



T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezli Yüksek Lisans Programı

PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMUNA
İLİŞKİN GELİŞTİRİLEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA
TUTUMLARINA ETKİSİ

Orhan VERGİLİ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman
Doç. Dr. Özlem TAGAY

Burdur, 2017

**T.C.
Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Tezli Yüksek Lisans Programı**

**PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA TUTUMUNA
İLİŞKİN GELİŞTİRİLEN PSİKOEĞİTİM PROGRAMININ
PROFESYONEL PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA
TUTUMLARINA ETKİSİ**

Orhan VERGİLİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Danışman
Doç. Dr. Özlem TAGAY**

Burdur, 2017

Bu çalışma Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Komisyonu tarafından 0340-YL-16 nolu proje numarası ile desteklenmiştir.



**MAKÛ EĞİTİM BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ**

YÜKSEK LİSANS JÜRİ ONAY FORMU

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 06.04.2017 tarih ve 2017-180/4 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından 28.04.2017 tarihinde tez savunma sınavı yapılan Orhan VERGİLİ'nin **Profesyonel Psikolojik Yardıma Arama Psikoeğitim Programının Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumuna Etkisi** konulu tez çalışması Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı'nda YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

JÜRİ

ÜYE : Doç. Dr. Özlem TAGAY
(Tez Danışmanı)

ÜYE : Doç. Dr. Hülya ŞAHİN BALTACI

ÜYE : Doç. Dr. Zeynep KARATAŞ

ONAY

M.A.K.Ü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 06/04/2017 tarih ve 2017-180/4 sayılı kararı.

İMZA/MÜHÜR

BİLDİRİM SAYFASI

Hazırladığım tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

28.04.2017

Orhan VERGİLİ

ÖNSÖZ

Bu araştırma bana destek olan birçok kişinin katkılarıyla gerçekleşti. Özellikle yüksek lisans eğitimimin başından tez aşamasının son anına kadar yaklaşımları ile psikolojik danışma alanına farklı açıdan bakmamı sağlayan, geribildirimleri ve motive edici tavırları ile katkılarını unutmayacağım tez danışmanım Doç. Dr. Özlem TAGAY'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim süresince bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım hocalarım Doç. Dr. Zeynep KARATAŞ, Doç. Dr. Firdevs Savi ÇAKAR, Yrd. Doç. Dr. Kenan Demir, Yrd. Doç. Dr. Mehmet Ali ÇAKIR, yüksek lisansta bana katkıları için ve Yüksek Lisans tecrübesini tatman konusunda cesaretlendiren Yrd. Doç. Dr. Mustafa KILINÇ'a teşekkür ederim.

Yüksek lisans öncesi ve yüksek lisans döneminde yanımda olan ve bu yolda ilk adımı atmamda katkısı olan stajyerim ve meslektaşım Kıvanç UZUN'a, yüksek lisans ve tez döneminde sürekli bilgi alışverişinde bulunduğum, Hakan ACAR'a ve diğer sınıf arkadaşlarıma teşekkür ederim.

Zor zamanlarımda bana göstermiş oldukları ilgi ve desteği nedeniyle çok değerli eşim Fazilet VERGİLİ'ye, yüksek lisans döneminde sevgi ve neşesi ile beni mutlu eden oğlum Burak Kaan ve tez döneminde mutluluğuma mutluluk katarak dünyaya gelen Oğlum Okan Alp'e sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Araştırmama katılan Üniversite öğrencilerine, verileri toplamakta bana yardımcı olan üniversite hocalarına ve araştırmamın gerçekleştirilmesine katkı sağlayan herkese teşekkür ederim. Ayrıca tez çalışmam için gerekli mali desteği sağlayan Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi koordinatörlüğüne teşekkürlerimi sunarım.

Orhan VERGİLİ

Burdur, Nisan, 2017

Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumuna İlişkin Geliştirilen Psiko-eğitim Programının Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumlarına Etkisi

Yüksek Lisans Tezi

Orhan VERGİLİ

ÖZ

Bu araştırmanın amacı profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi incelenmesidir. Hazırlanan psiko-eğitim programında üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama konusundaki farkındalıklarını artırmak ve profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaçla geliştirilen profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programının etkililiği incelenmiştir.

Araştırmada deney ve kontrol gruplarını oluşturmak için veri toplama aracı olarak Türküm, (1997) tarafından geliştirilen “Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği” (PYTÖ) kullanılmıştır. Bu araştırmanın bağımsız değişkeni profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise psikolojik yardım arama tutumlarıdır.

Araştırmada ön-test, son-test, kontrol-izleme gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi’ne devam eden öğrencilere uygulanan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinden ortalamanın bir standart puan altında puan alan bireylerden seçilmiştir. Bu bireyler seçkisiz olarak 12 kişilik kontrol ve 12 kişilik deney grubuna dahil edilmiştir. Belirlenen deney grubu ile 10 haftalık profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubu ile herhangi bir çalışma yapılmamıştır.

Verilerin analizinde “Wilcoxon Eşleştirilmiş Çiftler İşaretlenmiş Sıra Sayıları Testi” ve “Mann Whitney-U Testi” kullanılmıştır. Araştırma sonunda katılımcılara uygulanmış olan psiko-eğitim programının yardım arama davranışına olumlu yönde etkisi olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular doğrultusunda öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar kelimeler: Psiko-eğitim programı, Profesyonel yardım arama, Psikolojik yardım arama, Yardım arama.

Sayfa Adedi: 93

Danışman : Doç. Dr. Özlem TAGAY

Professional psychological help-seeking attitudes effect of psychoeducation program prepared in term of attitudes toward professional psychological help-seeking

(Master Thesis)

Orhan VERGİLİ

ABSTRACT

The aim of the research is to investigate professional psychological help-seeking attitudes effect of psychoeducation program prepared in term of attitudes toward professional psychological help-seeking on university students. To this end, validity of psychoeducation program that is prepared to assist raising awareness about professional help-seeking and, developing positive viewing about these concepts is studied.

In the research, ‘Attitudes towards seeking psychological help scale’ developed by Türküm (1997) was used towards students selection to establish experiment and control groups. The independent variable of this research is the psycho-educational program of seeking Professional psychological help. Dependent variable is psychological help seeking attitudes.

In the research, an experimental pattern with pre-test, post-test and follow up control group was used. Study group consisted of students taking score below a standard deviation of average from Mehmet Akif Ersoy University Education Faculty. Students are selected randomly and control group of 12 students, experiment group of 12 students. After selected groups, psycho-education program was applied to experiment group once a week for a period of 10 weeks. No studies were conducted with the control group.

In data analysis, Wilcoxon Signed Ranks Test and Mann-Whitney Test were used. As a result of the study, it was found that applied psycho-education program had positive effect on levels of psychological help-seeking. Proposals were developed in line with the findings obtained.

Keywords: Professional help-seeking, Psycho-education program, Psychological help-seeking, Help-seeking

Number of page: 93

Adviser : Doç. Dr. Özlem TAGAY

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar LİSTESİ	vii
ŞEKİLLERLİSTESİ	viii
BÖLÜM I	
GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Amacı ve Denenceleri	6
1.2 Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	6
1.3 Sayıtlar	8
1.4 Sınırlılıklar	9
1.5 Tanımlar	9
BÖLÜM II	
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Psikolojik Yardım Arama Tutumu ile İlgili Kavramsal Açıklamalar	10
2.2 Psikolojik Yardım Arama Tutumu ile İlgili Bazı Araştırmalar	23
2.2.1 Yurt Dışında yapılan Araştırmalar	24
2.2.2 Yurt içinde yapılan Araştırmalar	31
BÖLÜM III	
YÖNTEM	37
3.1 Araştırma Modeli	37

3.2 Katılımcılar	38
3.3 Deney ve Kontrol Gruplarının oluşturulması	39
3.4 Veri Toplama Araçları	40
3.4.1 Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği	40
3.5 Deneysel İşlem	41
3.5.1 Programın Amacı	41
3.5.2 Deney gurubunun genel işleyişi ve oturum özetleri	42
3.6 Verilerin Analizi	49
BÖLÜM IV	
BULGULAR	51
BÖLÜM V	
TARTIŞMA ve YORUM	55
SONUÇ ve ÖNERİLER	56
KAYNAKLAR	59
EKLER	69
EK-1 Üniversite öğrencilerine yönelik Psiko-eğitim Programı	70
EK-2 Form 1	82
Ek -3 Form 2	83
Ek -4 Form 3	84
Ek -5 Form 4	85
Ek -6 Form 5	87
Ek -7 Grup Uygulaması ile ilgili kurallar	89
Ek -8 Sözleşme	90
Ek -9 PYÖT Ölçeği	91
ÖZGEÇMİŞ	93

TABLolar DİZİNİ

<u>Tablolar</u>	<u>sayfa</u>
Tablo 1 Araştırmanın deseni	37
Tablo 2 Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların cinsiyete göre dağılımı	39
Tablo 3 Deney ve kontrol grubu ön-test Mann Whitney-U testinin sonucu	39
Tablo 4 Deney grubunun ön-test / son-test aldıkları puanlara ilişkin istatistik	51
Tablo 5 Kontrol grubunun ön-test / son-test aldığı puanlara ilişkin istatistik	52
Tablo 6 Deney ve Kontrol grubunun son testten aldıkları puanlara ilişkin istatistik	53
Tablo 7 Deney grubu son-test / izleme testinden aldığı puana ilişkin istatistik	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Sekiller</u>	<u>Sayfa</u>
Şekil 1. Cramer'in Yardım Arama Modeli	22
Şekil 2. Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi'nin (2008) Yardım Arama Model	23



BÖLÜM I

GİRİŞ

Yaşamın süreğenliği insanları çevreleri ile istendik veya zorunlu olarak etkileşime girme durumunda bırakmaktadır. Bireyler çevreleri ile girdikleri etkileşim durumunda farklı yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir. Kişiler yaşanan bu farklı durumlarda karşılaştıkları sorunları tanımlamak, sorunların üstesinden gelmek, yaşanan sorunları çözmek ve yaşama devam etmeyi sağlamaya ihtiyaç duymaktadırlar. Bireylerin var olan sorunlara bakış açısı, sorunu çözmek için seçeceği yolu belirlemektedir. Bakış açısı bireyden bireye değişmektedir. Kalkan ve Odacı'ya (2005) göre; sorunların çözümünde kişiler tek başına çözüm aradıkları gibi yakın çevresinden de destek alabilmektedir. Sorunlara tek başına ve yakın çevrenin desteği ile çözüm bulamayan bireyler, sorunların çözümünde profesyonel psikolojik yardımı da tercih edebilirler.

Çevreleri ile girdikleri farklı yaşantılar sonunda birey stres yaratan durumlar ile karşılaşır. Kişi stresten kaynaklı olumsuz duygusunu ve olumsuz psikolojik uyarılmadan dolayı yaşadığı rahatsızlığı azaltmak veya sorunların tamamen yok olmasını sağlamak için çaba içine girer (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen Hoeksema, 2002). Birey kendi çabası ile sorunları aşma yolunu kullandığı gibi bazen de yaşadığı çevredeki arkadaş, aile ve dini inançlar gibi değerlere inanarak sorunları aşmak için mücadele göstermektedir. Carnevale (2001)'e göre; yaşanan sorunlarda birey kendi baş etme yollarını denediği gibi dönem dönemde çevresindeki farklı bireylerden yardım alma sürecine girebilir.

İnsan gelişiminde en hızlı büyüme evrelerinden biri olarak nitelendirilen ergenlik dönemi üniversite dönemini de kapsamaktadır. Ergenlik dönemi; bireyin çeşitli fiziksel, bilişsel, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişimler yaşadığı özel bir gelişim dönemidir (Kulaksızoğlu, 2006). Ergenlik dönemi çeşitli gelişim alanlarında yaşanacak değişimlerden ve bu değişimlere uyum sağlamakla geçirilen

bir dönemden daha fazlasını ifade edebilir, çünkü öğrenciler çeşitli dönemsel ilişkiler ve akademik problemlerle de baş etmek zorunda kalabilir.

Ergenlerin, biyolojik değişiminin yanı sıra fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak değişim göstermesi bu dönemin zorlu geçmesine neden olmaktadır. Bu dönemde üniversite yaşantısı ile bağımsızlık duygusunun artması gelişim sürecindeki karmaşık yapı ile belli uyum problemlerini ve ruhsal sorunları beraberinde getirmektedir (Kılıççı,1992). Üniversite yaşamı ve bu yaşama yeni dâhil olmuş bireyler yeni bir başlangıca ve yeni bir yaşantıya girmeye başlarlar. Üniversite öğrencileri girdikleri farklı bir çevre ve bu çevreye ait olma, maddi sıkıntılar ve içindeki buldukları gelişim döneminin de özelliklerinden dolayı üniversite yaşantısına uyum sağlamaya çalışmakta ve bu dönemde belli güçlükler yaşanabilmektedirler.

Bireyin sorunun çözümünde kimlerden yardım almak istediğini belirleyen etmenler probleme bakış açısını oluşturur. Yaşanan sorunlara göre kişi profesyonel psikolojik yardıma ihtiyaç duyabildiği gibi bazı sorunları yakın sosyal çevresinin desteği ile de çözebilir. Birey var olan sorunu tek başına çözüme çabası içine girebilir. Çözülemeyen ve profesyonel anlamda psikolojik destek almaktan kaçınılan sorunlar, sorunların daha da büyümesine ve çözüm bulma zamanının normalden fazla sürmesine sebep olabilir. Bu durum bireyin normal yaşantısına dönmesini geciktirebilir (Kırımlı, 2007). Bireylerin sorunlarının çözümü için uzman birine geç başvurmaktan kaynaklı kayıpları önleyebilmek ve bireylerin sorunlarını zamanında çözebilmeleri sağlamak için üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının nasıl olduğunun ve var olan tutumlarının nelerle ilişkili olduğunun belirlenmesi önemlidir.

Üniversite eğitimine başlayan gençlerin girdikleri yeni yaşam çevresinde eğitim faaliyetleri ve sosyal yaşantıları açısından birçok değişim olacağı düşünülmektedir. Bazı değişiklikler öğrenciler tarafından farklı karşılanır ve kolay adapte olunabilirken, bazıları öğrenciler tarafından endişeye ve olumsuz düşüncelere sebebiyet vermektedir. Bu dönemde farklı bir çevre ile tanışan üniversite öğrencileri okulda ve yakın çevrede bulunan olanakları daha iyi tanımaya ve bunları kullanarak yaşadığı çevreye uyum sağlamaya başlayacaklardır. Uyum konusunda yapılacak oryantasyon çalışmalarının uyum sürecini kısa sürede aşmaya yardımcı olacağı

bilinse de bu tür çalışmaların Türkiye’de yeterince uygulanmadığı bilinmektedir (Kepçeoğlu, 2004). Oryantasyon çalışmalarının yapılmaması neticesinde öğrencilerin yeni sorunlarla karşılaşması ve bir takım sıkıntılar yaşayacak olmaları da beklenen bir durumdur.

Üniversitedeki öğrencilerin yaşadıkları sorunların yoğunluğuna ve çeşidine bakıldığında farklı birçok sorun olduğu gözükmektedir. Üniversite yaşantısında farklı çevrelerden gelen farklı özelliklere sahip bireylerin kaldığı devlet yurtlarında yapılan bir araştırmada (Özgüven, Akhun, Önsoy, Fidan, ve Baykul, 1988) öğrencilere psikolojik sıkıntı ve sorunlarının neler olduğu sorulmuş, kendilerinde var olanları işaretlemeleri istenmiştir. Öğrencilerden elde edilen bulgular gerilim % 74, aşırı kaygı % 68, uykusuzluk % 66, duygusal kararsızlık % 61, sürekli hayal kurma % 56, aşırı heyecan ve alınganlık % 54, çevre koşullarına uyum sağlayamama % 49, insanlardan kaçma, içine kapanma% 48, insanlarla iyi ilişki kuramama% 46 ve sebebi belirsiz korku % 42 şeklindedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan diğer bir araştırmada; üniversite öğrencilerinin sorunlarının, kişilerarası ilişkilerden birçok nevrotik eğilimin sergilendiği ileri düzeye varıncaya kadar değişim gösterdiği ve bu problemlerin; akademik, mesleki, ailevi, sosyal uyum, depresyon ve benzeri türde ortaya çıkabildiği görülmüştür (Özby, 1996).

Alan yazın incelendiğinde yardım arama konusunda yapılmış pek çok araştırma Bathje ve Pryor, 2011; Kaknovets, 2011; Zartaloudi ve Madianos, 2010; Arslantaş, 2000; Karataş ve Şahin-Baltacı, 2013;Özby, 1996; Türküm,2000) olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında yardım arama tutumu açısından bireyler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Yardım aramaya yönelik bireyin tutumları, sosyal çevreden aldığı destek, ailenin probleme bakış açısı ve bireyin problemlere yaklaşımı bakımından ergenler profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelme konusunda zorluklar yaşayabilmektedirler.

Bireylerin problem alanlarının farklılığı (Özby, 1996), problemlerin çeşitliliği (Türküm, 2000; Albayrak ve Yücel, 2001), göz önünde bulundurulduğunda var olan problemlerin çözümü için yardım arama davranışlarındaki yeterlilik ve yardım arama konusundaki isteklerinin nasıl olduğu sorusu akla gelmektedir. Bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama süreçleri dört aşamadan oluşmaktadır (Rickwood, vd., 2005).

1. Problemin fark edilmesi: Bir problemin var olduğunun fark edilmesi, problemle ilgili belirtilerin belirlenmesi ve problem çözümü için dışarıdan farklı bir desteğe ihtiyaç duyulması ile başlar. (Rogler ve Cortes, 1993) Diğer bir anlatımla, problemin fark edilmesi, yardım alma aşamasında geçen süreçte yaşanan durumun problem olarak fark edilmesinden profesyonel anlamda yardım alması gerektiğine kadar geçen süre olarak tanımlanır.

2. Var olan belirtileri ve bu durum için desteğe gereksinimi olduğunu ifade etme: Birey, içsel olarak yaşadığı ve dışarıya yansıttığı davranışlarındaki değişikliğini fark eder. Kişi kendinde yaşadığı değişiklikten rahatsız olur ve var olan değişiklikten kurtulmak için dışarıdan yardım almanın kendisine faydalı olacağını belirtir. (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Diğer bir ifade ile bireyde rahatsızlık duygusu uyandıran olumsuz durumdan kurtulmak için dışardan desteğe ihtiyacı olduğunu ifade ettiği süreçtir.

3. Ulaşılabilir ve uygun yardım alma kaynaklarının olması, kimden ve nereden yardım alınacağına karar verme: Dışarıdan yardım alması gerektiğine inanan birey yardım almak istediği kaynakları araştırır. Araştırdığı kaynaklar içinden çözüme ulaşabileceğine inandığı kaynakları belirler (Rickwood vd., 2005). Diğer bir ifade ile yardım arama konusunda kararlı olan birey var olan problemleri çözebilmek için yararlanabileceği farklı kaynaklardan destek isteyebilir. Elde edilen kaynaklar anne, baba ve yakın arkadaşlar gibi informal kaynaklar olabildiği gibi psikolojik danışman ve ruh sağlığı alanında profesyonel formal kaynaklar da olabilir (Nicholas, Oliver ve LeeveO'Brien, 2004; Srebnik, Debra, Cauce ve Baydar, 1996). Bireyler yardım alma konusunda ve yardım aranacak kaynak konusunda belli kararsızlıklar yaşayabilir. Psikolojik problemler ve bu problemlere çözüm konusunda yardım eden uzmanlardan yardım arayan kişilerde, utanma, zorlanma, gibi olumsuz duygular yaşanabilir (Kushner ve Sher, 1989). Uzmanlardan yardım almak bireyin başarısız olduğu hissini yaşamasına neden olabilir (Carnevale, 2001). Bu anlamda insanlar sorunların çözümünde psikolojik danışmana başvurmayı en son yol olarak düşünürler (Hinson ve Swanson, 1993). Özetle, bireyin problemini çözmeye karar vermesinden problemi çözeceği kaynağı ve nerede ne şekilde çözüme ulaştıracağına karar verdiği süreç yardım arama sürecidir. Bu süreçte birey farklı duygular yaşadığından sorunun

çözümü için psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist gibi profesyonel kişilere başvurma tercihini en sona bırakabilmektedir.

4. Yardım almayı ve yardım kaynaklarına sorunu ifade etmeyi kabul etme: Bu aşamada birey ulaştığı kaynaktan yardım almayı ve sorununu anlatmayı kabul eder. (Rickwood vd.,2005). Yardım arama davranışında tereddüt yaşayan bireylerin, yardım arama konusunda tereddüt yaşamayanlara göre daha çok kaygı yaşadıklarını belirtmektedir(Stuart, 2003). Diğer bir ifade ile birey yardım alacağı kaynağı belirlemesi neticesinde var olan problemini yardım alacağı kaynağa ifade etmesi sürecidir. Bu süreci etkileyen çekinme durumu, yardım alma konusunda tereddüt etmekten ve bireyin yardım almaya karşı geliştirdiği tutumdan etkilenmektedir.

Diğer bir sınıflandırmada ise yardım alma süreci sorunun farkında olma, karar alma ve harekete geçme aşamaları şeklinde açıklanmıştır. İlk adım olarak birey psikolojik olarak rahatsız olduğunu düşündüren sorunu tanımlamalıdır. İkinci adım olarak yardım alma konusunda niyetli olup olmadığına üçüncü adımda yardım almayı kimden ne şekilde alınacağına ilişkin kararlar vermelidir ve son adım olarak harekete geçmek için gerekli olan motivasyon ve kararlılığı sağlamalıdır. Bu sürecin düşünülen şekilde gerçekleşmesine engel olan bir takım faktörler bulunmaktadır. Bu engel olan faktörler genel anlamda 5 başlık altında ele alınmıştır. Yardım alma sürecine engel olan faktörler; Rothi ve Leavey, (2006) (1) problemin tanımlanmasının ve değerlendirilmesinin yetersizliğinden, (2) psikolojik ilişkilerden, (3) demografik etkenlerden, (4) sosyal destekten ve (5) verilen hizmetlerden kaynaklanan etkenlerdir. Yukarıdaki engellerden psikolojik ilişkiler ile kastedilen; profesyonel yardım alacak olmaktan duyulan utanç, psikolojik tedavi almakla ilgili korku ve tedavi sırasında olabilecek güvensizlik, kontrolü kaybediyor olma hissi, inkâr gibi bireyi yardım alma davranışından uzaklaştıran olumsuz duygu ve düşüncelerdir. Demografik engeller olarak yaş, sınıf, ekonomik durum, cinsiyet, etnik ve kültürel özellikler sayılabilir. Ayrıca profesyonel psikolojik yardım hizmeti alabileceği kurum ve merkezlerin az olması, destek veren kurumlardaki başvurulara cevap verememe, merkezlere ulaşmaktaki zorluk ve esnek olmayan çalışma saatleri profesyonel psikolojik yardım alma davranışını olumsuz yönde etkileyen çeşitli etmenlerdir.

Özetle, profesyonel psikolojik yardım alma sürecini; bireyi yaşamaktan çekindiği olumsuz duygular, yardım almaktan duyulan utanç, tedavi sırasında yaşayacağı korku ve kendi içinde yaşayacağı güven problemleri, problem çözümünün kendinden bağımsız çözüleceği korkusu ve problemi kabul etmeme gibi düşünce biçimi, olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Bunun yanında başvuracağı kurumun problem çözümünde yetersiz kalmasından korkması, yaşantısını sekteye uğratacağı düşüncesi yardım almasına etki eden sebeplerin başında gelmektedir.

1.1 Araştırmanın Amacı ve Denenceleri

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama konusundaki farkındalıklarını artırmak ve profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmek için hazırlanmış psiko-eğitim programının etkililiğini araştırmaktır. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda kurulan denenceler aşağıda verilmiştir.

1. Profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin (deney grubu) psikolojik yardım arama tutum puanları bu eğitime katılmayan öğrencilerin puanlarına (kontrol grubu) göre anlamlı düzeyde artmaktadır.
2. Bu etki oturumların tamamlanmasından 3 hafta sonra yapılacak izleme ölçümlerinde de devam etmektedir.

1.2 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Bu çalışma kapsamında Eğitim Fakültesine devam eden üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama konusundaki farkındalıklarını artırmak ve profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmek için hazırlanan psiko-eğitim programının etkililiğini sınamaktır. Üniversite öğrencileri yeni ve farklı bir çevreye alışma konusunda sıkıntı yaşayabilmektedirler. Öğrencilerin sosyal desteğe sahip olmaları ve uzman birinden yardım alabilmeleri sorunların çözümünde etkili olabilir. Bu konuda yapılacak olan betimsel ve deneysel çalışmalar önem kazanmaktadır.

Psikolojik danışma ve psikoterapi zor, utandırıcı ve riskli bir girişim olduğundan birçok birey de korkuya ve kaygıya neden olmaktadır (Kushner ve Sher, 1989). Bununla birlikte birçok kişi de psikolojik danışman ve ruh sağlığı uzmanlarından yardım almak bireyin yaşadığı sorun karşısında başarısızlığı kabul etmesi olarak algılanır (Carnevale, 2001). Bu meslekleri icra edenlerin karşısına çıkan en önemli problemlerin başında bireylerin bu meslek çalışanlarına karşı ön yargı ve olumsuz düşüncelerdir. Bu bakış açısının; bireyin yardım arama konusundaki düşüncelerini olumsuz etkilediği gibi uzman birinden yardım alma konusunda da tereddüt yaşamasına sebebiyet vermektedir (Kırımlı, 2007). Tüm bu nedenler göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları konusunda çalışmak anlamlı görülmüştür.

Genç yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerinin zaman zaman yardıma ihtiyaç duyabileceği bir gerçektir. Gençlerin yardım aramaya yönelik tutumları onların kimden ve ne şekilde yardım isteyeceklerini etkileyebilmektedir. Erikson (1963) göre; Genel anlamda genç yetişkin olan üniversite öğrencilerinin eğitim hayatını başarı ile sürdürme, yakın ilişkiler geliştirme, aile kurma, iş bulma gibi sorumlulukları gerçekleştirmesi beklenmektedir. Bireyler yardım arama davranışını karşılaştıkları problem türüne göre; aile bireyleri, destek alabilecekleri arkadaşları ve sosyal çevrede güvendikleri kişilerin yardımı ile çözmeye çalışmakta, bu çaba faydalı olmadığında uzmanlardan yardım talebinde bulunabilmektedir. (Hinson ve Swanson, 1993). Diğer bir ifade ile bireyler sorun yaşadıklarında pek çok çözüm yolu dener ve son çare olarak psikolojik danışman gibi bir uzmandan profesyonel yardım aramaya çalışır.

Sürekli artmakta olan problemler ile bireylerin yaşantılarında karşılaşılabilecekleri problem sayısı ve çeşidi çoğalmaktadır. Bunun yanında bireylerin problemlere bakış açısı ve çözüme yolları durumdan duruma farklılık göstermektedir. Yardım almaya ulaşma ve karar verme açısından bireysel farklılık görülmektedir. Bireylerin yardım aramaya karşı geliştirdikleri tutumlarının yardım arama konusunda engel teşkil edebilmektedir. (David, ve Stephen, 2003)

Çözüm yolu toplumdan topluma değiştiği gibi bireyler arasında da problemleri ele alış biçimleri ve yaşanan problem ile ilgili düşünceleri açısından farklılık göstermektedir. Birey yaşadığı sorunların sebebinin farkına vardığında ve bu konuda

yardım almaya karar verdiğinde çözüm için kaynak aramaktadır. Bu kaynaklar yaşanan kültüre göre farklılık göstermektedir. Profesyonel yardım kaynakları bireylerin yardım alacağı önemli alanlardır (Kleinman, 1980).

Bireyler yaşadıkları problemleri paylaşma konusunda sıkıntıya düşebilmektedirler. Bazı durumlarda problemi çözmekte zorlanırlar ve mücadele etmeyi bırakırlar. Türk toplumu açısından değerlendirildiğinde, bireyin yaşadığı problemleri sadece aile içinde paylaşma konusunda onay aldığı, dışarıdan birileri ile paylaştığında etiketlenme korkusu yaşadıkları (Güneri ve Skovholt, 1999), aile ve yakın arkadaşlarının önemli olduğu bu nedenle bireyin kişisel ve duygusal problemlerini yakın çevresi dışındaki bireylere açmanın kabul edilmeyen bir davranış olarak nitelendirildiği görülmektedir. (akt: Erkan ve diğ., 2012).

Bu araştırmanın amacı profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psiko-eğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi incelenmesidir. Hazırlanan psiko-eğitim programında üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama konusundaki farkındalıklarını artırmak ve profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak amaçlanmıştır. Bu amaçla geliştirilen profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programının etkililiği incelenmiştir.

Türkiye genelinde profesyonel psikolojik yardım arama konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde; profesyonel yardım arama tutumlarını etkileyen faktörler (Arslantaş, 2000), kendini açma (Türküm, 2000), cinsiyet ve yardım alma deneyimi (Türküm, 2005; Koydemir vd., 2010), yardım arama kaynakları (Demir ve Koydemir, 2005; Karataş ve Şahin-Baltacı 2013), algılanan sosyal destek (Özbay vd.,2008; Çebi, 2009) konularında çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışma profesyonel psikolojik yardım arama konusunda deneysel bir çalışma olarak planlanmıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın sonuçlarının üniversitede çalışan psikolojik danışmanlar, uygulayıcılar ve araştırmacılar için katkı sunacağı düşünülmektedir.

1.3 Sayıtlar

Araştırmaya katılan Mehmet Akif Ersoy Üniversitesinde okuyan Eğitim Fakültesi öğrencilerinin kendilerine uygulanan ölçme aracındaki sorulara içtenlikle ve

samimiyetle yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.4 Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Araştırmada izleme sonuçlarının bahar dönemi olduğundan 3 hafta olarak alınması.
2. Bireylerin daha önce yaşadıkları profesyonel yardım alma, ailenin eğitim durumu, yaşadıkları kültürel çevrenin kontrol altına alınmaması.
3. Araştırmadan elde edilen veriler deney grubuna alınan katılımcılar ile sınırlıdır.

1.5 Tanımlar

Bu araştırmada geçen kavramların tanımları aşağıda verilmiştir.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum: Tutum, bir bireye özgü ve bireyin nesne ile ilgili düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını düzenli bir biçimde oluşturan bir eğilimdir (Kağıtçıbaşı,1996). Kişinin psikolojik nesne ile ilgili duygu, düşünce ve o nesneye gösterdiği davranışlarını sürekli olarak tekrar etme eğilimidir. Tutumla ilgili başka bir ifade de ise; tutumun, bireylerin var olan bir durum karşısında o durum ile ilişkili kişiyi, grubu, kurumu veya o durum ile ilgili düşünceyi kabul etmesi ya da reddetmesi olarak algılanan duygusal bir hazır oluş hali veya o yöndeki eğilimidir (Özgüven,1994).

Yardım Arama: Bireylerin içinde buldukları, üstesinden gelemedikleri sorunlarla baş etmek amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) bireylerden yardım ve destek talep etmesidir (Husaini, Moore, ve Cain, 1994).

Profesyonel Psikolojik Yardım Arama: Kişinin duygusal, sosyal, kişiler arası ve benzeri psikolojik içerikte sorunlarının çözümüne yönelik profesyonel psikolojik yardım arama çabasıdır (Özbay, 1996).

BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde yardım arama, psikolojik yardım arama, yardım aramayı etkileyen durumlar ve tanımlara yer verilmiştir. Psikolojik yardım almaya ilişkin kuramsal çerçeve, psikolojik yardım arama, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen faktörler ile ilgili kuramsal açıklamalar ve bu kavramlarla ilgili ülkemizde ve yurtdışında yapılmış olan araştırmalardan oluşmaktadır.

2.1 Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

Tezbaşaran (1996) tutumu; insanlara karşı öğrenilmiş olumlu veya olumsuz gösterilen tepkilerin, belli bir durum ya da kavram karşısında da benzer tepkilerde bulunma olarak ifade etmektedir. Özerkan ve İnceoğlu (1997)'ise tutumu, bireyin yaşantısında göstermiş olduğu davranışları ile paralel olarak belirli konu, düşünce ve davranışlarında isteklilik olarak tanımlamaktadır. Özetle; tutum yaşanan durumlar karşısında bireyin sergilemiş olduğu davranışları, duyguları ve düşünceleri benzer şartlar altında tekrarlamasıdır.

Tutumların kişinin yaşantısını çevreleyen toplumsal bir etki alanı vardır. Çoğu davranış, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde var olan durumu algılaması ve değerlendirmesi üzerine varılmış olumlu veya olumsuz düşüncelere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Birey yeni davranışlar geliştirirken, geçmişte yaşadığı ve toplum tarafından etkilenmelerin etkisi ile oluşan ön yargıları ile belirli bir düşünsel kalıp içerisinde hareket edebilmektedir. Sherif (1969) tutumları, diğer sıradan düşünce yapılarından ve bunların oluşturduğu davranışlardan ayırt etmek için altı ölçüt geliştirmiştir (Kağıtçıbaşı,1996) Bunlar;

1. Tutumlar doğuştan edinilmez, sonradan kazanılırlar.
2. Tutumlar geçici düşünsel durumlar değildir; bir kez ortaya çıktıktan sonra az ya da çok belirli bir süre devam edebilmektedir.
3. Birey ile nesnelere arasındaki ilişkilere bir kararlılık ve düzenlilik kazandırır.
4. Birey-nesne ilişkisinde, özellikle tutumlar aracılığıyla belirlenen bir etkilenme-güdülenme süreci ortaya çıkmaktadır.
5. Tutumların oluşması ve biçimlenmesi için birbirleriyle karşılaştırılabilir birçok öğenin bir arada olması zorunludur.
6. Genel olarak kişisel tutumların oluşumu ile ilgili ilkeler, toplumsal tutumların oluşmasına da uygulanabilirler. Toplumsal tutumlar, toplumsal nesne, değer, konu, grup ya da kurumlara yönelik tutumlardır.

Yukardaki maddeler ışığında tutum; sonradan kazanılan ve bir kez ortaya çıktıktan sonra belirli bir süre devam eden süreci oluşturur. Başka bir ifade ile tutum; davranışların tekrarlanması, yaşanan durumları kabul etme ve reddetme konusunda tutarlı davranım, aynı davranışı gösterme konusundaki isteklilik, kararlılık ve birçok öğe ile birlikte ele alınan davranış biçimidir.

2.1.1 Psikolojik yardım arama. Tan (1992) psikolojik yardımı bireyin kişilik yapısında var olan çelişkili durumların ortadan kalkması, bunun yanında bireyin kullandığı sağlıksız savunma mekanizmalarının farkına vararak toplumsal yaşamdaki ilişkilerini uyumlu bir hale getirmesi sürecidir.

Yardım arama davranışı; kişinin yaşantısı sırasında bir sorunla karşılaşması neticesinde denge durumu bozulması, tekrar normal yaşantısına dönebilmesi için kendi kendine verdiği desteğin yetersizliği sonucu sorunun çözümü için dış kaynaklara yönelmesidir (Fisher ve Turner, 1970). Psikolojik yardım bireyin kendine yoğunlaşmasını sağlarken, yardım arama, bireyin kendisinde var olan sorunu ve yardım almak için başvuracağı kaynağı içine alan bir durumdur (Saunders, 1993). Husaini, Moore, ve Cain, (1994)' göre yardım arama; bireylerin içinde buldukları sorunların çözümünde baş edemedikleri sorunları çözmek için yaşanan sorunla ilgili

profesyonel (formal) ya da profesyonel olmayan (informal) bireylerden yardım ve destek talep etmesidir.

Rogler ve Cortes (1993) ise yardım aramayı, sorunun sağlık açısından bireyi sıkıntılı bir sürece sokacağına anlaşılmasından, profesyonel anlamda yardım alma konusunda bireyin buna karar verdiği zamana kadar geçen süre olarak tanımlamaktadır. Profesyonel yardım arama; bireyin var olan duygusal, sosyal, kişiler arası ve benzeri psikolojik içerikli sorunlarını çözüme ulaştırmak için profesyonel psikolojik yardım arama çabasıdır (Özby, 1996). Tanımlara bakıldığında yardım arama var olan sorunların farkına varılmasından sonra sorunun belli bir destek alınması ile çözüleceği konusunda bireyin karar vermesidir.

2.1.2 Yardım arama kaynakları. Bireyler sorunlarının çözümünde bir takım yardım kaynakları kullanmaktadırlar. Bu yardım kaynakları formal ve informal olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. İnfomal kaynak olarak bireyin yakın çevresi olan anne, baba ve arkadaşları görülürken, formal olarak psikolojik danışman ve diğer ruh sağlığı alanındaki profesyonel kişiler olarak görülmektedir (Nicholas, ve diğ., 2004; Srebnik, ve diğ., 1996). Bireylerin yardım arama kaynaklarını yabancıya karşı arkadaş, profesyonelle karşı profesyonel olmayan kişileri tercih ettikleri görülmüştür. İnsanlar karşılaştıkları sorunların çözümünde ilk olarak yakın aile üyelerine danışmakta, yakın aile üyelerinden gerekli sonucu sağlayamadıklarında ise kendilerine daha uzak fakat konu ile ilgili uzmanlığı olan birine ulaşıncaya dek yardım aramaya devam etmektedirler (Friedson, 1960; akt. Czuchto ve Mc Cay, 2001).

Bireyin sorunlarının çözümünde yabancı bireylerden yardım almak yerine arkadaştan destek almak istemesinin temel sebebi kendini daha rahat ifade edeceğini ve arkadaşı tarafından kolay anlaşılacağını düşünmesidir. Bunun yanında yardım arama sırasında yakın çevresindeki bireylere ödeme yapmak gibi bir durum da bulunmamaktadır. (Husaini ve diğ., 1994). Bireyler sorunların çözümünde öncelikle yakın çevresindeki arkadaşları veya aile üyelerinden öneri ve destek almaya çalışırlar. Sorunun çözümü için başvurdukları yakın çevre ve aile sorunun çözümü için gerekli desteği sağlayamazlar ise uzman birinden yardım almaya yönelirler (Hinson ve Swanson, 1993). Başka bir ifadeyle, sorunlarının çözümü için gösterilen çaba sonucunda

başarısız olanlar ya da istenilen çözüme ulaşamayan bireyler, psikolojik danışma gibi profesyonel bir yardım aramaya başlamaktadırlar. Uzman birinden yardım alma bireylerde kullanabilecekleri “son seçenekleri” olarak görebilmektedirler (Cramer, 1999; Wivell ve Webb, 1995; akt. Özbay, Erkan, Terzi, ve Cihangir-Çankaya, 2008). Özetle; sorunlarının çözümünde birey kullanacağı yardım arama kaynaklarını seçerken, var olan sorunun nasıl algılandığı önem kazanmaktadır. Bireyin bu soruna bakış açısı yardım alıp, almamaya ya da kimden ve ne şekilde yardım alacağına karar vermesine etki etmektedir.

1970’lerden itibaren bireylerin sorunlarının çözümünde yardım almaya karar verme süreci ile ilgili birçok araştırmaya rastlanmaktadır. Öncelikle yardım arama ile ilgili yapılan çalışmalar laboratuvar ortamında gerçekleştirilse de daha sonraları günlük yaşamdaki yardım arama ve verme süreci dikkatle izlenmeye başlanmış (Bekâroğlu, 1995) ve yardım aramayı formal kaynaklardan almayı düşünen bireylerin yaşadıkları süreçleri ve nasıl karar verdikleri anlaşılmaya çalışılmıştır.

2.1.3 Psikolojik yardım arama süreci. Kişinin sorunu fark etmesi, sorun ile ilgili belirtilerin farkında olması ve bunları belirtmesi, destek alma konusunda ihtiyacının farkında olması, ulaşabileceği yardım kaynaklarının yanında uygun kaynakları bulması, alacağı yardıma karar vermesi yardım alma sorunu ifade etmeyi kabul etmesi şeklinde dört aşamadan oluşmaktadır. (Rickwood vd., 2005). Bu aşamalar; **Problemin fark edilmesi:** Yardım arama ve sorun hakkında yardım alma süreci bireyin sorununu fark etmesi ile başlar. Birey bu aşamada, sorun yaşadığı durumla ilgili belirtileri algılar ve yardıma ihtiyacının olduğunu farkına varır. İkinci aşama ise, **var olan belirtileri ve desteğe gereksinimi olduğunu ifade etme:** Yaşadığı sorun karşısındaki düşüncelerinden ve davranışlarından huzursuzluk yaşayan birey bu huzursuz durumdan kurtulmak için yardıma ihtiyacı olduğunu ifade eder. Diğer bir aşamada ise **ulaşılabilir ve uygun yardım kaynaklarını bulma ve alacağı yardıma karar verme:** Sorunun çözümünde kimlerden ve nasıl yardım alması gerektiğine kendine uygun yardım alacağı kaynağa karar verme aşamasıdır. Son aşama olarak da **yardım almayı ve sorununu ifade etmeyi kabul etme:** Sorunun çözümünde birey hangi konuda yardım alması gerektiğine fark etmiş ve sorun ile ilgili durumu yardım alacağı kaynağa nasıl ifade edeceğine karar vermiştir. Özetle, Rickwood ve arkadaşlarına (2005) göre yardım arama süreci bireyin var olan

problemin varlığının farkında olması ve problemi kabul edip problemin ortadan kalkmasına kadar geçen süreyi ifade etmektedir.

Benzer bir şekilde Saunders (1993) yardım arama sürecini 4 basamakta ele almıştır. Bu basamaklardan ilki var olan problemin danışan tarafından kabul edilmesidir. İkinci basamak problemin çözümü için psikolojik destek almaya karar vermesidir. Diğer bir adım ise psikolojik danışma yardımı aramaya başvuracağı kaynağı belirlemesi ve son basamak olarak da uzman kişi ile iletişimi başlatmasıdır. Süreçte yardım alınacak kaynak olarak bir profesyonelin seçilmesi, yardım almaya gereksinimi olan bireyin yardım almaya yönelik düşüncelerine bağlı görünmektedir (Türküm, 2001).

Rickwood ve arkadaşları (2005) ve Saunders (1993) belirledikleri dört aşamada öncelikle bireyin var olan problemi fark etmesini beklemektedirler. Kişinin yardım alma ihtiyacını fark etmesi ve bunun yanında var olan problemi ifade etme gereksinimi duyması gerekmektedir. Yardım alabileceği ve ulaşabileceği bir profesyonel bulduğunda var olan sorunu ifade etme ile adımları tamamlamaktadır. Farklı bir ifade ile birey var olan sorununu fark ettikten sonra kendini ifade etme arasındaki gereksinimi, kaynaklara ulaşma konusundaki düşüncesi yardım alma sürecini etkilemektedir.

2.1.4 Psikolojik yardım arama tutumu. Bireyin yardım arama davranışına sergilediği tutum, yardım arama ile ilgili duygu, düşünce ve davranışlarından oluşmaktadır. Psikolojik yardım arama tutumu bireyin kendini bir sorun karşısında zorlanma ya da ruh sağlığının tehlike altında olduğunu görmesi durumunda, profesyonel birinden yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimidir. (Kushner ve Sher, 1991). Psikolojik yardım arama tutumu iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Bunlardan birincisi; olumlu tutum, ikincisi ise psikolojik yardım arama ile ilgili olumsuz tutumdur. Bireylerin sorunlarının çözümü aşamasında ihtiyaçlarının olmasına karşın psikolojik yardım alma konusunda çekinmeleri ve bu süreçte yaşayacaklarından dolayı kaygı duymaları yardım almaya ilişkin olumsuz tutum sergilemelerine sebep olmaktadır. Olumsuz tutumlara bakıldığında bireyde utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların yeniden gündeme gelmesi, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı, tehdit edilme / korkutulma gibi

durumlar gözlenir (Kushner ve Sher, 1991; Komiya, Good, ve Sherrod, 2000). Kişinin sorun karşısındaki rahatsızlık düzeyi ve rahatsızlık duyduğu durumdan kurtulmak veya var olan durumu azaltma isteği olumlu tutuma neden olan etkenler arasında gösterilebilir (Topkaya, 2011). Farklı bir ifade ile bireylerin sıkıntı düzeyleri ve bununla baş etmeye yönelik istekleri, onların psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutum sergilemelerine işaret etmektedir.

Fischer ve Turner (1970) bireyin yardım arama tutumunu dört alt boyutta açıklamıştır;

- a) kişinin psikoterapi yardımına ihtiyacı olduğunu farkına varması,
- b) reddedilme korkusu,
- c) kişiler arası açıklık,
- d) psikolojik danışmana duyulan inanç.

a. Psikoterapi yardımına ihtiyacı olduğunu fark etme: Bireyin var olan psikolojik sorunundan ne şekilde kurtulacağından önce bir sorununun olduğunu ve yardım alması gerektiğini ve yaşadığı sorunun kendisine olumsuz sonuçlar getireceğini fark etmesidir (Rogler ve Cortes, 1993). Psikolojik danışmaya ihtiyacından dolayı başvuran bireyler kendilerini daha rahat hissetme ve var olan durumlarında değişikliklere gitmek amacıyla psikolojik danışmana başvururlar. Ancak bunu gerçekleştirmek için zaman zaman zorlanabilirler. Farklı bir örnekle açıklayacak olursak; Prochaska'nın (1995) değişim modeli evrelerine göre danışanların değişime hazır olmamalarının temelinde üç neden vardır. Birinci temel bireyin var olan sorunun farkında olmamasından kaynaklanmaktadır. İkinci temel etken ise, sorunun farkında olmasına rağmen onu düzeltmek için çözüm yollarını yeni aramaya başlamasıdır. Son olarak da sorunu çözüm aşamasına taşıması için harekete geçme basamağının ilk aşamasında bulunmasıdır (Akt; Meier ve Davis, 2007).

Yardıma ihtiyacı olduğunu fark etme; Bir psikolojik danışma oturumunun başlayabilmesi için danışanın bir sorunun çözümü için psikolojik danışmana başvurup yardım için danışanın psikolojik danışmanla bir araya gelmesidir. Birey var

olan psikolojik bir sorunun kendisine zarar vereceğinin bilincinde olmalı ve sorunu varlığını fark etmesi ile çözüm yollarını düşünmelidir (Tan, 1992). Cheung (1987) çalışmasında Çin de yaşayan bireylerin yaşadıkları problemlere nasıl yaklaştıkları ve yardım alma ile ilgili tutumları arasında anlamlı ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Sorunlarının ciddi olmadığını düşünen bireyler profesyonel yardım almaya karşı olumsuz tutum sergilerken, psikolojik ve somatik belirtiler gösteren bireylerin ise profesyonel yardım almaya başvurdukları görülmüştür.

b. Reddedilme korkusu: Birey sorununu çözmek için psikolojik yardım arama davranışındaki isteksizliğinin en önemli sebebidir. Birey uzman kişilere kendini ifade etmekten dolayı doğacak sonuçlar için kaygı yaşamaktadır. Problemin paylaşımı sonunda uzman kişi tarafından yanlış ve olumsuz anlaşılacağına dair olumsuz inanca sahiptir (Sibicky ve Dovidio, 1986). Corrigan (2004)'a göre, bireylerin yardım aşamasında karşılaşılabileceklerine inandıkları en büyük kaygı reddedilmedir. Sosyal kabul düzeylerinin azalacağına dair olan inançlarından dolayı bireyler reddedilme korkusu yaşarlar ve yardım talebi konusunda tereddüt ederler. (Lin, 2002)'a göre reddedilme korkusu genel anlamda bireyin yaşadığı sosyal çevre ve kültürün çeşitliliğine ve bireyin kişilik özelliklerine göre değişmektedir.

c. Kişiler arası açıklık: Psikolojik danışmanın sağlıklı sürdürülmesinde önemli olan pek çok faktör vardır bunların başında bireyin kendini açma becerisi gelmektedir. Komiya vd., (2000), bireylerin yaşadıkları sıkıntı ne olursa olsun kendini açma konusunda duygusal sıkıntı yaşayan bireylerin psikolojik danışmaya ilişkin tutumlarının düşük olduğunu; bununla birlikte bireylerin yaşadıkları olumsuz duygular sonucunda bu duyguları açma konusunda kaygı yaşamalarının profesyonel anlamda yardım arama davranışını olumsuz yönde etkilediğini belirtmektedir.

Bireyler psikolojik açıdan çok güçlü olsalar bile belli dönemlerde kendi yaşantılarındaki konuları diğer bireylerle paylaşmak istemektedirler. Jourard ve Friedman (1970), kendini açmayı kişisel bilgilerin karşılıklı bireyler tarafından paylaşılması olarak tanımlar. Bu kendini açma davranışının ailede geliştiği ve bireylerin ergenlik döneminde ve yetişkinlikte ilişkilerini önemli derecede etkilediğini ileri sürmektedir (Çetinkaya, 2009). Özetle, bireyin kendini açma neticesinde fayda ve zarar yönündeki düşüncesi ve yaşadığı toplumun kültürel özellikleri kendini açma konusunda sınırlarını belirlediği, belirlenen sınırlar

doğrultusunda psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkilediği için yardım arama konusun da vereceği kararlarında etkileneceği söylenebilir. Jourard ve Friedman (1970), psikolojik sağlığın sürdürülmesi için kendini açma davranışının olması gerektiğini savunmaktadır ve şu şekilde ifade eder: *“Kendini açma bireyin özel dünyasının diğerine sunulmasıdır. Sen benim hakkımdaki bilgiyi sadece ben izin verirsem ve ben bilmeni istersem bilebilirsin. Beni yanlış anlamaman senin hatandır. Benimle kurduğun iletişimin anlamını bulabilirim. Benim kendimi anlatmamı istiyorsan benim iyiliğime çalıştığını veya bana zarar vermeyeceğini ispatla...”*

Selçuk (1989), kendini açmanın zorluğundan bahsetmektedir. Bu zorluk toplumsal değişiklikler gösterdiği gibi kendini açılan mekana göre de değişmektedir. Kendini açmanın niteliklerini toplumsal normlar ve toplumsal beklentiler belirlemektedir. Psikolojik danışmada kendini açma büyük önem arz etmektedir. Danışanın probleme yönelik kendini açması psikolojik danışma sürecini kolaylaştıran bir unsurdur. Diğer bir ifade ile bireyin problemini danışanına açık bir şekilde ifade edebilmesi psikolojik danışma sürecini ve sorun çözümünü kolaylaştıracaktır. Kendini açmayan danışanla psikolojik danışma sürecinin ilerlemesi zorlaşacaktır.

Kendini açma kavramıyla ilgili olarak ortaya çıkan farklı kuramsal görüşlerden biri de Luft ve Ingham’ın (1955) ortaya koydukları ‘Joharry Penceresi’dir. Bu kurama göre; açık, kör, gizli ve karanlık alan olmak üzere dört farklı alan vardır. Bireylerin kendi farkındalıkları, farkında olmadıkları başkaları tarafından fark edilen ve başkaları tarafından fark edilemeyen bu alanlar şu şekilde açıklanmıştır. Açık alan: Bireyin hem kendisi hem de bir başkası tarafından bilinen ve birey tarafından bilinçli davranış ve söylemlerini içerir. Kör alan: bireyin farkında olmadığı ancak diğer kişiler tarafından bilinen özellikleridir. Bireyin kullandığı savunma mekanizmalarının yanında yaşantısında gösterdiği kıskançlık ve alınganlık gibi davranışlardır. Gizli alan: Bireyin kendisinden başkasının bilmediği düşünce ve duyguları içerir. Karanlık alan: Hem bireyin hem de çevresindeki bireylerin farkında olmadığı düşünceleridir. Bilinçaltında yatan, bireyin kendisi ve başkaları tarafından bilinmeyen yönleridir (Kaya, 2010). Bu kurama göre bireylerin sağlıklı bir yaşantı içinde bulunabilmeleri için açık alanın diğer alanlara göre geniş olması gerekmektedir.

d. Psikolojik danışmana duyulan inanç: Fischer, Winer ve Abramowitz (1983; akt. Çınar, 2008), bireylerin psikolojik yardım alma ve almama konusunda seçimlerine

etki eden üç değişken olduğunu ifade etmişlerdir. Bunlar Psikolojik danışman kaynaklı, sosyal çevreden kaynaklı ve bireyin kişisel özelliklerinden kaynaklı faktörlerdir. Psikolojik danışmandan kaynaklı faktörler incelendiğinde, sunulan yardımdaki nitelik, psikolojik danışmanın alanındaki uzmanlığın yeterliliği, psikolojik danışmana duyulan inancı etkilemektedir. Sosyal çevreden kaynaklı faktörlerde ise; bireyin topluma nasıl baktığı ve yaşadığı toplumun bireyi nasıl değerlendirdiği ile ilgili bireyin algısıdır. Kişisel özelliklerden kaynaklı faktörler de bireyin yardım almaya yönelik bakışı ve bunu etkileyen etmenleri ifade etmektedir. Farklı bir şekilde ifade edilecek olursa, profesyonel psikolojik yardımın tercih edilmesi bireyin kendisi, çevresi ve yardım verebilecek kişinin niteliğinden etkilenmektedir.

2.1.5 Psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörler. Bireylerin, yardıma ihtiyaçlarının olmalarına karşın bireylerin yardım almaktan kaçınmalarına ve psikolojik yardım aramalarına engel olan durumlar birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Vogel, Wester, ve Larson, (2007), tarafından yapılan araştırmada yardıma ihtiyacı olmasına rağmen yardım almaya gönülsüz olan bireylerin yardım alma sürecini engelleyici beş faktörden bahsetmektedir. Bunlar; sosyal damgalanma, tedavi korkusu, duygularından korkma, beklenen fayda ve riskler, kendini açma olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.5.1 Sosyal damgalanma: Bireyin yaşadığı sorun ile ilgili yardım arayışına girdiğinde çevresindeki diğer bireyler tarafından yargılanacağı duygusuna kapılmak olarak tanımlanmaktadır. Bu yargılanma korkusu bireyde profesyonel yardım aramaya yönelik en önemli engellerden biri olarak kavramlaşmaktadır (Deane ve Chamberlain, 1994; Sibicky ve Dovidio, 1986). Yapılan çalışmalarda bireyin psikolojik yardım arama ile bireyin algıladığı sosyal damgalanma arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bireylerdeki sosyal damgalanma duygusunun yüksek olması ilerideki yardım arama niyetini olumsuz olarak etkilediği belirlenmiştir (Komiya ve diğ., 2000; Vogel, Wade, Wester, Larson, ve Hackler 2007).

2.1.5.2 Tedavi korkusu: Bireyin psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen bir diğer faktörde tedavi korkusudur. Bireyin acı verici duygulara sahip olmaktan

korkması ise psikolojik yardım almayı engelleyen bir diğer faktör olarak tanımlanmaktadır. (Komiya ve diğ., 2000). Tedavi korkuları; ruh sağlığı alanındaki uzmanların birey hakkındaki düşünceleri, tedavi sırasında ruh sağlığı uzmanları tarafından bir şeyler yapmak için zorlanma korkusu ve ruh sağlığı uzmanlarının bireye tedavi sırasında nasıl davranacağına yönelik korkuları bireyin yaşadığı duyguları oluşturmaktadır. Bu durum neticesinde bireyin tedaviye yönelik korkularının psikolojik yardım arama tutum ve davranışıyla olumsuz yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Kushner ve Sher, 1989).

Özetle; Bireylerdeki değişme ihtimali birçok kişi için korkutucu bir durumdur. Bilinen durumdan bilinmeyen duruma geçişte bireylerin bu durumu kolay kabul etmiyor olması psikolojik danışmayı kabul etmemesi ve psikolojik anlamda yardım alma çabalarını baltalaması kabul edilebilir bir durumdur. Benzer paralellikte araştırma sonuçlarına göre, tedavi korkusu psikolojik hizmetleri kullanmanın önünde önemli bir engel olarak bulunmaktadır (Bullych, 1998; Carlson, 2001; Deane ve Chamberlain, 1994; Deane ve Todd; 1996; Kushner ve Sher, 1989; Pipes, Schwarz, ve Crouch, (1985).

Kushner ve Sher (1989)'e göre bireylerin tedavi olmaktan dolayı duyduğu korkuları bireylerin ruh sağlığı hizmetlerini kimlerden ve ne şekilde alması gerektiği konusunda araştırma yapmaya sevk etmektedir. Ayrıca bireyin duyduğu ve çekindiği olumsuzluklar konusundaki beklentilerinden doğan, düşünce ve duygularına dayanan korkularını etkilemektedir. Bu korkular bireyin düşünce ve duygularından kaynaklanan korkular olabileceği gibi bireyin yaşadığı kültürden kaynaklanan korkularda olabilir. Yaşanılan bu korkularda bireyin tedavi sürecini olumsuz yönde etkileyebilir.

Bireylerin psikolojik yardım almaktan kaynaklanan korkuları ve psikolojik yardım almayı sürekli ertelemenin sebep olduğu 25 nedenin ele alındığı bir araştırmada; korku duymanın diğer nedenlerden daha fazla belirtildiği görülmüştür. Sorunların açığa çıkması, sorunlarla yüzleşme korkuları, danışman tarafından olumsuz değerlendirileceğine dair yaşadığı korku psikolojik yardım almaktan çekinmeye (kaçınmaya) neden olan durumlar olarak raporda sunulmuştur. (Amato ve Bradshaw, 1985; akt. Vogel, Wester, Wei, ve Boysen, 2005).

2.1.5.3 Duygulardan korkma: Bireyin acı veren duygularını başka kişiler ile tartışmaktan çekinmesi olarak tanımlanmaktadır (Komiya ve diğ., 2000). Başka bir kişiden yardım alma güçlü olan duyguları içine alır. Danışanın yaşadığı acı veren duyguları ve paylaşımları öne çıkarmaktan (tecrübe) korkmasıdır (Kelly, 1998; akt. Kuzucu, 2006).

Araştırmalar duyguların paylaşılmasının bireyin yardım arama tutum ve niyetiyle (Vogel ve Wester, 2003), yardım arama gönüllülüğüyle (Komiya ve diğ., 2003) ilişkili olduğunu göstermektedir. Bunun yanında Vogel ve diğ., (2005), birey tarafından duyguları ifade etmenin bireyin sadece niyeti ve tutumuyla değil, bunun yanında asıl yardım arama davranışını da etkilediğini belirtmektedir.

2.1.5.4 Beklenen fayda ve riskler: Bireyin psikolojik yardım alma niyetinde iki önemli değişkenden bahsedilmektedir. Bunlar psikolojik danışmana kendini açmaktan doğacak yarar ve risktir. (Vogel ve Wester, 2003; Vogel ve diğ., 2005). Psikolojik danışmadan beklenen yarar; uzman bir kişiden yardım alırken bireyin elde edeceği yarar olarak açıklanır (Vogel ve diğ., 2007). Psikolojik danışma tecrübesi olmayan bireylerin, psikolojik danışma yardımı alma ile ilgili beklentilerinin psikolojik danışma alan bireylerin beklentilerine göre düşük olabileceğini ifade etmektedir (Tinsley ve diğ., 1984; akt. Topkaya, 2011). Psikolojik danışmandan beklenen risk ise bireyin, kendini açtığında karşılaşma ihtimali olan tehlikelere ilişkin yaşadığı algısı olarak tanımlanmaktadır (Vogel ve Wester, 2003). Bireylerin kendini açma davranışından beklenen yarar ve risk, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumu yordamaktadır. (Vogel ve Wester, 2003). Danışanların psikolojik danışma sürecine değişik beklenti içinde katıldıkları görülmüştür. Bu beklenti psikolojik danışma sürecine farklı bir yön verdiği gibi danışanların yardım alma durumlarını da etkilemektedir (Tinsley ve diğ., 1984; akt. Topkaya, 2011).

2.1.5.5 Kendini açma: Bireyin farklı bir kişiye kişisel bilgilerinin yanında özel bilgi ve yaşadığı sorunlar ile ilgili bilgilerini, sıkıntılarını açıklarken ki rahat olma durumudur (Jourard, 1964; akt. Vogel ve diğ., 2007). Vogel ve Wester (2003) ile Vogel ve arkadaşları (2005), bireyin kendi ile ilgili özel bilgilerini açıklarken ki rahat davranışlarının psikolojik yardım arama tutum ve niyetinin eşsiz yordayıcısı olduğunu ifade etmektedirler.

Psikolojik yardım aramaya ilişkin engeller arasında yukarıda bahsedilenlere ek

olarak literatüre yeni girmiş iki farklı engele de rastlanmaktadır. Bu iki engel; özsaygı ve sosyal normlardır. Araştırmalara bakıldığında bireyin yardım aramaya ilişkin verdiği kararlarında özsaygı kavramının önemine dikkat edilmediği, bununla birlikte informal yardım kaynaklarının kullanımında önemli bir engel olduğu belirtilmektedir (Nadler, 1991). Sosyal normların birey üzerinde etkili olduğunu söylemiştir.

Rickwood ve Braithwaite (1994), yardım aramanın bireyin yaşadığı sosyal çevresinde kabul edilmiş olması ve bireyi cesaretlendirebilmesi açısından önemli olduğu, birey için önemli kişilerin yaşamış olduğu olumsuz psikolojik yardım girişimi var ise bireyin yardım arama ihtimalinin düşük olduğu belirtilmektedir.

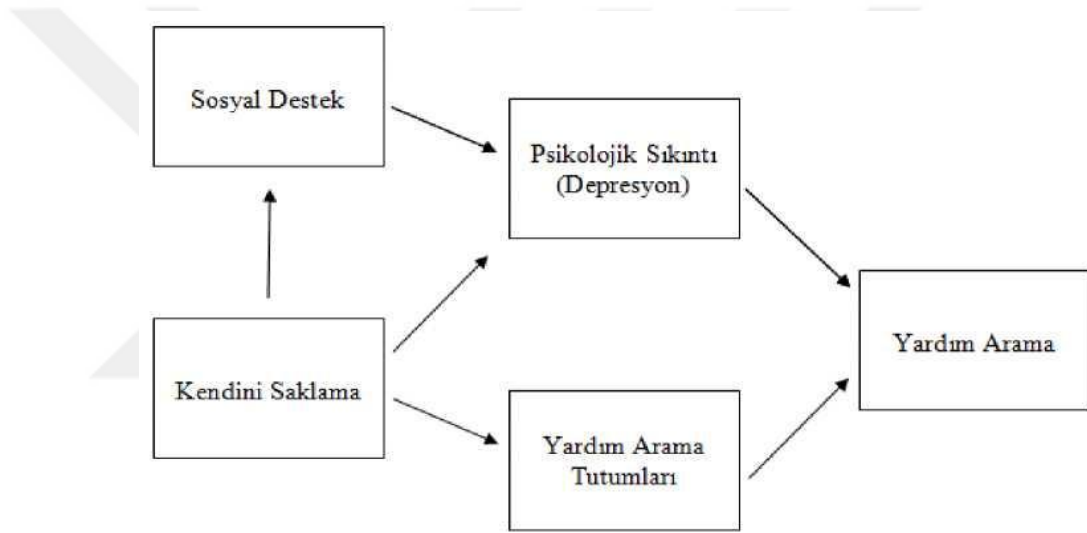
Özetle, birçok araştırmada karşımıza çıkan psikolojik yardım arama tutum ve davranışıyla ilişkili olarak ele alınan sosyal damgalanma, tedavi korkusu, duygulardan korkma, beklenen fayda ve risk, kendini açma değişkenlerinin tersine araştırmacılar sosyal normlar ve özsaygının psikolojik yardım arama tutum ve davranışı üzerindeki etkisinin açık olmadığını ve önemli birer faktör olabileceklerini ileri sürmektedirler.

Psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen yukarıda bahsedilen faktörlerin yanında birçok faktörden söz edilir. Yardım arama tutumu ile yapılan literatür taramasında psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen diğer başlıca faktörler; cinsiyet, (Fisher ve Turner, 1970; Komiya ve diğ., 2000; Ang, Lim, ve Tan, A. G. 2004; Türküm, 2005; Kalkan ve Odacı, 2005; Chang, 2007; Vogel ve diğ., 2007), eğitim seviyesi (Husaini ve diğ., 1994), kendini saklama (Hill, Thompson, Cogar, ve Denman, 1993; Kelly, 1998; akt. Komiya ve diğ., 2000, Liao, H. Y., Rounds, ve Klein, 2005; Kelly ve Achter, 1995; Cepeda-Benito ve Short, 1998), duyguları ifade etme (Ciarrochi, Deane, ve Rickwood, 2002), psikolojik stres ve sosyal destek, psikolojik yardım arama (Kelly ve Achter, 1995; Vogel ve Wester, 2003, Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999) profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum (Rickwood ve Braithwaite, 1994) ve kendini saklama (Larson ve Chastain, 1990) şeklinde sıralanabilir.

Cramer (1999) daha önce yapılan çalışmalar da ortaya çıkan tutarsızlıkları açıklamak ve psikolojik danışmanların, psikolojik danışmaya gelen bireylerin başarısız olma nedenlerini anlamalarına yardımcı olmak için üniversite

öğrencilerinin yardım arama kararlarını etkileyen dört psikolojik önceliğin birbiriyle olan bağlantısını açığa kavuşturacak bir model tasarlamıştır (Bkz. Şekil 1). Kelly ve Achter (1995) ile Cepeda-Benito ve Short'un (1998) araştırmalarında ortaya çıkan verileri kullanarak üniversite öğrencilerinin yardım arama davranışını dört faktör ile tanımlamıştır (Lioa ve diğ., 2005);

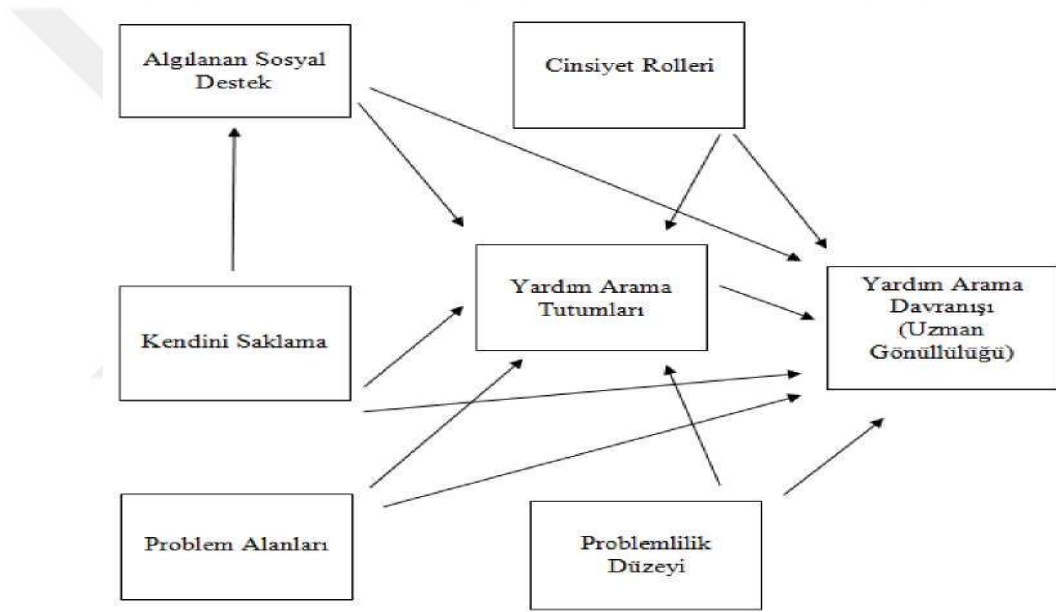
- a) Psikolojik danışma yardımı aramaya ilişkin tutum,
- b) Var olan sosyal destek,
- c) Psikolojik sıkıntı,
- d) Kendini saklama (Larson ve Chastain, 1990).



Şekil 1: Cramer'in Yardım Arama Modeli

Cramer'in yardım arama modelinin test edildiği çalışmada Psikolojik danışma yardımı aramaya ilişkin tutum, var olan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, kendini saklama değişkenlerinin öğrencilerin profesyonel yardım arama kararı ile ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Şekil 1'de görüldüğü gibi kendini saklama, sosyal destek, psikolojik sıkıntı ve yardım arama tutumuyla; sosyal destek, psikolojik sıkıntıyla; psikolojik sıkıntı ve yardım arama tutumu da yardım arama davranışıyla ilişkili bulunmuştur. Sonuçlara göre bireyin psikolojik sıkıntı düzeyinin yüksek ve psikolojik danışmaya ilişkin tutumunun olumlu olması psikolojik yardım arama olasılığını arttırmaktadır. Bunun yanında bireyin kişisel bilgilerini paylaşmak istememesi ve sosyal desteğin azalması psikolojik sıkıntı düzeyini arttırmakta ve

sıklıkla psikolojik danışmaya ilişkin olumsuz tutuma işaret etmektedir. Başka bir ifadeyle, bireylerdeki sosyal desteğin azlığı, yaşanan problemden kaynaklı duyulan strestin yüksekliği ve bireyde var olan olumsuz yardım arama tutumu arasında ilişki olduğu bulunmuştur (Cramer, 1999). Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya, ve Terzi, (2008) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin yardım arama tutumları, problem alanları, kendini saklama, algılanan sosyal destek, cinsiyet rolleri, cinsiyet, yaş ve profesyonel yardım alma deneyimleri ile yardım arama gönüllülükleri (yardım arama davranışları) arasında bağlantı olup olmadığını ortaya çıkarmak için yardım arama modeli oluşturmuşlardır. Şekil 2’de bu araştırma kapsamında test edilen yardım arama modeli verilmiştir.



Şekil 2: Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi (2008)'nin Yardım Arama Modeli

Araştırmadan elde edilen bulgular, bireylerin yardım aramaya gönüllülük puanları; cinsiyet, yaş, daha önceki deneyim ile anlamlı ve yüksel ilişki bulunurken, problem alanları olan akademik başarı, aile, arkadaş, ekonomik düzey, romantiklik, duygusallık, madde kullanımı, cinsel sorunlar ile birlikte anlamlı ve yüksek sonuç vermiştir. Sosyal destek (aile, arkadaş ve özel kişi) ile ilgili değişkenler birlikte anlamlı bir ilişki göstermektedir ve benzer bir ilişkide psikolojik yardıma ilişkin olumlu ve olumsuz tutum değişkenleri iledir. Bu sonuçlara ters olarak kendini saklama değişkeni ile anlamlı bir ilişki vermemektedir.

2.2 Psikolojik Yardım Arama Tutumu ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu kısmında araştırma konusu ile ilgili benzer araştırmalar yer almaktadır. Literatür incelemesi yapılırken Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu etkileyen faktörlerin üzerinde durulmuştur. Bu araştırmada cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, sosyal damgalanma, tedavi korkusu, reddedilme korkusu, beklenen fayda ve riskler, kendini açma, kendini saklama, sosyal destek, danışmaya inanç, yardım kaynakları, problem çeşidi, kültür, danışma servisleri hakkında bilgi sahibi olma gibi psikolojik değişkenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkili olanlara yer verilmiştir.

2.2.1 Psikolojik yardım arama davranışı ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalar. Fischer ve Turner (1970) tarafından Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ile ilgili çalışma 492 kız ve 468 erkek katılımcıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; erkeklerin kızlara göre daha az yardım almaya yönelik tutuma sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Fischer ve Cohen (1972) 989 lise ve üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmada psikolojik yardım alma tutumu ile sosyal sınıf, eğitim düzeyi ve program türü gibi demografik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda sosyal sınıfın bir etkisi olmadığı, üniversite öğrenim gören 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin 1. ve 2. sınıf öğrencileri ve lise öğrencileri karşılaştırıldığında olumlu tutuma sahip oldukları görülmüştür. Sosyal bilimler ve psikoloji okuyan öğrencilerin diğer bireylere göre psikolojik yardım almaya olumlu baktıkları görülmüştür.

Pipes, Schwarz ve Crouch'dir (1985) üniversite eğitimine devam eden 198 öğrenciden, üniversite psikolojik danışma merkezlerini kullanan 94 ve kullanmayan 104 öğrenciden elde edilen bilgiler ışığında psikolojik danışma merkezini kullanan öğrencilerin kullanmayanlara oranla daha az tedavi korkusu yaşadığı görülmüştür. Farklı bir ifade ile daha önce deneyimi olan bireylerin tedavi korkuları daha az olduğu görülmüştür.

Kushner ve Sher (1989) yaptıkları araştırma sonuçlarında psikolojik danışma servisine başvurmayı kabul eden kişilerin tedavi korkularının daha az olduğu; farklı

bir ifade ile bireylerde psikolojik danışma hizmetlerden yararlanma azaldıkça tedavi korkularının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında tedavi korkuları ile psikolojik rahatsızlık ilişkisinin pozitif olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Good, Dell ve Mintz (1989), üniversite öğrenimine devam eden 401 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kalıplaşmış erkeksi tutum içinde olan, duygusal durumunu saklayan, çevresindeki kişilere duygularını söylemekten çekinen bireylerin yardım aramayı az tercih ettikleri görülmüştür.

Deane ve Chamberlain (1994), üniversiteye devam eden 263 öğrenci ile tedavi korkuları, kaygı ve psikolojik rahatsızlığın psikolojik yardım alma niyetini ne derece yordadığını incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçları ise tedavi korkuları alt ölçeğinden imaj, zorlanma, damgalanma sorununun ve psikolojik rahatsızlığın psikolojik yardım alma niyetini anlamlı olarak yordadığını ortaya koymuştur. Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu ise psikolojik rahatsızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin diğer orta ve yüksek seviyedeki öğrencilere oranla tedavi korkuları ölçeğinden aldıkları puanlarının da düşük olduğunu görülmüştür.

Kelly ve Achter (1995), üniversite öğrenimine devam eden 257 öğrenci ile psikolojik danışma yardımı aramaya ilişkin tutum, bireyin çevresinden aldığı sosyal destek, bireyin yaşadığı psikolojik sıkıntı ve kendini saklama değişkenleri ile yaptıkları çalışmada değişkenlerin yardım arama davranışı üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kendini saklama ve yardım arama tutuları yardım arama davranışını yordadığı bulunurken, kendini saklamanın yardım aramayı yordadığına dair sonuç elde edilememiştir. Bireylerin kendini saklama düzeylerinde yükseklik psikolojik danışmaya ve terapiye karşı negatif bir tutum sergilemelerine sebebiyet verdiği sonucuna ulaşılmıştır. Özetle bireylerin kendilerini saklama düzeylerindeki yükseklik çevreden alınan sosyal desteğin azlığı ile birleşince yardım almaya istekli olmalarına rağmen psikolojik danışma sürecine olumsuz bakmaktadırlar.

Cepeda-Benito ve Short (1998), üniversitede öğrenim görmekte olan 732 öğrencinin katıldığı bir çalışmada tedavi korkularının; psikolojik yardım alma olasılığı, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, tedavi korkuları, psikolojik rahatsızlık, algılanan sosyal destek ve kendini saklama eğilimi arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında bireylerin kendini

saklama eğilimi, psikolojik rahatsızlık ve ihtiyaç duyulan psikolojik tedaviden kaçma arasında olumlu yönde ilişki olduğunu göstermiştir. Çevrelerinden aldıkları sosyal desteği düşük olan bireylerin daha fazla yardım alma ihtimali arasında bir ilişki bulunmasına karşın kendini saklama eğilimi yüksek olan bireylerde herhangi bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bullych (1998), Ergenler üzerinde yaptığı çalışmaya 150 birey ile yürütmüştür. Yapılan araştırmada bireylerin yaşadıkları tedavi korkusu, psikolojik danışma ile yaşadıkları tecrübe psikolojik danışmadan beklenen yarar ile psikolojik yardım alma olasılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları cinsiyet değişkeni üzerinde incelendiğinde, iki cinsiyet içinde psikolojik danışmanın yararlı olduğuna dair olumlu beklenti görülürken, araştırmadaki tek farkın yaşadıkları problemlerin farklılığı olduğu sonucuna varılmıştır. Her iki cinsiyette tedavi korkusu puanlarının benzerlik göstermesine rağmen kızların puanlarının erkeklere göre fazla olduğu görülmüştür. Diğer bir çıkan sonuç ise daha önce psikolojik danışma tecrübesi yaşayanların bu çalışmayı daha yararlı olduğunu düşünmektedir. Araştırmaya katılan bireylerden veriler doğrultusunda tedavi korkuları daha az olacağı, tedavi korkusu yüksek olan kişilerin ise psikolojik yardım alma niyetlerinin daha düşük olacağı düşünülürken istatistiksel verilerde bu doğrulanamamıştır. Sonuçlara rağmen ilişkilerin beklenen yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Cramer (1999) geliştirdiği modelde sosyal destek, psikolojik sıkıntı, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve kendini saklama kavramlarından yararlanmıştır. Geliştirilen modelde ortaya çıkan sonuçlar sıklıkla bir problem içinde bulunan bireyler ile psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu tutuma sahip bireylerin psikolojik yardım arama olasılıkları yükselmektedir. Birey kendi içinde yaşadığı sıkıntıları paylaşmaktan kaçınır ve çevresinden aldığı desteği yetersiz görürse ruhsal yönden sorunlarında artma görülebilir. Bireyler kendileri ile alakalı sorunlarını paylaşmak istememelerinin sebebi psikolojik yardım aramaya olumsuz tutum sergilediklerinin göstergesidir. Ayrıca bu kişilerin çevrelerinden sağladıkları sosyal destek de azdır.

Shin, Berkson ve Crittenden (2000) 198 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada geleneksel değerlerin yanında, yaş, eğitim düzeyi ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum incelenmiştir. Araştırmada ortaya çıkan veriler ışığında yaşları büyük ve

eğitim düzeyi düşük olan erkeklerin geleneksel tutumları tercih ederken; yaşları daha genç olan ve eğitim düzeyleri yüksek bireylerin profesyonel kaynakları seçtikleri görülmektedir.

Komiya ve diğ. (2000) niversite eğitimine devam eden 311 ğrenci ile yaptıkları araştırmada psikolojik yardım alma ilişkin tutum ile duygusal açılımı ele almışlardır. Elde edilen veriler yaşanılan problemin şiddeti ne kadar yüksek olursa olsun duygularını açma konusunda rahat olamayan bireylerin psikolojik yardım arama ilişkin olumsuz tutum içinde olduğu görülmüştür.

Lin, (2002) niversite de eğitim alan Tayvanlı ğrencilerin yardım arama ile ilgili düşüncelerinin araştırıldığı bir çalışmada, yardım alacakları psikolojik danışmanın; yakınlık, profesyonel anlamdaki bilgisi, alandaki yeterliliği, çevresine verdiği güven ve kolay ulaşılabilirlik gibi birçok özelliğine dikkat ederek seçimlerini gerçekleştirdiği görülmüştür. Diğer bir ifade ile psikolojik danışma süreci içinde danışanların aradıkları özellikler, danışmanın gösterdiği yakınlık, alanına hakim olması, danışanına verdiği güven duygusunun yanında ulaşım kolaylığı bireylerin sürece dahil olmasında önemli etkenlerdir

Ciarrochi, Wilson, Deane ve Rickwood (2003) yaptığı bir araştırmada ergenlerin başvurdukları yardım kaynaklarına incelenmiştir. Ergenlik dönemindeki bireylerin yardım alma konusunda ilk başvurdukları kişiler aile ve yakın arkadaşlarıdır. Bireyler yaşadıkları problemleri aile ve arkadaşları ile paylaşmakta sıkıntı yaşadıklarında problemlerinin zm için profesyonel yardım kaynaklarına yöneldikleri görülmüştür.

Vogel ve Wester (2003), niversitede eğitime devam eden 143 kız ve 66 erkek ğrenci ile yaptıkları çalışmada kendini açmadan kaynaklı duyulan rahatsızlık, kendini saklama, psikolojik danışma sürecinden beklenen yarar ve risk, çevreden alınan sosyal destek, cinsiyet ,daha önce yaşanan psikolojik danışma deneyiminin psikolojik yardım arama tutumuna etkisi incelenmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bilgiler, bireylerin kendilerini açmalarından kaynaklı duydukları rahatsızlığın, kendini saklama eğilimi ve daha önce yaşanan psikolojik danışma tecrübesi psikolojik yardım arama tutumunu yordadığı görülmüştür.

Thao (2004)'nun 133 yetişkin ile yaptığı çalışmada kadınların profesyonel yardım kaynaklarını seçme oranının erkeklerden fazla olduğunu belirlemiştir. Diğer bir

bulguda genç bireylerin yaşları büyük bireylere oranla profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında daha gönüllü ve istekli oldukları belirlenmiştir. Eğitim düzeyinde ise herhangi bir fark bulunmamıştır.

Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff (2004)'in ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, ergenlerin formal kaynaklardan ziyade informal kaynakları kullanmada daha istekli olduklarını tespit etmiştir. İnfomal kaynaklarda da öncelikle aile yer alırken sonrasında arkadaşları yer almaktadır. Yapılan araştırmalarında gösterdiği gibi sosyal desteğe sahip bireylerin profesyonel yardım kaynaklarından ziyade profesyonel olmayan kaynaklara yöneldiği görülmektedir.

Vogel, Wester ve Boysen (2005), üniversite öğrenimine devam öğrenci 354 öğrenci ile yapmış oldukları çalışmada 11 farklı faktörle psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun, yardım alma niyeti arasında ilişkisini incelenmiştir. Bu faktörler sosyal damgalanma, tedavi korkuları, kendini açma, kendini saklama, beklenen risk, beklenen yarar, sosyal norm, sıkıntı, sosyal destek, daha önceki psikolojik danışma deneyimi ve cinsiyettir. Bu model ile tedavi korkusu ve kendini açmadaki rahatlığın kişiler arası konularda yardım almaya dair niyeti doğrudan belirlediğini bulmuşlardır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun, sosyal damgalanma, psikolojik danışmadan beklenen yarar, sosyal norm, algılanan sosyal destek ve daha önceki psikolojik danışma deneyimde bağlayıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Barney, Griffiths, Jorm ve Christensen (2006), 1312 Avustralyalı yetişkinler üzerinde yapılan araştırmada depresyon yaşayan bireylerde; kaynaklardan yardım alma oranı, yardım almayla ilgili toplumun tutumu, diğerlerin tutumuna yönelik bireyin inançları ve damgalanmadan korkmanın yardım alma olasılığına etkisi araştırmak istemişlerdir. Elde edilen sonuçlar yardım almak için başvuru kaynağın psikolojik yardım alma ihtimalini etkilediğini, yardım kaynağına bağlı olarak damgalanma korkusunun da değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin damgalanma korkusu yaşadıkları kaynakları birinci sırada psikiyatrist (% 44), ikinci sırada psikolog (% 38), üçüncü sırada psikolojik danışman (% 34) ve hekimden (% 32) olarak araştırma sonuçlarından elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise psikolojik yardım almaktan kaynaklı algılanan toplumsal damgalanma ve kendini damgalamanın psikolojik yardım arama niyetini yordadığı sonucuna

ulaşmıştır. Bireylerde algılanan toplumsal damgalanma ve kendini damgalamanın yardım alma olasılığına olumsuz etki sağladığı ortaya çıkmıştır.

Vogel, Wade ve Hackler (2008) üniversiteye devam eden 295 öğrenci ile duyguları ifade etmede açıklık ile psikolojik yardım arama niyeti arasındaki ilişkide psikolojik danışmadan beklenen risk ve yarar algısı ile psikolojik rahatsızlığın aracı rolünü yapısal eşitlik modellemesi ile incelemiştir. Araştırma sonuçlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda duygularını ifade etme ile psikolojik ve kişisel problem yaşayan kişilerde yardım arama gönüllüğü arasında bağ olduğu bulunmuştur. Bireyin problem karşısında duygularını ifade etmedeki olumlu tutumu yardım arama kararında önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Schachner (2008), 67 Afrikalı Amerikan üniversite öğrencisiyle psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen faktörleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin engelleri öğrencilerin ve psikolojik danışmanların gözünden incelemiştir. Yapılan araştırmanın sonuçlarında psikolojik danışmadan beklenen yarar % 20.3 oranla psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun en güçlü yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın diğer sonuçları ise sıra ile öznel saygı, psikolojik danışma deneyimi, duyguları açma rahatlığı değişkenlerinin tutumun anlamlı diğer yordayıcıları olduğu görülmüştür. Araştırmanın farklı bulgularından öğrenci ve psikolojik danışmanların görüşleri karşılaştırıldığında öğrenciler danışmanlara göre danışmandan beklenen yararı daha az engel olarak görürken, duyguları ifade etme sosyal desteğe ihtiyacı daha çok önemli olarak görmüşlerdir.

Eisenberg, Downs, Golberstein ve Zivin (2009), 13 farklı üniversitede öğrenim gören 5555 üniversite ve yüksek lisans öğrencilerinin katıldığı araştırmada, psikolojik yardım alma ile bireyin kendini damgalaması ve sosyal damgalanma arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlarda bireylerin psikolojik yardım alma durumlarında sosyal damgalanmanın bireyin kendisini damgalamasına oranla yüksek çıktığı görülmüştür. Aynı araştırmanın diğer bir bulgusu kadınların erkeklerden daha az damgalanma korkusu yaşadıklarıdır. Cinsiyetin yanında, araştırmaya katılan Asyalı gençlerin diğer katılımcılara göre daha fazla sosyal damgalanma korkusu yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen diğer veri ise yaş olarak genç olanlar, dini inançları baskın olanlar ve hetero seksüel olanların kendilerini damgalama korkusunun yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Zartaloudi ve Madianos (2010), ruh sađlıđı merkezinden yardım arayan 290 bireyle yaptıkları çalıřmada tedavi korkularının yardım alma davranıřına etkisini arařtırmıřlardır. Tedavi korkusunu daha az yařayanların olumlu sosyal çevreye, psikolojik yardım almaya iliřkin tutuma, psikiyatri hakkında sahip oldukları dūřüncelerinde olumlu grūřlere sahip oldukları grūlmūř.

Bathje ve Pryor (2011), ũniversite öğrenimine devam eden 211 đrenci ile yaptıkları araştırmada; psikolojik yardım alan kişilerin sosyal damgalanma farkındalığı, sosyal damgalama, kendini damgalama, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve psikolojik yardım alma niyeti arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında bireylerin kendilerine yakın hissettikleri akranlarının psikolojik yardım almış olması psikolojik yardım alma ile ilgili olumlu dūřünce içinde oldukları ve psikolojik yardım aramaya daha pozitif gözle baktıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ruhsal problem yaşayan bireylerin birini suçlaması ile psikolojik yardım arama tutumu arasında doğrudan bağlantısı olduğu grūlmūřtur. Bunun yanında psikolojik yardım alan kişiye bireyin kendini yakın hissetmesi, sosyal damgalanma farkındalığı ile kendini damgalama arasındaki ilişkide kısmi aracı, sosyal damgalanma farkındalığı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum arasındaki ilişkide ise kendini damgalamanın tam aracı olduğu bulunmuştur. Diđer bir bulgu ise Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun kendini damgalama ve psikolojik yardım alma niyeti arasında bağlantı kurmada etkin olduğu araştırmanın diğer bulguları arasındadır.

Kakhnovets (2011) ũniversite öğrenimine devam eden 411 đrenci ũzerinde yaptıkları çalışmada kişilik özellikleri, psikolojik danışmadan beklentiler ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlardan danışan olarak aktif katılım gösteren birey problem üzümünde sorumluluk alıyorsa (kişisel adanmışlık), psikolojik danışmana güven ve danışman tarafından kabul dildiğini dūřünen (kolaylaştırıcı koşullar) ve danışman tarafından yakın ilişki kurulacağına inanan kişiler (destek) psikolojik yardım almaya dair tutumlarında pozitif tutum içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen diğer veriler ise; psikolojik danışmadan beklentilerin, kişilik özellikleri ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkide düzenleyici olduğunu göstermiştir.

Profesyonel psikolojik yardım arama konusunda yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde yardım aramanın tedavi korkusu, zorlanma, damgalanma, psikolojik sıkıntının türü, kendini saklama, sosyal destek gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Ayrıca daha önce psikolojik danışma tecrübesi yaşayanların profesyonel psikolojik yardım arama konusunda daha olumlu tutuma sahip olduğu bulunmuştur. Birkaç araştırmada ise kadınların yardım arama konusunda daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir.

2.2.2 Psikolojik yardım arama davranışı ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar. Özbay (1996) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada problem alanları ile psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma 350 öğrenci ile yürütülmüştür. Öğrencilerin aile sorunları, akademik başarı ve mesleki sorunlar, depresyon ve kişiler arası ilişkiler ile ilgili sorunlarda psikolojik yardım arama eğiliminde oldukları belirlenmiştir. Araştırmada kaynak kullanımında kişisel problemlerde informal kaynaklar tercih edilirken, mesleki ve aile problemlerinde dış kaynaklar kullanılmaktadır. Kişilerin yaşadıkları problem yoğunluğu arttıkça psikolojik yardım kaynaklarını daha çok tercih ettikleri görülmektedir.

Özbay (1997) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada sosyal desteği çok olan kişilerde yaşanan stres, kaygı ve yalnızlık duygularının daha az olmasından dolayı profesyonel yardımı tercih etmedikleri saptanmıştır. Farklı bir ifade ile bireyin ailesi, arkadaşları ve akrabalarından aldığı sosyal destek neticesinde profesyonel destek alma ihtimali azalmaktadır. Bireyin yaşadığı çevredeki sosyal desteğin azlığı profesyonel yardım alma gönüllüğünü arttırmaktadır.

Arslantaş (2000) tarafından yetişkinler üzerinde yapılan ve yetişkinlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve bu tutumları etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla bir araştırma yapmıştır. Araştırmada 490 kişiden alınan veriler kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler cinsiyetin ve yaşın tutumlara etkisinin olmadığını ifade etmiştir. Yine aynı araştırmada eğitim ve ekonomik durumu yüksek olan bireylerin psikolojik yardım aramada zorlanmadığını ve danışmaya inancın olumlu şekilde yükseldiğini bulmuştur. Bireylerin yardım kaynakları olarak ilk sırada aile bireyelerine (%57.1) ve ikinci sırada (%31.3)

başvururken, üçüncü sırada ise uzman kişiye (psikiyatriste) (%15.5) başvurduğu belirtmiştir. Katılımcıların tamamına yakınının ruh sağlıkları ile ilgili problemlerinin olmadıklarını düşündükleri için profesyonel yardım aramadıklarını söylemişlerdir.

Türküm (2000), tarafından 381 üniversite öğrenimine devam eden öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile kendini açma eğilimi arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım arama tutumu ile kendini açma eğilimi arasındaki ilişkinin yüksek çıktığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuç ise araştırmaya katılan kız öğrencilerin erkeklere ve daha önce psikolojik danışma deneyimi yaşamış öğrencilerin yaşamamış öğrencilere göre olumlu tutuma sahip oldukları görülmüştür. Araştırmaya katılan bireylerin kendilerini açmada öncelikleri zevkler ve ilgiler, düşünce ve görüşler, okul, aile, kişilik ve cinselliktir. Kendilerini açma davranışı sergileyen bireylerin daha sonraki paylaşımları cinsiyetlere göre farklılaşmaktadır. Kız öğrencilerin kendilerini açtıkları kişilerde birinci sırada kendi cinsiyetlerinden yakın arkadaşları alırken ikinci sırada anneleri yer almaktadır. Erkek öğrencilerde ise kendi cinsiyetlerinden olan yakın arkadaşlarından sonra ikinci sırada karşı cinsten yakın arkadaşları sonrasında ise anneleri yer almaktadır. Her iki cinsiyette ise var olan sıralamalardan sonra profesyonel hizmet veren bireyler yer almaktadır.

Türküm (2001) 323'ü kız, 175'i erkek 498 üniversite öğrenimine devam eden öğrenci ile yaptığı araştırmada stresle başa çıkma, iyimserlik, bilişsel çarpıtma ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda kızların psikolojik yardım arama tutumlarında erkeklere göre olumlu tutuma sahip oldukları görülmektedir. Diğer bir bulgu da kızların sosyal destek arama ve sorunları çözmek için başa çıkma yollarını daha çok kullandıkları görülmüştür.

Albayrak ve Yücel (2001), 1994-2001 yılları arasında bireylerin demografik özellikleri ve sorun türleri ile ilgili bir çalışma yürütmüşlerdir. Bu çalışmada Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma Merkezine (BÜREM) psikolojik yardım almak için başvuran 1236 öğrencinin 236 tanesi ile çalışılmıştır. Yardım almak için başvuran öğrencilerin %45,1'i düzenli ilaç kullandığı, %32,1'inin intihar düşüncesinde olduğu ve %9,5'i intihar girişiminde olduğu belirlenmiştir. Problemlerinin ise yeme bozukluğu, kıskançlık, öğrenme bozukluğu, yakın ilişki

kuramama, alkol kullanma, cinsel problem ve ayrılık olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin daha önce yaşadıkları yerlerin ve cinsiyetlerinin sorunlarında farklılaşmalara neden olduğu görülmüştür. Kızların erkek öğrencilere göre yardım talebinde daha fazla buldukları görülmüştür ayrıca dış ülkelerden gelen öğrencilerin yardım talebinde bulunmalarının Türkiye’de yaşayan öğrencilere göre az olduğu ortaya çıkmıştır.

Türküm (2005) tarafından Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları cinsiyet, cinsiyet rolü ve psikolojik yardım alma deneyimi açısından incelemiştir. Araştırma 17-25 yaşlarında 279’u kadın 119’u erkek toplam 398 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırmada çıkan sonuçlara göre kız öğrencilerin tutumlarının erkeklere göre ve daha önceden psikolojik hizmetleri kullanan öğrencilerin almayanlar lehine psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum sergilediği sonucuna varılmıştır.

Demir ve Koydemir (2005) Üniversitede öğrenim gören 133 öğrenci ile yaptıkları çalışmada öğrencilerin yaşadıkları sorun çeşidine göre yöneldikleri yardım arama kaynaklarında farklılık göstermektedir. Akademik danışan ve arkadaşlarına başvurdukları sorunlar üniversitede yaşadıkları akademik sorunlar, meslek ve gelecek ile ilgili problemleri içermektedir. Bireyin yaşadıkları problem aile ve kişisel problemlerden oluşuyor ise bunun çözümünde başvurulan kaynaklar öncelikle bireyin kendi içinde çözüm araması bunun yanında arkadaşlarını da yardım kaynaklarının içinde görmesidir. Karamsarlık ve utangaçlık gibi duyguları barındıran daha karmaşık sorunlarda ise danışmanlar tercih edilmektedir. Sağlık ile ilgili problemlerde doktorlar ilk aranan kaynak olurken, cinsel problemlerde yardım arama ve kaynak arama davranışı az tercih edilmektedir.

Kalkan ve Odacı (2005), 539 üniversite öğrencisi ile cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım arama tutumlarına olan etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadınların erkeklere oranla yardım arama tutum ortalamasının yüksek olduğu bunun yanında kadınsılık rolünün psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Özbay, Erkan, Cihangir-Çankaya ve Terzi’nin (2008) 2974’ü kız, 2841 ’i erkek ve 41’i cinsiyet belirtmemiş olmak üzere toplam 5829 Türk üniversite öğrencisi üzerinde cinsiyet, cinsiyet rolleri, algılanan sosyoekonomik düzey ve kendini

saklama eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kendini saklama eğilimi yüksek olanların yardım arama tutumlarından daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte araştırmanın diğer verileri ise cinsiyetlerde kız öğrencilerin, erkeklere ve cinsiyet rollerinde kadınsı bireylerin erkeksi bireylere psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarının olumlu olduğu görülmüştür. Araştırma sosyo ekonomik düzeyler açısından incelendiğinde düşük ve orta sosyo ekonomik düzeyde olanların yüksek düzeye sahip olanlara göre daha olumlu tutum içindedirler.

Yavuz (2008), psikolojik danışma ve rehberlik bölümünde öğrenimine devam eden 1. ve son sınıfta okuyan 164 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmada psikolojik yardım alma tutumlarının her iki sınıf düzeyinde de yüksek olduğu görülmüştür.

Atıcı (2008), Ortaöğretim 6-7 ve 8 sınıfta öğrenimine devam eden 451 öğrenci ile yaptığı çalışma da ekonomik seviyeleri baz alınarak yapılan araştırmada, öğrencilerin kişilerarası çatışmaları çözümlemede okuldaki psikolojik danışmandan yardım ama konusunda taleplerinin olup olmadığını ve aldıkları yardımın faydalı olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre fazla yardım talebinde bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çebi (2009)'nin yaptığı araştırmada üniversite öğreniminin devam eden 417 öğrenci ile cinsiyet, algılanan sosyal destek ve daha önce yardım alıp almamasının psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına bakıldığında %47 sinin danışma merkezleri hakkında bilgisinin bulunduğu, kişisel problem karşısında ise %59'unun arkadaşlarından yardım aradığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine araştırma sonuçlarına göre cinsiyet farkı ortaya çıkmış kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip oldukları belirlenmiştir. Özetle daha önce bir deneyim yaşayan bireyler ile bireylere sağlanan sosyal desteğin varlığının psikolojik yardım arama tutumunu yordadığı görülmüştür.

Bahar (2010), Üniversitede öğrenimini devam ettiren ve barınma ihtiyacını Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumundan karşılayan 303 öğrenci ile bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada madde kullanımı, stres faktörleri ve psikolojik yardım arama davranışını araştırmıştır. Erkeklerin psikolojik yardım arama davranışına daha olumlu baktıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Koydemir-Özden ve Erel (2010); üniversite eğitimine devam eden 398 öğrenci üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmada yer alan 17-19 yaş grubu ile 24-28 yaş grubundaki öğrencileri psikolojik yardım alma tutumu ve daha önce deneyim yaşayıp yaşamadıklarına göre karşılaştırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre büyük yaş grubundaki bireylerin ve tecrübe yaşamış bireylerin daha olumlu tutuma sahip oldukları görülmüştür. Bireylerin aile eğitim sevipleri ile yardım arama tutumları karşılaştırıldığında ailedeki ebeveynlerin eğitim seviyelerindeki artış yardım arama konusundaki olumlu tutumla paralellik göstermektedir.

Topkapı ve Meydan (2011), üniversite 459 öğrenci ile yaptıkları çalışmada, problem alanları, yardım arama kaynakları ve yardım arama niyetlerini cinsiyete göre fark olup olmadığını araştırmışlardır. Elde edilen sonuçlarda kızların erkeklere oranla ruh sağlığı uzmanını tercih etmeleri anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Bireylerin yaşadıkları duygusal sorunlarda ruh sağlığı uzmanlarından önce aile ve arkadaşlarını tercih ettikleri görülmüştür. Diğer bir bulgu ise bireylerin yaşadıkları problem alanlarındaki farklılıklardır. Erkeklerin sigara, ilaç ve kişilikle ilgili problemlerde yardım ararlarken kızların aile ile ilgili sorunlar, duygusal sorunlar ve romantik ilişkilerde sorun yaşadıkları görülmüştür.

Atik ve Yalçın (2011)'nin yaptığı araştırmada 524 üniversite öğrencisi katılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada yardım aramadaki ilk tercih kaynaklarını araştırırken cinsiyet, kişilik özellikleri, daha önce yardıma başvurma veya başvurmama, üniversite içinde psikolojik yardım servisleri hakkındaki bilgilerinin olup olmaması ile ilgili bağlantısını araştırmıştır. Elde edilen bulgular kampüs içinde psikolojik yardım servisinden haberdar olanların olmayanlara, kadınların ise erkeklere oranla psikolojik yardım almaya daha olumlu düşünceye sahip oldukları görülmüştür. Yapılan araştırmaya göre; üniversite öğrencilerinin problemlerini çözüm aşamasında ilk başvurdukları kişiler arkadaşlarıdır. İkinci sırada aile bireyleri yer alırken, profesyonel hizmet verenler ise dördüncü sırada yer almıştır.

Karataş ve Şahin-Baltacı (2013)'ün Üniversite öncesi bireylerin eğitimine devam ettikleri ortaöğretim kademesinde 2011 yılında 52 katılıcı ile gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin sorunlarını paylaştıkları kişiler sorulduğunda öğrenciler öncelikle aile bireylerinden anne-baba, ikinci sırada arkadaşları ve üçüncü sırada

rehber öğretmenlerden yardım aradıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca araştırmadan elde edilen diğer bir veri ise rehber öğretmenlerin görüşlerine göre öğrencilerin okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servisi ve hizmetlerine ilişkin başlıca yanlış inanışlarının olduğu öğrencinin etkili bir şekilde yardım arayabilmesi için rehberlik servislerinin tanıtımının iyi olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiye’de profesyonel psikolojik yardım arama konusunda yapılan araştırmalar incelendiğinde, bireylerin yaşantılarında yardım arama tutumlarını etkileyen pek çok faktörün olduğunu ortaya çalışmalar bulunmaktadır. Bunun yanında, Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında ruh sağlığı hizmetleri ve psikolojik yardım arama tutumları ile ilgili nispeten daha az araştırma bulunmaktadır. Ülkemizde yapılan araştırmalar incelendiğinde, yaşam stresi, sosyal destek alma düzeyi, problemlerin yoğunluğu ve problemlerin tipi, problem alanları, kendini açma eğilimi, cinsiyet ve cinsiyet rolleri, kendini saklama, kendini açma, sosyal damgalanma ve beklenen fayda- riskler gibi değişkenlerin psikolojik yardım arama ile ilişkisini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın yürütülmesinde kullanılan araştırma deseni, araştırmaya katılan katılımcıların özellikleri, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, araştırmada kullanılan veri toplama aracı ve bu veri toplama aracının geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin çalışmalar, araştırmada kullanılan işlem yolu, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel teknikler ve bu istatistiksel tekniklerle elde edilen veriler üzerinde durulmuştur. Her bir alt ölçeğe ilişkin değerler tablolar halinde gösterilmiştir. Ayrıca bu bölümde, hazırlanan programın amacı ve oturumların içeriğine ilişkin bilgilere de yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışma, profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisini inceleyen deneysel bir araştırmadır. Araştırmada ön-test, son-test, izleme testi; deney kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır (Bkz; Tablo 1). Araştırmada 2x3'lük split-plot faktöryel (karışık) desen kullanılmıştır. Bu desen genel olarak araştırmanın nasıl yapılacağını, yani araştırmacı tarafından yapılmak istenilenin nerede, ne zaman, ne ile ve nasıl gerçekleştirileceğini göstermektedir. Bu desen de birinci faktör bağımsız işlem gruplarını (deney ve kontrol grupları) gösterirken, diğer faktör bağımlı değişkene ilişkin farklı koşullardaki tekrarlı ölçümleri (ön-test, son-test ve izleme ölçümü) göstermektedir (Büyüköztürk, 2006).

Tablo 1.

Araştırmanın deseni

G1	O1.1	X1	O1.2	O1.3
G2	O2.1		O2.2	

G1: Deney grubu	G2:2. Kontrol grubu
O1.1 Deney grubunun ön ölçümü	O2.1 Kontrol gurubunun ön ölçümü
O1.2 Deney grubunun son ölçümü	O2.2 Kontrol grubunun son ölçümü
O1.3 Deney gurubu izleme ölçümü	
X1 Psiko-eğitim uygulaması	

Bu desene göre, araştırmanın bir bağımsız bir bağımlı değişkeni bulunmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programıdır. Bağımlı değişkeni ise psikolojik yardım arama tutumlarıdır. Bu desen doğrultusunda deney ve kontrol gruplarında yer alan katılımcılara deney öncesi psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği (PYATÖ-K) ön test olarak uygulanmıştır. Araştırmada deney grubu ile 10 hafta süresince Profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna ilişkin geliştirilen Psiko-Eğitim programı uygulanmış. Kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Uygulamaların başlamasından önce her iki gruba da “Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği” uygulanmıştır. Deney grubu ile yapılan çalışmanın son oturumundan sonra İzleme ölçümleri 3 hafta sonra gerçekleştirilmiştir.

3.2 Katılımcılar

Araştırma profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır ve araştırmada katılımcılar seçkisiz atama yoluyla, ön-test, son-test, izleme testi deney ve kontrol gruplu deneysel desen kullanılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcılar, 2015-2016 Eğitim-Öğretim yılı Burdur ili Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 2. ve 3. Sınıf öğrencileri arasından seçilmiştir. Bu öğrencilere psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği uygulanmıştır ve puanları ortalamanın bir standart puan altı alan bireylerden deney ve kontrol gruplarına seçkisiz olarak atanmışlardır. Araştırma 12’si deney (6 kadın 6 erkek) ve 12’si de kontrol (6 kadın 6 erkek) grubunda olmak üzere toplam 24 gönüllü (12 kadın 12 erkek) katılımcı ile yürütülmüştür. Deney ve kontrol gruplarında kişi sayısının belirlenmesinde Jacobs, Mason ve Harvill (2002)’ nin

ergenlerle yapılan grup çalışmalarında 10-12 kişilik, Voltan-Acar'ın (2005), gönüllü üyelerin katıldığı gruplarda 8-13 kişilik gruplarla çalışılabilir görüşü benimsenmiştir. Katılımcılara grup kurallarının, oturumlara devamın önemini açıkladığı ayrıca gönüllü katıldıklarını belirten sözleşme imzalatılmıştır. Sözleşmenin örneği EK 8'de verilmiştir.

3.3 Deney ve Kontrol Gruplarının Oluşturulması

Deney ve kontrol gruplarını oluşturmak amacıyla Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi 2. ve 3. Sınıfta okuyan 322 öğrenciye psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği uygulanmıştır. Öğrencileri seçerken ortalamanın bir standart puan altı alan bireylerden deney ve kontrol gruplarına eşleştirilmiş olarak seçkisiz atanmışlardır.

Tablo 2'de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin cinsiyetlere göre sayısal dağılımı sunulmuştur. Tablo 2.'de görüldüğü gibi, deney grubunda toplam 12 (6 kız 6 erkek) kontrol grubunda toplam 12 (6 kız 6 erkek) öğrenci olmak üzere 24 öğrenci bulunmaktadır.

Tablo.2

Deney ve kontrol grubundaki katılımcıların cinsiyetlere göre dağılımı

Gruplar	Kız	Erkek	Toplam
Deney Grubu	6	6	12
Kontrol Grubu	6	6	12
Toplam	12	12	24

Tablo 3'de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ön-testten aldıkları puanlara ilişkin Mann Whitney-U sonuçları sunulmuştur.

Tablo. 3

Deney ve kontrol grubu ön-test Mann Whitney-U testinin sonucu

PYATÖ	Gruplar	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	P
Ön-test	Deney	12	12,71	152,50	69.50	.885
	Kontrol	12	12,29	147.50		

Tablo 3’de deney ve kontrol gruplarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin ön-testinden aldıkları puanlar arasında farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Mann Whitney-U testinin sonucu Tablo 3’ de verilmiştir. Tablo 3’ de görüldüğü gibi, deney ve kontrol gruplarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin ön testinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$). Bu sonuç deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

3.4 Veri Toplama Aracı

3.4.1 Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği-K (PYTÖ-K): Bu araştırmada, deney ve kontrol grubundaki öğrencilere ön test, son test ve izleme testi olarak, Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını saptamak için psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği -K (PYTÖ-K) kullanılmıştır. Türküm, (1997) tarafından geliştirilen psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin psikometrik özellikleri ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir. Ölçek revizyon sonrasında toplam varyansın % 52.6’sını açıklayan 18 maddeden ve iki faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler olumlu görüşleri içeren 12 madde ve olumsuz görüşleri içeren 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan ters maddeler ise 2, 8, 12, 13, 16, 17 şeklindedir. Maddeler 5 li likert şeklindedir. Psikolojik yardım arama tutumu ölçeğinden toplamda en düşük 18 en yüksek 90 puan alınmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksek olduğunu belirtmektedir. Olumlu maddelerin iç tutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67’dir. Olumsuz maddelerin iç tutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54’dür. ölçeğin tüm maddeleri için iç tutarlılık katsayısı ise .90’dır. Ölçeğin 10 hafta ara ile 50 öğrenciye uygulanması ile elde edilen test-tekrar-test katsayısı .77’dir. *Bu tez çalışmasında ise Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği’nin Cronbach Alpha Korelasyonu .88 olarak bulunmuştur.*

3.5. Deneysel İşlem

Bu araştırmada 6 kız 6 erkek olmak üzere toplam 12 kişiden oluşan deney grubunu oluşturan katılımcılar her bir oturumun ortalama 60/70 dakika sürdüğü profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programına katılmışlardır. Toplam 10 oturumdan oluşan profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim grubu gerekli izinler alındıktan sonra her hafta cumartesi günü saat 16:00 ile 17:10 arası Burdur Gençlik Merkezinde gerçekleştirilmiştir. Kontrol grubuna bu süre içinde hiçbir işlem yapılmamıştır. Deney grubu ile gerçekleştirilen “Profesyonel psikolojik yardım arama” psiko-eğitim programı hakkında aşağıda bilgi verilmiştir.

3.5.1 Programın amacı. Deney grubuna uygulanan programın amacı, katılımcıların kendi duygu ve düşüncelerinin farkına vararak, profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmektir. Öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumları onların kimden ve ne şekilde yardım isteyeceklerini etkileyebilmektedir. Hazırlanan psiko-eğitim programında üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama konusundaki farkındalıklarını artırmak ve profesyonel psikolojik yardım aramaya ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmelerini sağlamak amaçlanmıştır.

Program için belirlenen bu genel amaç çerçevesinde katılımcıların şu alt amaçları gerçekleştirilmeleri hedeflenmiştir:

1. Katılımcıların kendilerini rahat hissetmelerini sağlamak ve katılımcıların birbirlerini tanımlarına yardımcı olmak.
2. Grup oturumları için grup kurallarını belirlemek.
3. Yardım arama davranışında kimlerden yardım arandığını tespit etmek.
4. Üniversite öğrencilerin hangi konularda problem yaşadıklarını tespit etmek
5. Katılımcılara yardım arama konusundaki yaşadıkları problemleri ve çözüm yollarını fark etmelerini sağlamak.
6. Katılımcılara yardım arama konusundaki düşünce ve duygularını ifade etmenin uygun yollarını öğretmek.

7. Yardım arama konusundaki olumsuz inançlarının problemin çözümüne yansması konusunda fikir sahibi olmalarını sağlamak.
8. Katılımcılara yardım arama konusundaki duygularını paylaşmanın yararlarını ve yardım arama konusunda olumlu düşünceler kazanmalarını sağlamak.
9. Uzman birinden yardım almanın olumlu yönlerini anlamalarını sağlamak ve bu konuda cesaretlenmelerini (teşvik etmek) sağlamak
10. Katılımcıların yardım araması gereken bir durumda nasıl tepki verdiklerine ilişkin deneyimlerini paylaşmalarına izin vermek.
11. Durumların kendisinin değil duruma ilişkin düşüncelerin duygulara sebep olduğu fikrini ortaya koymak.
12. Bir durum hakkındaki düşünceleri değiştirmenin duyguları nasıl değiştirdiğini kavramak

3.5.2 Deney grubunun genel işleyişi ve oturum özetleri. Araştırmacı tarafından “Profesyonel Psikolojik Yardım Arama” Psiko-eğitim programı hazırlanmış ve deney grubuna uygulanmıştır. Grup oturumları boyunca araştırmacı tarafından terapötik koşullar (empati, saygı, saydamlık, somutluk, ilişkinin şimdi ve buradılığı, kendini açma, yüzleşme), duyguları ifade etme, iletişim becerileri, üyelerin var olan duygularını paylaşmaya ortam hazırlanması özetleme, bağlama, paylaşırma gibi beceriler kullanılmıştır.

Araştırmacı tarafından psiko-eğitim oturumları boyunca üyelerin kendilerinin ve çevresindekilerin duygu, düşünce ve davranışlarını anlamalarına, duygularını ve yaşantılarını açmalarına, davranışsal amaçlar belirlemelerine ve grup yaşantısı yolu ile kendi sorunlarına veya grup ortamına getirilen sorunlara uygun çözüm yolları bulmalarına fırsat sağlanmıştır. Oturumlar sırasında video, resim çizme, ısınma ve drama etkinliklerine yer verilmiştir.

Grup Oturum İçeriği

Oturumların; amaçları, kazanım ve süreçteki etkinliklere burada yer verilmiştir. Oturumların tamamı ekler kısmında yer almaktadır.

1.OTURUM

AMAÇ: Grup yelerinin tanışması, grup kurallarının kararlaştırılması niversite ğrencilerinin psiko-eğitim programın amaçlarını tanıma, yardım alma konusundaki farkındalığını arttırma.

KAZANIMLAR: Birbirleri ile tanışır, Grup kuralları kararlaştırılır. Program hakkında bilgi sahibi olurlar. İşbirliği sağlarlar. Gruba katılma beklenti ve amaçlarını ifade ederler.

SÜREÇ

Üyelerin birinci oturumda birbirleri ile tanışmalarını sağlamak, grup ortamını ve kuralları belirlemek için grup lideri üyelerin fikirlerini alır. Tanışma etkinliği ile üyelerin birbirlerini tanımaları sağlanır. Grup kuralları lider tarafından söylenir eklemek istenilen kurallar dâhil edilir. Psiko-eğitim oturumları hakkında üyelere bilgilendirme yapılır. Üyelerin grup sürecindeki beklenti ve amaçlarını ifade etmesi istenilir.

2.OTURUM

AMAÇ: Üniversite ğrencilerinin hangi alanlarda sıkıntı yaşadıklarının ilgili araştırmalar ile üyelere duyurulması, grup sürecinde yaşanan ortaya çıkan sıkıntıların paylaşılarak fark edilmesi.

KAZANIMLAR: Üniversite ğrencilerinin yaşadıkları problem ve yardım alma davranışıyla ilgili yapılan çalışmalarla öğrencilerin ortak yaşantılarını fark etmesi, en çok problem yaşadıkları yardım aradıkları durumları ve ortak problem yaşayan bireylerin varlığını fark etme.

SÜREÇ

Lider grubun iyi ilişkiler kurabilmesi için ısınma oyunu oynatır. Isınma çalışmasının ardından lider süreci başlatır. “Üyelerin zor durumlarda yardımına başvurabilecekleri kişileri fark etmelerini sağlamak.” ile ilgili bir çalışma yapacaklarını söyler. Üniversite öğrencilerinin hangi alanlarda sıkıntı yaşadıklarıyla ilgili araştırmaların sunumunu izletilir. Yapılan araştırmaların sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problem alanlarından ve çözüm yollarından bahsedilir. Bu sunumun ardından grup üyelerine kendi yaşadıkları sorunların neler olduğu sorularak etkinlik başlatılır. Üyelerin paylaşımları lider tarafından toparlanır ve ortak olan paylaşımlardaki kaynak seçimleri üzerinde üyelerden paylaşımda bulunmaları istenir. Lider grup sürecini özetleyerek bir dahaki çalışanın aynı yer ve saatte yapılacağını ifade ederek süreci sonlandırılır.

3.OTURUM

AMAÇ : “Yardım aramada yaşanan” duyguların açıklanması ve üyelerin yaşanan duyguların farkına varmasının sağlanması. (Zorlanma, kişiler arası açıklık, danışmaya olan inanç, ihtiyaç hissetmek)

KAZANIM: Yardım arama sürecindeki karşılaşılan güçlükleri fark etme, sorun yaşadığında çözüm yollarını düşünme, çözüm ararken farklı yöntemlerin farkına varma

SÜREÇ

Lider grup üyelerine yardım aramada yaşanan duyguların neler olabileceği ve bu konuda yapılmış araştırmalar konusunda bilgi verir. Üyelere bilgi verilen araştırmalardaki geçen durumlarla ilgili benzer yaşantıları sorulur. Gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır. Üyelerin lider tarafından yöneltilen sorularda görüşlerini paylaşmaları istenir. “Yardım almadıysanız bunu engellediğini düşündüğünüz sebepler neler olabilir?” ve Yardım almayı kolaylaştıran durumlar neler olabilir?” Lider tarafından paylaşımlar özetlenerek bir sonraki hafta yapılacak çalışma hakkında üyeleri bilgilendirir ve oturumu sonlandırır.

4.OTURUM

AMAÇ: Hayatımızda yardım aradığımız anları hatırlama, çözüm yollarını paylaşarak farkındalık kazanma.

KAZANIM: Yardım alınan konuları hatırlama ve grup üyelerine paylaşabilme. Yardım arama davranışının önemini kavrayabilme. Yardım alma sürecinde yaşanan fizyolojik ve psikolojik durumu fark etme

SÜREÇ

Üyelere bu kâğıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen bir sorunlarını yazmaları istenir. Üyeler 3-5 kişilik küçük gruplara ayrılırlar. Her gruba sahibi belirsiz olan problem kâğıtlarından bir kaç adet verilir. Üyeler bu problemi grup içinde birlikte okuyup, çözüm yolları üretmeye çalışırlar. Her sorun için birden fazla çözüm yolu bulmaya çalışırlar. Üyelere geçmiş yaşantılarında yardım aldıkları bir olayı hatırlamaları istenir. Bu olayın nerede, kaç yaşındayken ve kimler arasında geçtiğini düşünmeleri istenir.

Lider oturumun sonunda geçmişteki yaşantılar ile şuan ki yaşantılar hakkında grup üyelerinin değerlendirme yapmasını ister. Lider süreçte yaşananları özetleyerek bir dahaki çalışma yeri ve saatini üyelere söyler ve oturumunu sonlandırır.

5.OTURUM

AMAÇ: Yardım arama konusunda üyelerin yaşantılarının paylaşmasının sağlanması,

KAZANIM: Farklı yaşantısı olan bireylerin yardım alma tutumunu fark etme, yardım alma davranışında kendi yaşantısındaki ortak noktaları görebilme, uzman birinden yardım arama davranışının avantajlarını kavrama.

SÜREÇ

Duvara üzerine uzun bir kayık resmi çizilmiş olan kâğıt yapıştırılır. Her üyeden sıra ile kayık resminin üstüne kayığı batırabilecek bir problem düşünmeleri istenir.

Problemler kayığa asıldıktan sonra her üyeden bu deliklerin kapanması için çözüm yolu bulmaları istenir.

1. Tüm üyelerden alınan cevaplar ışığında grup üyelerinin bu oturumda neleri fark ettikleri sorulur.
2. Bu oturumdan neleri götürüyorsunuz?

Lider oturumunun kısa özetini yaparak oturumu sonlandırır.

6.OTURUM

AMAÇ: 18-24 yaş bireylerde yardım ararken adlı hikâye kahramanlarının yaşadıklarının grup üyeleri ile değerlendirilerek drama etkinlikleri ile canlandırılması, yardım arama tutumlarının fark edilmesi.

KAZANIM: Başkaları adına düşünerek farklı duyguları fark etme, yardım arama sürecinde farklı çözüm yollarını keşfetme, farklı olaylarda farklı çözüm yollarının olduğunu kavrama

SÜREÇ

Isınma etkinliğinin ardından lider grup etkileşime başlatır. Üyelerin üçerli gruplara ayrılması istenir. Lider tarafından belirlenmiş örnek olaylar gruplara dağıtılır. Üyeler kendi aralarında görev dağılımı yaparlar. Canlandırmalar sonunda diğer grupların problem karşısında çözüm yollarını paylaşmaları istenir. Diğer gruplarda örnek olayları canlandırır ve grup sürecinde benzer yaşantılar tekrarlanır. Son canlandırma ve değerlendirmeler alındıktan sonra grup süreci sonlandırılır.

7.OTURUM

AMAÇ: Yardım arama davranışı ile afiş hazırlama, yardım arama davranışına olumlu bakış geliştirme

KAZANIM: Yardım alma ile ilgili farkındalığın artması,

SÜREÇ

Üyelere oturma başlangıcında gruplara ayrılmalarını sağlamak için kısa bir ısınma etkinliği uygulanır. Grup üyelerinin 3'lerli gruplara ayrılması sağlanır. Üyelerin belirleyecekleri bir olayda psikolojik yardım ihtiyacında olan bir kişinin durumu ile ilgili afiş hazırlamaları istenir.

Afişler hazırlandıktan sonra;

- Bu afişi hazırlarken ne düşündünüz?
- Bu afişte ne anlatmayı amaçladınız?
- Bu afişte yaşanan anlatılmak istenilen duygular nelerdir?
- Hazırlanan afişlerde eklemek istediğiniz yerler neler olabilir?
- Diğer afişlerde sizden farklı olarak neler düşünülmüş?

Üyelerden tüm oturumlardan akılda kalan kelimeler ile slogan oluşturmaları istenir. Belirlenen sloganlar üyeler tarafından paylaşılır ve en iyi üç slogan belirlenir. Lider en iyi üç slogan belirlendikten sonra oturumda yapılan çalışmaları ve ortaya çıkan duyguları paylaşır ve oturumu sonlandırdı.

8.OTURUM

AMAÇ: Atasözleri kullanılarak yardım arama ile ilgili olumlu mesajların resminin çizilmesi.

KAZANIM: Yardım almaya yönelik farklı tepkileri fark etme, yardımlaşmanın önemi,

SÜREÇ

Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapılır. Üyeler ikişerli gruplara ayrılır ve üyelere atasözlerinin ve deyimlerin yazılı olduğu kâğıtlardan çekmeleri istenir. Her üye kartları çektikten sonra kartta yazan atasözü veya deyim ile ilgili diğer grup üyesi ile tek bir kâğıda ortak resim yapması istenir. Bu çalışmada üyeler tek bir kâğıda çektikleri iki deyim ve atasözünü resim olarak diğer üyelere anlatılır. Üyeler

tarafından resimler çizildikten sonra diğer grupların resimlerinde anlatmaya çalıştıkları atasözü ve deyimini bulmaya çalışarak grup süreci başlatılır.

Günlük yaşantımızda yardım aldığımız durumlar ve atasözleri üzerine grup süreci devam ettirilir. Tüm üyeler paylaşımda bulunduktan sonra grup üyelerine bu oturumda neleri fark ettikleri ve süreç sonunda yanlarında ne götürdükleri sorulur.

9.OTURUM

AMAÇ: Profesyonel yardım arama kaynaklarının farkına varma

KAZANIM: Farklı durumlarda, farklı yardım arama kaynaklarının farkına varma.

SÜREÇ

Üyeler ayağa kalkarak etkileşimden önce bir ısınma etkinliği yapılacağı söylenir. Lider üyeleri iki farklı grup oluşacak şekilde ayırır. Lider bu oturumda üyeler ile yardım arama davranışında kimlere başvurduğumuz ve olaylar hakkındaki düşüncelerimiz ile ilgili etkinlik yapacağını söyler. Üyelere olaylarla ilgili durumların yazdığı kâğıtları dağıtır. Olay bir lider tarafından okunur ve üyelerden cevaplarını kâğıtlara yazmalarını ister. Üyeler yazdıkları cevapları grup oturumunda paylaşır. Bu paylaşım sırasında diğer cevaplarla kendi cevaplarının ne derece örtüştüğü sorulur.

- Bu cevabı verirken ne düşündün?
- Diğer üyelerin cevabı ile senin cevabın arasında fark var mı?
- Yaşanılan durum çözüme ulaşma konusunda ne kadar zor?
- Cevapları yazarken farklı seçenekleriniz nelerdi şekliden üyelerin cevapları alınır.

Üyelerden bu oturumda neleri götürdükleri sorularak etkinlik sonlandırılır.

10.OTURUM

AMAÇ: Süreç sonunda yardım arama ile ilgili düşüncelerin paylaşılması, yaşantılarındaki değişiklikler, Sonlandırma,

KONU: Yardım alma ile ilgili tutumun farkına varılması. Yardım arama davranışının normalleştirilmesi.

SÜREÇ

Gurup üyelerine yardım alma ile ilgili düşünceleri paylaşmaları istenir. İnsanların yardım arama, yardım isteme konusunda zaman zaman zorlanabileceğini belirterek aşağıdaki sorular sorulur.

- İlk oturumda yardım alma davranışı hakkında ne düşünüyordunuz?
- Peki yardım alan bireyin duygu ve düşünceleri hakkında ne düşünüyorsunuz?
- İnsanların yardım istemeleri uygun bir davranış mıdır?
- Yardım alma davranışının birey den bireye değiştiği gibi insanın kendi içinde değiştiğini ifade edilir. Bunun ile ilgili paylaşımlar alınır.

Grup üyelerinin paylaşımlarından sonra 10 haftalık çalışmada, hayatlarında nelerin değiştiği hangi duygu ve düşüncelerinin farkına vardığı sorulur? 10 haftalık oturum grup lideri tarafından değerlendirilir. Grup üyelerinin çalışmadan olumlu duygular ile ayrılmaları için bir üye grup üyelerini görmeyecekleri şekilde bir sandalyeye oturur. Sandalyeye oturan birey hakkında tüm grup üyelerinden olumlu özelliklerini söylemeleri istenir. Her üye bu süreçten geçer. Genel olarak süreç özetlenerek oturum sonlandırılır.

3.6. Verilerin Analizi. Deney ve kontrol grubunun psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ön test sonuçlarının parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını belirlemek için normallik analizi yapılmıştır. Kolmogrov-Smirnov normallik analizi sonucu verilerin normal dağıldığı ancak katılımcı sayısının az (24 kişi) olması dolayısıyla parametrik olmayan testlerin kullanılması tercih edilmiştir(Eymen, 2007). Verilerin çözümlenmesinde SPSS programı kullanılmıştır. İlk olarak deney ve kontrol grubu ön-test puanları arasında

fark olup olmadığı Kruskal Wallis testi ile incelenmiş ve grupların ön-test puanları arasında fark olmadığı belirlenmiştir (0,885).

Deney grubundaki bireylere uygulanan profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin psiko-eğitim programının etkinliğini ölçmek için psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ön-test ve son-test puanları arasındaki farkı test etmek için Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testi kullanılmıştır. Yine üyelerin ön-test ve son-test puanları arasındaki farkı test etmek için Wilcoxon eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testinden faydalanılmıştır.

Deney ve kontrol grubu üyelerinin Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldıkları ön test puanlarının arasındaki farkın anlamlı olup olmadığını test etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Yine aynı şekilde deney ve kontrol gruplarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin son-testinden aldıkları puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

Elde edilen bilgilerin istatistiki anlamlılığı **.05** düzeyinde sınanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada toplanan verilerin SPSS-15 programı ile istatistiksel çözümlenmesi ile elde edilen bulgular ve yorumlara yer verilmiştir. Araştırmanın bulguları deney ve kontrol grubundaki katılımcıların psikolojik yardım arama ölçeğinden aldıkları toplam puanları ile elde edilen verilerden oluşmaktadır. Uygulanan ölçek deneysel çalışmadan önce ve sonra deney ve kontrol grubuna uygulanmıştır. Deneysel çalışmanın sonunda deney grubuna 3 hafta sonra ölçek tekrar uygulanmıştır. Elde edilen veriler Wilcoxon Eşleştirilmiş Sıra Sayıları Testi ve Mann Whitney-U çözümlenmiştir. Bu bulgular sırasıyla 1. Deney grubunun ön-test / son-test puanları karşılaştırıldığında son test lehine anlamlı farklılık vardır”. 2.“Kontrol grubunun ön-test / son-test puanları arasında anlamlı fark yoktur.” 3. “Deney ve kontrol grubu son test puanları karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı fark vardır.” ve 4. “Deney grubu son test / izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.” başlıkları altında verilmiştir.

4.1 Problem Durumuna İlişkin Bulgular

4.1.1. Birinci denenceye ilişkin bulgular “Deney grubunun ön-test / son-test puanları karşılaştırıldığında son test lehine anlamlı farklılık vardır.”

Tablo. 4

Deney grubunun ön-test / son-testten aldıkları puanlara ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar test sonuçları

Kontrol grubu	Son-test ön-test	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	Z	p
PYATÖ	Negatif değerler	2	1,50	3,00	-2,827	0.005
	Pozitif değerler	10	7,50	75,00		
	Eşit	0				

Tablo 4’de görüldüğü gibi psikolojik yardım aramanın profesyonel psikolojik yardım arama konulu psiko-eğitim programına katılmış olan üniversite öğrencilerinde programın etkili olup olmadığını test etmek istenilen bir araştırmada Wilcoxon işaretli sıralar test sonuçları yukarıdaki gibidir. Deney grubunun psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin ön-test/son-test puanları arasında son-test lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. ($p < .05$) Başka bir deyişle; Psiko-eğitim programı psikolojik yardım arama tutumunu anlamlı düzeyde etkilemiştir. Bu sonuçlara göre psiko-eğitim programına katılan öğrencilerin psikolojik yardım arama konusunda tutumlarının olumlu yönde arttığı görülmüştür ($z = -2,827$; $p < 0,05$). Fark puanlarının sıra ortalaması ve toplam puanlar dikkate alındığında gözlenen farkın pozitif sıralar, yani eğitim sonrası lehine olduğu görülmektedir.

4.1.2 İkinci denenceye ilişkin bulgular “ Kontrol grubunun ön-test / son-test puanları arasında anlamlı fark yoktur.”

Tablo. 5

Kontrol grubunun ön-test / son-testten aldıkları puanlara ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar test sonuçları

Kontrol grubu	Son-test ön-test	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	Z	p
PYATÖ	Negatif değerler	3	4.50	13.50	-1.071	.284
	Pozitif değerler	6	5.25	31.50		
	Eşit	3				

Tablo 5’te Kontrol gurubunda psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinden aldığı ön-test ve son-test puanları arasındaki farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Wilcoxon Eşleştirilmiş çiftler işaretlenmiş sıra sayıları testinin sonucu gösterilmiştir. Tablo 5’te görüldüğü gibi kontrol Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeği ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur ($p > .05$). Başka bir deyişle psiko-eğitim programına katılmayan bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarında anlamlı bir değişiklik olmamıştır ($Z = -1.071$; $P = .284$).

4.1.3 Üçüncü denenceye ilişkin bulgular “Deney ve kontrol grubu son test puanları karşılaştırıldığında deney grubu lehine anlamlı fark vardır.”

Tablo.6

Deney ve Kontrol grubunun son-testten aldıkları puanlara ilişkin Mann Whitney-U Sonuçları

PYATÖ	Gruplar	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	U	p
Sontest	Deney	12	15.38	184.50	37.50	.045
	Kontrol	12	9.63	115.50		

Tablo 6’da deney ve kontrol gruplarında psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin son-testinden aldıkları puanlar arasında farkın anlamlılığını test etmek için yapılan Mann Whitney-U testinin sonucu verilmiştir. Tablo 6’da görülüşü gibi, deney ve kontrol gruplarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin son testinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($p < .05$). Bu sonuç deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının deney ve kontrol gruplarındaki bireylerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarına anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir.

4.1.4 Dördüncü Denenceye İlişkin Bulgular “Deney grubu son test / izleme testi puanları arasında anlamlı fark yoktur.”

Tablo 7

Deney grubu son-test / izleme testinden aldıkları puanlara ilişkin Wilcoxon işaretli sıralar test sonuçları

Deney grubu	Son-İzleme	n	Sıralar ortalaması	Sıralar toplamı	Z	p
PYATÖ	Negatif değerler	7	4,64	32,50	-1,190	,234
	Pozitif değerler	2	6,25	12,50		
	Eşit	3				

Tablo 7' de deney grubunun psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin son-testi ve izleme testinden aldıkları puanlar arasında farkın anlamlılığını test etmek için yapılan wilcoxon işaretli sıralar testinin sonucu verilmiştir. Tablo 7'de görüldüğü gibi, deney grubu son test ve izleme testinden aldıkları puanları arasında anlamlı bir fark yoktur. ($p > .05$) Bu sonuç ile uygulama sonunda deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının etkisinin 3 hafta devam ettiği görülmektedir.



BÖLÜM V

5.1 Tartışma ve Yorum

Bu araştırmada profesyonel psikolojik yardım arama konusunda hazırlanan psiko-eğitim programının öğrencilerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına etkisi incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, bu grupların ön-test, son-test ve izleme testinden almış oldukları puanlar karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara, psiko-eğitime katılan katılımcıların eğitim sonrasında kontrol grubuna göre psikolojik yardım arama toplam puanlarının anlamlı düzeyde arttığını ve deney grubu ile kontrol grubu arasındaki farkın üç haftalık izleme sonunda da devam ettiği görülmüştür. Bu bölümde elde edilen sonuçlar yorumlanarak ve tartışılmıştır.

Profesyonel psikolojik yardım arama konusunda hazırlanan psiko-eğitim programında öncelikle üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma davranışını olumsuz etkileyen sebepler tartışılmış ve psikolojik yardım arama konusunda bilgi verilmiştir. Ayrıca eğitim programında öğrenciler yardım arama sürecinde yaşadıkları duygu ve düşünceleri paylaşmışlar ve kendilerine ilişkin farklı yaşantıları dile getirmişlerdir. Ardından eğitim sürecinde öğrencilere farklı psikolojik yardım arama kaynaklarının neler olabileceğini fark etmeleri sağlandı. Son oturumlarda ise öğrencilere profesyonel psikolojik yardım aramanın önemini keşfetmeleri amaçlandı. Bu bağlamda eğitim grubuna devam eden katılımcıların süreç içerisinde profesyonel psikolojik yardım arama konusunda daha olumlu tutum geliştirmiş olabilirler.

Profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkili olan önemli bir değişken kendi açma eğilimidir. Türküm (2000), tarafından gerçekleştirilen araştırmada psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlar ile kendini açma eğilimi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre psikolojik yardım arama tutumu ile kendini açma eğilimi arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Benzer şekilde bu araştırma için gerçekleştirilen psiko-eğitim programında da katılımcıların süreç ilerledikçe kendilerini daha rahat ifade ettikleri

gözlenmiştir. Bu durumda psikolojik yardım arama tutumu ile ilişkili olabileceği söylenebilir.

Psikolojik yardım alma deneyimi yaşamak ve yardım alırken yaşanan süreç hakkında bilgi sahibi olmak bireylerin yardım arama tutumlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda bu durumu desteklemektedir (Çebi, 2009; Wilson ve Deane, 2001). Profesyonel psikolojik yardım arama konusunda uygulanan psiko-eğitim programında katılımcılar kendi gerçek yaşantılarını, duygularını ve düşüncelerini dile getirmişlerdir. Bu bağlamda bu eğitimin katılımcılar için psikolojik yardım alma deneyimiyle benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Bununla birlikte Kakhnovets (2011) psikolojik danışma sürecinin ne olduğunu bilmenin ve beklenen yararın psikolojik yardım arama tutumu ile pozitif düzeyde ilişkili olduğunu belirtmektedir. Profesyonel psikolojik yardım arama konusunda hazırlanan psiko-eğitiminde bir amacı katılımcıların psikolojik yardım sürecine ilişkin farkındalık kazanmaları ve psikolojik yardım arama kaynakları hakkında bilgi edinmeleridir. Bu açıdan bakıldığında profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programının da katılımcıların farkındalıklarını olumlu anlamda etkilediği söylenebilir.

Yukarıda açıklanan bilgiler ışığında kendini açma eğilimi, yardım alma deneyimi, yardım sürecinin içeriği hakkında bilgi sahibi olma, profesyonel psikolojik yardım arama kaynaklarını fark etme ve profesyonel psikolojik yardımdan beklenen yarar bireylerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ile ilişkilidir. Bu çalışmada uygulanan psiko-eğitim programının da katılımcıların profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını olumlu düzeyde etkilemesi beklenen bir durumdur. Ayrıca uygulanan psiko-eğitim programında bireylerin var olan sorunlarının farkına varması, sorunlarının çözümünde profesyonel psikolojik yardım arama kaynaklarının kimler olacağını belirlemesi açısından da bu eğitimin katılımcıların profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarına katkısı olmuş olabilir.

5.2 Sonuç Ve Öneriler

Bu bölümde çalışmanın bulgularına dayalı olarak ulaşılan sonuca ve geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

5.2.1 Sonuçlar. Araştırma deney ve kontrol grubu ile yürütülmüştür. Oluşturulan deney grubu ile 10 oturumdan oluşan profesyonel psikolojik yardım arama konusunda hazırlanmış psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programının katılımcıların psikolojik yardım arama tutumlarını pozitif düzeyde anlamlı şekilde etkilediği görülmüştür. Deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının etkisinin 3 hafta sonra gerçekleştirilen izleme testi sonrasında da devam ettiği görülmüştür.

5.2.2 neriler. Araştırmanın bulgularından yararlanılarak uygulayıcılar ve araştırmacılar için geliştirilen bazı öneriler aşağıda sunulmuştur.

5.2.2.1 Alanda alışanlar (uygulayıcılar) için neriler

1. Bu çalışmada uygulanan profesyonel psikolojik yardım arama psiko-eğitim programı niversite ğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım arama tutumlarını olumlu düzeyde etkilediğinden bu ve benzer programların üniversitelerde çalışan psikolojik danışmanlar tarafından kullanılması önerilebilir.
2. Bu çalışmada uygulanan psiko-eğitim programı niversite ğrencilerinin psikolojik yardım arama konusunda olumlu tutum geliştirmelerine yardımcı olmuştur. Okullarda da benzer çalışmalar yapılarak ilkokul, ortaokul ve lise ğrencilerinin psikolojik yardım arama konusunda olumlu tutum kazanmaları sağlanabilir.

5.2.2.2 Araştırmacılar için neriler

1. Bu araştırmada niversite öğrencileri ile çalışılmıştır. Benzer alışma ilkokul, ortaokul ve Lise öğrencilerinden oluşan guruplarda da yapılabilir.
2. Bununla birlikte benzer psiko-eğitim programlarının etkililiği yetişkin ve ileri yaştaki bireylerle de gerçekleştirilebilir.

3. Bu araştırma izleme testi üç hafta sonra uygulanmıştır. Benzer programların etkililiğinin devamını test etmek için daha uzun süre sonunda izleme testleri yapılabilir.
4. Bu araştırmada katılımcıların psikolojik yardım alma deneyimleri kontrol altına alınmamıştır. Benzer araştırmalarda bahsedilen bu değişkenlerin kontrol altına alınarak araştırmanın gerçekleştirilmesi önerilebilir.



KAYNAKLAR

- Albayrak D. K. ve Yücel, D. (2001). “Boğaziçi Üniversitesi’nde psikolojik yardıma başvuruda bulunan öğrencilerin profili”. Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi (BÜREM).
- Amato, P. R. ve Saunders, J. (1985). The perceived dimensions of help seeking episodes. *Social Psychology Quarterly*, 48(2), 130-138.
- Ang, R. P., Lim, K. M., ve Tan, A. G. (2004). Effects of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *Current Psychology*, 23(3), 203-214.
- Arslantaş, H. (2000). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Atıcı, M. (2008). *İlköğretim Öğrencilerinin Arkadaşlarıyla İlgili Yaşadığı Çatışmaları Çözmede Okuldaki Psikolojik Danışmanın Yardımına İlişkin Görüşleri*. Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi. 53, s. 25-47.
- Atik, G. ve Yalçın, Y. (2011). Help-seeking attitudes of university students: the role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, L. R., Atkinson, C. R., Smith, E. E., Bem, J. S., ve Nolen Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş* (2. Baskı). (Çev. Alogan, Y.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ayaydın, F. S., ve Özbay, Y. (2003). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi’nde bildiri olarak sunuldu, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Bahar, M. (2010). *Kredi Ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Stres Kaynakları, Madde Kullanım Düzeyleri Ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

- Bathje, G. J., ve Pryor, J. B. (2011). *The relationships of public and self-stigmatized seeking mental health services*. Journal of Mental Health Counseling, 33(2), 161.
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. M., Christensen, H. (2006). *Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions*. Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, 40, 51-54.
- Bekâroğlu, M. (1995). *Çare arama davranışı ve kültür*. IV. Anadolu Psikiyatri Günleri: Bilimsel Çalışmalar, Konya.
- Bulych, T. A. (1998). *The relationship between treatment fearfulness and help seeking in the adolescent population*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Simon Fraser Üniversitesi, Vancouver, Kanada.
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. Ankara: PegemA Yayıncılık.
- Carnevale, J. P. (2001). *Danışmanlık incileri* (1. Baskı). (Çev. Albayrak-Kaymak, D.). İstanbul: Anahtar Kitaplar Yayınevi.
- Carlson, J. M. (2001). *Two casual models of white male psychological help-seeking attitudes and preferences for psychotherapy*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Pennsylvania Üniversitesi, Pennsylvania.
- Cepeda-Benito, A., ve Short, P. (1998). *Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help*. Journal of Counseling Psychology, 45, 58-64.
- Chang, H. (2007). *Psychological Distress And Help-Seeking Among Taiwanese College Students: Role Of Gender And Student Status*. British Journal Of Guidance ve Counselling, 35(3), 347-355.
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., ve 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 and Counselling, 30, 173-188.
- Ciarrochi, J., Wilson, C., Deane, F., Rickwood D. (2003). *Do difficulties with emotions inhibit help seeking in adolescence? The role of age and emotional*

- competence in predicting help-seeking intentions*. *Counselling Psychology Quarterly*, 2003, Vol. 16, No. 2, 103–120.
- Cramer, K. M. (1999). *Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures*. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 381-387.
- Corrigan, P. (2004). *How stigma interferes with mental health care*. *Source American Psychologist*, 59(7), 614-625.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*, 3. Baskı, İstanbul Remzi Kitabevi
- Czuchta, D., ve McCay, E. (2001). *Help-seeking for parents of individuals experiencing a first episode of schizophrenia*. *Archives of Psychiatric Nursing*, 15(4), 159-170.
- Çebi, E. (2009). *University Student's Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender*. *The Degree Of Master Of Science In Department Of Psychology*. The Middle East Technical University.
- Çınar, L. (2008). *Evlilik doyumu: Cinsiyet rolleri ve yardım arama tutumu*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- David, L.V. ve Stephen, R.W. (2003). *To seek help or not to seek help: the risk of self disclosure*. *Journal of Counseling Psychology*, 50(3), 351-361.
- Deane, F. P., ve Chamberlain, K. (1994). *Treatment fearfulness and distress as predictors of professional psychological help-seeking*. *British Journal of Guidance and Counseling*, 22, 207-217.
- Deane, F. P., ve Todd, D. M. (1996). *Attitudes and intentions to seek professional psychological help for personal problems or suicidal thinking*. *Journal of College Student Psychotherapy*, 10, 45-59.
- Deane, F. P., Skogstad, P. ve Williams, M. W. (1999). *Impact Of Attitudes, Ethnicity And Quality Of Prior Therapy On New Zealand Male Prisoners' Intentions To Seek Professional Psychological Help*. *International Journal For The Advancement Of Counseling*, 21, P. 55-67.

- Demir, A. ve Koydemir, S. (2005). *ODTÜ öğrencilerinde yardım arama davranışı*. VIII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Eisenberg, D., Downs, M. F., Golberstein, E. ve Zivin, K. (2009). *Stigma and help seeking for mental health among college students*. *Medical Care Research and Review*, 66, 522-541.
- Erdayı, G. S. (2009). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton ve Company.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, S. (2008). *University students' problem areas and psychological help-seeking willingness*. International Congress of Counseling'de bildiri olarak sunuldu, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Eymen, U. E. (2007). *SPSS 15.0 veri analiz yöntemleri*. İstatistik Merkezi Yayın, (1), 167.
- Fischer, E. H., ve Turner, J. L. (1970). *Development and research utility of an attitude scale*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Fischer, E. H. ve Cohen, S. L.(1972). *Demographic correlates of attitudes toward seeking professional psychological help*. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39, 70-74
- Good, G. E., Dell, D. M. ve Mintz, L. B.(1989). *Male role and gender role conflict: relations to help seeking in men*. *Journal of counseling Psychology*. 36, 295-300
- Hinson, J. A., ve Swanson, J. L. (1993). *Willingness to seek help as a function of selfdisclosure and problem severity*. *Journal of Counseling ve Development*, 71, 465-470.

- Husaini, B. A., Moore, S. T., ve Cain, V. A. (1994). *Psychiatric symptoms and help seeking behavior among the elderly: An analysis of racial and gender differences*. Journal of Gerontological Social Work, 21(3/4), 177-195.
- Jourard, S. M., ve Friedman, R. (1970). *Experimenter-subject" distance" and self-disclosure*. Journal of Personality and Social Psychology, 15(3), 278.
- Kağıtçıbaşı, Ç.(1996). *İnsan ve İnsanlar*. İstanbul, Evrim Basım Yayın.
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. Journal of Counseling ve Development, 89,11-19.
- Kalkan, M.,ve Odacı, H. (2005). *Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi*. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 23(3), 57-62.
- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Karataş, Z. ve Baltacı, H. Ş. (2013). *Ortaöğretim kurumlarında yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik okul müdürü, sınıf rehber öğretmeni, öğrenci ve okul rehber öğretmeninin (psikolojik danışman) görüşlerinin incelenmesi*. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(2), 427-460.
- Kaya, A. (2010). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*, Ankara, Pegem Akademi
- Kelly, A. E., ve Achter, J. A. (1995). *Self-concealment and attitudes toward counseling in university students*. Journal of Counseling Psychology, 42, 40-46.
- Kepçeoğlu, M. (2004). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. İstanbul, Alkım Yayımevi.
- Kılıççı, Y. (1992). *Okulda ruh sağlığı*. Ankara: Şafak Matbaacılık.
- Kırımlı, F. (2007) *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen etmenler Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim dalı Ankara.

- Komiya, N., Good, G. E., ve Sherrod, N. B. (2000). *Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help*. Journal of Counseling Psychology, 47, 138-143.
- Koydemir-Özden, S. ve Erel, Ö. (2010). *Psychological Help-Seeking: Role Of Socio demographic Variables, Previous Help-Seeking Experience And Presence Of A Problem*. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 688–693.
- Kulaksızoğlu, A., (2006), *Ergenlik Psikolojisi.*, İstanbul, Remzi Kitabevi, 5. Baskı
- Kushner, M. G., ve Sher, K. J. (1989). *Fears of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance*. Professional Psychology: Research and Practice, 20, 251-257.
- Kushner, M. G., ve Sher, K. J. (1991). *The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview*. Professional Psychology: Research and Practice, 20, 196-203
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/> adresinden elde edildi.
- Larson, D. G., ve Chastain, R. L. (1990). *Self-concealment: Conceptualization, measurement and health implications*. Journal of Social and Clinical Psychology. 9(4), 439-455
- Liao, H. Y., Rounds, J., ve Klein, A. G. (2005). *A test of Cramer's (1999) Help-Seeking Model and acculturation effects with Asian and Asian American college students*. Journal of Counseling Psychology, 52(3), 400-411.
- Lin, Y. N. (2002). *Taiwanese university students' perspectives on helping*. Counseling Psychology Quarterly, 15, 47-58.
- Nadler, A. (1990). *Help seeking as a cultural phenomenon: differences between city and kibbutz dwellers*. Journal Of Personality And Social Psychology, 51 (5), 976-982.

- Nicholas, J., Oliver, K., ve 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), 1-8.
- Özbay, G., (1997). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Özbay, Y. (1996). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki*. IV. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, *Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 175-189*.
- Özbay, Y., Erkan, S., Terzi, S., ve Cihangir-Çankaya, Z. (2008). *University students' help seeking attitudes, gender roles and self-concealment levels*. International Congress of Counseling'de bildiri olarak sunuldu, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Özgüven, İ. E., Akhun, İ., Önsoy, R., Fidan, N., Baykul, Y. (1988) *Yurtkur Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Beklenti ve Problemleri*. Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Yayınları. Ankara.
- Özgüven, İ. E. (1994). *Psikolojik Testler*. Ankara, Yeni Doğu Matbaası
- Pipes, R. B., Schwarz, R., ve Crouch, P. (1985). *Measuring client fears*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 53, 933-934.
- Rickwood, D. J., ve Braithwaite, V. A. (1994). *Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems*. Social Science and Medicine, 39, 563-572.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, J. C., ve Ciarroci, J. (2005). *Young people's helpseeking for mental health problems*. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4(3), 1-34.
- Rogler, H. L., ve Cortes, E. D. (1993). *Help-seeking pathways: A unifying concept in mental health care*. Am J. Psychiatry, 150(4), 554-561.
- Rothi, D., Leavey, G. (2006). *Mental Health Help-Seeking and Young People: A Review*. Pastoral Care, September, 2006.

- Sarı, H., Bozgeyikli, H. (2003). *Öğretmen Adaylarının Özel Eğitime Yönelik Tutumunun İncelenmesi: Karşılaştırmalı Bir Araştırma*. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 9, 163-182.
- Schachner, S. K. (2008). *Clinical and cultural barriers to psychological help seeking in African American college students*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Temple Üniversitesi, Philadelphia.
- Selçuk, Z. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları*. (Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sheffield, J. K., Fiorenza, E. ve Sofronoff, K., (2004). *Adolescents' Willingness to Seek Psychological Help: Promoting and Preventing Factors*. Journal of Youth and Adolescence, 33(6), 495–507
- Shin, J. Y., Berkson, G. ve Crittenden, K. (2000). *Informal And Professional Support For Solving Psychological Problems Among Korean- Speaking Immigrants*. Journal Of Multicultural Counseling And Development, 28, 144–160.
- Sibicky, M., ve Dovidio, J. F. (1986). *Stigma of psychological therapy: Stereotypes, interpersonal reactions, and the self-fulfilling prophecy*. Journal of Counseling Psychology, 33, 148-154.
- Srebnik, D., Cauce, A. M., ve Baydar, N. (1996). *Help- seeking pathways for children and adolescents*. Journal of Emotional and Behavioural Disorders, 4(4), 210-220.
- Stuart, K. (2003). *Seeking help in large college classes: A person centered approach*. Contemporary Educational Psychology, 28, 37-58.
- Tan, H. (1992). *Psikolojik yardım ilişkileri danışma ve psikoterapi* İstanbul: Milli Eğitim Basımevi
- Tezbaşaran, A. (1996). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. Ankara. Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Thao, D. D. (2004). *Gender and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among the Hmong community*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Uluslararası Alliant Üniversitesi, California Profesyonel Psikoloji Okulu, Fresno.

- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri*. XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde bildiri olarak sunuldu, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Türküm, A. S. (1997). *Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, S. (2000). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ve kendini açma eğilimleri*. Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(2), 205-220.
- Türküm, S. (2001). *Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1(2), 1-16.
- 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.
- Wilson, C. J., ve 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.
- Voltan- Acar, N. (2005) *Grupla psikolojik danışma alıştırma deneyleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Vogel, D. L., ve Wester, S. R. (2003). *To seek help or not to seek help: The risks of self disclosure*. Journal of Counseling Psychology, 50, 351-361

- Vogel, D. L., Wester, S. R., Wei, M., ve Boysen, G. A. (2005). *The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help*. Journal of Counseling Psychology, 52(4), 459-470.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., ve 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.
- Vogel, D. L., Wester, S. R., ve Larson, L. M. (2007). *Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help*. Journal of Counseling & Development, 85, 410-422.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., ve Hackler, A. H. (2008). *Emotional expression and the decision to seek therapy: The mediating roles of the anticipated benefits and risks*. Journal of Social and Clinical Psychology, 27(3), 254-278.
- Yavuz, P. (2008). Values Of Counseling Students: A Preliminary Examination, Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Zartaloudi, A. ve Madianos, MG. (2010). *Mental health treatment fearfulness and help seeking* [Ozet]. Issues Mental Health Nursing, 31(10), 662-669.



Ek-1

A. ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

1.OTURUM

AMAÇ	Grup üyelerinin tanışması, grup kurallarının kararlaştırılması Üniversite öğrencilerinin psiko-eğitim programının amaçlarını tanıma, yardım alma konusundaki farkındalığını artırma.
DÜZEY	Üniversite 2. ve 3. sınıf öğrencileri
KAZANIMLAR	Birbirleri ile tanışır Grup kuralları kararlaştırılır. Program hakkında bilgi sahibi olurlar. İşbirliği sağlarlar. Gruba katılma beklenti ve amaçlarını ifade ederler.
MATERYAL	Bilgisayar, projeksiyon, sunum, katılımcılar için yaka kartları

SÜREÇ

Tanışma: Lider ilk oturumda kendini tanıttikten sonra, on haftalık çalışmada yapılacaklar konusunda kısaca paylaşımında bulunur. Üyelerin birbirlerini yakından tanımaları için tanışma etkinliği uyguladı.

Birbirini tanıma çalışması: Üyeler birbirlerini daha yakından tanımaları için; üyeler ikişerli eşleşir ve kendilerini karşıdaki üyeye tanıttı. Bu tanışma beş dakika sürdü. Beş dakikanın sonunda üyelerin karşısındaki diğer üye olup kendini gruba tanıtmayı istendi. Oturuma katılan tüm üyeler bu süreçten geçtikten sonra oturum başlatıldı.

Grup kuralları kararlaştırılır: Lider tarafından hazırlanmış kurallar kartı dağıtıldı ve üyelerin eklemek istedikleri veya çıkarmak istedikleri soruldu. Kurallar ile ilgili afiş tahtaya asıldı. Üyeler kurallar konusunda sıkıntı olmadığını konusunda görüş bildirdiler. Genel anlamda yapılacak çalışmalar konusunda meraklı olduklarını ifade ettiler.

Program hakkında bilgi sahibi olma:

Lider tarafından ; “Her insan, yaşamı boyunca mutlaka bazı zorluklarla karşılaşır ve konusu kişiden kişiye değişen bu zorlukların üstesinden bazen kendi çabasıyla, bazen arkadaş ya da aile desteğiyle, bazen ise dini inançlar gibi bazı değerlere inanarak gelmeye çalışır. Fakat kimi durumlarda bu resmi olmayan kaynaklardan alınan yardımlar yetersiz kalabilmekte ve profesyonel psikolojik yardım ihtiyacı duyulabilmektedir. Profesyonel psikolojik yardım arama davranışı, yaşanan sorunun çözümlenmesi için, uygun ruh sağlığı hizmeti veren birimlere zamanında ulaşılması ve erken müdahale edilmesi açısından önemlidir. Kişilerin ihtiyaç anında profesyonel psikolojik yardım aramalarının sağlanması, bu davranışın gerçekleştirilmemesinin altında yatan nedenlerin araştırılması ve algılanan engellerin ortadan kaldırılması ile mümkün olabilir.” şeklinde bilgilendirme yapıldı. Grup üyelerine üniversite ve sosyal yaşamda hangi konularda yardım aramaya ihtiyaç duyduklarını sorarak etkinlik başlatıldı.

Gruba katılma beklenti ve amaçları ifade etme: Her üye gruba katılma amacını, gruptan beklentilerini, gruptaki yaşantılar sonunda nelerin değişmesini istediğini paylaştı. Üyeler hem oturumla ilgili duygularını hem oturumdan ayrılırken yaşadıkları duyguları paylaşması sağlandı. Çalışma öncesi kaygılarını dile getirdiler ve sonraki oturumlardaki çalışmalarını merak ettiklerini ifade ettiler. Her üye sıra ile duygularını paylaştıktan sonra danışmada kendi duygularını paylaştı. Danışman ilk oturumda yapılanları özetleyerek ve sonraki oturumun gün ve saatini hatırlatarak oturumu sonlandırdı.

2.OTURUM

AMAÇ	Üniversite öğrencilerinin hangi alanlarda sıkıntı yaşadıklarının ilgili araştırmalar ile üyelere duyurulması, grup sürecinde yaşanan ortaya çıkan sıkıntıların paylaşılarak fark edilmesi,
DÜZEY	Üniversite 2. ve 3. sınıf öğrencileri
KAZANIMLAR	Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problem ve yardım alma davranışıyla ilgili yapılan çalışmalarla öğrencilerin ortak

yaşantılarını fark etmesi, En çok problem yaşadıkları yardım aradıkları durumları fark etme

Ortak problem yaşayan bireylerin varlığını fark etme.

MATERYAL

Bilgisayar, projeksiyon, sunum, katılımcılar için yaka kartları

SÜREÇ

Üyelere kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda ne yaparlarsa bu duyguların azaldığı soruldu. Üyelerin zorluklarla baş etme ile ilgili örnekleri tahtaya yazıldı. Grup lideri baş etme becerileri ile ilgili bazı örnekleri kendisi verdi. Örneğin, “sevdiğiniz, güvendiğiniz biri ile konuşmak, oyun oynamak, uyumak, koşmak, televizyon seyretmek, kitap okumak, büyüklerden sizi korkutan şeylerle ilgili bilgi almak gibi”. Grup lideri herkese iyi gelen şeyin farklı olabileceğini vurguladı.

-Üyelere birer kağıt dağıtıldı. Her üye bu kağıda kendi elini çizmeleri istendi.

-Üyeler çizdikleri el resminin her parmağına kendilerine zor zamanlarda yardımcı olabilecek bir kişinin ismini yazmaları istendi.

-Daha sonra her üye resimlerinin el ayasına kendilerini sıkıntılı oldukları zamanlarda rahatlatan etkinliklerin resmini çizdiler. İsteyen üyelere çizdikleri elin içine kendilerine güç veren sözler yazmaları istendi.

-Grup lideri tarafından üyelere bu resimleri saklamalarını ve kendilerini kötü hissettikleri zamanlarda bakmalarını istendi.

Lider tarafından Üniversite öğrencilerinin hangi alanlarda sıkıntı yaşadıklarıyla ilgili araştırmalar paylaşıldı. Üyelerden bu sorunlarla bağlantı kurup kuramadıkları soruldu. Yukarıdaki araştırmalar neticesinde üniversitede yaşanan sorunların neler olduğu bu konuda ne düşündükleri grup üyeleri tarafından paylaşılması istendi. Araştırmada bahsedilen barınma ve ulaşım konusunda kendilerinin de sorun yaşadığını üniversitenin yerleşim yerinden uzak olmasının sorun yarattığını ifade ettiler.

Bu araştırmalar ışığında en çok hangi konularda sıkıntı yaşadıkları soruldu. Üyelerin yaşadıkları sıkıntılara baktıkların en çok karşılaşılan sıkıntılardan barınma, ulaşım, maddi durum konularında sorun yaşadıklarını ifade ettikleri gözlemlendi. Bunun ile

birlikte karşı cinsle ilişkiler, sınav kaygısı, anne baba ile yaşanan sıkıntıların ve geleceğe yönelik kaygılarının ciddi boyutta yer aldığını ifade ettiler.

Grup üyelerini paylaşımından sonra ;

- Siz bu süreçte ne yaptınız?
- Kimlerden yardım aldınız?
- Yaşadıklarınız sıkıntıları ne ölçüde sonuçlandırdınız?
- Yardım almanızın problemleri çözmede ne derecede etkisi oldu?

Soruları ile üyelerin düşüncelerini paylaşmaları istenir. Lider tarafından süreç özetlendi.

3.OTURUM

AMAÇ	“Yardım aramada yaşanan” duyguların açıklanması ve üyelerin yaşanan duyguların farkına varmasının sağlanması. (Zorlanma, kişiler arası açıklık, danışmaya olan inanç, ihtiyaç hissetmek)
DÜZEY	Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri
KAZANIM	Yardım arama sürecindeki karşılaşılan güçlükleri fark etme. Sorun yaşadığında çözüm yollarını düşünme. Çözüm ararken farklı yöntemlerin farkına varma.
MATERYAL	Bilgisayar, projeksiyon, sunum, katılımcılar için yaka kartları

SÜREÇ

Yardım arama davranışında yaşanan süreç hakkında bilgi verildi. Üyelere paylaşılan araştırmalarda geçen durumlarla ilgili benzer yaşantıları soruldu. Gönüllü üyelere paylaşımları alındı.

- Bir sorun yaşadığınızda sorunun çözümü için neler yaparsınız?
- Farklı yöntemler neler olabilir?
- Üniversite yaşantınızda hangi konularda yardıma ihtiyaç duydunuz?
- Yardım aldığınız konular neler?

- Yardım almadığınız konular neler?

Üyelere aşağıdaki sorular yöneltilerek etkinlik devam ettirildi.

- Yardım almadıysanız bunu engellediğini düşündüğünüz sebepler neler olabilir?
- Yardım almayı kolaylaştıran durumlar neler olabilir?

Üyelerin engelleyen durumlar konusunda çevresindeki insanların tepkileri olduğunu ve bu durumda yaşanan sorunların paylaşımında sorunlar yaşadıklarını ifade ettiler.

Grup üyelerinde etkinlik sonunda “bu etkinlik size neler kattı” sorununa paylaşımında bulunulmasını istenildi. Üyelerin yaşadıkları engellerin gruptaki diğer üyeler tarafından da yaşanıyor olmasının kendilerini rahatlattığını ifade ettiler.

Lider tarafından üyelerin paylaşımlarının özetleyerek yapılan etkinliği sonlandırdı.

4.OTURUM

AMAC	Hayatımızda yardım aradığımız anları hatırlama, çözüm yollarını paylaşarak farkındalık kazanma.
DÜZEY	Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri
KAZANIM	Yardım alınan konuları hatırlama ve grup üyelerine paylaşabilme. Yardım arama davranışının önemini kavrayabilme. Yardım alma sürecinde yaşanan fizyolojik ve psikolojik durumu fark etme.
MATERYAL	Bilgisayar, projeksiyon, sunum, katılımcılar için yaka kartları, FORM 1

SÜREÇ

Lider tarafın her üyeye birer kâğıt dağıttı. Üyelere bu kâğıdın bir yüzüne kendilerini rahatsız eden, sıkıntı veren ve üzen bir sorunlarını yazmaları istendi. Üyeler 3-5 kişilik küçük gruplara ayrıldı. Her gruba sahibi belirsiz olan problem kâğıtlarından bir kaç adet verildi. Üyeler bu sorunu grup içinde birlikte okuyup, çözüm yolları üretmeye çalıştılar. Üyelerin her sorun için birden fazla çözüm yolu bulmaları istendi.

Üyelere geçmiş yaşantılarında yardım aldıkları bir olayı hatırlamaları istendi. Bu olayın nerede, kaç yaşındayken ve kimler arasında geçtiğini düşünmeleri istendi. Grup üyelerine Form1 dağıtıldı. Bu formda yer alan sorulara grup üyelerinin cevaplamaı için süre verildi. Formdaki sorular ışığında grup üyelerinin yardım alma konusunda yaşadıkları olayı paylaşmaları istendi.

Geçmişte yaşanan problemlerde yardım arama davranışı ile şimdiki düşüncelerdeki değişimlerin paylaşılması istendi.

- ✓ Bu anlattığın olay hakkında ki düşüncelerinde neler değişti?
- ✓ Şimdi olsan o zaman ki tepkin arasında ne tür farklıklar olurdu?
- ✓ Diğer üyelerin paylaşımları ile senin düşüncelerin arasındaki benzerlikler neler?
- ✓ Diğer üyeler ile senin düşüncelerin arasında farklılaşan durumlar neler?

Üyeler diğer üyelerin paylaşımlarından etkilendiklerini ve benzer olaylar karşısında farklı çözüm yollarını düşündüklerini ifade ettiler.

5.OTURUM

AMAÇ	Yardım arama konusunda üyelerin yaşantılarının paylaşmasının sağlanması,
DÜZEY	Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri
KAZANIM	Farklı yaşantısı olan bireylerin yardım alma tutumunu fark etme. Yardım alam davranışında kendi yaşantısındaki ortak

noktaları görebilme.Uzman birinden yardım arama davranışının avantajlarını kavrama.

MATERYAL Bilgisayar, sunum, katılımcılar için yaka kartları, FORM 2

SÜREÇ

Ek form 2 grup üyelerine dağıtıldı. Lider tarafından okunur ve üyelerin hikâyedeki boş bırakılan yerlere kendi duygu ve düşüncelerini paylaşmaları istendi.Lider aşağıdaki sorularla grup sürecini başlattı.

- Yukarıda boş bırakılan yerlerde siz olsaydınız ne şekilde davranırdınız sorusuna yanıt arayın?
 - Üniversite öğrencisinin yaptıklarına ne derece katılıyorsunuz?
 - Siz olsaydınız nasıl davranırdınız?
 - Bu ve buna benzer bir örnek yaşadınız mı?
 - Üniversite öğrencisi hangi duyguları yaşamıştır?
 - Uzman birinden yardım almamasının sebebi ne olabilir?
- Sorularıyla grup etkileşimi başlatılır.

Tüm üyelerden alınan cevaplar ışığında grup üyelerinin bu oturumda neleri fark ettikleri soruldu. Bu oturumdan neleri götürüyorsunuz? Lider oturumunun kısa özetini yaparak oturumu sonlandırdı.

6. OTURUM

AMAÇ 18-24 yaş bireylerde yardım ararken adlı hikâye kahramanlarının yaşadıklarının grup üyeleri ile değerlendirerek drama etkinlikleri ile canlandırılması, yardım arama tutumlarının fark edilmesi,

DÜZEY Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri

KAZANIM Başkaları adına düşünerek farklı duyguları fark etme
Yardım arama sürecinde farklı çözüm yollarını keşfetme

	Farklı olaylarda farklı çözüm yollarının olduğunu kavrama
MATERYAL	Bilgisayar, sunum, katılımcılar için yaka kartları FORM 3

SÜREÇ

Çalışma ısınma etkinliği yapılarak başlatıldı. Üyeler sandalyelere oturduktan sonra grup üyeleri 3'lerli gruplara ayrılarak örnek olaylar verildi. Üyeler örnek olayları grup sürecinde paylaştıktan sonra nasıl bir canlandırma yapacaklarına karar vermeleri ve bu canlandırmaları yapmak için görev dağılımı yapmaları istendi. Ayrıca üyeler canlandırma için diğer grup üyelerinden üye alabilecekleri söylendi.

Gönüllü gruptan canlandırmayı yapmaları istendi. Canlandırma sonunda lider tüm üyelere;

- Siz ne düşündünüz?
- Sizce ne tür çözüm yolları olurdu?
- Siz bu olayı nasıl bitirdiniz?

Şeklinde sorular ile grup süreci diğer üyelerin canlandırmaları yapması ve benzer sorular ile süreç devam ettirildi. Diğer gruplarda örnek olayları canlandırdı. Son canlandırma ve değerlendirmeler alındıktan sonra grup süreci sonlandırıldı. Üyelerin canlandırmalar sırasında neşeli oldukları ve grup sürecinde olumlu ayrıldıkları gözlemlendi.

7.OTURUM

AMAÇ	Yardım arama davranışı ile afiş hazırlama, yardım arama davranışını normalleştirme
DÜZEY	Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri
KAZANIM	Yardım alma ile ilgili farkındalığın artması, Yardım arama davranışını normalleştirme,
MATERYAL	Bilgisayar, , müzik çalar, katılımcılar için yaka kartları

SÜREÇ

Üyelere oturum başlangıcında ısınma etkinliği ile guruplara ayrılmaları sağlandı. Grup üyelerinin yerleri değiştikten sonra grup üyeleri guruplara ayrıldı. 3'lerli guruplara ayrıldıktan sonra üyelerin belirleyecekleri bir olayda psikolojik yardım ihtiyacına olan bir kişinin durumu ile ilgili afiş hazırlamaları istendi.

Afişler hazırlandıktan sonra;

- Bu afişi hazırlarken ne düşündünüz?
- Bu afişte ne anlatmayı amaçladınız?
- Bu afişte yaşanan anlatılmak istenilen duygular nelerdir?
- Hazırlanan afişlerde eklemek istediğiniz yerler neler olabilir?
- Diğer afişlerde sizden farklı olarak neler düşünülmüş?

Soruları ile etkinlik başlatıldı. Grup üyelerinin paylaşımları sağlandıktan sonra her grup diğer grubun paylaşımları konusunda ne hissettiklerini ortak noktaların ne olduğunu paylaşmaları istendi. Üyelerden yedinci oturuma kadar geçen süreçte Psikolojik yardım arama konusunda hatırladığınız kelimeler nelerdir diye soruldu. (psikolojik zorlanma, ihtiyaç hissetme, danışmaya inanç, sosyal baskı vs.) akılda kalan kelimeleri bir kâğıda yazmaları ve yazdıkları kelimeler ile bir slogan oluşturmaları istendi. Oluşan slogan üyeler tarafından paylaşıldı ve en iyi üç slogan belirlendi. Lider en iyi üç slogan belirlendikten sonra oturumu özetledi ve sonlandırdı.

8.OTURUM

AMAÇ	Atasözleri kullanılarak yardım arama ile ilgili olumlu mesajların resminin çizilmesi.
DÜZEY	Üniversite 2.3. sınıf öğrencileri
KAZANIM	Yardım almaya yönelik farklı tepkileri fark etme. Yardımlaşmanın önemi. Yardım arama davranışının normleştirilmesi.
MATERYAL	Bilgisayar, projeksiyon, sunum, katılımcılar için yaka kartları, FORM 4

SÜREÇ

Grup üyeleri ile ısınma çalışması yapıldı. Isınma etkinliğinden sonra üyeler ikişerli guruplara ayrıldı ve üyelere atasözlerinin ve deyimlerin yazılı olduğu kâğıtlardan çekmeleri istendi. Her üye kartları çektikten sonra kartta yazan atasözü veya deyim ile ilgili diğer gurup üyesi ile tek bir kâğıda ortak resim yapmaları istendi. Bu çalışmada üyeler tek bir kâğıda çektikleri iki deyim ve atasözünü resim olarak diğer üyelere anlattılar. Üyeler tarafından resimler çizildikten sonra diğer gurupların resimlerinde anlatmaya çalıştıkları atasözü ve deyim bulmaya çalışarak grup süreci başlatıldı. Tüm guruplar süreci tamamladığında oturum her bir grup üyesine resimleri çizerken yaşadıkları duyguların neler olduğunu paylaşmaları istendi. Üyelerin çizim yaparken çok eğlendiklerini, bazı atasözü ve deyimleri ilk defa duydukları için biraz zaman kaybettiklerini paylaştılar. Daha sonra aşağıdaki sorular ile grup etkileşimi başlatıldı.

- Bu atasözü hakkında ne düşünüyorsunuz?
- Sizin yaşantınızda böyle bir durum oldu mu?

Günlük yaşantımızda yardım aldığımız durumlar ve atasözleri üzerine grup süreci devam ettirildi. Tüm üyeler paylaşımında bulunduktan sonra grup üyelerine bu oturumda neleri fark ettikleri ve süreç sonunda yanlarında ne götürdükleri soruldu.

9. OTURUM

AMAÇ	Profesyonel yardım arama kaynaklarının farkına varma
DÜZEY	Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri
KAZANIM	Farklı durumlarda, farklı yardım arama kaynaklarının farkına varma.
MATERYAL	Bilgisayar, sunum, katılımcılar için yaka kartları FORM 5

SÜREÇ

Üyeler ayağa kalkarak etkileşimden önce bir ısınma etkinliği yapılacağı söylendi. Lider tarafından iki farklı grup oluşturuldu. Oluşan guruplara bir yarışma yapılacağı ve kazandıkları takdirde 1 puan alacakları söylendi. Guruplar karıştıktan sonra lider

oturumu başlatıldı. Isınma etkinliklerinde geçen eğlenceli sürecin oturumlara yansıdığını grup üyeleri ifade etti.

Lider bu oturumda üyeler ile yardım arama davranışında kimlere başvurduğumuz ve olaylar hakkındaki düşüncelerimiz ile ilgili etkinlik yapacağımızı söyledi. Üyelere olaylarla ilgili durumların yazdığı kâğıtları dağıttı. Olay lider tarafından okunur ve üyelere cevaplarını kâğıtlara yazmalarını istedi. Üyelerin lider tarafından okunan problem cümlelerine verdikleri tepkilerin farklı olduğu görüldü. Lider bu durumu üyeler ile paylaştı. Daha önceki benzer durumla karşılaşanlar olayları daha normal olarak algılamak, ilk defa böyle bir olay ile ilgili düşüncelerini paylaşanların daha kaygılı oldukları gözlemlendi. Üyeler yazdıkları cevapları grup oturumunda paylaştı. Bu paylaşım sırasında diğer cevaplarla kendi cevaplarının ne derece örtüştüğü soruldu.

- Bu cevabı verirken ne düşündün?
- Diğer üyelerin cevabı ile senin cevabın arasında fark var mı?
- Yaşanılan durum çözüme ulaşma konusunda ne kadar zor?
- Cevapları yazarken farklı seçenekleriniz nelerdi şekilde üyelerin cevapları alınır.

Üyelerden bu oturumda neleri götürdükleri sorularak etkinlik sonlandırıldı.

10.OTURUM

AMAÇ	Süreç sonunda yardım arama ile ilgili düşüncelerin paylaşılması, yaşantılarındaki değişiklikler, Sonlandırma,
DÜZEY	Üniversite 2,3, sınıf öğrencileri
KAZANIM	Yardım alma ile ilgili tutumun farkına varılması.
MATERYAL	Bilgisayar, projeksiyon, sunum, katılımcılar için yaka kartları

SÜREÇ

Gurup üyelerine yardım alma ile ilgili düşünceleri paylaşmaları istendi. Bu süreçte farkında olmadıkları duyguların açığa çıktığını güzel bir süreç yaşadıklarını ifade ettiler.

İnsanların yardım arama, yardım isteme konusunda zaman zaman zorlanabileceğini belirterek aşağıdaki sorular soruldu.

- İlk oturumda yardım alma davranışı hakkında ne düşünüyordunuz?
- Peki, yardım alan bireyin duygu ve düşünceleri hakkında ne düşünüyorsunuz?
- İnsanların yardım istemeleri uygun bir davranış mıdır?

Yardım alma davranışının birey den bireye değiştiği gibi insanın kendi içinde değiştiğini ifade edilir. Bunun ile ilgili paylaşımlar alındı. Üyeler ilk oturumdan şuna kadar yaşadıkları etkinlik ve hayatlarındaki değişimleri paylaştılar.

10 haftalık oturum grup lideri tarafından değerlendirilir. Yapılan oturumlar genel hatları ile değerlendirildi. Üyelerin oturumlara katılımlara gösterdikleri hassasiyetten dolayı teşekkür edildi.

Grup üyelerinin çalışmadan olumlu duygular ile ayrılmaları için bir üye grup üyelerini görmeyecekleri şekilde bir sandalyeye oturdu. Sandalyeye oturan birey hakkında tüm grup üyelerinden olumlu özelliklerini söylemeleri istendi. Her üye bu süreçten geçti. Genel olarak süreç özetlenerek oturum sonlandırıldı.

EK:2

FORM 1

1. Hayatınızda önemli bir değişiklik yaratan yaşadığınız bir yardım alma durumunu düşünün.

2. Hangi konuda yardım almıştınız?

3. Bu sizin için neden önemliydi?

4. Nasıl yardım istemiştiniz, bunu değerli ve unutulmaz yapan ne idi?

5. Bu konuda yardım alırken siz psikolojik ve fizyolojik açıdan ne durumdaydınız?

Ek-3

FORM 2

Yurtta bir arkadaşımın sevgilisi ile kavga ettiği haberini aldım. Arkadaşımın da morali oldukça bozuk olduğunu fark ettim. Bu durumla arkadaşım ile konuşarak onun sakinleşmesini sağladım. Böyle durumların olacağını bu konuda fazla düşünmemesi gerektiğini söyledim. Arkadaşımın daha kötü olduğunu fark ettiğimde yatması için onu yalnız bıraktım.

1. Daha önce böyle bir olayla karşılaştın mı?
2. Bu durumla karşı karşıya kalsan sen ne yapardın?

Üniversitede bir arkadaşımın trafik kazasından vefat ettiği haberini aldım. Çok yakın arkadaşımın ailesini arayıp aramama konusunda tereddüt yaşadım. Çok korktum ve üzüldüm. Bu durumda neler yapmam gerektiğini bilemedim. Arkadaşımı zaman zaman hatırlarım ve rüyalarımda görürüm bu konuyu kimseyle paylaşmaya cesaret edemedim. Bu üzüntü ve sıkıntı ile nasıl başa çıkabileceğimi bilemiyorum.

1. Daha önce böyle bir olayla karşılaştın mı?
2. Bu durumla karşı karşıya kalsan sen ne yapardın?

Arkadaşlarımla katıldığım okul gezisinde büyük bir trafik kazası geçirdik. Bu kazada birçok kişi yaralandı. Kazadan hatırladığım aracımızın birçok kez takla attığı ve birkaç kişinin kazadan ağır yaralar aldığıdır. Hastaneden taburcu olduğumdan beri seyahat etmekten ve toplu taşıma araçlarını kullanmaktan korkar oldum. Durumu birkaç arkadaşına bahsettiğimde ise benimle dalga geçmeye başladılar. Bu durumun ciddiyetinde dolayı uzman birinden yardım almak istedim. Üniversite bünyesindeki uzmandan (Psikolojik Danışman, Psikolog) yardım aldım. Yaşadığım korkulardan kurtulmam ve problemime yaklaşımında farklı bir bakış açısını görmem bana problemlere farklı bakmam konusunda yararlı oldu.

1. Daha önce böyle bir olayla karşılaştın mı?
2. Bu durumla karşı karşıya kalsan sen ne yapardın?

Ek-4

FORM 3**EV ARKADAŞI**

Üniversitedeki ev arkadaşım ile bir takım anlaşmazlıklarımız olmaya başladı. Okulumun bitmesine 1 yıl kalmasından dolayı ve arkadaşlarımda biraz daha dayan telkinleriyle durumu idare etmeye çalışıyordum. Son sınıfta eve gidip ders çalışmam gerekirken ben arkadaşlarımla ne kadar dışarıda kalırsam o kadar mutlu oluyordum. Eve girip onun yüzünü gördüğümde ya da onu uyarmış olduğum bir şeyi yapmamış olduğunu gördüğümde aşırı bir sinir ya da mutsuz olup odama çekiliyordum. Bir gün ev arkadaşım ile bir tartışma yaşadık ve evden ayrılmak istediğini ev sahibine söylemiş.

Durumu ev sahibiyle konuşup yaşadıklarımı anlatım, evde 2 senedir olan şeyleri nelere katlandığımı ve onun en ufak şeyde yaptığı bu kaçma durumunu. Bu olay durumun uç noktasıydı ve ben çok daha kötü olmuşum. **(siz ne vapardınız?)**

HER ŞEYİ HALLETME

Üniversite son sınıfta yorgun uyanma, ayakta durmakta bazen zorluk çekme gibi sıkıntılar yaşadım. Doktora gittiğimde bütün tahlillerim temiz çıktı. Bir gün bir arkadaşımın uyguladığı depresyon testini uyguladım ve testi çözerken tüm belirtilerin ben de olduğunu gördüm. O zaman sorunun psikolojik yardım olarak çözülebileceğini düşündüm ama kime ulaşım ne yapmam konusunda bir şey bilemedim. Daha sonra ne anlatacağım konusunda da tereddütlüydüm. Zaten neden böyle olduğumu ben de bilmediğimden gidip ne diyip başlayacağımı bilemedim. Bir gün arkadaşım ile konuşurken yaşadığı bir sorunu ve nasıl çözdüğünü anlattı. Onunla konuşurken durmadan bir şeyleri kendim halletmeye çalışıp üzerime çok fazla yük almaya çalıştığımı fark ettim. Her şeyi mükemmelce halletme sorunu yaşadığımı fark ettim ki bu güne kadar böyle bir şey yaptığımı farkında değildim. O konuşmadan sonra kendimi daha rahat hissettim ve bunu yapmamaya dikkat ettim. Uzman birinden yardım alma konusunda öneride bulunan arkadaşımı dinleyip uzman birinden yardım aldım. Şikâyetlerimden de zamanla kurtuldum. **(Siz ne düşünürdünüz?)**

Ek-5

FORM 4**Deyimler ve Atasözleri**

Yalnız taş duvar olmaz: Her insan gerek okul gerek iş gerek ev hayatında olsun her zaman bir takım şeyleri yapabilmek için mutlaka birilerine muhtaç olur. Bu duygularımız paylaşmaktan, yaptığımız işlere kadar her şeyi kapsar.

Birlikten kuvvet doğar: Her zaman birlik ve beraberlik ile hareket eden insanlar tarih boyunca da en başarılı insanlar olmuşlardır. Bunun örnekleri o kadar çoktur ki. Geçmiş örnek verilirse ülkeler arası savaşlarda her zaman maddi manevi birliği sağlayan insanlar her zaman güçlü olmuşlardır. Şimdiki günümüze örnek verirsek de Türkiye'nin yarıştığı dünya çapındaki olimpiyat ve yarışlarda ülkemiz hep tek yürek olmuştur.

Komşu komşunun külüne muhtaçtır: Aile yaşantımızda her zaman anne ve babalarımız bize maddi ve manevi her türlü desteği sağlarlar. Fakat bazen öyle zamanlar gelir ki hayat şartlarından dolayı kimse yanımızda olamayabilir. Bu tür durumlarda bize ailemiz kadar olan komşularımız vardır. Çoğu zaman yaptığı güzel bir yemeği paylaşan komşularımız bazen de kötü zamanlarımızda bize destek olurlar. Komşuluk her zaman hoşgörüyü temsil etmelidir.

Bir elin nesi var iki elin sesi var: Zaman hepimiz için o kadar kıymetlidir ki küçük zamanlara sıkışmış büyük işlerimiz vardır çoğu zaman. Böyle zamanlarda yardımlaşma en önemli plandadır. Karşılık beklemeden birlik olup yapıla her iş mutlaka zafer ile sonuçlanır.

Baş başa vermeyince taş yerinden kalkmaz: Birlik ve beraberliğin önemini anlatan en güzel atasözlerimizden biridir. Ekip çalışmasıdır günümüzdeki kısa tabiri. insanın yapabilecekleri bazen sınırlıdır.

Danışan dağı aşmış, danışmayan (-ın) yolu şaşmış: Kimi meseleler vardır ki, insanın onu tek başına halletmesi mümkün değildir. Bu durumda yapacağı tek şey, bilmediği şeyler hakkında uzmanlara başvurmak ve onlardan bilgi almaktır. Bu durumda, işleri kolaylaşacak, güçlükleri zorlanmadan yenecektir. Aksine hareket etmek, bilene sorup danışmaktan kaçmak, işleri zorlaştıracak, insanı çıkmazın içine itecektir.

Değirmen iki taştan, muhabbet iki baştan: Birlikte iş görmek, birlikte yolculuk etmek, birlikte yaşamak isteyen karı-koca gibi insanlar arasında öncelikle bir uyumun olması şarttır. Bu uyum da karşılıklı saygı ve sevgi temeline dayanır. Tek taraflı sevgi ve saygı uyumu sağlamaya yetmez, ortada düzen diye bir şey kalmaz, kurulan beraberlikten de hayır gelmez.

Derdini söylemeyen derman bulamaz: Her derdin, müşkülün, güç ve sıkıntının altından insanın tek başına kalkması mümkün değildir. Böyle kötü bir durumda bulunan kişi, içinde bulunduğu bu durumu kendisine yardımcı dokunacak kimselere, yakınlarına açmalıdır. Derdine ancak bu şekilde çare bulabilir, sıkıntılarından kurtulup rahatlayabilir.

Dost dostun eyerlenmiş atıdır: Hakikî dost, dostunun en sıkışık zamanında yardımına koşmaya hazır durumda bekler.

Bir elin nesi var iki elin sesi var: İnsanın gücü sınırlıdır. Bunun için büyük işlerin üstesinden tek başına gelemeyiz. Bu tür işleri başarabilmek için başkalarıyla işbirliğine, dayanışmaya girer. Güçleri birleştirerek zor işlerin altından böylelikle kalkar.

Ek-6

FORM 5

1. Bir lokantada yemek yediniz tam hesabı ödeyeceğiniz zamanda cüzdanınızı evde unuttuğunuzu fark ettiniz.

Ne yapardınız?

- Kimden yardım arardınız?
- Size tepkisi ne olurdu?
- Size yardım edebilir mi?
- Yardım isterken ne düşünürdünüz?
- Yardım arama durumunuzu engelleyen durumlar ne olurdu?

2. Ödevler konusunda yetiştiremediğiniz durumlar var ve ödevi yarın teslim etmeniz gerekmekte bu durumda ne yapardınız?

- Kimden yardım arardınız?
- Size tepkisi ne olurdu?
- Size yardım edebilir mi?
- Yardım isterken ne düşünürdünüz?
- Yardım arama durumunuzu engelleyen durumlar ne olurdu?

3. Kız / Erkek arkadaşınızla problem yaşadınız kendinizi çok kötü hissediyorsunuz.

Ne yapardınız?

- Kimden yardım arardınız?
- Size tepkisi ne olurdu?
- Size yardım edebilir mi?
- Yardım isterken ne düşünürdünüz?
- Yardım arama durumunuzu engelleyen durumlar ne olurdu?

4. Yakınan sevdiğiniz birini kaybettiniz.

Ne yaptınız?

- Kimden yardım aradınız?
- Size tepkisi ne olurdu?
- Size yardım edebilir mi?
- Yardım isterken ne düşünürdünüz?
- Yardım arama durumunuzu engelleyen durumlar ne olurdu?

5. Geleceğe dair karamsarsınız ve bu konuda ne yapacağınızı bilmiyorsunuz?

Ne yaptınız?

- Kimden yardım aradınız?
- Size tepkisi ne olurdu?
- Size yardım edebilir mi?
- Yardım isterken ne düşünürdünüz?
- Yardım arama durumunuzu engelleyen durumlar ne olurdu?

6. Erkek/kız arkadaşınız tarafından şiddete uğradınız?

Ne yaptınız?

- Kimden yardım aradınız?
- Size tepkisi ne olurdu?
- Size yardım edebilir mi?
- Yardım isterken ne düşünürdünüz?
- Yardım arama durumunuzu engelleyen durumlar ne olurdu?

Ek-7

Grup Uygulaması ile ilgili Kurallar

Grup kuralları;

Grup üyeleri her oturuma zamanında katılmaya özen göstermeli, zorunlu haller dışında bütün oturumlara katılmalı. Bu programımızın düzeni için gereklidir.



Gruptaki özel konuşmalar grup dışında konuşulmamalıdır. Konuşulanlar grupta kalmalıdır. Bu bizim birbirimize güvenimiz için gereklidir.



Gruptaki her birey gruptaki etkinliklere katılmalıdır ve duygularını paylaşma konusunda çaba sarf etmelidir.



Grup üyeleri birbirine saygılı olmalıdır. Üyeler birbirlerini anlamaya ve dinlemeye özen göstermelidir. Bu birbirimizi anlamamız için gerekli.

Ek-8

SÖZLEŞME**1. KURALLARIMIZDAN BİRİNCİSİ GİZLİLİKTİR.**

Burada konuşulan her şeyin sadece burada bulunan kişiler arasında kalması gerekir.

2. GÖNÜLLÜLÜK ESASTIR.

Burada kastedilen gerek gruba katılım aşamasında gerekse gruptaki paylaşımlar sırasında gönüllü olmaktır. bir üyenin kendi yaşantıları konusunda paylaşımda bulunması için kimse diğerine baskı kurmamalıdır.

3. GRUPTA BULUNAN HER ÜYENİN BİRBİRİNE SAYGI GÖSTERMESİ GEREKMEKTEDİR.

Bu on hafta boyunca her birey kendi için çok değerli yaşantılarını paylaşabilir. bu nedenle anlatılanlara ve birbirimize saygı göstermemiz son derece önemlidir.

4. DİĞER BİR KURALIMIZ OTURUMLARA DÜZENLİ OLARAK DEVAM ETMEK.***ADI SOYADI******İMZA***

Ek 9

Değerli katılımcı,

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin bir sorunla karşılaştıklarında yardım arama davranışlarını incelemek için hazırlanmıştır. Aşağıdaki maddelere **vereceğiniz** **yanıtlar kesinlikle gizli tutulacaktır ve araştırma dışında hiçbir yerde kullanılmayacaktır.** Sizin bu maddelere vereceğiniz gerçekçi ve samimi yanıtlar araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından son derece önemlidir.

Sabrınız ve katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

İsim Soy isim **Bölüm**

Cinsiyet (K) (E) **Sınıf** (1) (2) (3) (4)

Doğum Tarihi **Telefon numarası**

Orhan VERGİLİ

Özlem TAGAY

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD.

Yrd. Doç. Dr.

Yüksek Lisans Öğrencisi

Açıklama: 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. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.	()	()	()	()	()
2. Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.	()	()	()	()	()
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.	()	()	()	()	()
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.	()	()	()	()	()

5. Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.	()	()	()	()	()
6. Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sırlarımı bir uzmana açabilirim.	()	()	()	()	()
7. Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.	()	()	()	()	()
8. Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır..	()	()	()	()	()



ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Orhan VERGİLİ
Doğum Yeri ve Tarihi : Burdur / Merkez - 07.09.1982

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrenimi : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Tezli)
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri : Ortaokul Öğrencilerinin Yardım Arama Konusundaki Görüşleri

İş Deneyimi

Stajlar :
Projeler :
Çalıştığı Kurumlar : Burdur Mübeccel sayılı Rehabilitasyon Merkezi (2007-2008) / Milli Eğitim Bakanlığı (2008-?)

İletişim

E-Posta Adresi : Orhan_vergili@hotmail.com

Tarih : 28.04.2017