojik yardım alma niyetinin ilişkili olduğu faktörler cinsiyet (Ülken ve Odacı 2021); sınıf düzeyi (Çankaya ve Çetinkaya-Duman 2010); problem çözme becerisi (Esentürk-Ercan 2010); kendini saklama düzeyi (Serim ve Cihangir-Çankaya 2015) ve yardım alma deneyimi (Arslantaş ve ark. 2019) olarak belirlenmiştir. Alan yazında başka faktörler de incelenmiştir. Nitekim duygularını ifade etmede güçlük yaşayan bireylerin psikolojik yardım alma niyetinin düşük olduğu görülmüştür (Vogel ve ark. 2007). Ruhsal sorunlarla ilgili bilgi eksikliği (Abuhammad ve ark. 2018) ve aile desteğinin az olması (Liddle 2021) psikolojik yardım alma niyetinin azalmasına neden olmaktadır.

Bunun yanı sıra kendini damgalama, sosyal damgalanma, sosyal destek değişkenlerinin de psikolojik yardım alma niyetini etkilediği ortaya çıkmıştır. Damgalanma düzeyi arttıkça psikolojik yardım alma niyeti azalmaktadır (Vogel ve ark. 2007, Ludwikowski ve ark. 2009, Topkaya ve Büyükgöze-Kavas 2015, Savi-Çakar ve ark. 2020). Damgalama bireyin yardım alma niyetini azaltan önemli bir faktördür. Aile bireylerinden birinin daha önce psikolojik yardım alması da psikolojik yardım alma niyetini etkilemektedir. Bu kişiler psikolojik yardım almayı olumlu deneyimlemişse, bireyin de psikolojik yardım alma niyetinin arttığı görülmüştür (Goh ve ark. 2007, Topkaya ve Meydan 2013). Daha önce psikolojik yardım alanların psikolojik yardım alma sürecine ilişkin olumlu bilgileri paylaşımları bireyin psikolojik yardım alma niyetini artırmada etkili olmaktadır (Atik ve Yalçın 2011, Kakhnovets 2011, Topkaya 2011). Diğer bir çalışmada ise öğrencilerin psikolojik sorunları ile ilgili konuşmaktan kaçındığı ortaya çıkmıştır (Koçyiğit ve Pamukçu 2018). Bu durum öğrencilerin kendini açma düzeylerinin düşük olması ile açıklanabilir. Bunun yanısıra özyeterliliği düşük olan öğrencilerin daha az psikolojik yardım aldığı belirtilmektedir (Bicil 2012, Yelpaze 2016). Bu çalışmalar değerlendirildiğinde, ergenlerin psikolojik yardım alma niyetini olumsuz etkileyen birçok faktörün olduğu söylenebilir. Psikolojik yardım alma niyetinin önündeki faktörlerin ortadan kaldırılması ve ergenlerin erken zamanda psikolojik yardım hizmeti alması çok önemlidir. Bununla birlikte ergenlerin profesyonel kaynaklardan destek alarak doğru kaynaklardan psikolojik yardım hizmeti almaları ergenlerin ruh sağlığını korumada etkili olacaktır.

## **Sonuç**

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve psikolojik yardım alma niyeti planlı davranış kuramının temel kavramları ışığında incelenmiştir. Bireyin ruh sağlığının korunmasında ve yaşadığı zorluklarla baş etmesinde profesyonel bir kaynaktan psikolojik yardım alması önemlidir (Kızıldağ ve ark. 2012). Ancak ergenlerin profesyonel kaynaklar yerine daha çok aile ya da arkadaşlarını tercih ettiği görülmektedir (Vergili ve Tagay 2016, Savi-Çakar ve Kılınç 2020). Ergenlerin profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarına başvurması sağlıklı bir ruh sağlığı hizmeti almalarını sağlayabilir.

Alanyazında ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyeti demografik, bireysel ve sosyal faktörlerden etkilendiği ortaya çıkmıştır. Alanyazın incelendiğinde, araştırmaların daha çok tutum ve niyeti belirleyen faktörlere yoğunlaştığı söylenebilir. Psikolojik yardım almayı engelleyen faktörlerin en aza indirilmesi ve ergenlerin psikolojik yardım almayı olumlu deneyimlemesi gerekir. Alanyazında ergenlerin psikolojik yardım

almaya yönelik yapılan çalışmaların daha çok tarama türünde çalışmalar olduğu görülmektedir. Deneysel çalışmaların ise çok az yapıldığı söylenebilir. Bu durum ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetini etkileyen faktörleri azaltmada deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Deneysel çalışmalar yapılarak, ergenlerin psikolojik yardım alma niyeti artırılabilir. Alan yazında psiko-eğitim programlarının psikolojik yardım almaya yönelik farkındalığı artırdığı ve yardım almaya ilişkin olumsuz tutumları azaltmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Jorm ve ark. 2003, MacInnes ve Lewis 2008, Yanos ve ark. 2015). Türkiye’de ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumunu azaltmak ve psikolojik yardım alma niyetini artırmak için planlı davranış kuramı temelli eğitim içerikleri hazırlanabilir. Psikolojik yardım almaya ilişkin bilgilendirme (Brown ve Bradley 2002); damgalama ile ilgili kampanyalar (Giroux ve Geiss 2019); ruh sağlığı okuryazarlığı (Pinto-Foltz ve ark. 2011); kısa süreli çevrimiçi eğitim (Taylor-Rodgers ve Batterham 2014) ve psiko-eğitim programı (Vergili ve Tagay 2016) çalışmalarının sonucunda psikolojik yardım alma niyetinin arttığı belirtilmiştir. Ergenlere psikolojik yardım alma ile ilgili eğitimlerin verilmesi psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumları azaltmada ve psikolojik yardım alma niyetini artırmada etkili olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle yapılacak çalışmalarda planlı davranış kuramı temel alınarak eğitimlerin düzenlenmesi önerilmektedir. Böylece psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumların oluşması sağlanabilir. Aynı zamanda alan yazına metodolojik bir yenilik olarak katkı sunacağı düşünülmektedir.

Planlı davranış kuramının farklı disiplinlerde kullanıldığı görülmektedir (Özer ve Yılmaz 2017, Yoldaş ve Dilek 2020). Ekonomi, politika, pazarlama, reklam, psikoloji gibi birçok alanda kullanılan planlı davranış kuramının psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti ile ilişkili faktörleri belirlemede etkili olduğu söylenebilir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında yürütülen çalışmalarda bilişsel davranışçı terapi, birey merkezli terapi, gestalt terapi sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar psikolojik sorunların tedavisine odaklanırken, planlı davranış kuramı psikolojik yardım alma davranışını belirleyen faktörlere odaklanmaktadır. Planlı davranış kuramı temelli deneysel çalışmaların az olması alan yazında bir eksiklik olarak değerlendirildiğinde, planlı davranış kuramı yönelimli çalışmalar artırılabilir. Bu açıdan planlı davranış kuramının ruh sağlığı alanındaki çalışmalarda da kullanılabilmesi önerilmektedir. Planlı davranış kuramının alan uzmanlarına, uygulayıcılara ve araştırmacılara önemli bir klavuz olacağı düşünülmektedir.

## Kaynaklar

- Abuhammad S, Hatamleh R, Howard K, Ahmad MM (2018) Correlates and predictors of stigmatization of patients with mental illness among nursing students. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*, 57:43-51.
- Ajzen I (1991) The theory of planned behavior. *Organ Behav Hum Decis Process*, 50:179-211.
- Ajzen I (2006) Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *J Appl Psychol*, 32:665-683.
- Ajzen I (2005) *Attitudes, Personality and Behavior*. New York, McGraw-Hill.
- Ajzen I (2006) Constructing a theory of planned behaviour questionnaire: conceptual and methodological consideration. <http://www.people.umass.edu/aizen/tpb.measurement.pdf>. (Accessed 01.10.2023)
- Ajzen I (2011) The theory of planned behavior: a bibliography. <https://people.umass.edu/aizen/tpbrefs.html>. (Accessed 01.20.2023)
- Ajzen I, Sheikh S (2013) Action versus inaction: Anticipated affect in the theory of planned behavior. *J Appl Psychol*, 43:155-162.
- Akdemir D, Çuhadaroğlu ÇF (2008) Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15:5-13.
- Armitage CJ, Conner M (2001) Social cognitive determinants of blood donation, *J Appl Psychol*, 31:1431-1457.
- Arsıntaş H, Çalık-Koyak H, Sarı E, (2019) Lise öğrencisi ergenlerin ruhsal hastalıklara yönelik inanç ve sosyal mesafelerini etkileyen faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 44:1272-1283.
- Atik G, Yalçın İ (2011) Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *S Afr J Psychol*, 41:328-338.
- Aydin M, (2017) Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1:76-94.
- Baltacı HŞ, Karataş H (2013) Ortaöğretim kurumlarında yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik okul müdürü, sınıf rehber öğretmeni, öğrenci ve okul rehber öğretmeninin (psikolojik danışman) görüşlerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14:427-460.
- Barney LJ, Griffiths KM, Jorm AF, Christensen H (2006) Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Aust NZJ Psychiatry*, 40:51-54.
- Bicil B (2012) Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İzmir, Ege Üniversitesi.
- Boonstra N, Klaassen R, Sytma S, Marshall M, De Haan L, Wunderink L, et al. (2012) Duration of untreated psychosis and negative symptoms: a systematic review and meta-analysis of individual patient data. *Schizophr Res*, 142:12-19.

- Brown K, Bradley LJ (2002) Reducing the stigma of mental illness. *J Ment Health Couns*, 24:81–87.
- Cellucci T, Krogh J, Vik P (2006) Help seeking for alcohol problems in a college population. *J Gen Psychol*, 133:421–433.
- Chandrasekara WS (2016) Help seeking attitudes and willingness to seek psychological help: Application of the theory of planned behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3:233-245.
- Cheng CF, Chen LH, Chen MY, Lu WC (2012) Fan participation behaviour in baseball: An application of the theory of planned behaviour. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 14:22-33.
- Cheng H, Wang C, McDermott RC, Kridel M, Rislin JL (2018) Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *J Couns Dev*, 96:64–74.
- Clay R (2012) Beyond Psychotherapy. *Monitor on Psychology*, 43:46-50.
- Clement S, Schauman O, Graham T, Maggioni F, Evans-Lacko, S., Bezborodovs et.al (2015) What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychol Med*, 45:11–27.
- Close MA, Lytle LA, Chen DG, Viera AJ (2018) Using the theory of planned behavior to explain intention to eat a healthful diet among Southeastern United States office workers. *Nutr Food Sci*, 48:365-374.
- Corrigan P (2004) How stigma interferes with mental health care. *Am Psychol*, 59:614-625.
- Cotterell J (1996) *Social Networks in Youth and Adolescence*. New York, Routledge
- Cramer KM (1999) Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *J Couns Psychol*, 46:381–387.
- Crowe A, Kim T (2020) Ethnicity, life Satisfaction, stress, familiarity, and stigma toward mental health treatment. *J Couns Dev*, 98:83–93.
- Çebi E (2009) Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları: Algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, yardım alma deneyimi ve cinsiyetin etkisi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Çebi E, Demir A (2020) Help-seeking attitudes of university students in Turkey. *Int J Adv Couns*, 42:37-47.
- Çetin S (2016) İlkokul öğrencilerinin okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine ilişkin görüşleri (Yüksek lisans tezi). Sakarya, Sakarya Üniversitesi.
- Dilek C (2010) Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara, Ankara Üniversitesi.
- Erkan S, Özbay Y, Cihangir-Çankaya Z, Terzi Ş (2012) Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37:94-107.
- Ertem Ü, Yazıcı S (2006) Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Aile ve Toplum*, 8:7-12.
- Esentürk EE (2010) An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia Soc Behav Sci*, 2:1814–1819.
- Fishbein M, Ajzen I (2009) *Predicting and Changing Behaviour: The Reasoned Action Approach*. Hove, Psychology Press.
- Freake H, Barley V, Kent G (2007) Adolescents' views of helping professionals: a review of the literature. *J Adolesc*, 30:639–653.
- Gençtanırım D, Ergene T (2014) Riskli davranışları ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *International Journal of Social Science*, 25:125-138.
- Giroux D, Geiss EG (2019) Evaluating a student-led mental health awareness campaign. *Psi Chi J Psychol Res*, 24:61–66.
- Goh M, Xie B, Wahl KH, Zhong G, Lia, F, Romano JL (2007) Chinese students attitudes toward seeking professional psychological help. *Int J Adv Couns*, 29:187-202.
- Goodwin DR (2013) Thoughts of self-harm and help-seeking behavior among youth in the community. *Suicide Life Threat Behav*, 43:305-311.
- Gökler I (2003) Çocukluk döneminde psikolojik sorunları önleme. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9:114-119.
- Gulliver A, Griffiths K, Christensen H (2010) Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10:113.
- Gürsoy O (2014) Profesyonel psikolojik yardım alma deneyimlerine göre Mersin üniversitesi öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: sosyal damgalanma, kendini damgalama, kendini açma, benlik saygısı ve cinsiyet değişkenlerinin rolü (Yüksek lisans tezi). Mersin, Mersin Üniversitesi.
- Hackney H, Cormier S (2008) *Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı* (Çev. Ed. T. Ergene, S. Aydemir). İstanbul, Mentis Yayıncılık.
- Heath PJ, Vogel DL Al-Darmaki FR (2016) Help-seeking attitudes of United Arab Emirates students: Examining loss of face, stigma, and self-disclosure. *Couns Psychol*, 44:33-352.
- Jorm AF, Griffiths KM, Christensen H, Korten AE, Parslow RA, Rodgers B (2003) Providing information about the effectiveness of treatment options to depressed people in the community: A randomized controlled trial of effects on mental health literacy, help-seeking and symptoms. *Psychol Med*, 33:1071–1079.
- Kakhnovets R (2011) Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *J Couns Dev*, 89:11–19.



- Kermen U, İlçin Tosun N, Doğan U (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2:20-29.
- Kılıç C (2020) Türkiye’de ruhsal hastalıkların yaygınlığı ve ruhsal tedavi ihtiyacı konusunda neredeyiz? *Toplum ve Hekim*, 35:179-187.
- Kızıldağ S, Demirtaş-Zorbaz S, Gençtanırım D, Arıcı F (2012) Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8:185-196.
- Koçyiğit M, Pamukçu B (2018) Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri: Cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilik özelliklerinin rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18:2148-2171.
- Komiya N, Good GE, Sherrod NB (2000) Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *J Couns Psychol*, 47:138-143.
- Koydemir-Özden S, Erel Ö (2010) Psychological help-seeking: Role of sociodemographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Soc Behav Sci*, 5:688-693.
- Kulaksızoğlu A (2019) *Ergenlik Psikolojisi*. İstanbul, Remzi Kitabevi.
- Kung WV (2004) Cultural and practical barriers to seeking mental health treatment for Chinese Americans. *J Comm Psychol*, 32:27-43.
- Kurt İE, Güçray SS (2016) Ergenlerle psikolojik danışma. Bir gözden geçirme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25:269-282.
- Li W, Denson LA, Dorstyn DS (2018) Understanding Australian university students' mental health help-seeking: An empirical and theoretical investigation. *Aust J Psychol*, 70:30-40.
- Liddle K, Robinson L, AVS, Deane PF (2021) Profiles of mental health help seeking among Australian adolescent males. *J Adolesc*, 92:34-45.
- Ludwikowski WMA, Vogel D, Armstrong P I (2009) Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *J Couns Psychol*, 56:408-416.
- MacInnes DL, Lewis M (2008) The evaluation of a short group programme to reduce self-stigma in people with serious and enduring mental health problems. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 15:59-65.
- Maiuolo M, Deane FP, Ciarrochi J (2019) Parental authoritativeness, social support and help-seeking for mental health problems in adolescents. *J Youth Adolesc*, 48:1056-1067.
- Manstead ASR (2001) "Attitudes and Behavior", In *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (Eds NJ Smelseri PB Baltes):909-913. Oxford, Pergamon, 909-913.
- Mendoza H, Masuda A, Swartout KM (2015) Mental health stigma and selfconcealment as predictors of help-seeking attitudes among Latina/o college students in the United States. *Int J Adv Couns*, 37:207-222.
- Metin A (2017) Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısına göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Okan Üniversitesi.
- Mistry CD, Sweet SN, Cheung AEL, Rhodes RE (2015) Predicting changes in planning behaviour and physical activity among adults. *Psychol Sport Exerc*, 17:1-6.
- Mivilli ML, Constantine MG (2006) Sociocultural predictors of psychological help seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultur Divers Ethnic Minor Psychol*, 12:420-432.
- Mohr D, Hart S, Howard I, Julian, Vella L, Catledge C, et al. (2006) Barriers to psychotherapy in depressed and non-depressed primary care patients. *Ann Behav Med*, 32:254-258.
- Nicholas J, Oliver K, Lee K, O'Brien M (2004) Help-seeking behavior and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-journal for the advancement of mental health: AeJAMH*, 3:16-23.
- Nunkoo R, Ramkissoon H (2010) Gendered theory of planned behaviour and residents' support for tourism. *Current Issues in Tourism*, 13:525-540.
- Özbay Y, Terzi Ş, Erkan S, Cihangir-Çankaya Z (2011) Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1:59-71.
- Özer G, Yilmaz E (2017) An application to the accountants information technology usage with the theory of planned behavior. *World of Accounting Science*, 12:33-54.
- Öztop BD (2012) Adolesanda ruhsal sorunlar. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, 16:14-18.
- Payne N, Jones F, Harris PR (2004) The role of perceived need within the theory of planned behaviour: a comparison of exercise and healthy eating. *Br J Health Psychol*, 9:489-504.
- Pinto-Foltz MD, Logsdon MC, Myers J A (2011) Feasibility, acceptability, and initial efficacy of a knowledge-contact program to reduce mental illness stigma and improve mental health literacy in adolescents. *Soc Sci Med*, 72:2011-2019.
- Prior S (2012) Young people's process of engagement in school counselling. *Couns Psychother Res*, 12:233-240.
- Rayan A, Jaradat A (2016) Stigma of mental illness and attitudes toward psychological help-seeking in Jordanian university students. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 4:7-14.
- Sanders-Thompson V, Brazile A, Akbar M (2004) African American's perceptions of psychotherapy and psychotherapists. *Prof Psychol Res Pr*, 35:19-26.

- Savi-Çakar F, Kılınç M (2020) Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 54:488-508.
- Savi-Çakar F, Girgin M, Uzun K (2020) Ergenlerin intihar girişimlerinde risk faktörleri ve psikolojik yardım alma durumlarının incelenmesi. International Social Sciences Studies Journal, 6:3599-3618.
- Seidler ZE, Rice SM, Dhillon HM, Cotton SM, Telford NR, McEachran J, et.al (2020) Patterns of youth mental health service use and discontinuation: population data from Australia's Headspace Model of Care. Psychiatr Serv, 71:1104-1113.
- Serim F, Cihangir-Çankaya Z (2015) Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. Ege Eğitim Dergisi, 16:177-198.
- Sezer S, Gülleroğlu D (2016) Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29:75-93.
- Shukri M, Jones F, Conner M (2015) Work factors, work-family conflict, the theory of planned behaviour and healthy intentions: A cross cultural study. Stress Health, 32:559-568.
- Song CI, Park HS (2015) Testing intention to continue exercising at fitness and sports centers with the theory of planned behavior. Soc Behav Pers, 43:641-648.
- Şen M (2011) Türkiye'de ergen profili. Aile Toplum ve Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi, 12:89-102.
- Taylor-Rodgers E, Batterham JP (2014) Evaluation of an online psychoeducation intervention to promote mental health help seeking attitudes and intentions among young adults: randomised controlled trial. J Affect Disord, 168:65-71.
- Temiz M, Özdoğan B, Sayar-Hızlı G (2021) Psikolojik yardım alma tutumları, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı ilişkisi. Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi, 5:1056-1078.
- Topkaya N, Büyükgöze-Kavas A (2015) Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. Journal of Turkish Studies, 10:979-996.
- Topkaya N, Meydan B (2013) Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3:25-37.
- Topkaya N (2011) Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi (Doktora tezi). İzmir, Ege Üniversitesi.
- Topkaya N (2014) Psikolojik yardım arama niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. Türk Psikoloji Dergisi, 29:1-11.
- Topkaya N, Şahin E, Meydan B (2017) The development, validity and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. Int J High Educ, 6:48-62.
- Trafimow D, Sheeran P, Conner M ve Finlay K (2002) Is perceived behavioural control a multidimensional construct? Perceived difficulty and perceived control. Br J Soc Psychol, 41:101-121.
- Ülken E, Odacı H (2021) Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışının bireysel ve çevresel değişkenler bakımından karşılaştırılması. Milli Eğitim, 50:777-794.
- Vergili O, Tagay Ö (2016) Ortaokul öğrencilerinin yardım arama konusundaki görüşleri. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8:188-201.
- Vogel DL, Wade NG, Ascherman PL (2009) Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: Reliability and validity of a new stigma scale with college students. J Couns Psychol, 56:301-308.
- Vogel DL, Wade NG, Haake S (2006) Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. J Couns Psychol, 53:325-337.
- Vogel DL, Wade NG, Hackler AH (2007) Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. J Couns Psychol, 54:40-50.
- Wahto R, Swift JK (2016) Labels, gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. Am J Mens Health, 10:181-191.
- Walsh J, Scaife V, Notley C, Dodsworth J, Schofield G (2011) Perception of needs and barriers to access: The mental health needs of young people attending a Youth Offending Team in the UK. Health Soc Care Community, 19:420-428.
- Yanos PT, Lucksted A, Drapalski AL, Roe D, Lysaker P (2015) Interventions targeting mental health self-stigma: A review and comparison. Psychiatr Rehabil J, 38:171-178.
- Yazdanpanah M, Forouzani M (2015) Application of the Theory of Planned Behaviour to predict Iranian students' intention to purchase organic food. J Clean Prod, 107:342-352.
- Yee T, Ceballos P, Diaz J (2020) Examining the psychological help-seeking attitudes of Chinese immigrants in the U.S. Int J Adv Couns, 42:307-318.
- Yelpaze İ (2016) Üniversite öğrencilerinin yardım alma tutumlarının incelenmesi (Doktora tezi). Eskişehir, Anadolu Üniversitesi.
- Yoldaş AM, Dilek N (2020) Tüketicilerin özel günlerdeki hediye satın alma davranışlarının planlı davranış teorisi çerçevesinde incelenmesi, Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi, 4:234-251.
- Zachrisson HD, Rödje K, Mykletun A (2006) Utilization of health services in relation to mental health problems in adolescents: A population based survey. BMC Public Health, 6:34.
- Zinzow HM, Britt TW, Pury CLS, Raymond MA, McFadden AC, Burnette CM (2013) Barriers and facilitators of mental health treatment seeking among active-duty army personnel. Mil Psychol, 25:514-535.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Not:** Bu çalışma ilk yazarın "Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyeti üzerindeki etkililiğinin incelenmesi: Bir karma yöntem çalışması" adlı doktora tezinden üretilmiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.

**Acknowledgments:** This study is derived from the first author's PhD dissertation entitled " Investigation of the effectiveness of planned behavior theory oriented psycho-educational program on the attitudes and intentions to seek psychological help of adolescents: A mixed method study".