

# Hemşirelik Öğrencilerinde Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları

## *Mental Health Literacy and Attitudes Towards Seeking Psychological Help in Nursing Students*

 Havva Kaçan<sup>1</sup>,  Şevval Yeyit<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu

### ÖZ

**Amaç:** Ruh Sağlığı Okuryazarlığı, ruhsal bozukluklarla ilgili bilgi ve inançları tanımayı, ruhsal bozuklukları önleme ve yönetmeyi, aynı zamanda ruhsal bozukluklarda yardım arama davranışını sağlayan, sağlık okuryazarlığının bir alt kümesidir. Bu çalışma hemşirelik öğrenimine devam eden öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı ve bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına olan etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Çalışmanın örneklemini 361 öğrenci oluşturmuştur. Verilerin toplanmasında Öğrencileri Tanımlayıcı Soru formu, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği, Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır.

**Bulgular:** Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği puan ortalaması 16,925±3,122, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puan ortalaması 66,044 ±9,432'dir. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun %20'sini açıklamaktadır. Cinsiyetin, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir. (B = -2,774, β = -0,130, p = 0,007). Çalışma, psikolojik yardım almayı düşünen öğrencilerin, bu konuda daha olumlu bir tutum sergilediklerini göstermiştir.

**Sonuç:** Bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığı arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının da daha olumlu olduğunu, erkeklerin kadınlara göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz bir tutuma sahip olduğunu, psikolojik yardım almayı düşünen bireylerin, bu konuda daha olumlu bir tutum sergilediklerini söyleyebiliriz. Psikolojik yardım alma düşüncesi olmayan öğrenciler ile erkek öğrencilerinin psikolojik ilk yardım alma konusunda desteklenmeleri, toplumsal cinsiyet rollerinin oluşturduğu sorunlara yönelik panel ve sempozyumların düzenlenerek öğrencilere farkındalık kazandırılması önemlidir.

**Anahtar sözcükler:** Ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım alma tutumu, hemşirelik öğrencileri

### ABSTRACT

**Objective:** Mental Health Literacy is a subset of healthcare literacy that provides recognition of knowledge and beliefs regarding mental disorders, their prevention and management, and help-seeking behaviors for mental disorders. The present study was conducted to investigate the effects of Mental Health Literacy and independent variables on the attitudes of nursing students toward seeking psychological help.

**Method:** The study sample consisted of 361 students. The Student Descriptive Questionnaire, Mental Health Literacy Scale, and Attitude Toward Seeking Professional Psychological Help Scale-Short Form were used to collect the study data.

**Results:** The mean score of the Mental Health Literacy Scale was 16.925±3.122, and the mean score of Attitude Toward Seeking Psychological Help was 66.044±9.432. Mental Health Literacy explained 20% of the Attitude Toward Seeking Psychological Help. It was detected that gender had a negative and significant impact on the Attitude Toward Seeking Psychological Help (B = -2.774, β = -0.130). The results showed that students who considered seeking psychological help had a more positive attitude on this issue.

**Conclusion:** It is possible to argue that as individuals' Mental Health Literacy increases, their attitudes toward seeking psychological help become more positive, men have a more negative attitude toward seeking psychological help than women, and individuals who consider seeking psychological help exhibit a more positive attitude in this respect. It is important to support students who do not think of seeking psychological help and male students in seeking psychological first aid and to raise awareness among students by organizing panels and symposiums on the problems created by gender roles.

**Keywords:** Mental health literacy, attitude toward seeking psychological help, nursing students

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını insanların yaşamın stresleriyle başa çıkmalarını, yeteneklerinin farkına varmalarını, öğrenip çalışmalarını ve topluma katkıda bulunmalarını sağlayan bir ruhsal iyilik durumu olarak tanımlamaktadır (WHO 2024). Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre 970 milyon ruhsal bozukluk tansı olan insanın olduğunu, çoğunlukla kaygı bozukluğu ve depresif bozukluğu tanısı aldıkları bildirmiştir (WHO 2024). Toplumda ruhsal bozukluklar her geçen gün artmaktadır (WHO 2024).

Ruh sağlığı okuryazarlığı (RSOY), ruh sağlığı bozukluklarını fark edebilme, yönetebilme ve önleyebilme bilgi ve becerisini ifade etmektedir (Kesgin 2025). Ruh sağlığı okuryazarlığı yalnızca ruh sağlığı bozuklukları hakkında bilgi vermekle kalmaz, aynı zamanda bireylerin kendilerine ve başkalarına ruh sağlığı farkındalığı için gerçek davranışlar kazandırma noktasında destek olabilir (Mahardika 2021). Üniversite yaşamı, öğrencilerin kimliklerini bulabilme, bağımsızlığı kazanma ve yeni roller edinmeleri için ortam hazırlar (Temiz ve ark. 2021). Diğer taraftan öğrenciler bu dönemde aileden ayrılma, yeni bir ortama uyum sağlama ve ekonomik güçlükler gibi zorlayıcı deneyimler ile de karşı karşıya kalmaktadır (Temiz ve ark. 2021). Üniversitenin sağlık bölümleri kapsamında hemşirelik okuyan öğrenciler eğitimleri süresince hem kendi gençlik sorunlarıyla mücadele eden hem de kriz yaşayan hasta bireylerle yüz yüze çalışmaktadır. Hemşirelik öğrencilerinin ilk yıldan itibaren uygulamalı dersler alması, hasta bireylerle erken tanışmaları ve riskli hasta grupları ile karşılaşmaları ruh sağlığı için riskli olabilmektedir (Temiz ve ark. 2021). Yapılan çalışmalara göre lisans döneminde hemşirelik öğrencilerinin kaygı ve depresyon gibi ruhsal sorunları deneyimleme riskleri fazla olabilmektedir (Softa ve Kaya 2013, Stanton ve ark. 2021). Bir yıllık süreçte üniversite öğrencilerinin deneyimledikleri ruhsal sorunları inceleyen bir çalışmada öğrencilerin %65'inin kaygı yaşadığı ve %45 ve daha fazlasının deneyimlediği depresif semptomlar nedeniyle işlevsel sorunlar yaşadığı belirlenmiştir (ACHA 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada depresyon ve anksiyete düzeylerinin orta olduğu yaş, bölüm, gelir durumu değişkenlerinin etkili olduğu belirtilmiştir (Şimşek ve ark. 2024). Hemşirelik öğrencileri akademik hayatlarının yanı sıra yaşamları boyunca da birçok zorlu durum ile karşı karşıya kalmaktadır. Zorlayıcı durumlar ile karşılaştıklarında bazı durumlarla baş edebilirken bazı durumlar da desteğe ihtiyaç duyabilmektedir (Temiz ve ark. 2021). Bireylerin zorlayıcı durumlar ile baş etme mekanizmaları geliştiremediğinde psikolojik yardım alma gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Temiz ve ark. 2021).

Bireylerin ruhsal sorunlar ve zorlayıcı deneyimler ile baş edebilmelerinde psikolojik yardım alma tutumları kadar bu tutumları etkileyen faktörler de önemlidir. Literatüre göre psikolojik yardım alma tutumu, cinsiyet rolleri, eğitim düzeyi, psikiyatrik bir hastalığa sahip olmak, yakınlarında ruhsal hastalığa sahip bireylerin bulunması, daha önce psikolojik yardım alma, ekonomik durum, benlik saygısı, kişisel baş etme stratejileri, sosyal destek, bireylerin kendini damgalama durumları, kültürel ve toplumsal özelliklerden etkilenmektedir (Marwood ve Hearn 2019, Ülken ve Odacı 2021, Cormier ve ark. 2022, Özer ve Altun 2024, Masara ve Zirima 2024). Dolayısıyla hemşirelik öğrencilerinin zorlandığı başa çıkamadığı durumlarda psikolojik yardım alma davranışlarını etkileyen değişkenlerin bilinmesi önemlidir (Özdemir 2012, Fischer ve Turner 1970). Bu noktada hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyinin, psikolojik yardım alma tutumu ve ruhsal hastalık belirtilerini tanıması ve korunmasında ilişkili değişkenleri bilinmelidir (Smith ve Shochet 2011). Hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okur yazarlığının gelişmesi ile kendi eğitimi sırasında ruhsal dayanıklılık düzeyini arttıracak gibi gelecekte hasta sorumluluğunu alacaklarında ruhsal sorunlara yönelik farkındalıklarında artma sağlanacaktır. Yapılan çalışmalara bakıldığında hemşirelik öğrencilerinin sağlık okuryazarlığının yüksek olduğu ve mezun olduktan sonra mesleğine daha fazla katkı sağladığı ve kaliteli hemşirelik bakımı sunmada aktif rol oynadığı belirtilmektedir (Kaçgın ve ark. 2021). Benzer olarak yapılan çalışmalarda hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıklarının yüksek ve psikolojik yardım arama ile ilişkili olumlu tutumlar gösterdikleri belirtilmiştir (Stanton ve ark. 2021, Zhang ve ark. 2024). Hemşirelik eğitimi süresince öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlığını arttırılmasına yönelik destekleyici eğitimlerin verilmesi hem öğrenciler için hem de bakım verdikleri bireylerin ruhsal sağlığı koruma, geliştirme ve tedavisi hakkında bilgi sahibi olmaları ve gereksinimleri doğrultusunda psikolojik yardım talep edebilmelerini sağlamaları açısından önemlidir. Bu şekilde ruhsal bozuklukların artışı durdurabilmenin yanı sıra bireylerin ve toplumun ruhsal bozukluklar ortaya çıkmadan önce bilinçlendirilmeleri sağlanmış, ruhsal hastalıkları tanıma ve korunma hakkında bilgilendirme yapılmış olur (Talbol ve ark. 2022).

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve bağımsız değişkenlerin, hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarına olan etkilerini incelemek ve psikolojik yardım arama tutumunu olumsuz etkileyen faktörleri belirleyerek gerekli önlemlerin alınmasına ilişkin katkı sağlamak hedeflenmiştir. Bu hedefe ulaşmada aşağıdaki hipotezler oluşturulmuştur. (H1) Hemşirelik Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları Arasında ilişki bulunmaktadır. (H2)

Hemşirelik Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları etkileyen değişkendir.

## Yöntem

### Örneklem ve Uygulama

Araştırma nicel araştırma desenlerinden tanımlayıcı-kesitsel ve ilişkisel desenedir. Araştırma, Kastamonu Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde 2024-2025 eğitim döneminde okuyan öğrencilerine uygulanmıştır. Veri toplama araçları 15 Eylül-30 Kasım 2024 tarihinde araştırmacılar tarafından yüz yüze toplanmıştır.

Araştırmının evrenini Kastamonu Üniversitesinin Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümünde okuyan öğrenciler araştırmanın evrenini oluşturmuştur. 2024-2025 yılında Hemşirelik Bölümüne toplam kayıtlı öğrenci sayısı 480 olup evreni bilinen örneklem hesaplaması ile örneklem büyüklüğü  $n = 480 (1,96) 2 (0,5) (0,5) / (0,5) 2 (480-1) + (1,96) 2 (0,5) (0,5) = 214$  olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma 361 öğrenci ile tamamlanmıştır. Araştırmada kayıp olmamıştır. Dâhil etme (katılım) kriterleri şu şekildedir:-18 yaş üzeri olmak,2-Hemşirelik bölümü öğrencisi olmak, 3-Bu çalışmaya katılmaya gönüllü olmak.

Araştırmının etik kurul onayı Kastamonu Üniversitesinin Yayın Etiği Kurulu'ndan 6.78.2024 tarih ve 2024/30 karar numarası ile alınmıştır. Araştırmanın yapılabilmesi için gerekli kurum izni fakülte dekanlığından üniversiteden alınmıştır. Araştırmada kullanılan ölçekler için, geçerlik güvenirlik çalışması yapan yazarlardan izin alınmıştır. Çalışma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya katılanlardan onamları alınmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Hemşirelik Öğrencileri Tanımlayıcı Soru formu, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Ölçeği (RSOY), Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır.

#### *Hemşirelik Öğrencileri Tanımlayıcı Soru formu*

Bu form, demografik özellikler, psikiyatrik ilaç kullanımı, ruhsal ve kronik hastalık varlığı, aile hastalık öyküsü, travmatik yaşam deneyimi yaşama durumu ve ruh sağlığı okuryazarlığına yönelik eğitim alıp almadığı hakkında verileri içeren 16 soruluk bir formdur.

#### *Ruh Sağlığı Okuryazarlığı (RSOY) Ölçeği*

Ölçek 2016 yılında Jung ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Türkçe geçerlilik ve güvenirliği Göktaş ve arkadaşları (2018) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış ve cronbach alfa katsayısı 0,71 bulunmuştur. RSOY-Ölçeği üç alt boyuttan ve 22 maddeden oluşmaktadır. Bilgi Odaklı RSOY alt boyutunda 11 madde, İnanç Odaklı RSOY alt boyutunda 8 madde, Kaynak Odaklı RSOY alt boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 0- 22 arasında değişmektedir.

#### *Profesyonel Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Formu (PYTÖ-K)*

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu ölçme aracı, Türküm (2004) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin revizyondan geçirilmiş halidir. İlk halinin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın %52,6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup iç tutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve iç tutarlılık katsayısı ,77 ve madde- 76 toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçeğin bütünü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ,90'dır.

Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada da kızlar lehine anlamlı farklılıklar olduğu, kızların tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-K'dan aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da hoşnut olanlar lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Bu sonuçlar, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı .77'dir. PYTÖ-K, likert tipi 5'li dereceleme imkânı veren toplam 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Cevaplayıcıdan, her bir maddedeki ifadeleri okuyup ifadeye hiç katılmıyorsa 1, biraz katılıyorsa 2, kararsızsa 3, oldukça katılıyorsa 4, tamamen katılıyorsa 5 seçeneğini işaretlemesi istenmektedir. Cevapların puanlaması yine aynı sıraya göre 1'den 5'e doğru yapılmaktadır. Böylece ölçeği cevaplayanın ölçekten alabileceği en düşük puan 18, en yüksek puan ise 90'dır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir.

## İstatistiksel Analiz

Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiksel yöntemleri olarak sayı, yüzde, ortalama, standart sapma kullanılmıştır. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanları ve ölçek alt puanları alınmış, normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kurtosis ve Skewness testleri kullanılmıştır. İlgili literatürde değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerinin sonuçları +1,5 ile -1,5 (Tabachnick ve Fidell 2013), +2,0 ile -2,0 (George ve Mallery 2010) arasında olduğunda normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar arasındaki ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve bazı bağımsız değişkenlerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum üzerindeki etkisini incelemek için yapılan doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Cronbach's Alfa Katsayısı, ölçek toplam puanı ve alt ölçeklerinin iç tutarlılık analizinde hesaplandı. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## Bulgular

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine yönelik bulguların dağılımına bakıldığında hemşirelik öğrencilerinin %73,4'ü kadın, %55,4'ü gelirinin giderine eşit, %26,9 ikinci sınıf, %4,2'sinin ruhsal hastalık tanısı aldığı, %9,4'ünün kronik bir hastalığı olduğu, %20,5 yaşamında travmatik yaşantı deneyimi olduğu %70,4'ünün ihtiyaç duyması halinde psikolojik yardım almayı düşüneceği belirlenmiştir (Tablo 1).

| <b>Tablo 1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı</b> |                   |                  |
|--------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| <b>Gruplar</b>                                                     | <b>Frekans(n)</b> | <b>Yüzde (%)</b> |
| <b>Cinsiyet</b>                                                    |                   |                  |
| Kadın                                                              | 265               | 73,4             |
| Erkek                                                              | 96                | 26,6             |
| <b>Gelir Durumu</b>                                                |                   |                  |
| Gelir Giderden Az                                                  | 111               | 30,7             |
| Gelir Gidere Eşit                                                  | 200               | 55,4             |
| Gelir Giderden Fazla                                               | 50                | 13,9             |
| <b>Sınıf</b>                                                       |                   |                  |
| 1                                                                  | 90                | 24,9             |
| 2                                                                  | 97                | 26,9             |
| 3                                                                  | 77                | 21,3             |
| 4                                                                  | 97                | 26,9             |
| <b>Tanı Konulmuş Ruh Sağlığı Hastalığı Varlığı</b>                 |                   |                  |
| Hayır                                                              | 346               | 95,8             |
| Evet                                                               | 15                | 4,2              |
| <b>Kronik Hastalık Varlığı</b>                                     |                   |                  |
| Hayır                                                              | 327               | 90,6             |
| Evet                                                               | 34                | 9,4              |
| <b>Ailede Ruhsal Tanı Varlığı</b>                                  |                   |                  |
| Hayır                                                              | 321               | 88,9             |
| Evet                                                               | 40                | 11,1             |
| <b>Ailede Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu</b>                     |                   |                  |
| Hayır                                                              | 337               | 93,4             |
| Evet                                                               | 24                | 6,6              |
| <b>Anne Eğitim Durumu</b>                                          |                   |                  |
| İlkokul Mezunu                                                     | 181               | 50,1             |
| Ortaokul Mezunu                                                    | 73                | 20,2             |
| Lise Mezunu                                                        | 69                | 19,1             |
| Üniversite Mezunu                                                  | 38                | 10,5             |

**Tablo 1. Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklere göre dağılımı**

| Gruplar                                 | Frekans(n) | Yüzde (%) |
|-----------------------------------------|------------|-----------|
| Baba Eğitim Durumu                      |            |           |
| İlkokul Mezunu                          | 97         | 26,9      |
| Ortaokul Mezunu                         | 78         | 21,6      |
| Lise Mezunu                             | 108        | 29,9      |
| Üniversite Mezunu                       | 78         | 21,6      |
| Travmatik Yaşantı Varlığı               |            |           |
| Hayır                                   | 287        | 79,5      |
| Evet                                    | 74         | 20,5      |
| Psikolojik Yardım Alma Düşüncesi        |            |           |
| Hayır                                   | 107        | 29,6      |
| Evet                                    | 254        | 70,4      |
| Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumu |            |           |
| Hayır                                   | 307        | 85,0      |
| Evet                                    | 54         | 15,0      |

**Tablo 2. Ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamaları (n=361)**

|                                                | Ort    | Ss    | Min.   | Maks.  | Ölçek Min-Maks | Kurtosis | Skewness | Alfa  |
|------------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|----------------|----------|----------|-------|
| RSOY Ölçeği Toplam Puan                        | 16,925 | 3,122 | 7,000  | 22,000 | 0-22           | 0,365    | -0,717   | 0,886 |
| Bilgi Odaklı RSOY                              | 8,125  | 2,303 | 0,000  | 10,000 | 0-10           | 0,845    | -0,854   | 0,880 |
| İnanç Odaklı RSOY                              | 6,266  | 1,831 | 0,000  | 8,000  | 0-8            | 0,456    | -0,478   | 0,845 |
| Kaynak Odaklı RSOY                             | 2,535  | 1,441 | 0,000  | 4,000  | 0-4            | -1,168   | -0,475   | 0,839 |
| PYTÖ-K Ölçeği Toplam Puan                      | 66,044 | 9,432 | 42,000 | 90,000 | 18-90          | -0,287   | -0,010   | 0,903 |
| Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Tutum  | 44,740 | 7,683 | 12,000 | 60,000 | 12-60          | 0,542    | -1,001   | 0,899 |
| Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Tutum | 14,695 | 4,394 | 6,000  | 30,000 | 6-30           | -0,197   | 0,110    | 0,882 |

Tablo 2'de Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanlarının ortalamalarını ve dağılımları verilmiştir. Ruh Sağlığı Okuryazarlığı RSOY puan ortalaması 16,925±3,122 olup yüksek düzeydedir.

**Tablo 3. Ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik yardım alma tutum puanları arasında korelasyon analizi**

|                                                |   | Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Toplam | Bilgi Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığı | İnanç Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığı | Kaynak Odaklı Ruh Sağlığı Okuryazarlığı |
|------------------------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|
| Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Toplam  | r | 0,449**                          | 0,411**                                | 0,186**                                | 0,079                                   |
|                                                | p | 0,000                            | 0,000                                  | 0,000                                  | 0,134                                   |
| Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Tutum  | r | 0,460**                          | 0,412**                                | 0,159**                                | 0,136**                                 |
|                                                | p | 0,000                            | 0,000                                  | 0,003                                  | 0,010                                   |
| Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Tutum | r | -0,160**                         | -0,162**                               | -0,123*                                | 0,068                                   |
|                                                | p | 0,002                            | 0,002                                  | 0,020                                  | 0,195                                   |

\*<0,05; \*\*<0,01; Pearson Korelasyon Analizi

RSOY toplam puanı ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum toplam puanı arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = 0,449$ ,  $p < 0,01$ ). Bu sonuç, bireylerin ruh sağlığı okuryazarlığı arttıkça, psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının da daha olumlu olduğunu göstermektedir. RSOY toplam puanı ile olumsuz tutumlar arasında negatif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ( $r = -0,160$ ,  $p < 0,01$ ). Buna göre, ruh sağlığı okuryazarlığı arttıkça olumsuz tutumlar azalmaktadır.

Tablo 4, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum ve Ruh Sağlığı Okuryazarlığı puanlarının çeşitli demografik özelliklere göre nasıl farklılaştığını göstermektedir. Cinsiyet açısından incelendiğinde, kadınların Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum puanı ortalaması (67,264±9,204), erkeklere göre (62,677±9,281) anlamlı derecede daha yüksektir ( $t = 4,175$ ,  $p < 0,001$ ). Bu, kadınların psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlara sahip olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre, kadınların Ruh Sağlığı Okuryazarlığı toplam puanı (Ort = 17,121, SS = 2,931), erkeklerden (Ort = 16,385, SS = 3,558) yüksektir.

**Tablo 4. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve ruh sağlığı okuryazarlığı puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu**

| Demografik Özellikler                       | n   | %    | Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Toplam | Ruh Sağlığı Okuryazarlığı Toplam |
|---------------------------------------------|-----|------|-----------------------------------------------|----------------------------------|
| Cinsiyet                                    | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Kadın                                       | 265 | 73,4 | 67,264±9,204                                  | 17,121±2,931                     |
| Erkek                                       | 96  | 26,6 | 62,677±9,281                                  | 16,385±3,558                     |
| t=                                          |     |      | 4,175                                         | 1,985                            |
| p=                                          |     |      | 0,000                                         | 0,072                            |
| Gelir Durumu                                | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Gelir Giderden Az                           | 111 | 30,7 | 64,387±9,360                                  | 16,369±3,133                     |
| Gelir Gidere Eşit                           | 200 | 55,4 | 66,665±9,574                                  | 17,270±3,141                     |
| Gelir Giderden Fazla                        | 50  | 13,9 | 67,240±8,689                                  | 16,780±2,881                     |
| F=                                          |     |      | 2,570                                         | 3,068                            |
| p=                                          |     |      | 0,078                                         | 0,048                            |
| Sınıf                                       | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| 1                                           | 90  | 24,9 | 65,800±8,652                                  | 16,333±3,006                     |
| 2                                           | 97  | 26,9 | 66,505±9,632                                  | 16,351±2,803                     |
| 3                                           | 77  | 21,3 | 64,299±9,175                                  | 16,922±3,421                     |
| 4                                           | 97  | 26,9 | 67,196±10,038                                 | 18,052±3,019                     |
| F=                                          |     |      | 1,464                                         | 6,684                            |
| p=                                          |     |      | 0,224                                         | 0,000                            |
| Tanı Konulmuş Ruh Sağlığı Hastalığı Varlığı | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Hayır                                       | 346 | 95,8 | 65,971±9,174                                  | 16,945±3,134                     |
| Evet                                        | 15  | 4,2  | 67,733±14,508                                 | 16,467±2,900                     |
| t=                                          |     |      | -0,708                                        | 0,580                            |
| p=                                          |     |      | 0,648                                         | 0,562                            |
| Kronik Hastalık Varlığı                     | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Hayır                                       | 327 | 90,6 | 66,291±9,516                                  | 16,914±3,105                     |
| Evet                                        | 34  | 9,4  | 63,677±8,344                                  | 17,029±3,326                     |
| t=                                          |     |      | 1,541                                         | -0,204                           |
| p=                                          |     |      | 0,124                                         | 0,838                            |
| Ailede Ruhsal Tanı Varlığı                  | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Hayır                                       | 321 | 88,9 | 65,919±9,348                                  | 16,875±3,130                     |
| Evet                                        | 40  | 11,1 | 67,050±10,155                                 | 17,325±3,067                     |
| t=                                          |     |      | -0,715                                        | -0,859                           |
| p=                                          |     |      | 0,475                                         | 0,391                            |
| Psikiyatrik İlaç Kullanma Durumu            | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Hayır                                       | 337 | 93,4 | 65,917±9,234                                  | 16,950±3,150                     |
| Evet                                        | 24  | 6,6  | 67,833±11,973                                 | 16,583±2,733                     |
| t=                                          |     |      | -0,962                                        | 0,555                            |
| p=                                          |     |      | 0,450                                         | 0,579                            |
| Anne Eğitim Durumu                          | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| İlkokul Mezunu                              | 181 | 50,1 | 66,249±8,613                                  | 16,983±3,110                     |
| Ortaokul Mezunu                             | 73  | 20,2 | 65,836±9,469                                  | 16,986±3,129                     |
| Lise Mezunu                                 | 69  | 19,1 | 66,029±9,994                                  | 16,986±3,099                     |
| Üniversite Mezunu                           | 38  | 10,5 | 65,500±12,087                                 | 16,421±3,285                     |
| F=                                          |     |      | 0,082                                         | 0,367                            |
| p=                                          |     |      | 0,970                                         | 0,777                            |
| Baba Eğitim Durumu                          | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| İlkokul Mezunu                              | 97  | 26,9 | 66,175±8,947                                  | 16,969±2,960                     |
| Ortaokul Mezunu                             | 78  | 21,6 | 64,615±8,657                                  | 17,039±3,451                     |
| Lise Mezunu                                 | 108 | 29,9 | 67,019±9,440                                  | 17,065±3,027                     |
| Üniversite Mezunu                           | 78  | 21,6 | 65,962±10,675                                 | 16,564±3,136                     |
| F=                                          |     |      | 0,989                                         | 0,458                            |
| p=                                          |     |      | 0,398                                         | 0,712                            |
| Travmatik Yaşantı Varlığı                   | n   | %    | Ort ± SS                                      | Ort ± SS                         |
| Hayır                                       | 287 | 79,5 | 65,965±9,280                                  | 16,916±3,208                     |
| Evet                                        | 74  | 20,5 | 66,351±10,063                                 | 16,960±2,782                     |
| t=                                          |     |      | -0,314                                        | -0,106                           |



Tablo 5, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve bazı bağımsız değişkenlerin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum üzerindeki etkisini incelemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin sonuçlarını göstermektedir. Bu analiz, iki aşamalı olarak gerçekleştirilmiş ve bağımsız değişkenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır. İlk modelde sadece Ruh Sağlığı Okuryazarlığı toplam puanı bağımsız değişken olarak dahil edilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, Ruh Sağlığı Okuryazarlığı toplam puanı, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ( $B = 1,357$ ,  $\beta = 0,449$ ,  $p < 0,001$ ). Bu sonuç, ruh sağlığı okuryazarlığının artmasının, bireylerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Modelin açıklayıcılık gücü ( $R^2$ ) %20'dir, bu da Ruh Sağlığı Okuryazarlığı'nın Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun %20'sini açıkladığını göstermektedir. F değeri ( $F = 90,801$ ,  $p < 0,001$ ) modelin anlamlı olduğunu doğrulamaktadır. İkinci modelde, Ruh Sağlığı Okuryazarlığına ek olarak, cinsiyet, psikolojik yardım alma düşüncesi ve daha önce psikolojik yardım alma durumu değişkenleri de modele dahil edilmiştir. Bu modelde Ruh Sağlığı Okuryazarlığının etkisi devam etmektedir ( $B = 1,248$ ,  $\beta = 0,413$ ,  $p < 0,001$ ), ancak eklenen diğer değişkenlerin etkisi de ortaya çıkmıştır. Cinsiyet: Cinsiyetin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi vardır ( $B = -2,774$ ,  $\beta = -0,130$ ,  $p = 0,007$ ). Bu, erkeklerin kadınlara göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumsuz bir tutuma sahip olduğunu göstermektedir. Psikolojik Yardım Alma Düşüncesi: Psikolojik yardım alma düşüncesi, tutum üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkiye sahiptir ( $B = 2,529$ ,  $\beta = 0,123$ ,  $p = 0,014$ ). Bu, psikolojik yardım almayı düşünen bireylerin, bu konuda daha olumlu bir tutum sergilediklerini göstermektedir. Daha Önce Psikolojik Yardım Alma Durumu: Bu değişkenin tutum üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır ( $B = 1,754$ ,  $\beta = 0,066$ ,  $p = 0,161$ ). Bu ikinci modelin açıklayıcılık gücü ( $R^2$ ) %24,3'tür ve eklenen değişkenlerle modelin açıklayıcılığı %4,3 oranında artmıştır ( $\Delta R^2 = 0,043$ ). F değeri ( $F = 29,941$ ,  $p < 0,001$ ) modelin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir. Durbin-Watson Değerleri her iki modelde de yaklaşık 1,77-1,78 civarındadır, bu da otokorelasyon olmadığını ve regresyon modelinin güvenilir olduğunu göstermektedir.

## Tartışma

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişki ve etkileyen değişkenler incelenmiştir. Ruh sağlığı okuryazarlığı, eğitim düzeyi, ruhsal hastalık tanısı almış olmak ve kadın olmak gibi sosyodemografik özelliklerden etkilenebilmekte ve bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu farklılaştırabilmektedir (Cormier ve ark. 2022). Çalışmamıza katılım gösteren öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumunu, kadın olmak, psikolojik yardım alma düşüncesi ve ruh sağlığı okuryazarlığı etkileyen değişkenler olarak belirlenmiştir. Hemşirelik öğrencilerinin üniversite eğitimleri boyunca genç yetişkinlik dönemi içerisinde oldukları düşünüldüğünde psikolojik bozuklukların başlangıç dönemi ile aynı dönemdir (de Girolamo 2012). Genç yetişkinlik döneminde karşılaştıkları zorlayıcı durumlar ile baş etmede psikolojik yardım alma tutumu ve ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyleri etkili olabilir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi yüksek (Masara ve Zirima 2024), hemşirelik bölümü lisans öğrencileri ile yapılan çalışmalarda öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlığının orta ve düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir (Saito ve Creedy 2021, Özer ve Altun 2024). Yapılan çalışmalara bakıldığında öğrencilerin Psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu olduğu belirtilmiştir (Cheng 2018, Conceição ve ark. 2022, El-Hachem ve ark. 2023). Çalışmamız sonucu da literatürle uyumlu olup hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı yüksek ve psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlara sahiptir. Ruh sağlığı okuryazarlığı cinsiyet bakımından değerlendirildiğinde kadınların erkeklere göre ruh sağlığı okuryazarlıklarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Lee ve ark. 2020, Singh ve ark. 2022, Abo-Rass ve ark. 2023). Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bir sistematik derlemeye göre kadın öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlığı bilgi düzeyi erkek öğrencilere göre daha yüksektir (Sinduja 2024).

Hemşirelik öğrencilerinde ruh sağlığı okuryazarlığının incelendiği çalışmalarda da kadın olmanın ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyi üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir (Stanton ve ark. 2021, Zhang ve ark. 2024). Literatürdeki sonuçlar çalışmamızın sonuçlarıyla uyumluluk göstermekte olup farklı olan çalışmalarda bulunmaktadır. Örneğin lisans öğrencileri ile yapılan bir çalışmada cinsiyetin ruh sağlığı okuryazarlık düzeyini etkilemediği de ortaya konulmuştur (Masara ve Zirima 2024). Benzer olarak, sağlık profesyonelleri ile yapılan bir çalışmada da cinsiyetin ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyini etkilemediği belirlenmiştir (Öztaş ve Aydoğan 2021). Fakat psikolojik yardım alma tutumunu cinsiyete göre farklılık bakımından değerlendirildiğinde yapılan çalışmalarda kadın olmanın psikolojik yardım almada olumlu tutum gösterme ile anlamlı pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir (Cheng ve ark. 2018, Chen ve ark. 2020, Topkaya 2021, Gearing ve ark. 2022, El-Hachem ve ark. 2023, Abo-Rass ve ark. 2023, Sinduja 2024, Güney ve ark. 2024). Çalışmamızın bulguları literatür ile benzer özellik göstermektedir. Erkeklerin ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım arama tutumlarının düşük olmasının toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili olabileceği düşünülmektedir. Toplumun erkeklerden, kadınlara göre

daha güçlü, daha sert olması ve duygularını belli etmeme davranışlarını sergilemesi beklentisi, kadınların daha fazla bilgi arayışında olması ve ruh sağlığına daha fazla önem vermesi bu durumu etkilemiş olabilir. (Good ve ark. 1989, Wong ve ark. 2016, Fitri ve ark. 2019). Toplumsal cinsiyet rollerinin erkeklerde oluşturduğu "kendi sorunlarını kendi çözmeye" algısı da erkeklerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz bir tutum sergilemesini etkileyebilir (Wong ve ark. 2016, Fitri ve diğerleri, 2019). Ayrıca erkeklerin duygu regülasyonunun, duygusal farkındalığının kadınlara kıyasla daha düşük olması ve duygularını bastırma eğiliminde olmalarının, ruhsal bir sorunla karşılaştıklarında psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir (Kwon ve ark. 2013).

Literatürde yapılan çalışmalara göre ailede ruhsal hastalık tanısı olma, kronik bir hastalığa sahip olma, travmatik yaşam deneyimine sahip olma, psikiyatrik ilaç kullanma, psikolojik yardım alma düşüncesine sahip olma ve daha önce psikolojik yardım alma gibi özelliklerin ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım alma tutumunu pozitif yönde etkilemektedir (Cheng ve ark. 2018, Marwood ve Hearn 2019, Conceição ve ark. 2022, Özer ve Altun 2024, Masara ve Zirima 2024). Çalışmamızda bu bağımsız değişkenler etkili bulunmamış ancak psikolojik yardım arama düşüncesine sahip olmanın öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkilediği belirlenmiştir. Literatürdeki çalışmalar, elde ettiğimiz bulguyu desteklemektedir (Mojtabai 2016, Conceição ve ark. 2022, Masara ve Zirima 2024). Çalışmada ruh sağlığı okuryazarlığı ve psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Nitekim hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı okuryazarlığı arttıkça olumlu psikolojik yardım alma tutumu göstermektedirler. Ruh sağlığı sorunlarına yönelik inanç ve tutumlar bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarında belirleyici olabilmekte ve olumsuz inanışlar erken tanıyı geciktirmektedir (Göktaş ve Buldukoğlu 2022). Nitekim Malezyalı öğrenciler ile yapılan bir çalışma örneğinde öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumuna ilişkin olumsuz tutumlarının nedeninin psikolojik yardım almaya dair olumsuz inançları olduğu belirtilmiştir (Arifin ve ark. 2022).

Çalışmamızda inanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki mevcut olup bireylerin inanç sistemlerinin psikolojik yardım alma tutumuna dair olumlu tutumlarını etkilediği belirlenmiştir. Ruhsal sağlık okuryazarlığı yüksek olan öğrenciler, ruhsal sorunları ve bozuklukları tanımlayabilmekte ve uygun destek ve tedavi kaynaklarını belirleyebilmektedir. Öğrencilerin ruhsal sağlıklarını iyileştirmek ve olumlu psikolojik yardım arama tutumuna sahip olmaları için ruhsal sağlık okuryazarlığı eğitimine ihtiyaç duyulabilir (Sobhanifar ve ark. 2025). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, ruh sağlığı okuryazarlığı, olumlu psikolojik yardım arama tutumlarını, bireylerin yardım almasını ve ruh sağlığını desteklemektedir (Kim ve Kim 2020).

Bu çalışmada özellikle bilgi odaklı Ruh sağlığı okuryazarlığının olumlu psikolojik yardım arama tutumunu arttırması, hemşirelik öğrencilerinin ruh sağlığı hakkında bilgi sahibi olmalarının psikolojik yardım aramaya daha yatkın olmalarını sağlayacağını düşündürmektedir. İnanç odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik yardım alma tutumunu arasında daha zayıf bir ilişki olmasının kültürel ve bireysel özelliklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Kaynak odaklı ruh sağlığı okuryazarlığı ile psikolojik yardım alma olumlu tutumu arasında zayıf bir ilişki olması ise bireyin yardım alacağı kaynaklar hakkında bilgi sahibi olmamasının olumlu tutumu değiştiremeyeceğini düşündürmektedir. Araştırmaya katılımın gönüllü olması beklendiği için, istenilen düzeyde tüm sınıf ve bölümlerden tamamen geri dönüş alınamamıştır. Ancak, ulaşılmaması beklenen minimum öğrenci sayısına ulaşılmıştır.

## Sonuç

Sonuçlar çalışmamız hipotezlerini desteklemektedir. Hemşirelerin ruh sağlığı okuryazarlıkları ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumları arasında ilişki olup aynı zamanda psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen değişkenlerden biri de ruh sağlığı okuryazarlığı olarak belirlenmiştir. Ruh sağlığı okuryazarlığı, psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun güçlü bir belirleyicisi, cinsiyet ve psikolojik yardım alma düşüncesi de bu tutumları etkileyen önemli bağımsız değişkenlerdir. Ruh sağlığı okuryazarlığı ve yardım alma davranışı, toplumsal refahı artıracak önemli faktörlerdir. Psikolojik yardım alma düşüncesi olmayan öğrenciler ile erkek öğrencilerinin psikolojik ilk yardım alma konusunda desteklenmeleri, toplumsal cinsiyet rollerinin oluşturduğu sorunlara yönelik panel ve sempozyumların düzenlenerek öğrencilere farkındalık kazandırılması önemlidir. Nitekim erkek öğrencilerin ruh sağlığı okuryazarlıkları ve psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyebilen duygusal farkındalıklarını arttırmaya yönelik eğitim programları düzenlenmesi bu duruma katkı sağlayabilir. Ayrıca tüm öğrencilerin eğitimleri süresince müfredat içeriklerinde ruh sağlığı okuryazarlığını arttırmaya yönelik derslerin yer alması, etkili olduğu çalışmalarda belirlenen dijital ruh sağlığı okuryazarlığı psiko eğitimleri (Yeo ve ark. 2024), öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumu arttırması açısından önerilmektedir.

Bu çalışmanın bulguları, öğrencilerde psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumu desteklemek için gelecekteki çalışmalar ve müdahaleler için yol gösterici olabilir.

## Kaynaklar

- Abo-Rass F, Nakash O, Abu-Kaf S (2023) A scoping review of studies examining mental health literacy among arabs worldwide. *J Psychiatr Ment Health Nurs*, 30:1245-1256.
- Abuhammad S, Hamaideh S (2022) Nursing students' attitudes toward seeking Professional psychological help before and after attending a mental health course. *Nurs Educ Perspect*, 43:129-131.
- ACHA (2019) American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring. Silver Spring, American College Health Association.
- Arifin S, Jaafar WMW, Nor SBM, Husain Z, Omar KMS, Yasin MAS (2022) The prevalence of attitudes toward seeking counseling help among Malaysian university students. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12:1389-1398.
- Chen P, Liu XJ, Wang XQ, Yang BX, Ruan J, Liu Z (2020) Attitude toward seeking professional psychological help among community-dwelling population in China. *Front Psychiatry*, 11:417.
- Cheng HL, 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.
- Conceição V, Rothes I, Gusmão, R (2022) The association between stigmatizing attitudes towards depression and help seeking attitudes in college students. *PLoS One*, 17:e0263622.
- Cormier E, Park H, Schluck G (2022) college students' mental health literacy and risk of diagnosis with mental health disorders. *Healthcare*, 10:2406.
- De Girolamo G, Dagani J, Purcell R, Cocchi A, McGorry PD (2012) Age of onset of mental disorders and use of mental health services: needs, opportunities and obstacles. *Epidemiol Psychiatr Sci*, 21:47-57.
- El-Hachem SS, Lakkis NA, Osman MH, Issa HG, Beshara RY (2023) University students' intentions to seek psychological counseling, attitudes toward seeking psychological help, and stigma. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 58:1661-1674.
- Fischer EH, Turner JI (1970) Orientations to seeking professional help: Development and research utility of an attitude scale. *J Consult Clin Psychol*, 35:79-90.
- Fitri RR (2019) Mental Health Literacy of University Students. *Psychological Research and Intervention*. 2:55-64.
- Goktas S, Isikli B, Onsuz MF, Yenilmez Ç, Metintaş S (2019) Evaluation of the validity and reliability of the mental health literacy maker (RSOY Scale) in Turkish. *Konuralp Medical Journal*, 11:424-431.
- Good G.E, Dell DM, Mintz LB (1989) Male role and gender role conflict: Associations with help-seeking in men. *J Couns Psychol*, 36:295-300.
- Göktaş A, Buldukoğlu K (2022) Ruhsal hastalığı olan bireylerin yardım arama davranışları. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 4:159-164.
- Kackin O, Kılıç M, Ersin F (2023) Nursing students' self-efficacy perceptions, Health literacy levels and affecting factors. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20:256-64.
- Kesgin MT, Pehlivan S, Uymaz P (2020) Turkish adaptation of the mental health literacy scale: validity and reliability study. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 21:5-13.
- Kim EJ, Yu JH, Kim EY (2020) Pathways linking mental health literacy to professional help-seeking intentions in Korean college students. *Int J Ment Health Nurs*, 27:93-405.
- Kwon H, Yoon KL, Joormann J, Kwon JH (2013) Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cogn Emot*, 27:769-782.
- Lee HY, Hwang J, Ball JG, Lee J, Yu Y, Albright DL (2020) Mental health literacy affects mental health attitude: Is there a gender difference? *Am J Health Behav*, 44:282-291.
- Mahardika HFK, Kustin K, Yuhbaba ZN (2021) The relationship between mental health literacy and stigma mental disorders in the soko village community, bagelen district, purworejo regency. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 2:65-70.
- Marwood MR, Hearn, JH. (2019) Evaluating mental health literacy in medical students in the United Kingdom. *J Mental Health Educ*, 14:339-347.
- Masara T, Zirima MH. (2024) Levels of Mental Health Literacy amongst university students: findings from a university in masvingo province, zimbabwe. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8:826-837.
- Miles R, Rabin L, Krishnan A, Grandoit E, Kloskowski K (2020) Mental health literacy in a diverse sample of undergraduate students: demographic, psychological, and academic correlates. *BMC Public Health*, 20:1699.
- Mojtabai R, Evans-Lacko S, Schomerus G, Thornicroft G (2016) Attitudes toward mental health help seeking as predictors of future help-seeking behavior and use of mental health treatments. *Psychiatr Serv*, 67:650-657.
- Ozdemir S (2012) Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler (Yüksek lisans tezi). Ankara, Hacettepe Üniversitesi.
- Ozer D, Altun OS (2024) Nursing students' mental health literacy and resilience levels: A cross-sectional study. *Arch Psychiatr Nurs*, 51:222-227.

- Oztaş B, Aydoğan A (2021) Assessment of mental health literacy of health professionals., J Psychiatr Nurs, 12:198-204.
- Oztaş B, Unal N, Olçer Z, Cal A, Hazır G (2023) Mental health literacy level of university students: a cross-sectional study. TOĞÜ Sağlık Bilimleri Dergisi. 3:198-214.
- Reis AC, Saheb R, Moyo T, Smith C, Sperandei S (2022) The impact of mental health literacy training programs on the mental health literacy of university students: A systematic review. Prev Sci, 23:648-662.
- Saito AS, Creedy DK (2021) Determining mental health literacy of undergraduate nursing students to inform learning and teaching strategies. Int J Ment Health Nurs, 30:1117-1126.
- Simsek B, Soykan O, Kartal A (2024) Examination of Depression, Anxiety and Stress Levels of Sports Sciences Students According to Different Variables. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 18:106-131.
- Sinduja S (2024) A systematic review of mental health stigma and help seeking among college students. International Journal of Interdisciplinary Approaches in Psychology, 2:224-233.
- Singh S, Zaki RA, Farid NDN, Kaur K (2022) The determinants of mental health literacy among young adolescents in malaysia. Int J Environ Res Public Health, 19:3242.
- Sobhanifar F, Javanbakht S, Ahmadi Jirandeh R, Rahgoi A, Vahedi M(2025) Mental health literacy and related factors in undergraduate students of University Social welfare and Rehabilitation Sciences. Mental Health in School, 3:48-55.
- Softa HK, Kaya S (2013) Examination of factors affecting depression levels of health school students. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2:214-229.
- Stanton R, Best T, Williams S, Vandelanotte C, Irwin C, Heidke P, Saito A, Rebar AL, Dwyer T., Khalesi S (2021) Associations between health behaviors and mental health in Australian nursing students, Nurse Educ Pract, 53:103084,
- 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 (2021) Predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Turkish college students. Child Youth Serv Rev, 120:105782
- Turkum AS (2004) Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: validity and reliability analyses. Int J Adv Couns, 26:321-329.
- Ulken E, Odacı H (2021)The relationship between university attitudes to seeking professional psychological help and attachment styles and personality characteristics. Yükseköğretim Dergisi, 11: 87-96.
- WHO (2024) Mental Health. Url: [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1) (Accessed 21.11.2024).
- Wong K(2016) Gender differences in mental health literacy of university students. Western Undergraduate Psychology Journal, 4(1):11.
- Yeo G, Reich SM, Liaw NA, Chia EYM (2024) The effect of digital mental health literacy interventions on mental health: systematic review and meta-analysis. Journal of medical Internet research, 26:e51268.
- Yıldırım M, Özbıçakçı FŞ (2024) Investigation of the relationships between mental health literacy and help-seeking attitudes in nursing students, Nursing Trend 2024 2nd Global Submit on Nursing Education & Healthcare , Berlin, Germany.
- Zhang S, Wang W, Wu S, Ye H, Dong L, Wang J, Ning X, Cui H (2024) Analysis of the mediating effect between ehealth literacy and health self-management of undergraduate nursing students' mental health literacy. BMC Nurs,23:264.

**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.

**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.