ERGENLERİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA İLİŞKİN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Fatih Mehmet ÇUHADAR

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2020

(Her hakkı saklıdır.)

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA İLİŞKİN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

(Examination of The Relationship Between the Adolescent Coping Strategies and Attitudes towards Seeking Psychological Assistance)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Fatih Mehmet ÇUHADAR

Danışman: Doç. Dr. Adem PEKER

Erzurum

Ağustos, 2020

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Fatih Mehmet ÇUHADAR tarafından hazırlanan "Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı çalışması 06/08/2020 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Doç. Dr. Yüksel EROĞLU	
	Bayburt Üniversitesi	Aslı Islak İmzalıdır
Danışman:	Doç. Dr. Adem PEKER	
	Atatürk Üniversitesi	Aslı Islak İmzalıdır
Jüri Üyesi:	Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Buğra ÖZHAN	
	Atatürk Üniversitesi	Aslı Islak İmzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

Aslı Islak İmzalıdır

Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum "Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

06 /08/ 2020

Fatih Mehmet ÇUHADAR

Aslı Islak İmzalıdır

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun …./…/…. tarih ve ……. sayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans eğitiminde tanıdığım, kişiliği ve akademik başarısıyla kendisini örnek aldığım, eğitimim boyunca desteğini asla esirgemeyen, rehberliği ve yol göstericiliği sayesinde bu tezi yazmamda büyük emeği olan tez danışmanım Doç. Dr. Adem PEKER hocama sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sırasında verileri toplamamda yardımcı olan meslektaşlarıma, içtenlikle soruları cevaplayan öğrencilere ve tezin verilerini SPSS'e aktarırken yardımcı olan eşime teşekkürü borç bilirim.

Fatih Mehmet ÇUHADAR

ÖZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ERGENLERİN BAŞA ÇIKMA STRATEJİLERİ İLE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA İLİŞKİN TUTUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

Fatih Mehmet ÇUHADAR

Ağustos 2020, 79 Sayfa

Amaç: Bu araştırmanın ilk amacı ergenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının çeşitli değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya çıkarmaktır. Çalışmanın ikinci amacı ise, ergenlerin başa çıkma stratejilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığını incelemektir.

Yöntem: Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu, Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ağrı ilindeki resmi okullarda öğrenim görmekte olan 600 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada elde edilen verilerin analizi için, bağımsız örneklemler için t testi, tek yönlü varyans analizi, Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Bu çalışmada, kızların psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum puanlarının erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada elde edilen bir diğer bulguda, ergenlerin aktif başa çıkma stratejisi psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumun % 12.5'ini açıklamaktadır. Bir diğer bulguda, ergenlerin aktif başa çıkma stratejisi psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumun % 1.8'ini açıkladığı görülmüştür. Ayrıca olumsuz ve kaçınan başa çıkma psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumu yordamamaktadır.

Sonuç: Araştırmanın sonucunda aktif başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramada olumlu ve olumsuz tutumu anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Cinsiyete göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum anlamlı olarak değişirken, daha önce psikolojik tedavi alma, sınıf düzeyi ve cinsiyete göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum puanlarının ise anlamlı olarak değişmediği saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: ergenler, başa çıkma stratejileri, psikolojik yardım arama

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN THE ADOLESCENT COPING STRATEGIES AND ATTİTUDES TOWARDS SEEKING PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

Fatih Mehmet ÇUHADAR

August 2020, 79 Pages

Purpose: The first aim of this study is to reveal whether adolescents' attitudes towards receiving psychological help differ significantly according to various variables. The second aim is to examine the meaningful whether you can predict of adolescents' coping strategies regarding their attitudes towards seeking psychological help.

Method: Relational screening model, which is one of the quantitative research methods, was used in this study. In the study, the scale for Attitudes Towards Seeking Psychological Help-Short Form, The Adolescent Coping Scale, and the Personal Information Form were used as data collection tools. The sample group of the study consists of 600 students studying in the official schools of Ağrı in the academic year of 2016-2017. Analysing the data obtained in the research, t test for independent samples, one-way variance analysis, Pearson correlation analysis and multiple linear regression analysis were used.

Findings: In this study, it was concluded that the positive opinion scores of girls on receiving psychological help were significantly higher than that of boys. Another result shows that active coping strategy of adolescents make up 12.5% of the positive attitudes on getting psychological help. Another result suggests that adolescents' active coping strategy make up 1.8% of the negative attitudes on getting psychological help. In addition, the negative and avoidant coping does not predict the positive and negative attitudes regarding seeking psychological help.

Result: As a result of the study, it was determined that active coping strategy significantly predicted the positive and negative attitude in seeking psychological help. The positive attitudes about seeking psychological help according to gender varies significantly. However, it was found that the negative attitudes scores on receiving psychological help according to psychological treatment history, social class and gender did not change significantly.

Keywords: adolescents, coping strategies, psychological help seeking

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI iii
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI ii
TEŞEKKÜR iii
ÖZ iv
ABSTRACT v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR DİZİNİ viii
ŞEKİLLER DİZİNİ ix
BİRİNCİ BÖLÜM 10
Giriş 10
Araştırmanın Amacı 13
Alt Amaçlar 13
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi 14
Araştırmanın Sınırlılıkları 15
Varsayımlar 15
Terim ve Tanımlar 16
Stresle başa çıkma. 16
Yardım arama. 16
Psikolojik yardım arama. 16
İKİNCİ BÖLÜM 17
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar 17
Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Kuramsal Çerçeve 17
Başa çıkma nedir? 17
Başa çıkma stratejileri. 17
Başa çıkma ve stres. 19
Başa çıkma ve ergenlik. 19
Başa çıkma ve sosyal destek. 20
Başa çıkma ve kişilik. 21
Psikolojik Yardım Arama İle İlgili Kuramsal Çerçeve 22
Psikolojik yardım arama. 22
Psikolojik yardım arama kaynakları. 23

Psikolojik yardım arama süreci. 24
Psikolojik yardım arama tutumu. 25
Psikolojik yardım aramayı etkileyen etmenler. 28
İlgili Araştırmalar 29
Başa çıkma stratejileri ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar. 29
Psikolojik yardım arama ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar. 32
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM 37
Yöntem 37
Araştırma Modeli 37
Çalışma Grubu 37
Veri Toplama Araçları 38
Kişisel bilgi formu (KBF). 39
Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği kısa formu (PYTO-K). 39
Ergenler için başa çıkma ölçeği (EBÇÖ). 41
Uygulama 42
Verilerin Analizi 42
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM 44
Bulgular 44
Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 44
Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Daha Önce Psikolojik Tedavi Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 45
Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 45
Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular 46
Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler 47
Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumu Yordama Düzeyi 48
Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumu Yordama Düzeyi 48
BEŞİNCİ BÖLÜM 50
Tartışma ve Sonuç 50
Cinsiyet, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum 50

Daha Önce Psikolojik Tedavi Alma Durumu, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum 52
Sınıf Düzeyi, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum 53
Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumu Yordama Düzeyi 54
Öneriler 57
KAYNAKÇA 58
EKLER 69
ÖZ GEÇMİŞ 76

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. *Çalışma Grubuna Dair Bilgiler* 37
Tablo 2. *Verilere ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık ve çarpıklık değerleri* 42
Tablo 3. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları* 44
Tablo 4. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Daha Önce Psikolojik Tedavi Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları* 45
Tablo 5. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları* 45
Tablo 6. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumlarının Sınıf Düzeyi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Anova Testi Sonuçları* 46
Tablo 7. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları* 46
Tablo 8. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumlarının Sınıf Düzeyi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Anova Testi Sonuçları* 47
Tablo 9. *Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi* 47
Tablo 10. *Aktif Başa Çıkma Stratejisinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları* 48
Tablo 11. *Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumu Yordamayan Değişkenlere İlişkin Bulgular* 48
Tablo 12. *Aktif Başa Çıkma Stratejisinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları* 49
Tablo 13. *Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumu Yordamayan Değişkene İlişkin Bulgular* 49

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin standardize edilmiş değerleri.....40
Şekil 2. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin t değerleri.....41

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Yaşamın içinde zaman zaman problemlerle karşılaşan insanlar, içinde bulunduğu stres verici durumdan kurtulmak veya bu durumun zararını en aza indirmek için bir başa çıkma stratejisi olan yardım arama davranışına yönelmektedir (Wilson & Deane, 2001). Ancak alınacak yardımın nasıl olacağı konusunda bireyin yaşadığı toplum, toplumdaki inançlar, çevresindeki insanlar, daha önceki yaşam deneyimleri, kişiler arası ilişkileri gibi pek çok faktör etkili olabilmektedir. Bu nedenle tarih boyunca insanlar yaşadıkları sorunlarla başa çıkabilmek için yıllar içerisinde farklı yöntemlerle çözüm üretmeye çalışmışlar veya yardım aramaya yönelik çeşitli yollara başvurmuşlardır. Tarihsel sürece bakıldığında sorunlarla başa çıkmaya yönelik yardım arama tutumlarının farklı şekillerde olduğu görülmektedir.

Ak (1997), eski medeniyetlerde hastalıklarla başa çıkarken yardım arama yolu olarak Şamanların müzik ve farklı dans figürleriyle insanların içine girdiği düşünülen kötü ruhları uzaklaştırdığını ifade ederken, Somakçı (2003)'da Orta Asya Türklerinde benzer yöntemlerin kullanıldığını belirtmiştir. Osmanlı döneminde ise psikolojik sorunların tedavisinde yardım aramak için çok sayıda şifahanenin olduğu bilinmektedir. Bu dönemdeki hekimlerin tedavi yöntemi olarak binaların mimari özellikleri, hastalığın çeşidine göre farklı müzik türleri ve yine hastalığa göre beslenme yöntemlerini uygulandığı Evliya Çelebi'nin Seyahatname adlı eserinde anlatılmaktadır (Belen, 2019). 19. yüzyılda Wilhelm Wundt'la beraber Modern Psikolojinin temelleri atılmaya başlanmış ve birçok psikolojik ekol ortaya çıkmış, psikoloji bilimi tanınır olmuş ve yardım aramaya yönelik faaliyetler daha sistematik hale gelmiştir. (Zangwill, 2009). Modern psikolojiyle beraber ortaya atılan fikirler o dönemin toplumuna göre oluşturulsa da psikolojik yardım hizmeti sunan bu ekoller gelişmeye devam etmektedir.

21. yy'a gelindiğinde ise psikolojik yardım hizmetleri daha sistemli hale gelerek profesyonel olarak hastanelerde psikiyatrist ve psikologlar, psikoterapi ve danışma merkezleri, okul psikolojik danışmanları gibi kişi ve kurumlar tarafından verilmektedir. Gelişen olanaklar, bilimsel çalışmalar psikoloji biliminin de gelişiminde etkili olmuş, insanlar daha hızlı ve kolay bir şekilde çözüme ulaşmaya ve psikolojik yardım faaliyetlerinden yararlanmaya başlamıştır. Yapılan bir araştırmaya göre Türkiye'de 2013 yılında psikolojik yardım almak için hastanelere 9 milyon 474 bin başvuru yapıldığı belirlenirken 2017 yılına gelindiğinde yaklaşık 3,5 milyon artarak 12 milyon 838 bin 226 kişi olduğu tespit edilmiştir (Yeniçağ, 2018).

İnsanların yardım almasında kaynaklara kolay erişmesinin yanısıra psikolojik yardım aramaya yönelten nedenler de önemlidir. Özellikle ergenlik döneminde yaşanılabilecek ve bireyi psikolojik yardım aramaya yöneltebilecek akran ilişkileri (Bayraktar, 2007; Köse, 2015; Prinstein & Giletta, 2020) sosyal kaygı (Sübaşı, 2010; Felsman, Seifert & Himle, 2018), sınav kaygısı (Eskin, Ertekin, Harlak & Dereboy, 2008; Kral, 2019; Roick & Ringeisen, 2017), meslek seçimi (Akdeniz, 2009; Marcionetti & Rossier, 2016), problemli internet kullanımı (Ceyhan, 2011; Park & Lee, 2012; Zorbaz & Dost, 2013), ailevi sorunlar (Erbil, Divan & Önder, 2006), depresyon, (Ertem & Yazıcı, 2006; Licari, Ciprandi, Marseglia & Ciprandi, 2019; Öner, 2015), stres (Basut, 2006; Erdem & Baloğlu, 2018; Kalka & Karcz, 2018) gibi sorunlarla ilgili birçok araştırma bulunmaktadır.

Dünya sağlık örgütü tarafından yapılan bir araştırmaya göre dünya nüfusunun altıda birini, 10 ile 19 yaşları arasındaki ergenlerin oluşturduğu, yaşanılan tüm ruhsal sorunların yarısının 14 yaşına kadar ortaya çıktığı belirlenmiştir. Ancak yoğun duygusal iniş çıkışların yaşandığı ergenlik döneminde stres yaratan bu sorunların saptanamadığı veya gözden kaçabildiği ifade edilmiştir (WHO, 2018). Andrews, Ainley & Frydenberg (2004), strese sebep olan bu sorunlarla başa çıkmanın özellikle kimlik kazanma sürecinin oluşmaya başladığı ergenlik döneminde zor bir hal aldığını ve ergenin bu kritik dönemde karşılaştığı sorunları en iyi şekilde çözebilmesi için ise güçlü bir problem çözme yeteneğine sahip olmasının önemli olduğunu belirtmiştir. Dolayısıyla güçlü bir başa çıkma stratejisine sahip olan ergenin deneyimlerini kullanarak karşısına çıkan sorunları rahatlıkla çözebileceği, problemi çözemeyen ergenin ise kendini yetersiz hissederek bir başkasından yardım alabileceği veya çaresiz kalıp stesle karşı karşıya kalabileceği düşünülebilir.

Ergenlik döneminde karşılaşılan birçok sorun olabileceği gibi kişinin bu sorunlardan kaynaklanan stres düzeyleri ve tepkileri de farklılaşabilir. Eğer kişi karşılaştığı yeni bir soruna yönelik stresle başa çıkma stratejisi geliştiremediğinde veya daha önce öğrendiği stratejileri etkin şekilde kullanamadığında bu dönemin fırtınalı geçmesine, öfkeli davranış ve tutumlar sergilemesine sebep olabilir. Aydın (2005)'a göre ergenlik döneminde karşılaşılan stres verici problemlerle başa çıkmada ne yapacağını bilemeyen ergene kazandırılabilecek en güzel yöntem ise başa çıkma stratejilerini öğrenmesini sağlamak veya öğrendiklerini geliştirmesine yardım etmektir.

Bartram & Gardner (2008)'e göre bir sorun yaşadığımızda işlevsel başa çıkma stratejisinin kullanımı stresi azaltır ve bu durum kişiye uzun vadede fayda sağlar. Bunun aksine işlevsel olmayan başa çıkma stratejileri kısa vadede stres düzeyini azaltır. Buna karşın uzun vadede fizyolojik ve psikolojik sağlığa olumsuz etki yapabilir. Buradan da anlaşılacağı üzere

problem durumlarında birçok başa çıkma stratejisi uygulanabilir. Kullanılan bu başa çıkma yöntemlerinden Karataş (2016)'a göre problem odaklı başa çıkmada mevcut probleme odaklanılarak çözüme ilişkin cevaplar oluşturulmaya çalışılmaktadır. Duygusal odaklı başa çıkma durumunda ise probleme çözüm aramaktan ziyade duygularda meydana gelen değişiklikleri kontrol ederek duygusal dengeyi korumaya çalışmak esastır.

Duygusal odaklı başa çıkmayı kullanan bazı kişiler, mizaha başvurma, kendisini başkasına (psikolojik danışman, öğretmen, psikiyatr, arkadaş, aile vb.) açma, grup rehberliğine başvurma, duruma kabullenme gibi bazı yöntemleri kullanırken, problem odaklı başa çıkma mekanizmasını kullanan bireyler ise olayları diğer kişinin gözünden görme, girişken olma, aynı soruna farklı çözümler geliştirme, yardım isteme gibi yollara başvurabilmektedir. Problem odaklı başa çıkma ve duygusal odaklı başa çıkma yollarının birlikte kullanılması bu yollardan ikisinin tek başına kullanılmasından daha olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır (Sasaki & Yamasaki, 2007). Buna göre aktif olarak problem çözen ve düşünme şeklini değiştirmeyi hedef alan başa çıkma stratejileri, problem durumlarından kaçınma stratejilerinden daha başarılı olabilir. Kaçınma stratejilerinin kullanımı, özellikle kısa vadeli ve kontrol edilemeyen bazı durumlarda kullanışlı olabilirken stres kaynağının ortadan kaldırılmadığı durumlarda ise kişinin üzüntüsünün artmasına sebep olabilmektedir (Bartram & Gardner, 2008).

Doğru başa çıkma yöntemlerinin en iyi şekilde kullanılması sorunların çözülmesi, stresin, kaygının ortadan kalkması, kişinin hayatını en az problemle geçirmesi açısından büyük öneme sahiptir ve bu durum belirli yöntemler denedikten sonra sorunları hakkında net bir çözüm bulamayan kişiler için bir başkasından destek alarak problemlerle yüzleşme yolu olan "yardım arama" kavramını önemliliğini arttırabilmektedir. Kalkan & Odacı (2005)'ya göre yardım arama süreç olarak ele alındığında; birey, sorun durumu ve destek alınan kişiler gibi çok faktörden oluşmaktadır. Yardım alınacak kişiler ise bireyin kendi yakın çevresinden birisi olabileceği gibi okul psikolojik danışmanı, psikolog, psikiyatr gibi yardım profesyonelleri de olabilmektedir.

Ancak yardım arama davranışına yönelmeden önce insanlar genellikle kendi çözüm yollarını denemeyi seçebilirler. Seçtiği problem çözme yolları hayatında oluşan belli başlı problemlerin üstesinden gelmesine yardımcı olabilir. Bir süre sonra bu sorunlar büyüdüğünde ve kullanılan çözüm yolu fayda etmediğinde daha üst seviyede destek arayışı olan uzman yardımına ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle psikolojik yardım aramayı etkileyen birçok sebep olabilmektedir. Saunders (1993)'a göre insanlar endişeleri, yanlışları, başarısızlıkları veya eksikliklerinden dolayı uzman, işinin ehli, profesyonel kişilerden yardım bekleyip psikolojik danışmana kendisini güven içinde rahatlıkla açabilmektedir.

Bu bağlamda yaşanılan sorunlarla başa çıkmada danışmana güvenle kendini açabilme ve psikolojik yardım arama tutumu önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Ancak yapılan bazı araştırmalarda ergenlik dönemindeki gençlerin yaşadığı sorunları psikolojik yardım almadan kendi başlarına çözebileceği düşüncesinde oldukları saptanmıştır (Gould, Greenberg, Munfakh, Kleinman & Lubell, 2006; Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010; Lindsey, Korr, Broitman, Bone & Leaf, 2006). Yardım arama davranışında yaş gibi bireysel farklılıklar önemli ölçüde etken iken, sorunun ne olduğu ve problemin ciddiyet düzeyi de kişiyi psikolojik yardım aramaya yöneltebilmektedir. İntihar, psikolojik rahatsızlıklar, bir yakınının kaybı sonucu yaşanan uzun süreli yas dönemi, ani durumlar sonucu oluşan travmatik vakalar, stres, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ciddi düzeyde kişiyi rahatsız edebilecek faktörler bireyi psikolojik yardım aramaya yönelten sorunlara örnek verilebilir. Bu gibi durumlarda bireyler daha fazla profesyonel yardım arayışı içine girebilmektedir.

Ruhsal sorunların yanında ergenin kişisel, eğitsel, mesleki, ailevi, sosyal, ve diğer sorunlarıyla başa çıkmasında en etkili profesyonel yardımı sağlayacak kişiler okul psikolojik danışmanları, psikologlar ve bu alanda çalışan uzmanlar olarak düşünülebilir. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik yardım arama, ergenlik döneminde bulunan kişilerin yaşadığı sorunlardan kaynaklı stresle başa çıkmasında, bozulan biyolojik, psikolojik ve çevresel uyumunu sağlamasında önemli olabileceği söylenebilir. Yapılan alanyazın taraması sonucunda Türkiye'de ergenlerin başa çıkma stratejileri ve psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların bulunmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda araştırma sürecinde liselerde öğrenim gören ergenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejilerin geliştirilmesi sağlamak ve psikolojik yardım aramanın problemlerle başa çıkmada aktif bir çözüm yolu olabileceğinin farkındalığının kazandırılması amaçlanmaktadır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ergenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumunu çeşitli değişkenlere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini ortaya çıkarmak ve ergenlerin stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarını anlamlı bir şekilde yordama düzeyini incelemektir.

Bu amaç doğrultusunda araştırmada aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

Alt Amaçlar

1. Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumu cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

2. Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumu daha önce psikolojik tedavi alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

3. Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumu sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

4. Ergenlerin başa çıkma stratejileri psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Psikolojik yardım arama eğilimi insan hayatında her geçen gün etkisini artırmaktadır. Özellikle ergenlik dönemiyle birlikte bireyin, kimliğini oluşturmak ve gelişimi sağlamak, diğerleriyle ilişkilerini geliştirmek, bu dönemde yaşanılan sorunlarla mücadele etmek gibi tamamlaması gereken birçok görevi bulunmaktadır (Meeus, 2016). Ergenler bu süreçte okula adapte olma, bedeninde meydana gelen fizyolojik değişimlere uyum sağlama, akademik sorunların artışı, karşı cinsle duygusal ayrılıklar, ebeveynlerle aynı düşüncede olmamaktan kaynaklı yaşanılan sorunlar, olumsuz akran ilişkileri, meslek seçimi aşamasında kararsızlık gibi birçok stres verici konuyla başa çıkması gerekmektedir (Bryant, Zvonkovic & Reynolds, 2006; Copeland-Linder, Lambert, Chen & Ialongo, 2010). Buna göre öğrencilerin bir kısmı yaşadığı sorunları kendi başına çözebilirken bir kısmı da problemleriyle baş etmede yetersiz kalabilmektedir. Uzun süre sorunun içinde bocalayan kişi yaşadığı yetersizlik hissiyle toplumdan kendisini soyutlayabilmektedir. Bu gibi durumlarda başa çıkma stratejilerini etkin bir şekilde kullanamayan bireylerin ise psikolojik yardım aramaya ihtiyaç duyabileceği düşünülebilir.

Psikopatalojik hastalıklar ve ruhsal sorunlar belirlendikten sonra en kısa zamanda yardım aramaya yönelmek en önemli adımlardan biridir ve yardım arama sürecinin ertelenmesi de yaşanılan belirtilerin kronik hale gelmesine ve problemin üstesinden gelinmez hale dönüşerek tedavinin uzamasına sebep olabilmektedir (Kramer & Garralda, 2000). Bu amaçla yardım kaynağına en kısa yoldan ulaşabilmeyi sağlamak için psikolojik yardımın tanıtılması, yardım alma sürecinde nasıl bir yol izleyecekleri ve yardım almaya ilişkin edindikleri yanlış inançların doğru olanlarıyla değiştirilerek damgalanma ya da bunun onların geleceğini olumsuz yönde etkileyeceğine ilişkin inançlarının değiştirilmesi hedeflenmektedir.

Aynı zamanda ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesine ilişkin farkındalığın artırılması, stresle başa çıkma aşamasında yardım aramaya yönelik eksikliklerin belirlenmesi ve yeni çalışmalara katkı sunulması amaçlanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde psikolojik yardım arama ve diğer değişkenlerle (yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, daha önce yardım almış olma vb.) birçok araştırma yapılmasına karşın araştırmada yer alan ve stresle başa çıkma

stratejileri ile psikolojik yardım arama davranışı arasında yurtiçi çalışmalarda herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları belirlemeye ilişkin literatürde bulunan belirli düzeydeki araştırma bulgularına geniş kapsamda katkı sağlaması da bu araştırmanın önemli bir özelliği olarak düşünülebilir. Bununla beraber araştırma bulgularının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi ve psikolojik yardım aramaya yönelik faaliyetlerin ve uygulamaların planlanması ve yürütülmesinde alan uzmanlarına ve araştırmacılara önemli bir bilgi kaynağı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmadaki bazı sınırlılıklar aşağıda belirtilmiştir:

1. Bu araştırma, zaman açısından 2016-2017 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

2. Bu araştırma, örneklem açısından Ağrı il merkezinde öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

3. Bu araştırma veri toplama araçları açısından Kişisel Bilgi Formu ile bireylerden alınan cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, psikolojik tedavi alma durumu, ebeveynlerinin öğrenim düzeyi verileri, Ergenler İçin Problemlerle Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ) maddelerinin ölçtüğü üç alt boyut (Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma ve Olumsuz Başa Çıkma) ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölceği Kısa Formu (PYTO-K) ölçeği maddelerinin ölçtüğü iki alt boyut (psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutum) verileri ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1.Araştırma örneklemine alınan öğrenci sayısının araştırmanın evrenini genelleme yapmaya yeterli olacak düzeyde temsil edebildiği,

2.Araştırma katılımcılarının ölçme araçlarını içtenlikle yanıtladıkları,

3.Araştırma aşamasında kullanılan ölçme araçlarının ölçülmek istenilen konuyu ölçmede yeterli düzeyde olduğu varsayılmıştır.

Terim ve Tanımlar

Stresle başa çıkma.

Kişilerin iç dünyasındaki çatışmalardan kaynaklanan gerilimi azaltmak, kontrol altına alarak dengeyi sağlamak amacıyla göstermiş olduğu zihinsel ve davranışsal çabalarıdır (Davison & Neale, 2004).

Yardım arama.

Bireylerin kendi başlarına çözmekte zorlandıkları problemlerde, uzman veya uzman olmayan kişilerden alabileceği destek süreçlerinin bütünüdür.

Psikolojik yardım arama.

İnsanların sosyal yaşam içinde karşılaştıkları zor durumlarla baş edebilmek amacıyla profesyonel kişilerden aldığı çeşitli destek sürecidir (Nicholas, Oliver, Lee & O' Brien, 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde; başa çıkma stratejileri ve psikolojik yardım arama ile ilgili kuramsal açıklamalara ve ilgili araştırmalara değinilmiştir.

Başa Çıkma Stratejileri ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Başa çıkma nedir?

Başa çıkma, kişilerin iç dünyasındaki çatışmalardan kaynaklanan gerilimi azaltmak, kontrol altına alarak dengeyi sağlamak amacıyla göstermiş olduğu zihinsel ve davranışsal çabalarıdır (Davison & Neale, 2004). Başka bir tanıma göre başa çıkma, belirlenen bir sonuca ulaşma esnasında, karşı karşıya gelinen problemleri, engel durumlarını yok etmek ve bitirmek için gösterilen çabalar ve bu engeli aşmada gösterilen en anlamlı yolu bulma süreci olarak ifade edilmektedir (Bingham, 1998). Başa çıkma, kişinin rutin biyolojik dengesindeki bozulmaları ve dış etkenlerden kaynaklanan sorunları çözmek adına kullandığı düşünsel veya davranışa dönük becerilerinin en uygun olanını kullanma süreci olarak belirtilebilir. Genel bir ifadeyle temel bir psikolojik süreç olan baş etme, bireyin yaşam süreci içinde karşı karşıya geldiği sorun ve sıkıntı yaratan olayları nasıl karşıladığı, nasıl ele alıp ilgilendiği ve onlarla ne yaptığı ile alakalı olup amaca yönelik davranışsal durum olarak tanımlanabilir.

İnsanların bir gününü ele aldığımızda, birçok uyarıcı ile karşı karşıya kaldıklarını görülebilir. Bu uyarıcılar kişinin doğal yaşam süreçleri olan dengesini, düzenini ve uyumunu etkilemektedir. Bireyin gün içinde uyaranla karşılaştığında yaşamış olduğu durum; kişiyi sıkıntıya ve strese sokan, tekrar uyum sağlamayı gerektiren, yaşamsal süreçlerini sorgulatan veya değişmesini gerektiren nitelikte ise kişi, karşı karşıya kaldığı sorunu çözmek, yaşam dengesini yeniden sağlayıp rahatlayabilmek amacıyla başa çıkma davranışı içinde kendini bulabilir.

Başa çıkma stratejileri.

Kişiler hayatını idame ettirmek ve farklı alanlarda yaşam verimini arttırmak için, sosyal yaşam içindeki bireylerle karşı karşıya gelme sürecinde, kaçınılmaz olarak problemlerle, zorluklarla, içsel ve dışsal huzursuzluklarla karşılaşacaktır. Buna göre kaygı ve stres verici duygusal zorlanmalar hayatın içinde yaşanılan süreğen bir gerçekliktir. Örneğin, ilk çağlarda yaşayan mağara insanları da doğayla iç içe yaşamış ve bu yaşam içinde doğanın zor şatlarında gerek yırtıcı hayvanlar gerekse açlık sebebiyle stres altında yaşamışlardır (Aydın, 2005).

İlk çağlardan günümüze, doğumdan ölüme kadar devam eden hayat serüveninde birçok problemle karşı karşıya kalan insanların sorunlarla başa çıkma yöntemlerinin kişiden kişiye değişiklik göstermesi, her insanın farklı kişilik özelliklerine sahip olmasından kaynaklı olabilmektedir. Dolayısıyla bu yöntemlerin ne şekilde olabileceğini ele almak önemlidir.

Buna göre Moos & Billings (1982)'in belirlediği başa çıkma stratejileri şu şekildedir:

- ✓ Değerlendirme merkezli yaklaşım; bireyde kriz yaratan durumlar belirlenerek kişide farklı bir şekilde anlamlandırmaya çalışma sürecidir.
- ✓ Problem merkezli yaklaşım; kriz durumunun yaşanmasından sonra ortaya çıkan sonuçların yeniden ele alınarak sorunla tekrar yüzleşip sonrasında daha mutlu edici duruma getirmeyi amaçlar.
- ✓ Duygusal merkezli yaklaşım; krizden sonra ortaya çıkan duygusal tepkileri kontrol altına alınıp dengenin korunması yönündeki çabaları içermektedir (Akt. Karatekin, 2013).

Spirito, Stark & Williams (1988) de belirlediği başa çıkma stratejilerini üç kategoride ele almıştır:

1. Kaçınmacı başa çıkma stratejileri; problem yaratan durumu bastırıp düşünmeyerek kaygı veren durumdan uzak kalmaya yönelik çabalardır. Kişinin sorunu başka yöne odaklaması olarak ifade edilebilir. Bu yöntemde sorun tamamen çözülmeyip ertelendiği için kişi sorunla yeniden yüzleşip problemi çözme girişiminde bulunmak zorunda kalacaktır.

2. Aktif başa çıkma stratejileri; kişi sorunun çözümü esnasında aktif rol oynayarak birçok çözüm yolu üretir ve ortaya atılan çözüm yollarından en uygun olanıyla problem çözüme kavuşturulur.

3. Olumsuz başa çıkma stratejileri; kişi yaşamış olduğu problem durumunun üstesinden gelemeyeceği inancıyla kaygı yaşar ve çevresindekileri suçlama ve onlara zarar verme çabasındadır.

Bu yöntemlerin dışında; bedensel hareketler, spor, solunum egzersizleri, düzenli uyku, beslenme, masaj, dua ve ibadet, hayal kurma (imajinasyon), mizaha başvurma, olaylara bakış açısı meditasyon gibi kavramlar da bireysel başa çıkma stratejileri olarak düşünülebilir. Hangi yöntem daha etkili olur? diye sorduğumuzda ise aslında cevap duruma göre değişmektedir, diğer bir ifade ile o anki duruma bağlıdır. Ayrıca kişiyi üzen, stres ve kaygı veren problemlerin çözümünde uygulanan başa çıkma stratejilerinde; yaşanılan problemin çözümünde etkin olarak

rol almanın kaçınan merkezli stratejilere göre daha olumlu sonuçlar ortaya çıkardığı görülmektedir (Vitaliano, DeWolfe, Maiuro, Russo & Katon, 1990).

Başa çıkma ve stres.

Palmer (1996), stres kelimesinin kökeninin 17. yy.da kullanılmış Latince bir kelime olan "stringere" den geldiği ve zorlantı, zorluk veren, güç oluşturan baskı ve gerilim veren durum olarak belirtmektedir (Akt. Yöndem, 2006). Stres, kişiye huzursuzluk veren veya onu zor durumda bırakan; değişme ve adapte olmayı gerekli kılan bazı beklentiler ve isteklerdir (Morris, 2002). Stres, genellikle kişinin psikolojik sorunlarını yönetebilme becerisi olan "başa çıkma" kavramı ile beraber kullanılmaktadır. Özkaya, Yakın & Ekinci (2008) ise stresle başa çıkmayı kişinin psikolojisini olumsuz olarak etkileyen ve kişide tehlike arz eden herhangi bir uyarıcı karşısında organizmanın gerekli dengeyi sağlayabilmek için göstermiş olduğu harekete geçirici tepkiler olarak açıklamıştır.

Günümüzde hızlı bir şekilde gelişim ve değişim içinde olan bazı koşulların da etkisiyle (teknoloji, endüstri, sağlık, ekonomi, sosyal yaşam, eğitim vb.) strese girebilen insanlar yaşam koşullarına yeniden adapte olma aşamasında güçlük çekebilmektedir. Bunun aksine her bireyin stresli yaşam koşullarında aynı düzeyde sağlık sorunları yaşamadığı da söylenebilir (Aysal, 2014). Bu sebeple uyum sağlama sürecinde homeostasis denen denge sürecinde bozulma, stres kavramıyla birlikte ele alınabilir ve denge sürecinde ortaya çıkan bozulmaların stresle alakalı olduğu düşünülebilir.

Stres, kişiyi huzursuz eden durumlarda olaylara bakış açısı ve uyaranları algılama biçimi başa çıkma stratejilerinde önemli bir etken olabilmektedir. Kişiler, stresli yaşam sürecinin bir özelliği olan tehdit algısını doğal gerçekliğe yüklerken aynı şekilde davranışsal, psikolojik, fizyolojik, sosyal vb. birçok duruma da bağlamaktadır. Bakış açısı ve zorluklarla başa çıkma her insanda farklı olabileceği gibi dönemin şatları, yaşam kalitesi, yaş, tecrübe, içinde bulunulan sosyal ortam, kültür, toplumsal değerler, cinsiyet, kişinin sağlık durumu gibi birçok unsur da başa çıkma stratejilerini etkileyebilir. Buna göre stres nedeniyle ortaya çıkan etkilerin belirlenip kontrol altına alındıktan sonra belirlenen en uygun yollarla çözmeyi amaçlayan başa çıkma stratejilerinin kullanılması, kişinin psikolojik sağlığının yeniden oluşturulması ve denge metabolizmasının kurulmasında önemli olabileceği düşünülebilir.

Başa çıkma ve ergenlik.

Kişinin yaşam süreci bir bütün olarak incelendiğinde değişimin en hızlı, karmaşık, dinamik, zaman zaman stresli ve yoğun olduğu dönem ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi, psikoloji kuramcıları tarafından farklı şekilde adlandırılmıştır. Ergenlik Psikolojisinin önemli

isimlerinden Stanley Hall, ergenlik dönemini "Fırtına ve Stres Görüşü" temelinde ele alırken, Sigmund Freud "Genital Dönem", Erikson da "Kimlik Kazanmaya Karşı Rol Karmaşası" olarak adlandırmıştır. Ergenlik, 12-21 yaş aralığını içine alan, fiziksel olarak gelişim gösteren, kimliğin oluşması, cinsel dürtünün yükselmesi, toplumsal statüde belirginleşme gibi kişide biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimler yaşanan kargaşalı ve fırtınalı bir dönemdir (Öztürk, 2002).

Ergenlik dönemi içinde olan birey, dönemin getirdiği bedensel değişimler, farklı yaşam döneminin getirdiği deneyimlerden kaynaklı bilişsel süreçlerdeki zenginliğe adapte olmak, ailesi ve ebeveynlerinden bağımsız olma isteğinin gerekliliğini üstlenmek, yakın ilişkilerinde farklı rol geliştirmek, eğitim faaliyetini yerine getirmek, hedef belirlemek ve kariyer planlamasını gerçekleştirmek, yetişkin olabilme aşamasına geçiş için yeni roller geliştirmek ve benzeri birçok stres veren durum ile karşı karşıya gelebilir. Karalp (2009)'a göre ergen yaşadığı veya yaşayacağı bu sorunlara karşı etkin çözüm yolları üretemediğinde kendi içinde kaygı ve gerilim yaşayabilir. Uygun çözümler üretemeyen ergen, yaşadığı sorunun üstesinden gelebilmek adına kendisini sigara, alkol gibi kötü alışkanlıklara yönelterek daha büyük sorunlarla karşı karşıya kalabilir. Yine bu dönemde ebeveynler ergene iyi bir rol model olarak etkin ve güvenli başa çıkma stratejileri kazanmalarına destek olabilirler.

Özellikle ergenlik döneminin de etkisiyle ortaya çıkan sorunlarda öncelikle çevre desteğine başvurulmaktadır. Çevresindeki kişilerden alınan yardımlar sonucunda sorunlarında çözüme ulaşan kişiler psikolojik desteğe gereksinim duymazlar. Bunun dışında çözümü elde edemeyen kişiler de problemle başa çıkabilmek adına uzman desteğine başvurma kararıyla yüzleşmektedir. Yapılan araştırmaların bazılarında da sorunlarının çözümünde kendilerini yeterli hissetmeyen ve problemle baş etme yollarını iyi kullanamayan kişilerin psikolojik desteğe başvurdukları ve psikolojik yardım aramaya daha ılımlı baktıkları gözlenmiştir (Ciarrochi, Deane, Wilson & Rickwood, 2002; Sheffield, 2004). Hangi dönemde olursa olsun bireylerin bazıları karşı karşıya kaldıkları problemleri kendi başlarına çözmeye çalışırken, bazıları ise yakın çevresinden destek almakta veya uzman desteği olan psikolojik yardıma başvurarak olumlu tutumlar geliştirebilirler.

Başa çıkma ve sosyal destek.

Ergenlerin problemlerle baş çıkmada etkin modelleri öğrenmesindeki unsurlardan biri de örnek aldığı ve sosyal desteği sağlayan kişiler olan rol modellerdir. Günlük hayatta sıkça denk geldiğimiz sosyal destek kavramı; kişiye nasihat verme, maddi, manevi ve duygusal yardım, onure etme, rol-model olma şeklinde birçok unsurla beraber kullanılabilmektedir. Florian, Mikulincer & Bucholtz (1995) ise sosyal destek kavramını insanlarla kurulan iletişim

ile kazanılan yardımların ve bilgilerin tamamı olarak açıklamıştır.Elliott, Malecki ve Demaray (2001)'a göre sosyal destek ise insanların farklı kaynaklardan yararlanarak kazandığı ve birbiriyle ilişkisini güçlü bir şekilde temellendirmesine yardımcı olan sosyal davranış ve tutumların tamamıdır.

Sosyal destek kavramı üzerine ergenlerle yapılan bir çalışmaya göre sosyal destek sistemi aile, çevre, siyaset ve din, ekonomi, kişilerin psikolojisi gibi birçok faktörden etkilenirken; ergenin en etkili sosyal destek kaynaklarını ailesi, arkadaşları ve öğretmenlerinin oluşturduğu sonucuna varılmıştır (Yıldırım, 1998). Buna göre, bireyin hayatının her aşamasında olabilecek sosyal destek kaynakları ebeveynler, kardeşler, akrabalar, yakın arkadaşlar, öğretmenler, yakın çevresindekiler, tarihteki önemli şahsiyetler gibi birçok unsur ergenin sosyal destek kaynağını oluşturabilir.

Başa çıkma ve kişilik.

İnsanların kişilik yapıları başa çıkma yöntemlerini kullanmada etkin bir rol alabilmektedir. Kişilik denildiğinde insanlar ne demek istediğimizi anlar fakat tanımını yapmaya geldiğinde biraz zorlanabilirler. Genel bir ifadeyle kişilik, kişinin iç dünyasında şekillendirdiği, dış dünyasındaki insanlara yansıttığı, diğerlerinden farklı olan, dengeli ve kalıplaşmış ilişki düzeyidir (Cüceloğlu, 1991). Freud'un yaklaşımı olan Psikanalitik kuramda, bilinçaltı faktörlerinin kişiliği etkilediği ve insanların davranışlarında bilinçaltının önemli bir etkisisin olduğu görüşü belirtilmektedir. Özellik-faktör kuramına göre de birçok kişilik özelliklerinden bahsedilmekte ve insanların farklı kişilik özelliklerinin olduğu ifade edilmiştir. Biyolojik yaklaşımdaysa, kalıtımın ve fizyolojik etkilerin kişilik yapısında etken olduğu bahsedilmektedir. Davranışsal kuramlarda ise insanların beklentileri ve tutarlı davranış şekillerinin kişilik oluşumuna etkisi belirtilmiştir (Burger, 2006).

Kişiliğin oluşumunda yukarıda belirtildiği üzere bilinçaltı, sosyal çevre, kişinin kendi iç dünyası, genetik aktarım, fizyolojik etkiler, davranış şekilleri gibi birçok özelliğin etkisinin olduğu düşünülmektedir. Tüm bu etkilerin kişilik yapılanmasında etkisi göz ardı edilmediğine göre şekillenen insan kişiliğinin olaylara bakış açısının ve problemleri çözme, onlarla baş etme yöntemlerinin de farklı olabilir. Örneğin Büyük Beşli Kişilik Faktörü Kuramına göre ele alınabilir. Judge, Thoresen, Bono & Patton (2001)'un kişilik kuramına göre, nevrotikliğin kaygı ve kişilerin iyi oluşunu ve mutluluk düzeyleri olmak üzere iki boyutu vardır. Nevrotiklik düzeyi yüksek bireyler genel olarak korkma, öfkelenme, suçluluk hissi, üzülme gibi olumsuz duygu içinde olma eğilimi içindedirler. Bu kişilik yapısına sahip kişilerin hayattaki sorunları çözmede ve dürtülerini kontrol altına almakta zorlandıkları söylenebilir.

Yapılan bir çalışmada; nevrotiklik ile günlük problemler, sorunların birincil ve ikincil değerlendirmeleri, problemde uygulanan başa çıkma yolları, kişinin günün sonundaki olumlu olmayan ruhsal durumu değişkenleri ele alınmıştır. Nevrotiklik düzeyi yüksek olan kişilerin stres ile karşı karşıya kaldığı ilk anda, başa çıkma yollarını yeterli düzeyde kullanmadıkları belirlenmiştir. Ayrıca nevrotiklik puanı yüksek olan kişilerin işlevsiz başa çıkma yollarını daha çok kullandığı ve kullandıkları yöntemler işe yaramadığında ise daha fazla strese girdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Gunthert, Cohen & Armeli, 1999). Bu nedenle kaygı ve stres anında doğru tepkileri vermek güç olduğunda, problemi çözmeye uygun olmayan başa çıkma yöntemleri kişide daha fazla strese oluşturabilir.

Kişilik Kuramının diğer bir alt boyutu olan İçe Dönüklük-Dışa Dönüklük kavramıdır. Carl Jung'un kişiliği ele alırken ayırdığı bu kavramlardan içe dönük bireyler, enerjisini kendilerine yöneltirler, kendileri hakkında gözlemde bulunurlar, sosyal yaşamda sessiz, konuşmayan, iletişim kurmayan, içine kapanık kişilerdir. Dışa dönük kişiler, içedönük bireylerin tam aksine, toplumla iç içe olan, onlarla iletişim kuran, grup içinde etkin bir rolü olan, enerjisini dışarı yöneltebilen, durağan olmayan, coşkulu, konuşkan bireylerdir (Cüceloğlu, 1991). Pavot, Diener & Fujita (1990)'un Amerika'da yaptığı bir çalışmada dışa dönüklük ile algılanan mutluluk/iyi oluş arasında ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre dışadönük bireylerin, kişilik özelliklerinin etkisiyle karşılaşılan durumları girişkenlikleriyle çözdükleri için mutluluk düzeylerinin olumlu yönde arttığı sonucuna varılmıştır.

Araştırmaların çoğunda mutluluk düzeyi ile dışadönük kişilik arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Bunun sebebini ortaya koymak için sosyal aktivitelerin, dışa dönük bireyler üstündeki etkisini araştıran bir çalışma yapılmış. Araştırmanın sonucuna göre, bu kişilerin mutluluk algısının yüksek olmasının yaşam döngüsü içinde sosyal aktivitelere sıklıkla katıldıkları ve bu eğlencelerden yüksek düzeyde haz almalarından kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır (Argyle & Lu 1990). Araştırmalara göre kişilik yapıları sosyal yaşamda karşılaşılan problemlere karşı verilen tepkiler ve başa çıkma stratejilerini etkileyebilmektedir.

Psikolojik Yardım Arama İle İlgili Kuramsal Çerçeve

Psikolojik yardım arama.

İnsanlar, doğal yaşam süreci içinde hayatlarının gidişatını önemli ölçüde etkileyen sorunlar ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu sorunlarla başa çıkabilmek adına kişi kendi çözüm yolları ile profesyonel yardım arama seçeneği üzerinde kararsız kalabilmektedir. Bireylerin kararsızlık sürecinde en başta kendi problem çözme becerilerini seçebileceği veya

sonrasında uzman kişilerden alabileceği psikolojik yardım ile sorunlarına daha aktif çözüm bulabileceği de düşünülebilir.

Planlı ve tek bir çözüm yolundan ziyade birçok kararı içerisinde bulunduran psikolojik yardım aramayı Nicholas, Oliver & O'Brien (2004), insanların günlük hayatta kendi içinde veya kişilerarası ilişki esnasında yaşadıkları zor durumları çözmek amacıyla almış oldukları tüm yardım veya destek süreci olduğunu vurgulamıştır. Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi (2005)'ye göre psikolojik yardım arama bireyin sorunlarını çözerken sosyal çevresi ile kişilerarası ilişkilerini kullanarak yönetmiş olduğu başa çıkma stratejilerinden biri olarak ifade etmiştir. Bununla birlikte yardım aramaya geniş bir çerçeveden bakabilmek adına üç bileşenle incelemiştir:



1. Yardım aramanın bir süreç olması sebebiyle, geçmiş ve yakın zamandaki davranışlar ile gelecekteki davranışsal niyetleri kapsayan zaman içindeki değişimlerin değerlendirilmesi,

2. Resmi olan ve olmayan daha önce alınan bütün yardımların gözden geçirilmesi, değerlendirilmesi,

3. Alınacak önlemin farklı araştırma hedeflerinin gerektirdiği diğer sorun alanlarına uyarlanabilir olması.

Tanımlardan da anlaşılacağı üzere psikolojik yardım arama; günlük yaşam stresi içinde karşılaşılan sorunlarımızda kişinin o an kendi başına çözebildiği sorunlarının dışındaki fizyolojik ve psikolojik açıdan sıkıntı veren çözüme kavuşturamadığı problemlerine kişinin ebeveyn, arkadaş gibi yakın çevresinden veya psikolog, psikiyatr, psikolojik danışman ve rehber öğretmen gibi profesyonellerden alabileceği bütün destek süreçleri olabilir.

Psikolojik yardım arama kaynakları.

Alınan veya alınacak olan psikolojik yardım, tek seçenekten oluşan ve planlı işleyen seçeneklerden ziyade birden çok kararları olan bir süreci içermektedir (Güç, 2015). Sorun oluşturan kişiyi üzen zamanlarda alınan yardım durumları; tedavi verme, bilgi verme, kılavuzluk etme anlamına da gelebilmektedir. Psikolojik yardım arama süreci diğerlerinden kuvvet ve destek alınarak yaşamla baş çıkmanın bir formudur ve çoğunlukla sosyal ilişkilerimize dayanmaktadır (Ülken, 2016).

İnsanlar sorunlarına çözüm bulmak istediğinde, yardım arama aşamasında alanında uzman olmayan kaynaklar, din adamları, şifacılar ve diğer destek kaynaklarından yardım

alabilmektedirler (Srebnik, Cauce & Baydar, 1996). İnformal yardımlar, samimiyet düzeyimizin yüksek olduğu, eş, dost, akrabadan alınırken; formal yardımlar ise daha çok alanında uzman olan kişilerden alınmaktadır. Bunlar sağlık alanında çalışan uzmanlar, psikiyatristler, psikoterapi uzmanları, psikologlar, okul psikolojik danışmaları gibi belli iş deneyimi olan ve birine kılavuzluk etmeyi çalışma hayatının gerekliliği gören değerli bir rolü olan bireylerdir (Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi, 2005).

Psikolojik yardım arama süreci.

Bireylerin psikolojik yardım arama aşamasındaki karar verme süreci genel olarak benzerlik göstermektedir. Ortada bir sorun olduğu fark edildiğinde, sorunu çözebilmek adına bir tür çaba içine girilmektedir. Yardım arama sürecinde ilk başta yakınlardaki kişiler olan arkadaşlar ya da aileden başlanırken süreç aşamasında sorun çözülemediğinde daha profesyonel yardım arama sürecine gidilebilmektedir. Diğer bir ifade ile yardım alma tutumu; bireyi, problem durumunu, karar verme süreci ve yardım kaynağını içeren çok değişkenli bir davranışsal örüntüdür.

Saunders (1993)'a göre yardım arama süreci dört aşamalı bir süreçten geçer:



1. Yardım arayan kişinin problemini fark etmesiyle başlar,
2. Yardım arama aşamasında danışma alıp almamaya karar verme süreci,
3. Uzman kişiler olan danışma servisleriyle iletişim kurulması,
4. Yardım alma sürecinin başlamasıyla sonuçlanır.

Cramer (1999) psikolojik danışmandan alınan yardım sürecini geliştirmiş olduğu bir modelde şu şekilde açıklamıştır:

✓ Danışanın kendisini gizlemesi sosyal desteğinin az olmasına neden olur. Yaşanılan kişisel soruları diğerleriyle paylaşmaktan kaçınmak, daha az sosyal desteğe sahip olmaya veya hiç destek olmamasına sebep olmaktadır.

✓ Sosyal destek, psikolojik problemlerin daha az olmasını sağlar. Sosyal destek kaynakları yoğun olan kişilerin psikolojik sorunları fazla olmamaktadır.

✓ Kişinin kendisini saklaması (gizlemesi) daha fazla psikolojik soruna sebep olur: yaşanılan sorunları gizleme tutumu arttığı sürece kişide var olan sorunun etkisi de artmaktadır.

✓ Kişinin kendisini saklaması (gizlemesi) psikolojik destek alma eğilimini olumsuz etkiler. Kişisel problemlerini gizleyen bireylerin danışma süreci hakkındaki düşünceleri olumsuz olacak ve bu sürece şüpheci yaklaşacaklardır.

✓ Yaşanılan kişisel sorunun boyutu (ciddiyet düzeyi) psikolojik danışma sürecine başvurma olasılığını arttırmaktadır. İçinde bulunulan ve yaşanılan sorunun boyutu git gide artış seyrinde ise kişinin psikolojik yardım alma konusunda istekliliği artacaktır.

✓ Psikolojik destek süreciyle ilgili pozitif tutum sergilemek psikolojik danışmaya başvuru olasılığını da arttırmaktadır. Psikolojik yardım arama hakkındaki görüşleri ılımlı olan ve bu sürecin değerliliği ve etkililiği hakkında olumlu tutum sergileyen insanlar psikolojik yardım almada daha istekli olacaklardır.

Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi (2005), bireyin sorunlarıyla başa çıkma aşamasında psikolojik yardım aramaya karar verme sürecini dört maddeyle ortaya koymuştur:

Problemin Farkındalığı # Yardım İhtiyacını Dile Getirme # Yardım Kaynağının Kullanılabilirliği # Yardıma İstekli Olma

1. Problemin fark edilmesiyle birlikte sorunun değerlendirilmesi,
2. Semptomların belirlenerek yardım ihtiyacının ifade edilmesi,
3. Yardım kaynakları belirlenerek kendisine uygun, erişilebilir olanların değerlendirilmesi,
4. Yardım almaya istekli olmakla birlikte yaşadığı sorunları anlatmayı kabul etme.

Psikolojik yardım arama tutumu.

Tutum, kişiyi karakterize eden ve o kişinin psikolojik bir şey hakkındaki duygu, düşünce ve davranış eğilimlerinin bütünüdür (Kağıtçıbaşı, 1996). Cüceloğlu (1991), bu eğilimlere tutum diyebilmek için kişinin bu yönelimlerini uzun bir süreçte göstermesi gerektiğini de ifade etmiştir. Stres verici problemin, kişinin bakış açısıyla algılanma biçimi önemlidir ve kişi, düşüncesini göz önünde bulundurarak destek alıp almama veya yardım alacaksa da kimden ve ne şekilde almak istediğine karar vermek ister (Serim, 2011). Dolayısıyla yardım arama tutumları; sorunun fark edilmesi, sorun oluşturan durumlar ve yardım kaynakları, yardım sürecinde yaşanılan endişeler (reddedilme korkusu, kendini açma), psikolojik danışmana güven gibi çok boyutlu süreçten geçebilmektedir. Bu süreçler şu şekilde açıklanabilir:

1. Kişinin psikoterapik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması: İnsanlar, yaşadığı sorunlara çözüm yolları bulmadan önce iyiye gitmeyen bir durum olduğunu ve kendine zarar

verici sonuçları olabileceğini düşünerek psikolojik yardıma gereksinim duyabileceğinin farkına varması gerekir (Rogler & Cortes, 1993). İnsanların karşı karşıya kaldığı, içinde oldukları sorunu yüksek düzeyde yaşaması ve kişiyi aşırı derecede etkilemesi ayrıca problemin uzun süredir yaşanıyor olması gibi etkenler, kişinin ortada bir sorun olduğuyla yüzleşmesini kaçınılmaz kılar. Ama bazı insanlar, problemle ilgili belirtileri küçümseyerek dikkate almaz dolayısıyla yardım alma konusunda etkin olmazlar. Bazıları ise problem durumuyla sürekli iç içe olduğundan yardım isteme sürecinde aktif rol alırlar. Her insanın bu süreci farklı yaşamasının sebebi kendi iç değişimlerini izleme düzeylerinin farklılığından kaynaklı olduğu düşünülebilir.

Kültürel faktörler de yaşanılan sorunun fark edilip çözüm aramaya başlamada önemli bir etkiye sahiptir. Başka bir ifade ile yaşanılan bir sorun bir kültürde normal ve sıradan karşılanırken başka bir kültürde psikolojik yardım almayı gerektirebilir. Bunların tam tersine kimi insanlar da alınan psikolojik yardımdan herhangi bir beklentide olmadıkları için yardım almada isteksiz olabilmektedir. Kalkan & Odacı (2005)'ya göre böyle danışanların gereksinim hissetmelerine rağmen yardım almaya çekimser yaklaşmaları veya yardım almaktan kaygı duymaları, psikolojik destek aramayla ilgili olumsuz düşünceleri olabileceğini göstermektedir.

2. Reddedilme korkusu: Reddedilme korkusunun şiddeti bireye, sorun alanına ve kültürden kültüre farklılıklar göstermekle birlikte reddedilme korkusu, bireylerin psikolojik destek aramada isteksiz olmalarında engel olarak görülmektedir (Sibicky & Dovidio, 1986). Reddedilme korkusu gibi insanların psikolojik yardım arama sürecini almasının önünde başka engellerde olabilir. Örneğin yardım sürecini sadece sorunlu bireylerin alabileceği düşüncesi, psikolojik yardım alan kişilerin problemli kişiler olduğu veya toplum tarafından kabul görmeyen birey olabileceği, yardım sürecinde anlatılanlarla yargılanacağı inancı, yardım sürecinde anlaşılamayacağı düşünceleri, arkamdan konuşulur korkusu gibi psikolojik yardım sürecini etkileyen engellerden bireysel ve sosyal damgalanma korkusu olabilir. Corrigan (2004) da damgalanmayı, psikolojik yardım aramada bir engel olarak görmektedir ve danışanların yardım sürecinde kendini geri çektiğini düşünmektedir.

Miville & Constantine (2006) tarafından yapılan bir araştırmaya göre; toplumsal damgalama algılanması ile psikolojik destek arama isteği arasında negatif düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Sorun yaşayan bireyin psikolojik destek alması sonucunda yaşanan damgalanma korkusu, onun yakın çevresi tarafından yapılmaktadır. Aynı zamanda kişinin yakın çevresi de bireyin sorunlarını çözmek için psikolojik destek alması aşamasında onu yüreklendirebilmektedir. Bu bağlamda bireyin yakın çevresi onu hem olumlu etkileyebilirken hem de olumsuz etkileyebilir. Aslında bu durum danışanın algısına bağlıdır. Vogel, Wade,

Wester, Larson & Hackler (2007) de danışanın iletişim içinde bulunduğu toplumsal çevresinin psikolojik destek arama sürecine karar verme aşamasında önemli bir etkiye sahip olduğuna değinmiştir.

3. Kişiler arası açıklık (Kendini açma): Günlük hayatta bireyleri heyecanlandıran bir konuda dahi yakınında bulunan bir kişiye paylaşımda bulunulması duygusal açıdan kişiyi rahatlatabilir. Sorun yaşanılan konularda da sorunu içe atmak yerine gerek yakındaki gerekse uzman kişilere paylaşılması sorunun azalmasını sağlayabilir. Kişinin psikolojik açıdan iyi olmasının devamlılığı açısından kendini açma önemli bir etkiye sahiptir. "Kendini açma"; kişinin kendisiyle ilgili diğerlerinin bilmediklerini bir başkasına sunmasıdır.

Danışma esnasında uygun zamanlarda ve yerinde kullanılan psikolojik danışmanın kendini açması, danışanı cesaretlendirerek kendini açmasına destek olarak danışma sürecinin doğru bir şekilde ilerlemesini sağlayabilir. Çetinkaya (2009), bireyin kendisiyle ilgi duygularının ve düşüncesinin farkında olmasının kendini açma sürecinin başlamasında önemli bir etkiye sahip olduğuna değinmiştir. Buna göre kendini çok iyi bilen bireyin; içinde yaşadıklarını, dış dünyasının ona etkilerini, iç ve dış dünyasına ne şekilde tepkide bulunduğunu analiz edebilen kişiler olduğu düşünülebilir.

4. Psikolojik danışmana duyulan inanç/güven: İnsanlar problem yaşadığı konularda destek arama aşamasında yardım alacağı kişiyi çok detaylı olarak araştırıp seçebilmektedir. Profesyonel yardım alacağı kişiyi seçen bireyler; psikolojik danışmanda birtakım özelliklere dikkat etmektedir. Lin (2002), psikolojik yardım alınacak uzmanın seçiminde danışanların; kendisine yakınlık, deneyim, güvenilir olması, istediği zaman ulaşılabilirlik gibi faktörlere dikkat ettiklerini açıklamıştır. Wilson & Deane (2001)'e göre ise psikolojik destek sunan birimler kendilerini ne kadar iyi ifade ederse danışan onları seçme kararında daha çok güven duymaktadır. Bu nedenle danışan problemine çözüm ararken destek aldığı uzmanın kendisine daha iyi çözümler sunabileceğine inanarak ve destek alma aşamasına ılımlı ve pozitif bakabilmektedir.

Profesyonel yardım sunan kişinin nitelikleri, yardım sürecinde olumlu sonuçlar ortaya koyabilmektedir. En çok önem verilen niteliklerden biride psikolojik danışmanın güven verici özelliğe sahip olmasıdır. Güvenilir olan kişi danışana göre, anlatılanları gizli tutabilen, enerjisi yüksek ve sürece bunu yansıtabilen, etkin çözümler ve yanıtlar sunan, danışan kendini açtığında, sorunlarından bahsettiğinde danışandan hiç pişmanlık duymayan kişi olarak nitelendirilebilir (Hackney & Cormier, 2008). Danışma alan kişi kadar psikolojik danışmanın, danışma sürecinde danışanı cesaretlendirmek için kendi hakkında bilgiler vererek kendini açması sürecin iyi bir şekilde gidebilmesi için önemli olduğu düşünülebilir.

Psikolojik danışmanın kendisi hakkında bilgi verdiğini gören danışan; danışmanın içten, saydam ve güven veren bir kişi ve arkadaş gibi olan biri olduğunu düşünerek danışma sürecine etkin katılmada kendisini güçlü hissedebilmektedir. Danışan ne tür problemle gelirse gelsin, danışmaya gelen birey kendi sorunlarına çözüm aramak kadar, psikolojik yardım veren kurumun niteliklerine, psikolojik danışmanın özelliklerine ve danışmada etkililiğine de dikkat etmektedir. Bu durum danışan için kendi problemini çözmesi kadar önem verdiği konulardan biridir. Psikolojik danışma aşamasında tecrübesiz ve yetersiz olan psikolojik danışmanlar, danışanın yarasına merhem olmak yerine yarasını deşen kişi de olabilir. Bu sebeple psikolojik danışman, nitelikli olabilmenin yanında kendini geliştirmeli ve güncel kalabilmelidir.

Psikolojik yardım aramayı etkileyen etmenler.

Yardım arama sürecinde olan bireylerin buna yönelik davranışlarına etki eden en önemli unsur, psikolojik yardım aramaya yönelik "tutumu" ve inançlarıdır. Tutumlar yapılacak olan bir şeye yönelik olan davranış ve düşünceleri oluşturan eğilimler olarak da açıklanmaktadır. Karalp (2009)'e göre kişinin stresle başa çıkmada zorlandığı ve psikolojik sağlığını etkileyen bir durumda profesyonel yardımı alıp almamasında destek aramaya yönelik tutumu büyük bir faktör olarak gösterilmektedir. Diğer bir ifade ile psikolojik yardım arama sürecine pozitif eğilim gösteren bireyler yardım aramaya daha çok gönüllü olabilmektedir.

Özbay, Terzi, Erkan & Cihangir-Çankaya (2011), insanların psikolojik sıkıntılar yaşaması, stres düzeyinin yüksek olması ve sağlık sorunları yaşamasının psikolojik yardım aramaya yönelik düşüncesini pozitif anlamda etkilediğini belirtmiştir. Aynı zamanda insanların yaşadıkları problemler aşırı düzeyde yoğunlaştığında psikolojik yardım alma eğilimlerinin arttığını da belirtmiştir. Vogel & Wester (2003) de kendi hayatıyla ilgili konuları ve problemleri diğerlerine anlatma aşamasında kaygılanan veya strese giren kişilerin uzman desteğini almada kaçınma ve istekli olmama gibi davranış sergilediklerini ortaya çıkarmıştır.

Önceki yaşam deneyimi içinde alınan profesyonel yardımlar, yeni bir sorunla karşılaşan bireyde yardım sürecine yönelik pozitif tutum oluştururken yeniden yardım alma aşamasında da olumlu katkı sağlamaktadır (Meydan & Lüleci, 2013). Bu durumun tersi olan damgalanma korkusu sergileyen kişiler ise uzman desteği almak istediğinde yakınındakiler tarafından dışlanacağını düşünmesi sebebiyle psikolojik yardım alma sürecine karşı negatif bir tutum içinde olabilmektedir (Vogel, Wade, Wester, Larson & Hackler, 2007). Leech (2007) ise yapmış olduğu bir araştırmada yardım aramaya yönelik pozitif tutum gösteren, sosyal destek ilgisi zayıf, aşırı düzeyde negatif duygulanımda olan öğrencilerin, psikolojik danışma yardımına daha fazla oranda gönüllükleri olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Rothi & Leavey (2006) de ergenlerin psikolojik destek arama davranışlarındaki etkenleri şöyle ifade etmektedir:

- ✓ Kişinin yaşadığı sorunun tanınması ve gelişimi: Yaşanılan semptomların düzeyi, türü ve görünürlüğü.
- ✓ Kişinin yaşamış olduğu problemle ilgili psikolojik bağıntıları: Damgalanmaya maruz kalmak, utanç duyma hissi, psikolojik danışma sürecine inancının etkililiği, psikolojik tedavi alma korkuları, kabul görmeme, ifşa olma ve güven.
- ✓ Demografik faktörlerin etkisi: Bireyin yaşı ve cinsiyeti, yaşadığı yerin kültürel özelliklerinin etkisi, kültürün yardım arama hakkındaki kabul düzeyi, sorunun tanımlanmasında kültürel farkların etkisi.
- ✓ Sosyal desteğinin etkinliği ve kişinin iletişimin düzeyi: Empati, anne babanın eğitim düzeyi, diğer yardım kaynaklarının etkisi.
- ✓ Psikolojik yardım hizmetiyle alakalı faktörler: Danışma servisinin erişilebilirliği ve kullanılabilme etkililiği, psikolojik danışma hakkındaki bilgiler.

İlgili Araştırmalar

Başa çıkma stratejileri ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar.

Türkiye'de yapılan çalışmalara ve yurtdışı araştırmalara bakıldığında özellikle son yıllarda başa çıkma-stresle başa çıkma kavramları üzerine çok sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmaların yoğunluğu insanın hayatında stresle başa çıkma konusunda çok önemli bir yer edindiği izlenimi vermektedir. Yapılan çalışmalarda genellikle kişilik ve özellikleri, benlik kavramı, sosyal destek, yalnızlık, depresyon, intihar, yaş olarak her yaş düzeyi olmakla birlikte ergenlik dönemi ve öğrenciler (lise-üniversite), yaş, cinsiyet, gelir durumu, akademik düzey (sınıf düzeyi) gibi kişisel faktörlerin stresle başa çıkma değişkeniyle beraber araştırıldığı görülmektedir.

Cinsiyet ile stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Tan (2006), ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini cinsiyet ve atılganlık düzeylerine göre incelemiş ve araştırma sonucuna göre, cinsiyetin stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşması üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak kızların daha çok aktif planlama ve duygusal kaçma ve dış yardım aramayı daha çok kullandıklarını erkeklerin ise biyokimyasal kaçma başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığı belirlenmiştir. Savcı & Aysan (2014) ise öğrencilerin stres düzeyleri ile stresle başa çıkma stratejilerini

araştırmış ve kızların stres düzeylerinin yüksek olduğunu belirlerken stresle başa çıkma yöntemlerinin de cinsiyete göre farklılaştığı saptanmıştır. Buna göre kızların planlı problem çözme ve sorumluluğu kabul etme başa çıkma stratejilerini erkelere oranla daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Bedel & Güler (2020) araştırmasında ergenlerin başa çıkma stratejileri ile zorbalık ve saldırganlık puanları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu bulmuştur.

Cinsiyet ile stresle başa çıkma stratejileri arasında yapılan çalışmalarda erkeklerin de daha güçlü başa çıkma stratejilerini kullandıkları saptanmıştır. Aydın (2003)'ın ergenlerin stresle basa çıkmada kullandığı stratejiler ile cinsiyet ve cinsiyet rollerindeki ilişkiyi inceleyen çalışmasında; kızların erkeklere oranla kendine güvenen ve iyimser yaklaşımla birlikte sosyal yardım alma davranışlarını daha fazla kullandıkları sonucuna varılırken; çaresiz ve boyun eğicilik davranışı alt boyutlarında erkekler ve kızlar arasında farklılık bulunmamıştır. Başka bir araştırmada Aktaş (2018), üniversiteye özel yetenek sınavı veya merkezi sınav olan ÖSYM sınavları gibi farklı türlerde sınavlarda giren ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinde kızların pasif başa çıkma yolu olan çaresiz ve boyun eğici yaklaşımları kullandıklarını belirlerken erkeklerin ise aktif başa çıkma yolu olan iyimser yaklaşımı kullandıklarını tespit etmiştir.

Sosyal destek alma ve stresle başa çıkma arasında yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Tan (2006) yaptığı çalışmasında kızların sosyal destek algısının yüksek olduğu ve dışsal yardım arayışlarının da daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yurta kalan veya ailesiyle yaşayan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisini araştıran Fırat (2015) ise öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyinin artmasıyla pasif başa çıkma stratejilerini daha çok kullandığını ve aktif başa çıkma stratejilerinde azalma olduğunu belirlemiştir. Avşaroğlu & İdayeva (2020) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında benlik saygısı yüksek, kendine güvenen, başarma duygusu güçlü olan öğrencilerin stresle başa çıkmada dış yardım aramayı daha az kullandıklarını ortaya çıkarmıştır.

Literatürde riskli davranışlar ve stresle başa çıkma arasında çalışmalar bulunmaktadır. Madde kullanan ergenlerin problem çözme becerisi ile ilgili yapılan çalışmaya göre madde kullanan bu bireylerin problem çözme becerilerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuç bireylerin problem çözme becerileri geliştirildiğinde madde kullanımlarının azalabileceğini göstermektedir (Triplett & Payne 2004). Chan & Wong (2016)'un yaptığı araştırmada ergenlerin siber zorbalık ile başa çıkmada daha çok problem merkezli başa çıkma ve duygusal merkezli başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir. Diğer bir araştırmada Yılmaz (2016), ergenlerin problemli internet kullanımının stresle başa çıkma stratejilerine

etkisini incelediği araştırmasında problemli internet kullanımını yüksek olan öğrencilerin aktif başa çıkma stratejilerini çok iyi kullanmazken kaçma ve kabul stresle başa çıkma yolarının yüksek olduğunu saptamıştır.

Literatürde stresle başa çıkmada kullanılan stratejilerin hangilerinin daha iyi sonuçlar verebileceği ve sorunlara göre hangi stratejilerin daha fazla kullanıldığına yönelik yapılan araştırmalar da bulunmaktadır. Lewis & Freyderberg (2004) ergenlerin başa çıkma stratejileriyle ilgili yaptığı araştırmasında başa çıkma stratejilerinde yetersiz olan ergenlerin problem çözmede ne tür yöntemleri kullandıkları araştırmıştır. Araştırma sonucuna göre başa çıkma stratejilerini kullanmada yetersiz olan bu bireyler daha çok duygusal merkezli başa çıkma stratejilerini kullanmayı tercih etmektedirler. Güler & Çınar (2010) araştırmasında eğitim ortamında stres yaşayan ergenlerin başa çıkma stratejisi olarak en fazla kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları sonucuna ulaşmıştır.

Eraslan (2015) da ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerinden en fazla kendine güvenli yaklaşımı en az ise boyun eğici yaklaşımı kullandıklarını belirlemiştir. Cihan (2017) da iç ve dış denetim odağına sahip ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerini incelemiş ve kızların pasif başa çıkma erkeklerin ise aktif başa çıkma stratejilerini kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Chwaszcz, Kuleta, Wiechetek, Niewiadomska & Chrisidis (2018) internet bağımlısı yüksek olan ergenlerin negatif başa çıkma stratejisi olan madde kullanımı ile kendini suçlamayı daha sık kullandıklarını bildirmiştir. Komser (2019) de ergenlerin orta düzeyde stres yaşadıklarını ve yaşanılan bu stresle başa çıkmada ise daha çok kendine güvenli yaklaşımı kullandıkları en az ise boyun eğici yaklaşımı tercih ettikleri sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada Dingeç (2020), benlik saygısı düşük, problemli internet kullanımı yüksek olan ergenlerin uyumsal olmayan başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları sonucu elde edilmiştir.

Yaşın stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkisi ile ilgili olarak Ülker (2017), spor yapan ve yapmayan ergenlerin yaş düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinde farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Akademik başarının stresle başa çıkma stratejilerinine etkisini araştıran Cerit (2019) de ergenlerle yaptığı çalışmada akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin orta ve düşük düzeyde başarısı olanlara göre stresle başa çıkmada aktif yaklaşımı kullandığını, başarısı düşük olan ergenlerin de pasif başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığını belirlemiştir.

Yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında bireyin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkmasında özellikle sosyal destek arama davranışında pozitif düzeyde yordayıcı etkisi olduğu görülmektedir. Aynı zamanda içinde bulunduğu durumların; düşünceleri, temel ihtiyaçlarının karşılanma durumu, kendini kabul düzeyi gibi etkenlerin kullanılan başa çıkma yolarını nasıl

etkilediği araştırmalarda saptanmıştır. Akademik başarısı yüksek olan bireylerin sorunlarla mücadelede kendilerini soyutlamadıkları söylenebilir. Bunlara ek olarak stresle başa çıkmada kızların iyimser yapısı, olumlu düşünceleri, kendini kabul düzeyleri ve sosyal destek aramayı daha fazla kullanmaları sebebiyle erkeklere oranla yaşanılan problemlerle daha iyi başa çıkabildikleri gözlenmektedir.

Psikolojik yardım arama ile ilgili yurtiçi ve yurtdışı araştırmalar.

Literatüre bakıldığında yurt içi ve yurt dışında psikolojik yardım arama konulu araştırmalar son yıllarda psikolojiye olan ihtiyaçların da artmasıyla birlikte son on yılda daha da yoğunlaşmıştır. Psikolojik yardım arama ile ilgili literatürde kavram; 'yardım arama' ve 'yardım alma' başlıkları altında ele alınmıştır. Yapılan bu çalışmalarda konu alanı olarak psikoloji ve eğitim alanı olmakla birlikte sosyoloji ve hemşirelik alanlarında da kendini göstermiştir yine yaş düzeyinde ise ergenler, lise ve üniversite öğrencileri ile yetişkin bireylerin yardım arama tutumu araştırılmıştır. Daha özele indirgendiğinde ise bireyin yaşı, cinsiyeti, akademik düzeyi, sosyal destek alma, daha önce yardım almış olma, kişilik özellikleri (stres düzeyi, benlik algısı, damgalanma düşüncesi), riskli davranışlar (madde kullanımı-sigara içme) ile bireyin kültürel özelliklerin psikolojik yardım aramada etkisi literatürde araştırma konusu olarak görülmektedir.

Literatürde cinsiyet ile psikolojik yardım arama arasındaki bağıntıyı ölçen araştırmalar mevcuttur. Mahalik, Good & Carlson (2003) erkeklerin yardım arama davranışlarını ele almıştır. Erkeklerin geleneksel değerlerinin etkisinin yardım taleplerini engellediği ve yardım aramaktan vazgeçtiklerini belirlemiştir. Türküm'ün (2005) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ile cinsiyet ve cinsiyet rollerinin psikolojik yardım arama deneyimleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırmaya göre kızların, erkeklere göre psikolojik yardım aramada daha olumlu tutuma sahip olduğu için yardım aramayı daha kolay yaptıkları sonucuna varılmıştır.

Kırımlı (2007) da ergenlerin yardım arama tutumunu etkileyen etmenler üzerine yaptığı araştırmasında; kızların erkeklere göre psikolojik danışmaya olan inançların yüksek olduğunu, erkeklerin de yardım arama davranışına başlamada daha fazla zorlandığı sonuçları görülmüştür. Benzer olarak Sezer & Gülleroğlu (2016) ve Metin (2017)'in çalışmalarında da erkeklerin kızlara göre yardım arama davranışında daha çok zorlandıkları saptanmıştır. Gök (2019) ünivesite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında kızların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ergenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının belirlenmesi (Turhan, 2019) amacıyla yapılan araştırma da benzer sonuçlar saptanmış ve kızların erkeklere göre psikolojik yardım aramaya yönelik

ortalama puanlarının daha yüksek olduğu açıklanmıştır. Maiuolo, Deane & Ciarrochi (2019) ergenlerin ruh sağlığı sorunların karşı yardım arama tutumunu araştırdığı çalışmasında kızların yardım arama tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Tüm bu araştırmaların aksine yardım aramaya yönelik tutumlar ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılığın görülmediği diğer bir ifade ile kadınların ve erkeklerin yardım aramaya yönelik tutumlarının benzer olduğu araştırmalar da bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutumu (Akaydın, 2002), Türkiye'de eğitim gören Türk öğrenciler ve Türk Cumhuriyeti öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutumunu (Annaberdiyev, 2006) ele alan bu araştırmalarda cinsiyetin anlamlı bir etkisi olmadığı sonucu elde edilmiştir. Az da olsa erkeklerin yardım aramaya yönelik tutumunun yüksek olduğu araştırma bulgularına da rastlanmaktadır. Bahar (2010) da üniversite öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutumunu cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı olduğu saptanmıştır. Benzer olarak Özdemir (2016) ergenlerin yardım alma tutumlarında erkeklerin kızlara göre daha olumlu tutum içinde oldukları sonucu elde edilmiştir.

Sınıf düzeyi ile yardım arama tutumu arasında da literatür de araştırmalar bulunmaktadır. Tishby, Turel, Gumpel, Pinus, Lavy, Winokour & Sznajderman'ın (2001) 7. ve 12. sınıf düzeyindeki İsrailli ergenlerle yapılan araştırma sonucunda; yardım arama tutumlarında yaşı küçük olan ergenlerin aileden destek aldığı görülürken, yaşı daha ileri olanların da yakın arkadaşlarından yardım aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik yardım aramanın yaşa göre dağılımı belirlenen başka bir çalışmada, yaşın artmasıyla beraber uzman kişilerden alınan psikolojik yardım arama eğiliminde de artış olduğu saptanmıştır (Oliver, Pearson, Coe & Gunnell, 2005). Kırımlı (2007), öğrencilerin psikolojik yardım aramada zorlanma durumunu sınıf düzeyine göre incelemiş; zorlanma ve sınıf düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı çalışmada yardım arama ve danışmaya olan inanç araştırılmış ve sınıf düzeyi arttıkça danışmaya olan inancın azaldığı, 9. sınıfta okuyan ergenlerin danışmaya karşı inançlarının daha fazla olduğu saptanmıştır.

Sınıf düzeyinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde etkisinin olmadığı araştırmalarda bulunmaktadır. Zeren, Erus & Amanvermez (2017) yaptığı araştırmasında üniversite öğrencileri arasındaki sınıf düzeylerinin psikolojik yardım alma davranışına bir etkisinin olmadığı ortaya çıkarılmıştır. Benzer olarak Çolak (2018)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmasında öğrencilerin psikolojik yardım aramada gönüllülük puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Genel olarak bakıldığında yaşı küçük olan öğrencilerin daha alt sınıflarda okuması ve bu bireylerin yardım almaya yönelik kararlarında ailesinin etkisinin olduğu ve yaşça büyük üst sınıfta olan öğrencilerinde kendi

sorunlarını öncelikle kendilerinin çözebileceği varsayıldığında psikolojik yardım alma tutumlarında farklılıklar olabileceği düşünülebilir.

Daha önce alınan psikolojik yardımın yeniden psikolojik yardım aramaya olumlu etkisinin olduğu araştırmalar da bulunmaktadır. Kerkorian, Mckay & Bannon (2006) da ergenlerin okul psikolojik danışma servisini ilk defa kullanmalarından sonra ikinci kez yardım almaları hakkındaki düşüncelerini aldığı araştırmasında; velilerin danışma hakkındaki yorumlarının öğrencilerinin yeniden yardım aramasında etkili olduğu, olumsuz düşüncelerin de yeniden yardım almayı engellediği tespit edilmiştir. Gürsoy (2014) araştırmasında geçmişte profesyonel yardım alma deneyimi olan ergenlerin yeniden psikolojik yardım almaya ılımlı yaklaştıklarını belirlemiştir. Çebi & Demir (2019) de daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin yeniden yardım aramaya yönelik tutumlarının yüksek olduğunu belirlemiştir. Buna benzer olarak Daştan, Kaya & Şık (2019) yaptığı araştırmada daha önce psikolojik yardım alma deneyimi bulunan ergenlerin yeniden psikolojik yardım arama konusunda endişe duymadıklarını ve yardım almaya olumlu baktıkları sonucunu elde etmiştir.

Daha önce alınan psikolojik yardımın yeniden yardım aramaya etkisinin olmadığını gösteren çalışmlarda bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama gönüllülükleri üzerine yapılan araştırmaya göre daha önce alınan psikolojik desteğin, psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı sonucuna varılmıştır. Aynı çalışmaya göre yaş düzeyine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken cinsiyete göre kızların erkeklere göre gönüllülük düzeyi puan ortalaması daha yüksek çıkmıştır (Aydın, 2017). Başka bir çalışmada Nuhoğlu (2017), madde bağımlılılarının yardım arama tutumunu araştırmış ve daha önce psikolojik yardım alma deneyiminin yeniden psikolojik yardım almaya herhangi bir olumlu katkısının olmadığını belirlemiştir. Aynı araştırmada kullanılan maddenin türünün de (alkol, uyuşturucu vb.) yardım alma niyetlerinde farklılaşma oluşturmadığı ifade edilmiştir.

Literatürde kişilik özellikleri üzerinde etkisi olan ‘psikolojik stres’ kavramının kişide oluşturduğu depresyon düzeyi ile psikolojik yardım arama üzerine yapılan çalışmaya bakıldığında; 961 Çinli ergen ile yapılan bir araştırmada, yüksek depresyon düzeyine sahip öğrencilerin daha az psikolojik yardım arama içinde olduğu sonucuna varılmıştır (Chang, 2007). Kakhnovets (2011), psikolojik yardım aramaya yönelik davranışların kişilik özellikleriyle ilgili olduğunu ifade ederken Ülken (2016) araştırmasına göre ise dışa dönük, kendini ifade etmede güçlük yaşamayan, yumuşak başlı ve sorumluluk sahibi öğrencilerin psikolojik yardım almaya daha pozitif yaklaştıkları belirlemiştir. Nearchou, Bird, Costello,

Duggan, Gilroy, Long, McHugh, & Hennessy (2018) ergenlerle yaptığı araştırmada, kızların depresyon ve kaygıya yönelik konularda yardım aramaya daha sık yöneldiklerini belirlerken erkeklerin ise kendine zarar vermeye yönelik davranışları konusunda kızlara göre psikolojik yardım almaya daha istekli oldukları saptanmıştır.

Ekonomik farklılılar da psikolojik yardım aramada önemli olabilemektir. Literatürde sosyoekonomik düzey ile psikolojik yardım arama arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada sosyo-ekonomik gelir düzeyi yüksek olan bireylerin, psikolojik yardım aramaya daha ılımlı bir bakış açısına sahip olduğu sonucuna varılmıştır (Kilinc & Granello, 2003). Ekonomik farklılıklar sebebiyle düşük gelirli bireyler belki de profesyonel yardım almak istese de yardım aramayı daha üst bir ihtiyaç olarak görebilmekte ve öncelikle temel ihtiyaçlarına odaklanabilmektedir. Bu sebeple ekonomik geliri yüksek olan insanların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının yüksek olduğu düşünülebilir.

Damgalanma düşüncesiyle psikolojik yardım arama arasında literatürde çalışmalar mevcuttur. Jamaikalı ergenler ile yapılan çalışmaya göre; ruhsal hastalık hakkındaki olumsuz tutumlar, damgalamaların ve görüşlerin, Jamaika'nın bazı kesimlerinde psikolojik yardım aramayı olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca pek çok psikolojik sorun için Jamaikalı ergenlerin yardım alma önceliklerinin arkadaşları ve aile bireyleri olduğu görülmüştür. En son yardım arama kaynaklarının ise din alimleri, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar olduğu bulunmuştur (Williams, 2012). Buna benzer olarak Metin (2017) ergenlerin kendini damgalama ve sosyal damgalama düzeylerinin psikolojik yardım alma üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre kendini damgalama ve sosyal damgalama puanları yüksek olan öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumlarının düşük olduğunu belirlerken, kızların erkeklere göre kendini damgalama düzeylerinin daha düşük olduğu saptanmıştır.

Başka bir çalışmada Calear, Batterham, Torok & McCallum (2020) ergenlerde yardım aramada damgalanmanın rolü araştırılmış; ergenlerin en erişilebilir yardım kaynaklarının ebeveynleri olduğunu aynı zamanda yardım almaya yönelik tutumlarının yüksek, damgalanma düşüncülerinin de düşük olduğu belirlenmiştir. Çağlan & Göcen (2020) psikolojik yardım alan dindar bireylerin sosyal çevresi tarafından inanç eksiği olarak görülmesi ve damgalanmaya maruz kaldıklarını aynı zamanda bu tutumlar sebebiyle danışanlarda içsel damgalanma oluştuğu sonucunu elde etmişti. Yee, Ceballos & Diaz (2020) araştırmasında ABD'de yaşayan Çinli göçmenlerin yardım arama tutumlarını araştırmıştır. Buna göre kendini damgalama düşüncesi yüksek olan kişilerin yardım arama tutumlarının düşük olduğu, daha önce psikolojik yardım alanların da yardım arama tutumlarının yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır.

Gulliver, Griffiths & Christensen (2010) öğrencilerin yardım aramaya yönelik algılarını incemiştir. Öğrencilerin yardım kaynağı olarak ruh sağlığı uzmanlarına göre aile ve arkadaşlarını daha fazla tercih ettikleri gözlenmiştir. Araştırmaya göre profesyonel yardım aramanın önündeki engellerin kişinin kendin güvensizliği, utanç ve damgalanma korkusu olduğu saptanmıştır. Shi & Hall (2020)'in yardım arama tercihlerleriyle ilgili olarak yaptığı bir çalışmada ise doğal afete maruz kalan Çinli üniversite öğrencilerinin yardım arama tercihleri araştırılmıştır. Buna göre öğrencilerin büyük bir kısmının profesyonellerden ve sevdikleri kişilerden yardım almayı tercih ettiklerinin belirtirken bir kısmı da sorunları ruh sağlığı uzmanlarından yardım aramayı tercih etmişlerdir.

Genel olarak araştırmalarda kadınların yardım aramada daha aktif olduğu görülebilmektedir. Bu durumun sebebi olarak kadınların problemleriyle başa çıkma güdüsünün yüksek olmasına, kendini rahat bir şekilde ifade edebilmesine ve sosyal destek aramalarına bağlanabilir. Daha önceki psikolojik yardım alma deneyimlerinin yeniden yardım aramaya olumlu etkisinin olduğu araştırmaların genelinde görülmektedir. Bu durum alınan yardımların kişinin problemlerine iyileştirici etkide bulunduğunun ve sorunu azalttığının bir işareti olarak kabul edilebilir.

Az da olsa geçmiş deneyimlerin yeniden yardım almaya etkisinin olmamasının ardında yatan sebebin de alınan desteğin danışana hitap etmemesi veya danışmanın iyi bir danışma ortamı kuramaması olarak düşünülebilir. Yine kişilik farklılıkları sebebiyle insanların birbirinden farklı düşünce yapısına sahip olduğunu düşünülürse bazı insanlar sorunlarına kendi kendilerine çözüm arayışı içinde olabilir. Buna benzer olarak damgalanma korkusu içinde olan insanlar yine kendi sorunlarını kendileri çözerken psikolojik yardım taleplerini de reddedebilir. Damgalanmanın arkasında yatan alt sebepler ise kişinin aile yapısının psikolojik yardım kaynaklarına kapalı tutumda olması yine yaşamış olduğu çevrenin psikolojik yardım aramayı olumsuz bir şekilde görmesi olarak düşünülebilir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada ergenlerin başa çıkma stratejileri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiler incelenmektedir. Bu kapsamda araştırma ilişkisel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Fraenkel, Wallen ve Hyun (2012), ilişkisel araştırmaları değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak amacıyla kullanıldığını belirtmektedir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2016-2017 eğitim öğretim yılında Ağrı il merkezindeki ortaöğretim okulları oluşturmaktadır. Her okulun çalışmaya katılmada eşit bir şansa sahip olabilmesi için random (tesadüfi) örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Ekiz, 2013). Bu işlem sonucunda belirlenen okullarda yine random yöntemiyle 9., 10., 11., ve 12. sınıflarda öğrenimlerine devam eden öğrencilere ölçekler uygulanmıştır. Çalışma grubuna ait bilgiler Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Çalışma Grubuna Dair Bilgiler*

Cinsiyet	**N**	**%**
Kız	312	52
Erkek	288	48
Sınıf		
9. sınıf	169	28.2
10.sınıf	195	32.5
11.sınıf	124	20.7
12.sınıf	112	18.7
Yaş		
14.00	32	5.3
15.00	117	19.5
16.00	193	32.2
17.00	177	29.5
18.00	69	11.5
19.00	12	2
Ort. Yaş	16.283	

Tablo 1. (*Devamı*)

Okul Türü		
Fen Lisesi	84	14
Sosyal Bilimler Lisesi	77	12.8
Anadolu Lisesi	89	14.8
İmam Hatip Lisesi	162	27
Sağlık Lisesi	100	16.7
Özel Lise	88	14.7
Psikolojik Tedavi		
Evet	49	8.2
Hayır	551	91.8
Psikiyatrik İlaç Kullanma		
Evet	26	4.3
Hayır	574	95.7
Annenin Öğrenim Durumu		
Okuma-Yazma Bilmiyor	177	29.5
İlkokul	249	41.5
Ortaokul	98	16.3
Lise	61	10.2
Yüksek Okul	3	.5
Üniversite	12	2
Babanın Öğrenim Durumu		
Okuma-yazma bilmiyor	33	5.5
İlkokul	229	38.2
Ortaokul	131	21.8
Lise	129	21.5
Yüksek Okul	10	1.7
Üniversite	68	11.3
Toplam	600	100

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya dahil olan kızların oranının %52, erkeklerinin oranının ise %48 olduğu görülmektedir. Araştırmanın diğer sosyo-demoğrafik özellikleri incelendiğinde 10. sınıf öğrencilerinin %32.5, 16 yaşında olanların %32.2, İmam Hatip Lisesinde öğrenim görenlerin %27 olduğu, psikolojik tedavi görenlerin %8.2, psikiyatrik ilaç kullananların %4.3, annesi ilkokul mezunu olanların %41.5 ve babası ilkokul mezun olanların ise %38.2 olduğu ve araştırmanın çalışma grubunda çoğunluğu oluşturdukları görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada verileri toplamak amacıyla çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Bu ölçeklerle ilgili bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

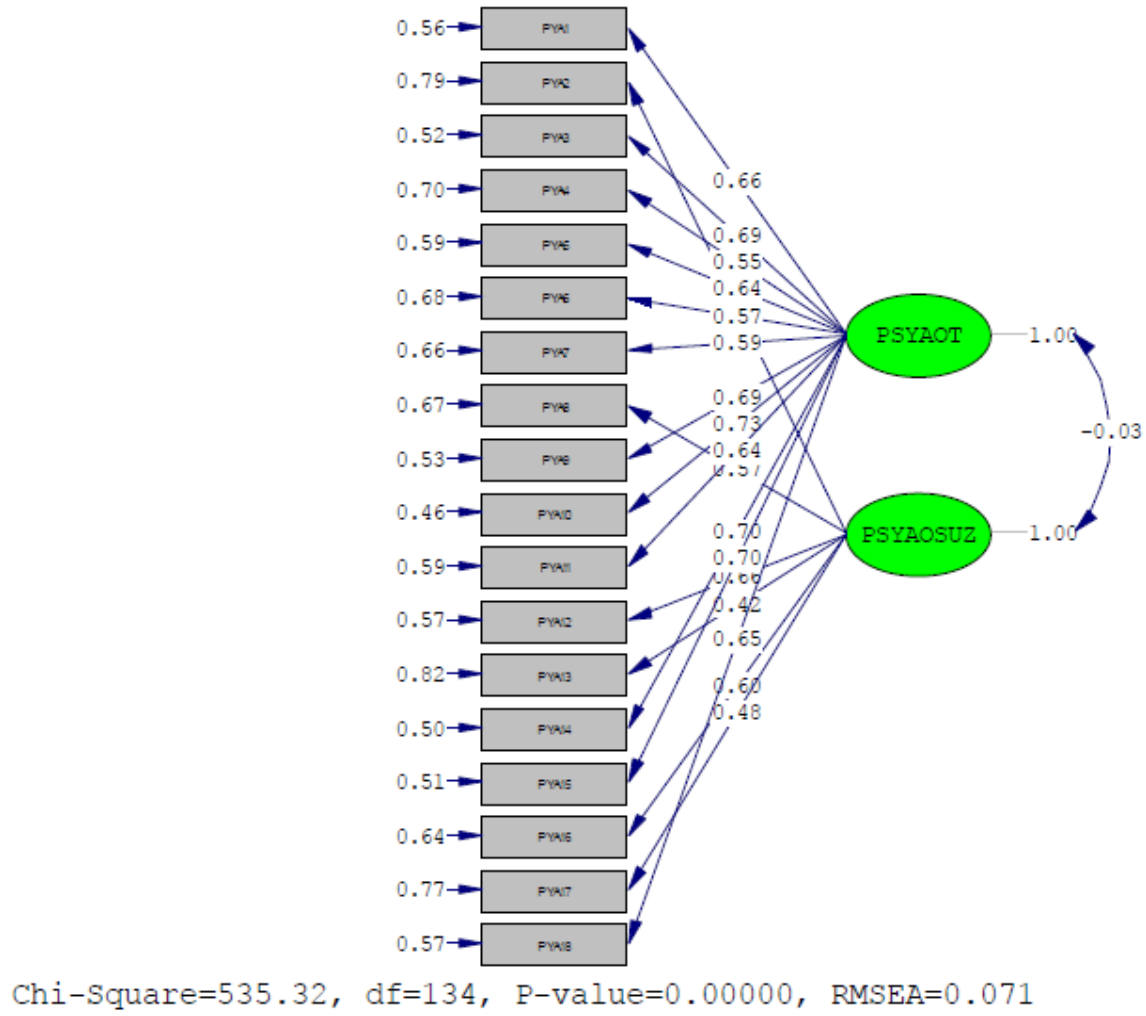
Kişisel bilgi formu (KBF).

Kişisel bilgi formunda, ergenlerin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, okul türü, psikolojik tedavi alma durumu, ebeveynlerinin öğrenim düzeyi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği kısa formu (PYTO-K).

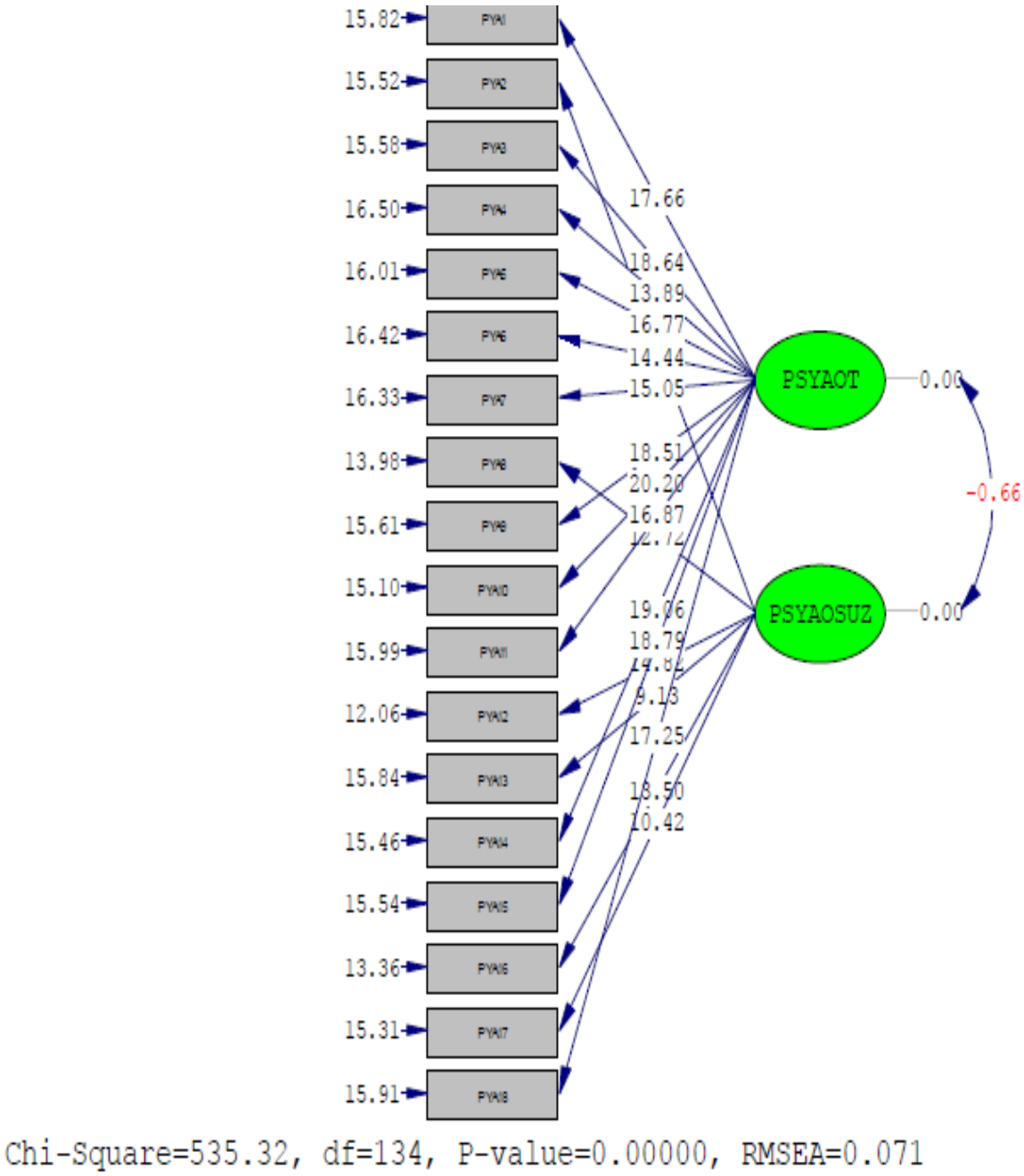
Araştırmaya katılan öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının belirlemek için Türküm'ün (1997) geliştirdiği ve 2001 yılında da revize ettiği psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin ilk versiyonunda 30 madde ve dört alt boyut bulunmaktayken, revize edilmiş versiyonun da 18 soru ve psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumları içeren iki alt boyut bulunmaktadır. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumun Cronbach Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı .92, olumsuz tutumun alt boyutu .90 olarak bulunmuştur.

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin bu araştırma verilerine dayalı geçerlik ve güvenirliğini belirlemek için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Bu araştırma kapsamında psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı sırasıyla .90 ve .70 olarak saptanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, ilgili alt boyutuna ilişkin tutumun daha güçlü olduğunu göstermektedir. DFA'ya ilişkin standardize edilmiş değerler Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin standardize edilmiş değerleri

Şekil 1 incelendiğinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğini 18 maddeden ve iki boyuttan oluşan yapısının, bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturan lise öğrencilerinden elde edilen veriler üzerinde doğrulandığı görülmektedir. Ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerlerinin .42 ile .73 arasında değiştiği gözlenmektedir. Uyum indeksleri değerleri (x2/sd= 3,99; NFI = .94; CFI = .96; RFI = .93; AGFI= .90, GFI= .91; SRMR = .072; RMSEA = .071; CI(RMSEA)=.056-.080 ölçeğin doğrulandığını işaret etmektedir. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin anlamlılığına ilişkin t değerleri ise Şekil 2'de sunulmuştur.



Şekil 2. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin t değerleri

Şekil 2'deki psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğine ilişkin t değerleri incelendiğinde kurulan DFA modelinde yer alan bütün yolların anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Bu sonuçlar psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin bu araştırmanın çalışma grubunda yer alan lise öğrencileri için geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir.

Ergenler için başa çıkma ölçeği (EBÇÖ).

Araştırmada ergenlerin stresli durumlarda başa çıkma stratejilerini belirlemek için Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Spirito, Stark & Williams (1998) tarafından geliştirilen bu ölçek; Bedel, Işık & Hamarta (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Aktif Başa Çıkma, Kaçınan Başa Çıkma ve Olumsuz Başa Çıkma şeklinde üç alt boyutu olan ve dörtlü likert tipi

derecelendirme ile geliştirilen bu ölçek 11 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt ölçek puanı, ayrı ayrı toplanarak elde edilmektedir. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar yükseldikçe, başa çıkma stratejisinin daha sık kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha iç tutarlık güvenirlik katsayısı sırasıyla .65, .68 ve .63 olarak bulunmuştur.

Uygulama

Araştırma sürecinde öncelikle Ağrı il Milli Eğitim Müdürlüğü'nden okullarda ölçekleri uygulamak için izin alınmıştır. İzin alındıktan sonra araştırmacı tarafından sınıflara girilerek öğrencilere çalışmanın amacı hakkında bilgi verilmiş ve gönüllü öğrencilerin çalışmaya katılabileceğini belirtilmiştir. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği ile başa çıkma ölçeğinin ortalama 20 dakika içinde yanıtlandığı gözlenmiştir.

Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin analizi için farklı istatistik programları kullanılmıştır. Nitel değişkenlerle bağımlı değişkenler arasında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı "bağımsız örneklemler için t testi" ve "tek yönlü varyans analizi" ile incelenmiştir. Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve başa çıkma ölçeği arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Bununla birlikte araştırmada aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkmanın psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutum üzerindeki yordayıcı etkisini ortaya koymak için ise çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizler için SPSS-22 istatistik programı kullanılmıştır. Araştırma kapsamındaki geçerlik analizi için ise Lisrel 8.80 istatistik programından yararlanılmıştır.

Verilerin analizine geçilmeden önce aykırı değerlerin olup olmadığını Mahalobolis analiziyle incelenmiştir. Bu işlem sonucunda 14 kişiye ait veri, veri kümesinden çıkarılmıştır. Aykırı veriler, veri setinden çıkarıldıktan sonra normallik varsayımını karşılama durumunu inceleme aşamasına geçilmiştir. Bu kapsamda verilerin basıklık ve çarpıklık değerleri belirlenmiştir. Bu işlemle ilgili sonuçlar Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. *Verilere ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık ve çarpıklık değerleri*

Değişkenler	Aritmetik Ortalama	Ss	Çarpıklık İstatistik	Sh	Basıklık İstatistik	Sh
Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum	42.9	10.46	-.58	.10	-.02	.20
Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum	15.60	5.11	.14	.10	-.51	20
Aktif başa çıkma	6.36	2.41	-.06	.10	-.21	.20
Kaçınan başa çıkma	6.19	1.94	.22	.10	-.09	.20
Olumsuz başa çıkma	2.67	1.64	.52	.10	.06	.20
N			600			

Tablo 2 incelendiğinde psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutum ile başa çıkma verilerine ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin 0'(sıfır)a yakın olduğu görülmektedir. Tabachnick ve Fidell (2013)'e göre, araştırma değişkenlerinin katsayılarının -2 ile +2 arasında olmasının veri dağılımının normal olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Sonuç olarak 600 kişi ile veri analiz işlemine devam edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde çalışmanın amaçlarına ilişkin yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu doğrultuda öncelikle, ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının cinsiyeti, daha önce psikolojik yardım alma durumu ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından farklılaşma durumları incelenmiştir. Daha sonra da aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma stratejilerinin ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarını yordama düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Cinsiyete Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının cinsiyete göre farklılaşma durumunu incelemek için Bağımsız Örneklemler için t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Cinsiyet Açısından Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları*

Değişkenler	Cinsiyet	N	Aritmetik Ortalama	S.s	t	p
Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum	Kız	312	44.48	9.93	5.99	.01*
	Erkek	288	39.50	10.42		
Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum	Kız	312	15.58	4.96	-.12	.90
	Erkek	288	15.63	5.27		

*p<.05

Tablo 3 incelendiğinde ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının cinsiyet açısından farklılaşmasına ilişkin t testi sonuçları incelenmiştir. Analiz sonucunda ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarının kızlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı görülürken (t= 5.99, p<.05) cinsiyet açısından psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir (t= -.12, p>.05).

Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Daha Önce Psikolojik Tedavi Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının daha önce psikolojik tedavi alma durumuna göre farklılaşma durumunu incelemek için Bağımsız Örneklemler için t-testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu ve Olumsuz Tutumlarının Daha Önce Psikolojik Tedavi Alma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t Testi Sonuçları*

Değişkenler	Psikolojik Tedavi Alma Durumu	N	Aritmetik Ortalama	S.s	t	p
Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum	Evet	49	39.79	11.97	-1.42	.16
	Hayır	551	42.29	10.30		
Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum	Evet	49	15.02	6.27	-.70	.49
	Hayır	551	15.66	4.99		

p>.05

Tablo 4 incelendiğinde ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının daha önce psikolojik tedavi alma durumuna göre farklılaşmadığı görülmektedir (t= -1.42, -.70, p>.05).

Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma durumunu incelemek için tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma puanlarına ilişkin sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları*

Sınıf Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	S.s
9. sınıf	169	6.47	2.41
10. sınıf	195	6.34	2.53
11.sınıf	124	6.20	2.35
12.sınıf	112	6.37	2.30
Toplam	600	6.36	2.41

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarına ait aritmetik ortalama puanlarının çok fazla farklılaşmadığı gözlenmektedir.

Puanlara arasındaki çok az farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını saptamak için Anova testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumlarının Sınıf Düzeyi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Anova Testi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	5.28	3	1.76		
Grup İçi	3496.95	596	5.86	.30	.83
Toplam	3502.24	599			

Tablo 6 incelendiğinde ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumlarının sınıf düzeyine göre göre anlamlı olarak farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (F_3-596=.30, p>.05).

Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşmasına İlişkin Bulgular

Ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumlarının sınıf düzeyine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi yapılmıştır. Ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumlarına ait aritmetik ortalama ve standart sapma puanlarına ilişkin sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumlarının Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Puanları*

Sınıf Düzeyi	N	Aritmetik Ortalama	S.s
9. sınıf	169	15.36	5.10
10. sınıf	195	15.72	5.40
11.sınıf	124	15.91	4.98
12.sınıf	112	15.42	4.77
Toplam	600	15.60	5.11

Tablo 7 incelendiğinde ergenlerin sınıf düzeyine göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumlarına ait aritmetik ortalama puanlarının çok fazla farklılaşmadığı gözlenmektedir.

Puanlara arasındaki çok az farklılaşmanın anlamlı olup olmadığını anlamak için Anova testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumlarının Sınıf Düzeyi Açısından Farklılaşmasına İlişkin Anova Testi Sonuçları*

Varyansın Kaynağı	Karelerin Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	27.65	3	9.22		
Grup İçi	15631.30	596	26.23	.35	.79
Toplam	15658.95	599			

Tablo 8 incelendiğinde ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumlarının sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşma durumunu incelemek amacıyla yapılan Anova testi sonucunda aradaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur (F3-596=.35, p>.05).

Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum ile Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkiler

Araştırmadaki değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyini ortaya çıkarmak amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Bu işleme ilişkin sonuçlar Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. *Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum İle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi*

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Aktif başa çıkma	1				
2.Kaçınan başa çıkma	.07	1			
3.Olumsuz başa çıkma	-.19	.24	1		
4.Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum	.35*	.089*	-.086*	1	
5.Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum	-.14*	.05	.08*	-.04	1

*p<.05, n= 600

Tablo 9'daki sonuçlar incelendiğinde psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum ile aktif başa çıkma arasında pozitif ve orta düzeyde, kaçınan başa çıkma ile pozitif ve düşük düzeyde, olumsuz başa çıkma ile negatif ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum ile aktif başa çıkma stratejisi arasında negatif yönde ve düşük düzeyde, olumsuz başa çıkma ile pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkilerin olduğu gözlenmektedir. Psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum ile kaçınan başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı görülmektedir.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumu Yordama Düzeyi

Başa çıkma stratejilerinin, psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu yordama analizine ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçları ise Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. *Aktif Başa Çıkma Stratejisinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları*

		Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar		
Model	Yordayıcı Değişkenler	B	Standart Hata	B	t	p
1	Sabit	3235	1.13	.35	28.74	.01*
	Aktif başa çıkma	1.53	.17		9.25	

*p<.05

1.Model: R^2=.125, $F_{(1-598)}$ =85.60

Tablo 10 incelendiğinde, aktif başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu anlamlı ve pozitif bir düzeyde yordadığı görülmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarında aktif başa çıkmanın psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumun %12.5'ini açıkladığı görülmüştür. Bu veriler ışığında bireylerin aktif başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum için anlamlı bir yordayıcı olduğu söylenebilir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu yordamadığı saptanmıştır. Bu bulguya ilişkin sonuçlar Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. *Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumlu Tutumu Yordamayan Değişkenlere İlişkin Bulgular*

Yordamayan Değişkenler	B	t	p
Olumsuz başa çıkma	-.018	-.47	.63
Kaçınan başa çıkma	.067	1.74	.08

Tablo 11 incelendiğinde, olumsuz ve kaçınan başa çıkmanın psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu anlamlı bir düzeyde yordamadığı saptanmıştır (p>.05).

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumu Yordama Düzeyi

Kaçınan başa çıkma stratejisi ile psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum arasında anlamlı ilişki olmadığı için regresyon analizine kaçınan başa çıkma stratejisi dâhil edilmemiştir. Aktif ve olumsuz başa çıkma stratejilerinin, psikolojik yardım aramaya ilişkin

olumsuz tutumu yordama analizine ilişkin aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçları ise Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. *Aktif Başa Çıkma Stratejisinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumu Yordamasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları*

		Standardize Edilmemiş Katsayılar		Standardize Edilmiş Katsayılar		
Model		B	Standart Hata	β	t	p
1	Sabit	17.42	.58	-.14	29.89	.01
	Aktif başa çıkma	-.29	.09		-3.33	.01

*p<.05

1.Model: R^2=.018, $F_{(1-598)}$ =11.45

Tablo 12 incelendiğinde, aktif başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumu anlamlı ve düşük düzeyde yordadığı görülmektedir. Analiz sonuçlarının aktif başa çıkmanın psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumun %1.8'ini açıkladığı görülmüştür. Bu veriler ışığında bireylerin aktif başa çıkma stratejilerinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum için anlamlı bir yordayıcı olduğu söylenebilir.

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda olumsuz başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumu yordamadığı saptanmıştır. Bu bulguya ilişkin sonuçlar Tablo 13'de gösterilmiştir.

Tablo 13. *Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Olumsuz Tutumu Yordamayan Değişkene İlişkin Bulgular*

Yordamayan Değişken	B	t	p
Olumsuz başa çıkma	.060	1.45	.15

Tablo 13 incelendiğinde, olumsuz başa çıkma stratejisinin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumu anlamlı bir düzeyde yordamadığı ortaya çıkarılmıştır (p>.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada, ergenlerin başa çıkma stratejileri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet, daha önce psikolojik tedavi alma durumu, sınıf düzeyi değişkenlerinin psikolojik yardım aramayla ilişki de ele alınmıştır. Bu bölümde istatistiksel analiz verilerinden elde edilen bulgular tartışılmış ve bu bulgulara yönelik yorumlara yer verilmiştir.

Cinsiyet, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum

Bu çalışmada, ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunun cinsiyete göre istatiksel açıdan farklılık gösterip göstermediği ele alınmış ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum açısından kızların erkeklere oranla daha olumlu tutum sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir sonuca göre ise psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutum açısından ise cinsiyete göre anlamlı farklılaşma bulunmamıştır. Bu bulgulara göre, cinsiyetin, ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunu belirlemede önemli bir değişken olduğu söylenebilir.

İlgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile cinsiyet arasındaki farklılığı ele alan benzer bulgulara sahip araştırmaların olduğu görülmektedir. Buna istinaden benzer araştırmalarda psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumun cinsiyete göre kızların lehine anlamlı düzeyde farklılığı ortaya çıkaran araştırmalara rastlanmaktadır (Dilek, 2010; Meydan, 2013; Sezer & Gülleroğlu, 2016; Tishby & vd. 2001; Topkaya & Meydan, 2013; Yıldırım, Atlı & Çitil, 2014).

Yapılan bazı araştırmaların sonuçlarına göre erkeklerin yardım arama tutumunda kızlara oranla daha düşük olmasındaki sebebin erkeklerin yardım aramada zorlandıkları sonuçları saptanmıştır (Gloria, Hird & Navarro, 2001; Kırımlı, 2007). Kahveci (2001), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında erkeklerin psikolojik yardım arama davranışında daha fazla zorlandığını ortaya çıkarmıştır. Erkeklerin ancak yaşadıkları problemleri kendilerinin çözemeyeceğine inandıkları zaman yardım aramaya yöneldikleri belirlenmiştir. Winerman (2005) da yine erkeklerin duygularını bastırma davranışlarını daha çok kullandıkları için yardım arama tutumunun daha düşük olduğunu vurgulamıştır.

Diğer bir araştırmada ise sadece erkeklerle çalışılmış ve yapılan araştırma sonucuna göre araştırmaya katılan erkeklerin yardım aramaya yönelik tutum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir (Tarsuslu, 2018). Başka bir araştırmada Metin (2017), psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutumun kızlarda; olumsuz tutumun ise erkeklerde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkeklerin kızlara göre psikolojik yardım aramadaki kendini açma güçlükleri; erkeklerin kendisiyle yüzleşmekten ve kendisini ifade etmekten duymuş oldukları hoşnutsuzluk (Kalkan & Odacı, 2005), ailelerin kız ve erkek çocuklarını farklı tarzda yetiştirilmesinden (Dikmen, 2004) kaynaklı olabileceği şeklinde değerlendirilmiştir.

Öte yandan cinsiyet ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını gösteren az sayıda da bulgular mevcuttur. Öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutumu (Akaydın, 2002) ve Türkiye'de eğitim gören Türk öğrenciler ve Türk Cumhuriyeti öğrencilerinin yardım aramaya yönelik tutumunu (Annaberdiyev, 2006) ele alan araştırmalarda cinsiyetin anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gürsoy (2014)'un profesyonel yardım alma deneyimini incelediği araştırmasında daha önce psikolojik deneyimi olan öğrencilerin yardım almaya yönelik tutumları ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Alanyazın incelendiğinde psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile cinsiyet arasında erkeklerin lehine olan az sayıda da olsa araştırmalara rastlanmaktadır. Karalp (2009)'in ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını ele aldığı araştırmada erkeklerin kızlara göre yardım almaya yönelik daha olumlu tutum sergiledikleri saptanmıştır. Buna benzer olarak Bahar (2010) da ergenlerin yardım aramaya yönelik tutumunu cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamlı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmada Özdemir (2016) ergenlerle yaptığı çalışmasında erkeklerin yardım almaya yönelik olumlu tutum puanlarının yüksek olduğunu belirlemiştir.

Cinsiyete göre stresle başa çıkma ve yardım arama kaynaklarındaki farklılıkları araştıran Liddon, Kingerlee & Barry (2017), erkeklerin psikolojik sorunlara kadınlardan daha az eğilim gösterdiğini ve yine erkeklerin stresle başa çıkmada internet oyunları gibi eğlence araçlarını kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Danışman seçme eğilimlerinde ise hem erkeklerin hem de kızların kadın danışmanları tercih etme olasılıklarının çok daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmalara bakıldığında kızların psikolojik yardım arama ve olumlu tutumlarının daha yüksek ve pozitif olduğunu görülmektedir. Ergenlerle yapılan araştırmalarda erkeklerin yardım aramaya yönelik tutumlarının daha az olmasının altında yatan sebeplerin; kızların yardım almaya yönelik olumlu tutumlarının erkeklerden yüksek olmasıyla (Çınar, 2008;

Kırımlı, 2007), yine kızların sorunlarını paylaşırken psikoterapi yöntemlerinden biri olan kendini açmayı daha rahat yapabilmesiyle (Özdemir, 2012; Serim, 2011), erkeklerin sosyal destek algısının daha düşük olmasıyla (Meydan & Lüleci, 2013), erkeklerin sosyal damgalanma düşüncesinin yüksek olmasıyla (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010), erkeklerin güçlü olma algılarıyla (Seamark & Gabriel, 2018), erkeklerde toplumsal cinsiyet rolünün getirmiş olduğu problemleri kendi başına çözme düşüncesiyle, duygularını açığa vurmada zayıf olmalarıyla, yardım almanın güçsüzlük ile ilişkilendirilmesiyle açıklanabilir.

Daha Önce Psikolojik Tedavi Alma Durumu, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum

Bu araştırmada ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumların daha önce psikolojik tedavi alma durumuna göre istatiksel açıdan farklılık gösterip göstermediği ele alınmış ve psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının daha önce psikolojik tedavi alma durumuna göre farklılaşmadığı saptanmıştır. Başka bir ifade ile daha önceki zamanlarda psikolojik destek alanlar ile almayan ergenler arasında bir farklılık bulunmamıştır.

İlgili literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonucunu destekleyen, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile daha önce psikolojik tedavi alma durumuna göre farklılaşmanın olmadığını ele alan benzer bulgulara sahip araştırmalara rastlanmaktadır (Kırımlı, 2007; Koydemir, Erel, Yumurtacı & Şahin, 2010; Yıldırım, Atlı & Çitil, 2014).

Alanyazında bulunan araştırmaların bazılarında ise bu çalışmanın bulgularından farklı sonuçların olduğu da görülmektedir. Diğer bir ifade ile daha önceki süreçte yardım alma deneyiminin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum üzerinde anlamlı bir fark oluşturduğunu, daha önce alınan yardımın yeniden psikolojik yardım arama tutumunu olumlu etkilediğini açıklayan çalışmalar bulunmaktadır. (Çebi, 2009; Daştan, Kaya & Şık, 2019; Gürsoy, 2014; Kahn & Williams, 2003; Kakhnovets, 2011; Karalp, 2009; Masuda, Suzumura, Beauchamp, Howells & Clay, 2005; Meydan & Lüleci, 2013; Özdemir, 2012; Özdemir, 2016; Sezer & Gülleroğlu, 2016; Türküm, 2005; Vogel, Wade, Wester, Larson & Hackler, 2007). Metin (2017)'in ergenlerin psikolojik yardım almasıyla ilgili yaptığı çalışmada daha önce psikolojik yardım almış olan, halen yardım almaya devam eden ve psikolojik yardım almayı düşünen öğrencilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının yüksek, kendini damgalama düzeylerinin de düşük olduğu ve sosyal damgalama puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlenmiştir. Vergili (2017) de yapılan bir psiko-eğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumunu nasıl etkilediğinin belirlemek amacıyla deney grubundaki kişilere üç haftalık eğitim uygulamış ve eğitim sonunda programa giren bireylerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarının pozitif düzeyde etki sağladığı sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik danışmaya getirilen problemin kişi için ciddiyet düzeyi, bireyin kendisine yüksek risk yaratan başa çıkmakta güçlük çektiği sorunlarını damgalanma korkusuyla yardım kaynağına iletmemesi ve çoğunlukla kendi başına bile çözebileceği sorunlarda yardım almaya yönelmesi, yardım kaynağına ulaşamama, profesyonel yardım kaynağının sınırlı düzeyde olması, yardım arayan kişinin gelir düzeyinin yetersizliği gibi koşulların, bireylerin daha önce psikolojik tedavi alma durumunun yeniden psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumuna göre farklılaşmamasının nedenleri olarak görülebilir.

Sınıf Düzeyi, Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum

Bu araştırmada ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının sınıf düzeyine göre istatiksel açıdan farklılık gösterip göstermediği ele alınmış ve psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu ve olumsuz tutumlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

İlgili alanyazında bu araştırmanın sonuçlarıyla benzer olan, sınıf düzeyine göre psikolojik yardım aramaya yönelik tutum puanlarında anlamlı farkın olmadığı araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır (Atıcı, 2008; Bahar, 2010; Dilek, 2010; Kırımlı, 2007; Özdemir, 2016; Zeren, Erus & Amanvermez, 2017). Bunlara benzer olarak Soykatırcı (2004), ergenlerle yaptığı araştırmada bu bireylerin psikolojik danışma ve rehberlik servisinden yararlanma durumunu sınıf düzeyi değişkeniyle incelemiş ve lise 1, 2 ve 3. sınıflarda okuyan ergenler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Segal, Coolidge, Mincic & O'riley (2005) de farklı yaş gruplarında üzerinde yaptığı çalışmaya göre, 17-26 yaşındaki gençler ile 60-95 yaşlarında olan yaşlılara yönelik yardım aramaya yönelik tutumlarını incelemiş ve genç ve yaşlı gruplardaki bu yaş sınıflamasında herhangi bir farka rastlanmamıştır.

Literatür incelendiğinde sınıf düzeyi değişkeniyle psikolojik yardım aramaya yönelik tutum arasında anlamlı farkların olduğu araştırmalar da bulunmaktadır. Ciarrochi, Deane, Wilson & Rickwood (2002)'un ergenlerle yaptığı çalışmasında sınıf düzeyi ve yaşları daha büyük olan bu kişilerin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha pozitif olduğunu belirlerken, Çebi (2009) de tam aksine 9. sınıfta eğitim gören ergenlerin diğer sınıf düzeylerinde okuyan ergenlere oranla psikolojik yardım almada daha olumlu tutum içinde olduğunu saptamıştır. Gölgeleyen (2011) ise 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören ergenlerin 9. ve 10. sınıfta okuyan ergenlerden daha iyi problem çözme becerisine sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Özdemir (2012) de araştırmasında 12. sınıfta öğrenim gören ergenlerin yardım almaya yönelik tutum puanlarının 9. 10. ve 11. sınıflarda öğrenim görenlere göre daha düşük olduğu

bulunmuştur. Metin (2017) ise lisede öğrenim gören ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarını sınıf düzeyine göre incelediği araştırmasında 11. ve 12. sınıflarda öğrenim gören ergenlerin 9. ve 10. sınıflarda öğrenim gören ergenlere göre psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum puanlarının daha yüksek olduğunu belirlerken, yardım almaya yönelik olumsuz tutum puanları arasında da bu çalışmanın sonuçlarıyla benzer şekilde anlamlı bir farkın olmadığını ortaya çıkarmıştır.

Ergenlik dönemiyle beraber kişideki değişimler ve bu değişime uyum sağlama süreci, bireylerin birbirlerinden farklı kişilik yapılarına sahip olmaları göz önünde bulundurulduğunda; öğrencilerin sınıf düzeyleri arasında fark olsa bile yakın yaş kategorilerinde olmaları sebebiyle birbirleriyle aynı yaşantılar içinde olabileceği ve benzer psikolojik sorunları yaşayabileceği düşünülebilir. Aynı zamanda bu bireylerin sorunlarını çözmede akranlarından ve yakın arkadaşlarından yardım alabileceği varsayımından yola çıkılarak sınıf düzeyi değişkeniyle psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu ve olumsuz tutumları üzerinde tek başına farklılaşmaya neden olamayabilir.

Ergenlerin Başa Çıkma Stratejilerinin Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutumu Yordama Düzeyi

Bu çalışmada, ergenlerin başa çıkma stratejilerinin, psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumunu yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre ergenlerin aktif başa çıkma stratejileri psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu anlamlı ve pozitif düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Diğer bir ifade ile aktif başa çıkma stratejisi arttıkça ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutumu artmaktadır. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuca göre, ergenlerin aktif başa çıkma stratejisi psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumu anlamlı ve negatif düzeyde yordamaktadır. Bir diğer ifade ile aktif başa çıkma stratejisi arttıkça ergenlerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumu azalmaktadır.

İlgili literatür incelendiğinde bu araştırmanın sonucuna koşut olarak Drapeau, Cerel & Moore (2016)'nin çalışmasına göre aktif-duygusal bir başa çıkma stratejisine sahip olan ergenlerin genel olarak daha olumlu yardım arama tutumlarına sahip olduğu saptanmıştır. Buna benzer olarak Kroshus (2017)'un yaptığı araştırmada daha güçlü, olumlu ve aktif başa çıkma stratejisine sahip üniversiteli sporcuların psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Başka bir araştırmada Gould, Lake, Kleinman, Galfalvy, Chowdhury & Madnick (2018), intihar eden ergenlerin yakın arkadaşlarının yüksek depresyon belirtisi göstermelerine rağmen uyumsuz başa çıkma stratejisini kullanmak yerine aktif başa çıkma stratejisini daha iyi kullandıklarını ve yardım aramaya yönelik olumlu tutum geliştirdikleri saptanmıştır.

Bu araştırmanın sonucunu destekler nitelikte Swanbrow Becker, Dong, Kronholz & Brownson (2018) ergenlerin ciddi stres faktörleriyle karşılaştıklarında aktif başa çıkma stratejisini etkin bir şekilde kullandığını, profesyonel yardım almanın da olumlu olacağını belirtmiştir. Genel olarak araştırma sonuçlarına bakıldığında bir problem karşısında kişinin psikolojik yardım arama tutumu içinde olması işlevsel ve aktif bir başa çıkma stratejileri olarak düşünülebilir. Buna göre aktif başa çıkma faktörleri psikolojik yardım arama aşamasında yardım almaya yönelik tutumu arttıran bir etken olarak değerlendirilebilir.

Çeşitli deneyimler sonucu insanlar tarafından benimsenmiş stresle mücadele yöntemleri bir sorunun ortadan kaldırılmasına yönelik girişim veya algılanan başa çıkma stratejileri olarak ifade edilebilir. Kişi tarafından algılanan bu başa çıkma yeterlilikleri; aktif, olumlu, işlevsel başa çıkma stratejileri olarak düşünülebilir. Bazı araştırma sonuçlarına göre kullanılan işlevsel başa çıkma yöntemleri sonucunda öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlarının arttığı ve psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu belirlenmiştir (Radziwon, 2009; Ward- Ciesielski, Limowski, Kreper & McDermott, 2019).

Alanyazında bu araştırmanın yukarıda belirtilen sonuçlarıyla benzerlik göstermeyen çalışmalara rastlanmaktadır. McArthur, Matthew, Brand, Andrews, Fawcett & Hazel (2019) alınan akademik eğitimin ergenlerin üzerinde yüksek düzeyde akademik stres oluşturduğunu belirtirken kendini damgalamanın; psikolojik yardım arama davranışları ve aktif başa çıkma stratejileri üzerinde engelleyici etkisinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışmada Yablon (2020) ebeveynlerinden kötü muamele gören ergenlerin okul psikolojik danışmanlarından yardım aramada çoğunun çekimser kaldıklarını, çok azının yardım talebinde bulunduğunu veya akranlarından destek aldığını belirlemiştir. Araştırma sonucuna göre ergenlerin sorunlarıyla aktif bir şekilde başa çıkabilmek için gerekli psikolojik yardım talebinde bulunmadıkları saptanmıştır. Buna göre ergenlerin, sorunlarını çözme aşamasında aktif başa çıkma stratejilerini engelleyici faktörler sebebiyle psikolojik yardım arama davranışına yönelmeyerek kendi kendilerine veya yakın çevresinin desteğiyle çözüm arayışında olduğu düşünülebilir.

Bu araştırma bulgularından bir diğeri ise kaçınan ve olumsuz başa çıkmanın psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutumu anlamlı bir şekilde yordamadığıdır. Ayrıca araştırma bulgularına göre olumsuz ve kaçınan başa çıkmanın psikolojik yardım aramaya ilişkin olumsuz tutumu yordamadığı da tespit edilmiştir. Araştırmanın bu sonucunu destekler nitelikte Akaydın (2002)'ın araştırmasına göre ergenlerin yaşadıkları sorunlar sonrasında kullandıkları problem çözme becerilerinin hiçbirinin yardım aramaya yönelik davranışları anlamlı bir düzeyde yordamadığı belirlenmiştir. Bu sonuca paralel olarak Bayoğlu (2019) tarafından yapılan bir

çalışmaya göre daha önce psikolojik yardım alma deneyimi olan ergenlerin kaçınan başa çıkma stratejilerini kullanmasının psikolojik yardım arama tutumunu olumlu veya olumsuz herhangi bir şekilde etkilemediği saptanmıştır.

Literatürde araştırmanın bu sonucuyla farklı görüşlerin olduğu çalışmalar da bulunmaktadır. Vogel & Wester (2003) yaptığı çalışmada, danışanların yardım aramasını engelleyen kaçınmacı faktörleri ele almıştır. Araştırmada yardım aramaya yönelik kaçınma faktörlerinin ve aynı zamanda olumsuz başa çıkma stratejileri kullanmanın yardım aramaya yönelik tutumları azalttığını sonucuna ulaşılmıştır. Sheu & Sedlacek (2004) da kaçınan başa çıkma stratejilerini kullanan farklı kültürlerdeki ergenlerin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutum içinde olmadığını saptamıştır.

Bu araştırmalara benzer olarak Drapeau, Cerel & Moore (2016) araştırmasında kaçınan başa çıkma stratejilerin sahip olan kişilerin stres düzeylerinin yüksek olduğu ve yardım aramaya yönelik tutumunun düşük olduğu sonucunu elde etmiştir. Başka bir araştırmada Ersado & Sorsa (2016) uyum sorunu yaşayan üniversite 1. sınıf öğrencilerinin psikolojik yardım aramaktan kaçındıklarını fakat yakın çevresindeki kişilerden destek aldıklarını belirlemiştir.

Bu çalışmada, ergenlerin olumsuz ve kaçınan başa çıkma stratejilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu ve olumsuz tutumunu yordamaması yaşanılan problemlerin kendiliğinden çözüleceğinin düşünülmesine veya yakın çevresinden alınan destekle bir süre erteleme düşüncesine bağlanabilir. Bu araştırmanın bir diğer sonucunda ise aktif başa çıkma stratejisini kullanan ergenlerin ise psikolojik yardım arama davranışlarının yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla bilişsel, davranışsal, psikolojik, içsel ve dışsal motivasyonun dengesini sağlamak amacıyla kişinin; içinde bulunduğu sıkıntı verici durumlara en hızlı çözüm yolu olarak aktif başa çıkma stratejileriyle yardım kaynağına erişme eğiliminde olabilecekleri düşünülebilir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucu elde edilen bulgular doğrultusunda ergenlerin başa çıkma stratejileri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkilere yönelik bundan sonra yapılacak çalışmalara, ilgili alanda çalışmak isteyen araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara yönelik tavsiyelerde bulunulacaktır.

1. Bu araştırma Ağrı ilindeki ortaöğretim düzeyindeki okullardan tesadüfi (random) örnekleme yöntemiyle olarak seçilen altı lise ve bu okullarda öğrenim gören öğrenciler ile yapılmıştır. Bu alanda farklı il ve liselerde yapılacak çalışmalarla desteklenip; bu çalışma sonuçları karşılaştırılarak benzerlik ve farklılıkların tespit edilmesi sağlanabilir.
2. Bu araştırma sonucunda yardım aramaya yönelik tutumlar ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Psikolojik yardım arama gerek sınıf düzeyi gerekse yaş farkı gözetmeksizin bütün yaş grupları için önemli bir ihtiyaç olduğu göz önünde bulundurularak diğer yaş kategorilerini de kapsayacak araştırmaların yapılmasının yararlı olacağı düşünülebilir..
3. Bu araştırma sonucunda erkeklerin yardım aramaya ilişkin tutumlarının daha düşük olduğu sonucu belirlenmiştir. Yardım aramaya yönelik cinsiyet farklılığını azaltmak amacıyla erkeklerin yardım arama aşamasındaki olumsuz tutumlarını azaltmaya yönelik farkındalık eğitimleri düzenlenebilir.
4. Bu araştırma sonucunda daha önce psikolojik tedavi alma durumu ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı belirlenmiştir. Okul psikolojik danışmanlarının aile ve öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum geliştirmelerini destekleyici ve yönlendirici eğitim programları düzenlemeleri önerilebilir.
5. Alana bilgi birikimi sağlamak ve daha etkili sonuçlar oluşturmak amacıyla ergenlerin başa çıkma stratejileri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları üzerine deneysel araştırmaların yapılması önerilebilir.
6. Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrenciler ve Türk lise öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve yardım aramaya yönelik tutumlarını inceleyen kültürlerarası araştırmaların yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Ak, A. Ş. (1997). *Avrupa ve Türk-İslam medeniyetinde müzikle tedavi tarihi gelişimi ve uygulamaları.* Konya: Özeğitim Ltd.Şti.

Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 123118)

Akdeniz, S. (2009). *Ergenlerin meslek kararı verme yetkinlik algılarının,algılanan ana-baba tutumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 234866)

Aktaş, N. (2018). *Üniversiteye farklı sınav türleri ile hazırlan an öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 542041)

Andrews, M., Ainley, M., & Frydenberg, E. (2004). *Adolescent engagement with problem solving tasks: the role of coping style, self-efficacy and emotions.* Paper Presented at the 2004 AARE International Conference AND04761. Melbourne, Australia.

Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 205256)

Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences, 11*, 1011-1017. doi: 10.1016/0191-8869(90)90128-E

Atıcı, M. (2008). İlköğretim öğrencilerinin arkadaşlarıyla yaşadığı çatışmaları çözmede okuldaki psikolojik danışmanın yardımına ilişkin görüşleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetim, 53*, 25-47.

Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 4590)

Aydın, A. S. (2003), *Ergenlerde stresle basa çıkma tarzları ile cinsiyet ve cinsiyet rolleri arasındaki iliski* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 125193)

Aydın, K. B. (2005). *Akış kuramına dayalı stresle başa çıkma grup programının ergenlerin stresle başa çıkma stratejilerine etkisi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 205185)

Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 1*(1), 76-94.

Aysal, N. (2014). *Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 125193)

Avşaroğlu, S., & İdayeva, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin benlik saygılarının stresle başaçıkma tutumlarını yordama gücü. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 9*(1), 411-422. doi: 10.33206/mjss.549840

Bahar, M. (2010). *Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanım düzeyleri ve yardım arama davranışları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 270938)

Bartram, D., & Gardner, D. (2008). Coping with stress. *In Practice, 30*(4), 228-231. doi: 10.1136/inpract.30.4.228

Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. Ço*cuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 13*(1), 31-36.

Bayoğlu, F. (2019). *Şema başa çıkma biçimleri ile psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkide yardım alma deneyiminin ve benlik yapılarının düzenleyici rolü* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 589064)

Bayraktar, F. (2007). Olumlu ergen gelişiminde ebeveyn/akran ilişkilerinin önemi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 14*(3), 157-166.

Bedel, A., & Güler, G. (2020). Ortaokul öğrencilerinde zorbalığı ve saldırganlığı açıklamada başa çıkma stratejilerinin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(73), 105-121. doi: 10.17755/esosder.447474

Bedel, A., Işık, E., & Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 39*(176), 227-235. doi: 10.15390/EB.2014.3501

Belen, F. Z. (2019). Osmanlı'da psikolojik sağlık uygulamaları ve Osmanlıca psikoloji literatürü üzerine bir değerlendirme. *Kalemname, 4*(7), 65-78. doi: 0000-0002-2632-2783

Bingham, A. (1998). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi*. (Çev. A. F. Oğuzkan). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.

Bryant, B. K., Zvonkovic, A. M., & Reynolds, P. (2006). Parenting in relation to child and adolescent vocational development. *Journal of Vocational Behavior, 69*(1), 149-175. doi: 10.1016/j.jvb.2006.02.004

Burger, J. M. (2006). *Kişilik, psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri*. (Deniz, İ. & Sarıoğlu, E., Çev.). İstanbul: Kaktüs Yayınları.

Calear, A. L., Batterham, P. J., Torok, M., & McCallum, S. (2020). Help-seeking attitudes and intentions for generalised anxiety disorder in adolescents: the role of anxiety literacy and stigma. *European Child & Adolescent Psychiatry*. doi: 10.1007/s00787-020-01512-9

Cerit, H. (2019). *Lise öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarıyla akademik erteleme ve genel erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 566124)

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemli internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi, 18*(2), 85-94.

Ciarrochi, J., Deane, F., Wilson, C., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance & Counselling, 30*(2), 173-188. doi: 10.1080/03069880220128047

Cihan, S. (2017). *Denetim odakları farklı lise öğrencilerinin psikopatolojik semptomlarının ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470546)

Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help seeking behavior a reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology, 46*(3), 381-387. doi: 10.1037/0022-0167.46.3.381

Copeland-Linder, N., Lambert, S. F., Chen, Y.-F., & Ialongo, N. S. (2010). Contextual Stress and Health Risk Behaviors Among African American Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 40*(2), 158-173. doi: 10.1007/s10964-010-9520-y

Çağlan, K., & Göcen, G . (2020). Psikolojik yardım almanın dini / manevi açıdan damgalanması ve bu süreci yaşayanların manevi danışmanlık hizmetlerinden beklentileri. *Değerler Eğitimi Dergisi, 18*(39), 135-170. doi: 10.34234/ded.617263

Çebi, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları: Algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, yardım alma deneyimi ve cinsiyetin etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 250739)

Çebi, E., & Demir, A. (2019). Help-seeking attitudes of university students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling, 42,* 37-47. doi: 10.1007/s10447-019-09385-7

Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 219551)

Çolak, E. (2018). *Sosyal fayda projelerinde gönüllü çalışan üniversite öğrencilerinde mutluluk ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 490504)

Chan, H. C. (Oliver), & Wong, D. S. W. (2016). Traditional school bullying and cyberbullying perpetration. Examining the psychosocial characteristics of Hong Kong male and female adolescents. *Youth ve Society, 51*(1), 1-27. doi: 10.1177/0044118x16658053

Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: role of gender and student status. *British Journal of Guidance & Counselling, 35*(3), 347-355. doi:10.1080/03069880701418789

Chwaszcz, J., Lelonek-Kuleta, B., Wiechetek, M., Niewiadomska, I., & Palacz-Chrisidis, A. (2018). Personality Traits, Strategies for Coping with Stress and the Level of Internet Addiction-A Study of Polish Secondary-School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(5), 987. doi: 10.3390/ijerph15050987

Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health? *Journal of American Psychologist, 59,* 614-625. doi: 10.1037/0003-066X.59.7.614

Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı* (19. Baskı). İstanbul: Remzi Kitapevi.

Davison, G. C., & Neale, J. M. (2004*). Anormal psikoloji*. (çev.edt). Dağ, İ. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 302888)

Dikmen, S. M. (2014). *Sosyal ağlar bağlamında kişiler arası iletişim sürecinde kendini açma* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 351670)

Dingeç, İ. Ö. (2020). *Problemli internet kullanımı, benlik saygısı ve stresle başa çıkma tutumlarının ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 624487)

Drapeau, C. W., Cerel, J., & Moore, M. (2016). How personality, coping styles, and perceived closeness influence help-seeking attitudes in suicide-bereaved adults. *Death Studies, 40*(3), 165-171. doi: 10.1080/07481187.2015.1107660

Ekiz, D. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık

Daştan, N. B., Kaya, F., & Şık, T. (2019). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları: kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın rolü. *Hemşirelik Bilimi Dergisi, 2*(2), 24-30.

Elliott, S. N., Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2001). New directions in social skills assessment and intervention for elementary and middle school students. *Exceptionality, 9*(1-2), 19-32. doi: 10.1080/09362835.2001.9666989

Eraslan, M . (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. M*ehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(12), 65-82.

Erdem, Ş., & Baloğlu, M. (2018). Üstün yetenekli ergenlerin stres kaynakları ve stres karşısındaki tepkilerinin ergen popülasyonu ile karşılaştırılması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 19*(3), 598-609. doi: 10.17679/inuefd.485921

Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başaçıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi, 12*, 13-38.

Ersado, E. W., & Sorsa, T. T. (2016). Major adjustment problems, help seeking behaviors and coping strategies of first year students in Wolaita Sodo University. *Research on Humanities and Social Sciences, 6*(13), 38-43.

Ertem, Ö., & Yazıcı, Y. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi, 9*(9), 7-12.

Eskin, M., Ertekin, K., Parlak, H., & Dereboy, Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi, 19*(4), 382-389.

Felsman, P., Seifert, C., & Himle, J. A. (2018). The use of improvisational theater training to reduce social anxiety in adolescents. *The Arts in Psychotherapy.* doi:10.1016/j.aip.2018.12.001

Fırat, N. (2015). *Yurtta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 395147)

Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Jornal Of Psychology, 129*, 665-676. doi: 10.1080/00223980.1995.9914937

Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education.* New York: McGraw Hill.

Gloria, A. M., Hird, J. S., & Navarro, R. L. (2001). Relationships of cultural congruity and perceptions of the university environment to help-seeking attitudes by sociorace and gender. *Journal of College Student Development, 42*(6), 545-562.

Gould, M. S., Greenberg, T., Munfakh, J. L., Kleinman, M., & Lubell, K. (2006). Teenagers' attitudes about seeking help from telephone crisis services (hotlines). *Suicide and Life-Threatening Behavior, 36*(6), 601-613. doi: 10.1521/suli.2006.36.6.601

Gould, M., Lake, A., Kleinman, M., Galfalvy, H., Chowdhury, S., & Madnick, A. (2018). Exposure to Suicide in High Schools: Impact on serious suicidal

ıdeation/behavior, depression, maladaptive coping strategies, and attitudes toward help-seeking. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15(*3), 455. doi: 10.3390/ijerph15030455

Gök, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 566388)

Gölgeleyen, Y. (2011). *Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 310792)

Gulliver, A., Griffiths, K. M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: A systematic review. *BMC Psychiatry, 10*(1), 113–121. doi: 10.1186/1471-244X-10-113

Gunthert, K. C., Cohen, L. H., & Armeli, S. (1999). The role of neuroticism in daily stress and coping. *Journal of Personality and Social Psychology, 77*(5), 1087-1100. doi: 10.1037/0022-3514.77.5.1087

Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 396160)

Güler, Ö., & Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları başetme yöntemlerinin belirlenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, (Sempozyum Özel Sayısı), 253-260.

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). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 370196)

Hackney, H., & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (Çev. T. Ergene ve S. Aydemir). Ankara: Mentis Yayıncılık.

Isaksson Ro, K. E., Tyssen, R., Hoffart, A., Sexton, H., Aasland, O. G., & Gude, T. (2010). A three-year cohort study of the relationships between coping, job stress and burnout after a counselling intervention for help-seeking physicians. *BMC Public Health, 10*(1). doi: 10.1186/1471-2458-10-213

Judge, T. A., Thoresen, C. J., Bono, J. E., & Patton, G. K. (2001). The job satisfaction–job performance relationship: A qualitative and quantitative review. *Psychological Bulletin, 127*(3), 376-407. doi: I0.1037//0033-2909.I27.3.376

Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). *İnsan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Basım Yayın.

Kahn J. H., & Williams M. N. (2003). The ımpact of prior counseling on predictors of college counseling center use. *Journal of College Counseling, 6*(2), 144-154. doi: 10.1002/j.2161-1882.2003.tb00235.x

Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development, 89*(1), 11-19. doi: 10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x

Kahveci, H. (2001). *Yardım arama davranışları ile fatalastik düşünce ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 107393)

Kalka, D., & Karcz, B. (2018). Personality, coping with stress and quality of life in individuals at risk of type 2 diabetes in late adolescence - mediation model testing. *European Journal of Developmental Psychology*, 1-14. doi: 10.1080/17405629.2018.1552585

Kalkan, M., & Odacı, H. (2005). Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(23), 57-62.

Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 241329)

Karataş, R. (2016). *Özel eğitim okullarında çalışan öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 435214)

Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 330248)

Kerkorian, D., Mckay, M., & Bannon, W. M. (2006). Seeking help a second time: Parents caregivers characterizations of previous experiences with mental health services for their children and perceptions of barriers to future use. *American Journal of Orthopsychiatry, 76*(2), 161-166. doi: 10.1037/0002-9432.76.2.161

Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 229406)

Kilinc, A., & Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help seeking attitudes of turkish college students in the united states: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling, 6*, 56-68. doi: 10.1002/j.2161-1882.2003.tb00227.x

Komser, N. (2019). *Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları ve öz-bakım gücü düzeyleri*(Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 543026)

Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling, 32*(4), 274-289. doi: 10.1007/s10447-010-9106-0

Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2*(4), 1-6.

Kral, T. (2019). *Fark'andalık temelli psikoeğitim programının ergenlerde sınav kaygısı yönetimine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 585481)

Kramer, T., & Garralda, M. E. (2000). Child and adolescent mental health problems in primary care. *Advances in Psychiatric Treatment, 6*(4), 287-294. doi: 10.1192/apt.6.4.287

Kroshus, E. (2017). Stigma, coping skills, and psychological help seeking among collegiate athletes. *Athletic Training & Sports Health, 9*(6), 254-262. doi: 10.3928/19425864-20171010-02.

Leech, N. L. (2007). Cramer's model of willingness to seek counseling: A structural equation model for counseling students. *The Journal of Psychology. 141*(4), 435-45. doi: 10.3200/JRLP.141.4.435-448.

Lewis, R., & Frydenberg, E. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses? *British Journal of Guidance & Counselling, 32*(1), 25-37. doi: 10.1080/03069880310001648094

Licari, A., Ciprandi, R., Marseglia, G., & Ciprandi, G. (2019). Anxiety and depression in adolescents with severe asthma and in their parents: Preliminary Results after 1 Year of Treatment. *Behavioral Sciences, 9*(7), 78-92. doi:10.3390/bs9070078

Liddon, L., Kingerlee, R., & Barry, J. A. (2017). Gender differences in preferences for psychological treatment, coping strategies, and triggers to help-seeking. *British Journal of Clinical Psychology, 57*(1), 42-58. doi: 10.1111/bjc.12147.

Lin, Y. N. (2002). Taiwanese university students' perspectives on helping. *Counseling Psychology Quarterly, 15,* 47–58. doi: 10.1080/09515070110104015.

Lindsey, M. A., Korr, W. S., Broitman, M., Bone, L., & Leaf, P. J. (2006). Help-seeking behaviors and depression among African American adolescent boys. *Social Work, 51*(1), 49-58. doi: 10.1093/sw/51.1.49

Mahalik, J.R., Good, G. E., & Carlson**,** M. E. (2003). Masculinity scripts, presenting concerns, and help seeking implications for practice and training. *Professional Psychology: Research and Practice, 34*(2), 123-131. doi: 10.1037/0735-7028.34.2.123

Maiuolo, M., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2019). Parental Authoritativeness, Social Support and Help-seeking for Mental Health Problems in Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 48*, 1056-1067. doi: 10.1007/s10964-019-00994-4

Marcionetti, J., & Rossier, J. (2016). The Mediating Impact of Parental Support on the Relationship Between Personality and Career Indecision in Adolescents. *Journal of Career Assessment, 25*(4), 601-615. doi: 10.1177/1069072716652890

Masuda A., Suzumura K., Beauchamp K. L., Howells G. N., & Clay C. (2005). United States and Japanese college students' attitudes toward seeking Professional psychological help. *International Journal of Psychology, 40*(5), 303-313. doi: 10.1080/00207590444000339

McArthur, M. L., Matthew, S. M., Brand, C. P. B., Andrews, J., Fawcett, A., & Hazel, S. (2019). Cross-sectional analysis of veterinary student coping strategies and stigma in seeking psychological help. *Veterinary Record,* vetrec-2018-105042. doi: 10.1136/vr.105042

Meeus, W. (2016). Adolescent psychoscoial development: A review of longitudinal models and research. *Developmental Psychology, 52*(12), 1969-1993. doi: 10.1037/dev0000243

Metin, A. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısına göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 488750)

Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem journal of education & Instruction, 3*(4), 45-56. doi: 10.14527/C3S4M3

Miville, M. L., & Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 12*(3), 420-432. doi: 10.1037/1099-9809.12.3.420

Morris, C. G. (2002). Psikolojiyi anlamak; psikolojiye giriş. (Çev. Ayvaşık, H. B. ve Sayıl, M.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Nearchou, F. A., Bird, N., Costello, A., Duggan, S., Gilroy, J., Long, R., McHugh, L. & Hennessy, E. (2018). Personal and perceived public mental-health stigma as predictors of help-seeking intentions in adolescents. *Journal of Adolescence, 66*, 83-90. doi: 10.1016/j.adolescence.2018.05.003

Nicholas, J., Oliver, K., & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behaviour and the internet: an investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 3*(1), 16-23. doi: 10.5172/jamh.3.1.16

Nuhoğlu, E. (2016). *Madde bağımlılarında psikolojik yardım alma niyeti* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460726)

Oliver, M. I., Pearson, N., Coe, N., & Gunnell, D. (2005). Help-seeking behaviour in men and women with common mental health problems: cross-sectional study. *The British Journal of Psychiatry, 186*(04), 297-301. doi: 10.1192/bjp.186.4.297

Öner, K. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 419910)

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*(4), 29-71. doi: 10.14527/C1S4M7

Özdemir, B. A. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 441647)

Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 314945)

Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi: Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 15*(1), 163-179.

Öztürk, O. (2002). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları.* Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.

Park, N., & Lee, H. (2012). Social Implications of Smartphone Use: Korean College Students' Smartphone Use and Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 15*(9), 491–497. doi:10.1089/cyber.2011.0580

Pavot, W., Diener, E., & Fujita, F. (1990). Extraversion and happiness. *Personality and Individual Differences, 11*(2), 1299-1306. doi: 10.1016/0191-8869(90)90157-M

Prinstein, M. J., & Giletta, M. (2020). Future Directions in Peer Relations Research. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1–19. doi: 10.1080/15374416.2020.1756299

Radziwon, C. D. (2009). *Help-seeking intentions in adolescents: Links to attachment, distress, and coping.* Unpublished doctoral dissertation. USA: The Pennsylvania State University.

Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. V. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4*(3), 1-34. doi: 10.5172/jamh.4.3.218

Rogler, L. H., & Cortes, D.E. (1993). Help-seeking pathways: A unifying concept in mental health care. *American Journal of Psychiatry, 150*(4), 554-561. doi: 10.5172/jamh.4.3.218

Roick, J., & Ringeisen, T. (2017). Self-efficacy, test anxiety, and academic success: A longitudinal validation. *International Journal of Educational Research, 83*, 84–93. doi: 10.1016/j.ijer.2016.12.006

Rothi, D. M., & Leavey, G. (2006). Mental health help-seeking and young people: A review. *Pastoral Care in Education, 24*(3), 4-13. doi:10.1111/j.1468-0122.2006.00373.x

Sasaki, M., & Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counseling Psychology Quarterly, 20*(1), 51-67. doi: 10.1080/09515070701219943

Saunders, S. M. (1993). Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy, 30*(4), 554-564. doi: 10.1037/0033-3204.30.4.554

Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 2014*(3), 44-56.

Seamark, D., & Gabriel, L. (2018). Barriers to support: a qualitative exploration into the help-seeking and avoidance factors of young adults. *British Journal of Guidance and Counselling, 46*(1), 120-131. doi: 10.1080/03069885.2016.1213372

Segal, D. L., Coolidge, F. L., Mincic, M. S., & O'riley, A. (2005). Beliefs about mental illness and willingness to seek help: A cross-sectional study. *Aging & mental health, 9*(4), 363-367. doi: 10.1080/13607860500131047

Serim, F. (2011). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 280358)

Sezer, S., & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(1), 75-93. doi: 10.19171/uuefd.52149

Sheffield, J., Fiorenza, E., & Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence, 33*(6), 495-507. doi: 10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6

Sheu, H. B. & Sedlacek, W. E. (2004). An exploratory study of help-seeking attitudes and coping strategies among college students by race and gender. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 37*(3), 130-143. doi: 0.1080/07481756.2004.11909755

Shi, W., & Hall, B. J. (2020). Help-seeking preferences among Chinese college students exposed to a natural disaster: a person-centered approach. *European Journal of Psychotraumatology, 11*(1). doi: 10.1080/20008198.2020.1761621

Sibicky, M., & Dovidio, J. F. (1986). Stigma of pyschological therapy: Stereotypes, ınterpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy. *Journal of Counseling Psychology, 33*(2), 148-154. doi: 10.1037/0022-0167.33.2.148

Somakçı, P. (2003). Türklerde müzikle tedavi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 15*(2), 131-140.

Soykatırcı, M. (2004). *Ergenlik dönemindeki öğrencilerin okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine bakış açıları* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 146547)

Spirito, A., Stark, L. J., & Williams, C. (1988). Development of a brief coping checklist for use with pediatric populations. *Journal of Pediatric Psychology, 13*(4), 555-574.

Srebnik, D., Cauce, A. M., & Baydar, N. (1996). Help-seeking pathways for children and adolescents. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 4*(4), 210-220. doi: 10.1177/106342669600400402

Sübaşı, D. (2010). Ergenlerde sosyal kaygı ve akran ilişkilerinin psikobiyolojik sosyal kaygı modeline göre sınanması. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7*(2), 52-68.

Swanbrow, Becker, M. A., Dong, S., Kronholz, J., & Brownson, C. (2018). Relationships between stress and psychosocial factors with sources of help-seeking among ınternational students. *Journal of International Students, 8*(4), 1636-1661.

Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. (6.b.). New Jersey: Pearson.

Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 187621)

Tarsuslu, B. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 516706)

Tishby, O., Turel, M., Gumpel, O., Pinus, U., Lavy, S. B., Winokour, M., & Sznajderman, S. (2001). Help-seeking attitudes among Israel Adolescents Statistical Data Included. *Adolescence 36*(142), 64-249.

Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(1), 25-37.

Triplett, R., & Payne, B. (2004). Problem solving as reinforcement in adolescent drug use; Implications for theory and policy. *Journal of Criminal Justice, 32*(6), 617-630. doi: 10.1016/j.jcrimjus.2004.08.012

Turhan, F. S. (2019). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumunun yordanması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 551971)

Türküm, A. S. (2005). Who seeks help? examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies, 13*(3), 389-401. doi: 10.3149/jms.1303.389

Ülken, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının bağlanma stilleri, kişilik özellikleri ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 449506)

Ülker, M. (2017). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin kişilik özellikleri, karar verme stilleri, stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 470965)

Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi.* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 460770)

Vitaliano, P. P., DeWolfe, D. J., Maiuro, R. D., Russo, J., & Katon, W. (1990). Appraised changeability of a stressor as a modifier of the relationship between coping and depression: A test of the hypothesis of fit.*Journal of Personality and Social Psychology, 59*(3), 582-592. doi: 10.1037//0022-3514.59.3.582

Vogel, D. L., Wade, G. N., Wester, S. R. Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: The influence of one's social network. *Journal of Clinical Psychology, 63*(3), 233-245. doi: 10.1002/jclp.20345

Vogel, D. L., & Wester, S. R. (2003). To seek or not to seek help: The risk of self-disclosure. *Journal of Counseling Psychology, 50*(3), 351-361. doi: 10.1037/0022-0167.50.3.351

Ward- Ciesielski, E. F., Limowski, A. R., Kreper, S. N., & McDermott, M. J. (2019). Relationships between treatment attitudes, psychological symptoms, emotional competence, and help- seeking ıntentions. *Journal of Counseling & Development, 97*(3), 250-259. doi: 10.1002/jcad.12265

WHO, (13.12.2018). Adolescents: health risks and solutions. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions adresinden (12.06.2020) edinilmiştir.

Williams, D. J. (2012). Where do Jamaican adolescents turn for psychological help? *Child and Youth Care Forum, 41*(5), 461-477. doi: 10.1007/s10566-012-9177-7

Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation, 12*(4), 345–364. doi: 10.1207/S1532768XJEPC1204_03

Winerman, L. (2005). Helping men to help themselves. Monitor on psychology. *American Psychological Association, 36*(7), 57-68.

Yablon, Y. B. (2020). Students' willingness to seek help from school staff when coping with parental maltreatment. *Child Abuse & Neglect, 103*. doi: 10.1016/j.chiabu.2020.104443

Yee, T., Ceballos, P., & Diaz, J. (2020). Examining the psychological help-seeking attitudes of Chinese immigrants in the U.S. *International Journal for the Advancement of Counselling, 42*, 307-318. doi: 10.1007/s10447-020-09403-z

Yeniçağ, (11.11.2018). Psikolojik destek almak isteyen sayısı 5 yılda 3,5 milyon arttı. https://www.yenicaggazetesi.com.tr/psikolojik-destek-almak-isteyen-sayisi-5-yilda-35-milyon-artti-212275h.htm adresinden (20.05.2020) edinilmiştir.

Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2*(10), 33-45.

Yıldırım, T., Atlı, A., & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi, 5*(2), 89-104. doi: 10.19160/e-ijer.97616

Yılmaz, N. (2016). *Ergenlerde problemli internet kullanımının yordayıcıları olarak stresle başa çıkma ve kişilik özellikleri* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 456698)

Yöndem, D. (2006). *Kişilik Dinamikleri ve Stresle Baş Etme.* İstanbul: Morpa Yayınları.

Zangwill, O. L. (2009). *Modern psikolojinin gelişimi içinde.* (Çev., Y. Özakpınar). İstanbul: Ötüken Neşriyat Yayınları.

Zeren, Ş. G., Erus, S. M., & Amanvermez, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları ve yardım teklifine ilişkin cevapları. *International Online Journal of Educational Sciences, 9*(2), 439-453. doi: 10.15345/iojes.2017.02.011

Zorbaz, O., & Dost, M. (2014). Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımının cinsiyet, sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 29*(1), 298-310.

EKLER

EK-1. Kişisel Bilgi Formu

Değeli öğrenciler;

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne bağlı Psikolojik Danışma ve Rehberlik Yüksek Lisans programında yürütmüş olduğumuz bir araştırma gereğince sizlerin vereceği bazı bilgilere gereksinim duymaktayız. Soruları dikkatli bir şekilde okumanızı rica ediyoruz. Vereceğiniz samimi cevaplar ile bu araştırmaya önemli katkılarda bulunmuş olacaksınız.

Bilgileriniz sadece bu araştırmaya bulgu sağlamak için kullanılacak ve başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır.

Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

Danışman Doç. Dr. Adem PEKER

Psk. Dan. Fatih Mehmet ÇUHADAR

1.Cinsiyetiniz: Kız ( ), Erkek ( )

2.Sınıfınız: 9. sınıf ( ), 10.sınıf ( ), 11.sınıf ( ), 12.sınıf ( )

3.Yaşınız:.....

4. Okul türünüz: Fen Lisesi ( ), Sosyal Bilimler Lisesi ( ), Anadolu Lisesi ( ),
İmam-Hatip Lisesi ( ), Sağlık Lisesi ( ), Özel Lise ( )

5. Daha önce psikolojik tedavi aldınız mı? Evet ( ), Hayır ( )

6. Daha önce psikiyatri ilaçları kullandınız mı? Evet ( ), Hayır ( )

7. Anne-baba hayatta olma durumu: Anne sağ ( ), Anne hayatta değil ( ),
Baba sağ ( ), Baba hayatta değil ( )

8. Anne-baba birlikte olma durumu: Birlikte ( ), Ayrı ( )

9. Annenizin öğrenim durumu: Okuma-yazma bilmiyor ( ), İlkokul ( ), Ortaokul ( ),
Lise ( ), Yüksek Okul ( ), Üniversite ( )

10. Babanızın öğrenim durumu: Okuma-yazma bilmiyor ( ), İlkokul ( ), Ortaokul ( ),
Lise ( ), Yüksek Okul ( ), Üniversite ( )

EK-2.Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği (EBÇÖ)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejileri ne sıklıkla kullandığınızı işaretleyiniz.	**Hiçbir Zaman**	**Ara Sıra**	**Çoğu Zaman**	**Hemen Her Zaman**
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
2. Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım	0	1	2	3
3. Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.	0	1	2	3
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	0	1	2	3
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	0	1	2	3
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	0	1	2	3
7. Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.	0	1	2	3
8. Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	0	1	2	3
9. Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.	0	1	2	3
10. Arkadaşlarımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.	0	1	2	3
11. Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.	0	1	2	3

EK-3. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K)

Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir.

		Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür	5	4	3	2	1
2	Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğumu düşünmesinden çekinirim	5	4	3	2	1
3	Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim	5	4	3	2	1
4	Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim	5	4	3	2	1
5	Kendimi çok rahatsız hissedersem psikolojik yardım isteyebilirim	5	4	3	2	1
6	Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sırlarımı bir uzmana açabilirim	5	4	3	2	1
7	Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir	5	4	3	2	1
8	Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır	5	4	3	2	1
9	Psikolojik yardım, kişinin sorunlarla başa çıkma gücünü yükseltir	5	4	3	2	1
10	Psikolojik yardım alarak, duygularımı gözden geçirebilecek güvenli bir ortam bulabilirim	5	4	3	2	1
11	Psikolojik yardım alan kişinin diğer insanlarla iletişimi kolaylaşır	5	4	3	2	1

		Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
12	Hakkımda söyleneceklerden dolayı, psikolojik yardım almaktan çekinirim	5	4	3	2	1
13	Psikolojik yardım, kişinin kendine saygısını azaltır	5	4	3	2	1
14	Bir uzmanla sorunlar hakkında konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın etkili bir yoludur	5	4	3	2	1
15	Yaşamımda karşılaşabileceğim duygusal bir Krizi psikolojik yardımla atlatabileceğime inanıyorum	5	4	3	2	1
16	Kişi, çevresiyle ilişkilerinin zarar görmesini istemiyorsa, ruhsal bir tedavi gördüğünü onlardan saklamalıdır	5	4	3	2	1
17	Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkumdur	5	4	3	2	1
18	Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğunu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır	5	4	3	2	1

EK-4. Araştırma İzin Yazısı

T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34550427/300/14732563 29/12/2016
Konu: Uygulama İsteği
Fatih Mehmet (ÇUKADAR

AĞRI VALİLİK MAKAMINA

İlgi: Erzurum Atatürk Üniversitesi Rektörlüğü, Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 23.12.2016 tarih ve 88179374-302.08.01-E1600311386 sayılı yazıları.

Erzurum Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı Öğrencilerinden Fatih Mehmet ÇUKADAR'ın "**Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Yardım Arama davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" konulu çalışmasının uygulamasını 06 Şubat 2017 ile 31 Mart 2017 tarihleri arasında Müdürlüğümüze bağlı ekli yazıda isimleri yazılı bulunan ortaöğretim (lise) kurumlarında yapmaları Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hatem DURSUN
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
29/12/2016
Ejder DEMİR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Eki: Teklif yazısı (15 Sayfa)

Kağızman Caddesi 04100 Ağrı
Elektronik Ağ: www.meb.gov.tr
e-posta: ortaöğretim@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için:Mehmet Hanifi KARAKOL V.H.K.İ
Tel; (0 472) 2152400
Faks: (0 472) 2153619

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evrakdogrulama.meb.gov.tr adresinden 6129-6c8a-3afe-b2c5-94a2 kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
AĞRI VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 34550427-20-E.5890
Konu : Uygulama İzni
Fatih Mehmet ÇUKADAR

02.01.2017

ERZURUM ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: Rektörlüğünüz, Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 23.12.2016 tarih ve 88179374-302.08.01-E1600311386 sayılı yazıları.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Programı Öğrencilerinden Fatih Mehmet ÇUKADAR'ın **"Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"** konulu çalışmasının uygulamasını 06 Şubat 2017 ile 31 Mart 2017 tarihleri arasında Müdürlüğümüze bağlı ve ilgi yazınız ekinde isimleri belirtilen okullarda yapılmasına ilişkin Valilik Makamından alınan 29.12.2016 tarih ve 34550427/300/14732563 sayılı izin oluru ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Hatem DURSUN
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Eki: Makam Oluru (1 Sayfa)

Adres: Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğü
Elektronik Ağ: Ortaöğretim Şubesi
e-posta: ortaogretim04@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Mehmet Hanifi KARAKOL V.H.K.İ
Tel: 0472 2809416
Faks: 0472 2809450

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 25ae-c79e-36ec-b850-b6e2 kodu ile teyit edilebilir.

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 56785782-302.08.01-E.1600309363 21.12.2016
Konu : Tez Ölçek Uygulama İzni

REKTÖRLÜK MAKAMINA
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Fatih Mehmet ÇUKADAR'ın " Ergenlerin Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tez çalışması ile ilgili ölçeklerin 6 Şubat 2017 ile 31 Mart 2017 tarihleri arasında Ağrı il merkezinde yer alan Hüseyin Celal Yardımcı Fen Lisesi, Türk Telekom Sosyal Bilimler Lisesi, 15 Temmuz Şehitleri Anadolu Lisesi, Anadolu Sağlık Meslek Lisesi, Necip Fazıl Kısakürek Anadolu İmam Hatip Lisesi, Özel Ağrı Açı Temel Lisesi " okullarında uygulanmasını yapabilmesi için Ağrı İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli iznin alınması hususunda ;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Mustafa SÖZBİLİR
Müdür

Ek :
1 - Dilekçe ve Ekleri
2 - Ölçek ve Uygulamaları

Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2315620
Elektronik Ağ: http://www.atauni.edu.tr/tr/birim=egitim-bilimleri-enstitusu
Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr
Bilgi: Adem ÇELİK
Faks: +90 442 2315883
E-Posta: egitbil@atauni.edu.tr

Bu belge, 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
www.atauni.edu.tr adresinden doğrulama yapabilirsiniz. Doğrulama Kodu=EE10AF7

ÖZ GEÇMİŞ

1. Adı Soyadı: Fatih Mehmet ÇUHADAR

2. Doğum Tarihi: 22.09.1991

3. Öğrenim Durumu:

Derece	Alan	Üniversite	Mezuniyet Yılı
Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Marmara Üniversitesi	2014
Yüksek Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Erzurum Atatürk Üniversitesi	2020

4. Mesleki Deneyim:

Görev Ünvanı	İl/İlçe	Görev Yeri	Yıl
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Ağrı/Taşlıçay	Taşlıçay Anadolu İmam Hatip Lisesi	2014-2017
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Kocaeli/Çayırova	Güzeltepe Fevzi Çakmak Anadolu Lisesi	2017-2019
Psikolojik Danışman / Rehber Öğretmen	Kocaeli/Darıca	Bağlarbaşı Ortaokulu	2019-

5.Yayınlar & Eserler:

Peker, A., & Çukadar, F. (2016). Bilişsel esneklik ile sosyal medyayı kullanmaya yönelik tutum arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education, 6*(2), 66-79. doi: 10.19126/suje.03104