



**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN
SOSYAL DESTEK VE GÜVENGENLİK İLE
PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYACININ
İNCELENMESİ**

İhsan AKEREN

**Yüksek Lisans Tezi
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Yrd. Doç. Dr. İsmail Ay
2017
(Her Hakkı Saklıdır)**

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

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK
VE GÜVENGENLİK İLE PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYACININ
İNCELENMESİ

(Examination of Social Support and Assertiveness with Need for Psychological Help in
University Students)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İhsan AKEREN

Danışman: Yrd. Doç. Dr. İsmail AY

ERZURUM
Şubat, 2017

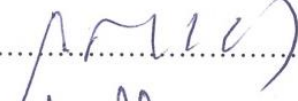
KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Yrd. Doç. Dr. İsmail AY danışmanlığında, İhsan AKEREN tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvenlik ile Psikolojik Yardım İhtiyacının İncelenmesi” başlıklı çalışma 21/02/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyesi: Doç. Dr. Birol ALVER

İmza: 

Jüri Üyesi: Doç. Dr. İsmail SEÇER

İmza: 

Jüri Üyesi: Yrd. Doç. Dr. İsmail AY

İmza: 

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

21/02/ 2017



Prof. Dr. Mustafa SÖZBİLİR

Enstitü Müdürü

TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE GÜVENGENLİK İLE PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYACININ İNCELENMESİ” başlıklı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden olduğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla doğrularım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

20.02.2017


İhsan AKEREN

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE GÜVENGENLİK İLE PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYACININ İNCELENMESİ

İhsan AKEREN

2017, 175 Sayfa

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin psikolojik yardım ihtiyacını yordama düzeyi incelenmiştir.

Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ve daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişimlerinin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. Araştırmada algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki betimsel ve yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma grubunun seçiminde ise uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Erzincan Üniversitesi öğrencileri, örneklemini ise Erzincan Üniversitesi'nde öğrenim gören 846 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçları, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Voltan Acar Kendini Belirleme Ölçeği, Psikolojik Yardım İhtiyacı Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formudur. Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda sıralanmıştır.

Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının cinsiyet, sınıf seviyesi, barınma yeri, baba eğitim düzeyi, en uzun süre yaşanan yerleşim yeri, fakülte türü, anne babanın hayatta olma durumu değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı; kardeş sayısı, algılanan sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim düzeyi, anne babanın birliktelik durumu değişkenlerine göre ise herhangi bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde ve negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiş olup algılanan sosyal destek ve güvengenliğin psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı birer yordayıcısı oldukları saptanmıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda, yukarıda belirtilen sosyo-demografik değişkenler ve algılanan sosyal destek ile güvengenliğin psikolojik yardım ihtiyacı için

önemli bir etken olduğu, bu değışkenlere göre psikolojik yardım ihtiyacında anlamlı farklılaşmalar görüldüğü söylenebilir. Tüm bu sonuçlar ilgili literatür ve kuram çerçevesinde tartışılmış ve çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, sosyal destek, algılanan sosyal destek, güvengenlik, psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik yardım ihtiyacı.



ABSTRACT

MASTER'S THESIS

EXAMINATION OF SOCIAL SUPPORT AND ASSERTIVENESS WITH NEED FOR PSYCHOLOGICAL HELP IN UNIVERSITY STUDENTS

İhsan AKEREN

2017, 175 Pages

This study examined the level of perceived social support and assertiveness in university students in determining the need of psychological help.

Relational screening model was used in this study. The relational screening model is defined as a research model aimed at assertiveness the presence and / or extent of interchanges of two or more variables. Descriptive and predictive relationships between perceived social support and trust and the need for psychological help were examined in this research. The appropriate sampling method was used in the selection of the research group. Erzincan University students are the universe of the research and 846 undergraduate students are studying at Erzincan University. The data collection instruments used in the research were the Multidimensional Perceived Social Support Scale, the Voltan Acar Self- Assertiveness Scale, the Psychological Aid Needs Scale, and the Personal Information Form prepared by the researcher. The findings obtained from the study are listed below.

According to the findings, the psychological help needs of the university students differ significantly according to gender, grade level, place of residence, father education level, longest living place, faculty type, parental survival status variables; it was assertiveness that there was no difference according to the number of siblings, perceived socio-economic level, education level of mother, and co-existence status of parents. In addition, it has been found that perceived social support and trust is related to the psychological help needs of the university students in a meaningful and negative way, and it has been assertiveness that the perceived social support and assertiveness are a significant predictor of the need for psychological help.

It can be said that the sociodemographic variables and perceived social support and assertiveness are important factors in the need of psychological help in the direction

of the findings in the direction of obtained findings. All these results have been discussed within the framework of relevant literature and theories and various suggestions have been made.

Keywords: University students, social support, perceived social support, assertiveness, psychological needs, need for psychological help.



ÖNSÖZ

Üniversite dönemi, öğrencilerin, yeni bir ortama uyum sağlama, barınma, başarı, diğer insanlarla ilişkiler geliştirme gibi çeşitli ihtiyaçlarını karşılamak zorunda oldukları bir dönemdir. Bu ihtiyaçların karşılanması bireylerin daha sağlıklı ve uyumlu olmalarında önemli bir faktördür. Zira ihtiyaçlarını karşılayan bireylerin daha az psikolojik belirtiye sahip oldukları, daha mutlu ve uyumlu oldukları bilinmektedir. Bireylerin sahip oldukları bazı kişisel özellikleri ve aile, akraba, arkadaş gibi sosyal çevrenin varlığı, onların ihtiyaçlarının karşılanmasında ve karşılaştıkları güçlüklerin üstesinden gelmelerinde büyük bir öneme sahiptir. Daha çekingen ya da saldırgan davranışa sergileyen, aile ve sosyal çevresiyle daha kopuk ilişkilere sahip bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaları güçtür. Öte yandan duygu, düşünce ve isteklerini istedik biçimde ve açıkça dile getiren, aile ve sosyal çevresiyle daha sıkı ilişkileri içinde olan bireylerin ihtiyaçlarını karşılamaları daha mümkündür. Bu durum bize sosyal destek ve güvengenliğin psikolojik ihtiyaçların karşılanmasında çok etkili iki faktör olduklarını göstermektedir. Literatür incelendiğinde psikolojik ihtiyaçların yordadığı değişkenler üzerinde araştırmalar yapıldığı; ancak psikolojik ihtiyaçların yordayıcıları üzerinde pek durulmadığı görülmektedir. Bu noktada algılanan sosyal destek ve güvengenliğin psikolojik ihtiyaçları ne kadar yordadığının ortaya konması amaçlanmıştır.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve güvengenlik düzeylerinin onların psikolojik ihtiyaçlarını giderme düzeyinde etkili olduğu, buna bağlı olarak daha az psikolojik yardım ihtiyacı hissettikleri ortaya konmaktadır. Bu nedenle öğrencilerin daha az psikolojik yardım ihtiyacı hissetmeleri için onların sosyal çevrelerinden daha fazla destek almalarının ve daha güvengen olabilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada emeği için danışmanım Yrd. Doç. Dr. İsmail AY' a, verilerin analizinde ve yorumlanmasında Doç. Dr. İsmail SEÇER' e saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Erzurum-2017

İhsan AKEREN

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI	i
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ	vii
TABLolar DİZİNİ	xii

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	11
1.3. Araştırmanın Önemi.....	11
1.4. Araştırmanın Alt Problemleri.....	12
1.5. Araştırmanın Sayıltıları.....	13
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	13
1.7. Tanımlar	13
1.7.1. Sosyal destek	13
1.7.2. Algılanan sosyal destek	14
1.7.3. Güvengenlik.....	14
1.7.4. İhtiyaç	14
1.7.5. Psikolojik ihtiyaç	14

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	15
2.1. Algılanan Sosyal Destek	15
2.1.1. Sosyal destek modelleri	19
2.1.1.1. Temel etki modeli (Main effect model).....	19
2.1.1.2. Tampon etkisi modeli (Buffering effect model).....	19
2.1.2. Sosyal destek türleri.....	20
2.1.3. Algılanan sosyal desteğin ölçülmesi.....	23

2.2. Güvengenlik	24
2.2.1. Güvengen bireyin hakları	25
2.2.2. Güvengen davranış tarzının öğeleri	29
2.2.3. Güvengenlikte cinsiyet ve kültürel farklılık	41
2.2.4. Güvengenlik eğitimi	45
2.3. Psikolojik İhtiyaçlar	47
2.3.1. Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili kuramsal açıklamalar	49
2.3.1.1. Hull'ün fizyolojik ihtiyaçlar (Dürtü) kuramı	50
2.3.1.2. Murray'ın psikolojik ihtiyaçlar kuramı	50
2.3.1.3. McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisi	54
2.3.1.4. Maslow'un temel ihtiyaçlar kuramı	55
2.3.1.5. Öz belirleme kuramı	58
2.3.1.6. Alderfer'in başarı (ERG/VİG) kuramı	61
2.4. Algılanan Sosyal Destek, Güvengenlik, Psikolojik Yardım İhtiyacı ve Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Araştırmalar	62
2.4.1. Algılanan sosyal destekle ilgili araştırmalar	62
2.4.2. Güvengenlikle ilgili araştırmalar	67
2.4.3. Psikolojik yardım ihtiyacıyla ilgili araştırmalar	73
2.4.4. Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili araştırmalar	76
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	81
3. YÖNTEM.....	81
3.1. Araştırmanın Modeli	81
3.2. Evren ve Örneklem	82
3.3. Veri Toplama Araçları	82
3.3.1. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği (ÇBASDÖ).....	83
3.3.2. Voltan-Acar kendini belirleme ölçeği	83
3.3.3. Psikolojik yardım gereksinimi belirleme ölçeği	84
3.3.4. Kişisel bilgi formu	85
3.4. Verilerin Analizi.....	85

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. BULGULAR.....	87
---------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	109
5.1. Sonuç ve Tartışma.....	109
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	109
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile sınıf seviyesi değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	110
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile barınma yeri değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	110
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile kardeş sayısı değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	111
5.1.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile anne-baba eğitim düzeyi değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	112
5.1.6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	112
5.1.7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile algıladıkları sosyo-ekonomik düzey değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	114
5.1.8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile öğrenim gördükleri fakülte değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	114
5.1.9. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile anne babalarının hayatta olma durumuna ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	115
5.1.10. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile anne babalarının birliktelik durumuna ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	116
5.1.11. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliklerinin güvenlik ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	117

5.1.12. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin sevgi ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	118
5.1.13. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin saygı ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	119
5.1.14. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin kendini gerçekleştirme ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	119
5.1.15. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin psikolojik yardım ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması	120
5.2. Öneriler	122
5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	122
5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler	124
KAYNAKÇA	125
EKLER.....	153
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	153
EK 2. Psikolojik Yardım İhtiyacı Ölçeği.....	154
EK 3. Voltan Acar Kendini Belirleme Envanteri	155
EK 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	156
EK 5. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler	157
EK 6. Uygulama İzni Yazısı.....	159
ÖZGEÇMİŞ.....	160

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 4.1. Cinsiyet ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	87
Tablo 4.2. Sınıf Seviyesi ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	88
Tablo 4.3. Barınma Yeri ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	90
Tablo 4.4. Kardeş Sayısına ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	91
Tablo 4.5. Anne Eğitim Düzeyi ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	92
Tablo 4.6. Baba Eğitim Düzeyi ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	94
Tablo 4.7. En Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Yeri ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	95
Tablo 4.8. Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	97
Tablo 4.9. Fakülte Değişkeni ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	98
Tablo 4.10. Anne Babanın Hayatta Olma Durumu ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	101
Tablo 4.11. Anne Babanın Birliktelik Durumu ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	102
Tablo 4.12. Güvengenlik ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular	103
Tablo 4.13. Güvenlik İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	104
Tablo 4.14. Sevgi İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	104
Tablo 4.15. Saygı İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	105

Tablo 4.16 Kendini Gerçekleştirme İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	106
Tablo 4.17. Psikolojik Yardım İhtiyacı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	107



BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

İnsan psiko-sosyal bir varlıktır, sosyal olmasının gereği diğer insanlarla sürekli bir etkileşim halindedir. Birey yaşamının birçok döneminde farklı zorluklarla karşılaşır. Bireyin hayata uyumu için bu zorlukları aşması gerekir. Birey karşılaşmış olduğu bu zorlukların üstesinden gelebilmek için zaman zaman çevresinde bulunan kaynaklara başvurur, onlardan yardım alır. Karşılaşılan bu zorluklar karşısında kişi aile fertlerini, arkadaş ve dostlarını, akrabalarını yanında görmeyi ister. Bu unsurlar bireyin zorluklarla baş etmesinde kişinin en önemli yardımcılarıdır. Bu yardım davranışı insanlar için çok anlamlı olan *sosyal destek* kavramını ortaya çıkarmaktadır. Sosyal destek, en temel şekilde tanımlanacak olursa, bireye diğer insanlar tarafından sağlanan kaynaklardır (Cohen ve Syme, 1985).

Birey, sosyal desteğin varlığıyla karşılaşmış olduğu stresli olayların zararlı etkilerinden korunmaktadır. Sosyal desteğin bu etkisi 1970’li yıllarda çalışılmaya başlanmıştır. İnsanlar yaşamın farklı evrelerinde sosyal desteğin farklı tür ve fonksiyonlarıyla karşılaşmaktadırlar (Cohen ve Syme, 1985). Yani sosyal destek bireylerin yaşam evrelerinde farklı biçimde ve önemde karşılımlarına çıkmaktadır. Kimi zaman ihtiyaç duyulan bilginin kişiye sunulması sosyal destek iken kimi zaman ise öğrenilmesi gereken bir becerinin öğretilmesi sosyal destek olabilmektedir.

Üniversite dönemi bireyin yaşamında önemli bir dönüm noktasıdır. Bu dönem bireyin birçok sorumluluk üstlendiği, ailesinden uzakta olduğu, karşılaşmış olduğu sorunlara kendisinin çözüm bulması gerektiği bir dönemdir. Öğrencilerin üniversite eğitimlerini genellikle aile ve arkadaşlarının bulunduğu ortamdaki farklı bir şehirde aldıkları düşünüldüğünde, onların birçok sosyal destek kaynağından uzaklaştıkları görülür. Ailelerinden uzakta öğrenim gören üniversite öğrencilerinin beslenme, barınma ve sağlık gibi temel ihtiyaçların yanında farklı psikolojik problemler yaşadıkları bulgusuna da ulaşılmıştır (Bulduk ve Aytekin, 2000). Bu psikolojik problemlerden biri

de öğrencilerin sosyal destek eksikliğine bağlı yalnızlık hissi duymalarıdır (Demir, 1990).

Akran grupları içinde kabul görme, liderlik yeteneklerinin geliştirilmesi, arkadaşlık ve işbirliği bireyin gelişim görevlerindendir. Bu gelişim görevlerinin yerine getirilmesi için bireyin sosyal ortamlarda bulunması gerekmektedir. Sosyal ortamlarda bulunabilmesi için gerekli olan şey, bireyin arkadaşları tarafından önemsenmesi ve desteklenmesidir (Kılıççı, 2000; Ateş, 2011). Bayraktar (2011), üniversite öğrencilerinde yapmış olduğu araştırmasında, öğrencilerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin onların kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkileri, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh halinde pozitif yönlü bir ilişkiyi ortaya koymuştur.

Bireyin çevresinden almış olduğu sosyal destek, onun kendini rahatlıkla ifade edebilmesini, kendine güvenen biri olmasını ve hakkını bilen, koruyan ve güvengen olmasını sağlayacaktır. Ateş (2011), ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ile güvengencilikleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Aileden, arkadaştan ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin düşük olması ise hem kız hem erkek öğrencilerde depresyona neden olmaktadır (Demaray ve Malecki, 2002; Kaltiala-Heine, Rimpela, Rantanen ve Laippala, 2001).

Bireyin sosyal destek kaynakları yanında sosyal destek ağlarının da etkisinin incelendiği araştırmalarda bireyin akran, aile ve sosyal çevresiyle olan ilişkisinde almış olduğu sosyal destek ile sosyal uyum arasında anlamlı ve pozitif ilişki ortaya konmuştur (Jou ve Fukada, 1994; Taniguchi ve Ura, 2002; Gu ve Dong, 2001). Shams (2001), İngiltere’de yaşayan Asya kökenli öğrenciler ile Asya kökenli olmayan öğrencilerin sosyal destek, yalnızlık ve akran ilişkilerini karşılaştırdığı araştırmasında Asya kökenli olan öğrencilerin Asya kökenli olmayanlara göre daha yüksek ebeveyn desteği algıladıkları bulgusunu ortaya koymuştur. Yalnızlık duygusu hisseden öğrenciler kültürel öğretileri yardımıyla sosyal ağ ilişkilerini kullanmışlar ve bu duygunun üstesinden daha kolay gelebilmişlerdir.

Sosyal destek kaynaklarının sunmuş olduğu sosyal destek ve sosyal ilişkiler, hem psikolojik açıdan hem de sağlık açısından bireye yaşamında kolaylık sağlamaktadır (Cohen, 2004). Bu kaynakların sağlamış olduğu destek bireyin problemini çözmesinin

yanında ayrıca onun yalnızlık, depresyon gibi olumsuz duygularla baş edebilmelerinde ona yardımcı olacak; benlik saygısı, akademik başarı, yaşam doyumu, güvengenlik faktörlerini olumlu yönde etkileyecektir (Taysi, 2000; Kızıldağ, 2009; Akyol, 2013; Ateş, 2011).

Iecovich, Barasch, Mirsky, Kaufman, Avgar ve Fogelson (2004)'ın Rusya ve Ukrayna'da yaşayan Yahudiler üzerinde yapmış oldukları bir araştırmada bireylerin aile, arkadaş ve komşularını önemli sosyal destek kaynakları olarak gördükleri ve bireylerin sosyal ağ ilişkileri ile yalnızlıkları arasında negatif bir ilişki olduğu bulgusu ortaya konmuştur.

Aile, arkadaş ve çevresinden sosyal destek aldığını hisseden bireyler daha dışadönük ve güvengen bir kişilik geliştirirler (Lee ve Ciftci, 2014; Ateş, 2011). Aynı zamanda güvengenliğin de bireylerin algıladıkları sosyal destek ile aralarında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır. Güneş, Arslan ve Eliüşük (2014)'ün üniversite öğrencilerinde güvengenlik, kişilerarası problem çözme ve algılanan sosyal destek düzeylerini incelemiş oldukları araştırmalarında, öğrencilere verdikleri güvengenlik eğitimi sonrasında yapmış oldukları ölçümle, güvengenlik eğitimi alan öğrencilerde algılanan sosyal desteğin ve kişiler arası problem çözme becerisinin yükseldiği bulgusu ortaya konmuştur.

Güvengen davranış çocukluk döneminde anne baba tutumlarıyla şekillenir. Anne babaların çocuklarına yönelik koruyucu tutum sergilemeleri, çocuğa karşı aşırı müdahaleci davranmaları çocuğun bilgi toplama, tecrübe kazanma, motivasyon konularında kendisini keşfetmesini engelleyebilir. Bu tutumlara maruz kalan çocuk girişimci olamaz, bağımsız davranamaz ve potansiyellerini ortaya koyamaz (Kulaksızoğlu, 2004). Bu gibi tutuma sahip ebeveynlerin çocuklarının güvengenliklerini de olumsuz yönde etkiledikleri söylenebilir.

Yükseköğrenime başlamak bireylerde kendilerine güven ve sorumluluk duyguları hissettirmektedir. Üniversite yaşamı öğrencilerin çok farklı sosyal gruplara mensup diğer insanlarla aynı sosyal ortamı paylaştıkları bir dönemdir. Bireyler üniversite eğitimi boyunca üstesinden gelmek zorunda kalacakları birçok sorunla yüz yüze geleceklerdir. Öğrenciler, aldıkları eğitimde başarı gösterme, barınma, beslenme, ulaşım gibi birçok ihtiyaç ve gerekliliği yerine getirmeye çalışırken iletişim, kendini

ifade edebilme, girişken olma gibi belli becerilere sahip olmak zorundadırlar. Güvengenlik de öğrencilerin gerek eğitim hayatında gerekse eğitim hayatlarından sonra yaşam boyu kullanacakları bir beceridir. Zira bu beceri onların karşılaşacakları birçok sorunun üstesinden gelmelerinde etkili olacaktır. (Tokcan, 1990; Taşocak, 2001; Yılmaz, 2005; Şen, 2011).

Bireyler psikolojik, sosyal ve bedensel birçok gereksinim içerisindedirler. Bu gereksinimleri onları sürekli diğer insanlarla etkileşim halinde bulunmaya iter. Bireyler ihtiyaçlarını karşılamak için etkileşim halinde bulundukları diğer insanlarla zaman zaman bir çatışma, anlaşmazlık yaşayabilirler. Bireyin bu durumda kendi istek ve düşüncelerini ifade edip karşılaşılan sorunun üstesinden gelebilmesi onun güvengen davranış sergilemesiyle ilgilidir. Bireyin kendini ifade edebilmesi önemlidir, kendi duygu ve düşüncelerini ifade edemeyen kişiler haksızlığa uğradıklarını düşünmeye, anlaşılmadığına, değersiz olduğuna inanmaya başlarlar (Alberti ve Emmons, 2002; Kelleci, Avcı, Erşan ve Doğan, 2014).

Bireyin okul, aile ve iş ortamlarında iletişim sorunlarına dair yapılan araştırmalarda lise ve üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri konusunda fazlaca sorunlara sahip oldukları görülmektedir. Baymur (1965) ve Yeşilyaprak (1986)'ın lise ve üniversite öğrencilerine yönelik yapmış oldukları araştırmalarda gençlerin topluluk içine konuşamamak, karşı cinsle arkadaşlık etmede çekingenlik, sorunlarını anne-babaları ile tartışamamak gibi sorunlara sahip oldukları bildirilmektedir. Ayrıca Çulhan ve Dereli (1987; akt: Bayraktutan, 2006)'nin yapmış oldukları araştırmada ülkemizde iletişim sorunlarının artma eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Çoğu toplumda yetersiz olan iletişim becerisi Türk toplumunda da yetersiz görülmektedir. Bir kısım insan aşırı derecede çekingen davranırken diğer kısım ise aşırı şekilde saldırgandır. Çekinden ve saldırgan iletişim tarzının tam ortasında ise sağlıklı iletişimi ifade eden güvengen iletişim bulunmaktadır.

Güvengen tavrı benimsemiş olan kişiler çevreleriyle olumlu ve etkili iletişim kurmuş, diğer insanlara değer veren ve onların hakkını görmezden gelmeden çıkarlarını rahatlıkla ifade edebilen bireylerdir (Alberti ve Emmons, 2002). Ayrıca bu kişiler kendi duygu ve isteklerini yapmacılıktan uzak, açık bir şekilde ifade ederler (Bozkurt, 1989; akt: Ünal, 2007).

Günümüzün üniversite öğrencileri yarınların meslek elemanları ve yöneticileri olacaklardır. Bu yönüyle yakın geleceği emanet alacak olan gençlerin girişken, kendilerini ifade edebilen, diğer insanlara karşı saygılı, onlarla sağlıklı ilişkiler kurabilen, özsaygı sahibi, karşılaştıkları problemleri çözebilen kişiler olmaları oldukça önemlidir. Bahsedilen bu becerilere sahip olmada güvengenliğin önemli bir öge olduğu söylenebilir. Güvengenliği yüksek olan bireylerin toplumsal yaşamlarında daha başarılı oldukları ve daha etkili iletişim becerileri edindikleri ifade edilmektedir (Teegen 1995; Lin et al., 2004; Voltan-Acar, Arıcıoğlu, Gültekin ve Gençtanırım, 2008; Küçükkaragöz, Canbulat ve Akay, 2013). Uğurluoğlu (1996), lise öğrencilerinin özsaygı düzeyleri ve güvengenlikleri arasındaki ilişkiyi araştırmış olduğu çalışmada, öğrencilerin güvengenlik düzeyleri ile özsaygı düzeyleri arasında anlamlı, pozitif yönde; fakat çok güçlü olmayan bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Özbülak, A. Aypay ve A. Aypay (2011), ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada güvengenlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin hem genel problem çözme hem de aceleci ve değerlendirici problem çözme becerileri arasında düşük düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Toplumsal yapının üyesi olan birey, yaşamı boyunca etkileşim, gelişim ve değişim içerisinde. Bu etkileşim, gelişim ve değişimin bir gerekliliği olarak çok farklı sorunlarla yüz yüze gelmek durumunda olacak ve birçok çözüm yolu üretecektir. Bireyin üretmiş olduğu bu çözüm yolları, ona daha sonra karşılaşacağı sorunların çözümünde yardım sağlayacak, birey bu şekilde sorunlarla baş edebilmeyi öğrenecektir. Fakat bireyin sahip olduğu çözüm yolları sorunu çözmede her zaman işe yaramayabilmekte, doğru ya da yanlış olabilmektedir. Bu durum pozitif ya da negatif değişikliklere neden olup bireylerin farklı davranışlar sergilemelerinde etkili olabilmektedir. Birey, çözümünde başarılı olduğu bir sorunun üstesinden geldiğinde daha girişken, çalışkan, sosyal olmaktadır. Çözümünde zorlanılan ya da başarısız olunan bir sorun, bireyin pasif, tembel ve asosyal olmasına neden olmakta, birey bu durumdan olumsuz yönde etkilenmekte ve psikolojik yardım alması önemli hâle gelmektedir (Yarkin, 2013; Ay, 2014). Bu noktada üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklar ve yaşadıkları psikolojik sorunların bilinmesi, onlara sağlanacak olan psikolojik yardımın boyutunu ve niteliğini belirlemekte büyük bir öneme sahiptir.

Baymur (1969; akt: Voltan-Acar, 1986), yurttan kalan üniversite öğrencilerinin başlıca sorunlarını araştırdığı çalışmasında, öğrencilerin beslenme, barınma, arkadaş seçimi, aile, sağlık ve cinsellik, ders çalışmama ve başarısızlık gibi birçok sorunla karşı karşıya olduğu bulgusuna ulaşmıştır (akt: Voltan-Acar, 1986).

Oğuzkan (1987; akt: Annaberdiyev, 2006), üniversite öğrencilerinin sahip oldukları problemleri belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmada, ders yükünün fazla olması, ulaşım, ekonomik bağımlılık, eğlence kısıtlılığı ve uyulması gereken kuralların olmasıyla öğrencilerin yaşadıkları problemlerin ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır.

Ayrıca üniversite öğrencilerinin aşırı kaygı ve uykusuzluk, sürekli hayal kurma, aşırı heyecan ve alınganlık, uyum sağlamada zorlanma, yüksek oranda içlerine kapanma, ailelerinden kaynaklı iletişim bozukluğu ve bunu takip eden geleceğe yönelik endişe ve ders başarısızlığı gibi birçok alanda problemler yaşadıkları bulgusu ortaya konmuştur (Özgüven, 1990; Bilgin, 2000).

Yurtdışında yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi, madde kullanımı, ailevi sorunlar, kariyer gelişimi, ilişki sorunları ve ekonomik problemler nedeniyle danışma merkezlerine başvurdıkları belirlenmiştir (Aluede, Imhonde ve Eguavoen, 2006). Yine üniversite öğrencilerinin akademik, duygusal, mesleki, ekonomik, öğretim elemanı ile ilgili, sağlık, öğrenme, ayrımcılık ve cinsel taciz gibi problemler yaşadıkları tespit edilmiştir (Schweitzer, 1996).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde üniversite öğrencilerinin akademik sorunların yanı sıra arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri ve kişisel bazı problemlere sahip oldukları anlaşılmaktadır. Karşılaştıkları bu sorunların çözümünde zorlandıkları ya da başarısız oldukları durumlarda ise birçok psikolojik rahatsızlık yaşamaktadırlar.

Yeşilyaprak (1985), üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunları ve bu sorunlara bağlı olarak sahip oldukları psikolojik rahatsızlıkları belirlemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasında, öğrencilerin iç daralması, karamsarlık, hiçbir şey yapmayı istememe, hiçbir şeyden zevk almama gibi –genel olarak sıkıntı, mutsuzluk ve isteksizlik şeklinde kategori edilebilecek- şikâyetlerle psikolojik danışma servislerine başvurduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca öğrencilerin asabiyet, uykusuzluk, dikkatini toplayamama, çabuk ve aşırı öfkelenme, öfke kontrolünde zorlanma, korku, sosyal fobi,

arkadaş edinmede güçlük ve arkadaş ilişkilerinde bozukluk, çeşitli psiko-somatik yakınmalar gibi şikâyetlere de sahip oldukları ortaya konmuştur.

Kartal, Çetinkaya ve Turan (2009), sağlık yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin ruhsal belirtilerini (somatizasyon, obsesif-kompulsif, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, öfke ve düşmanlık, fobik anksiyete, paranoid, psikotizm) taramak amacıyla yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerden ekonomik sıkıntı yaşayan ve anne babası boşanmış olanların psikolojik belirtilerinin ekonomik sıkıntı yaşamayan ve anne babası birlikte yaşayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, ailelerinin hayatlarını mahvettiğini düşünen öğrencilerin genel belirti düzeylerinin ailelerinin hayatlarını mahvettiğini düşünmeyen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, ayrıca ailesinin birbirine bağlı olma durumunun güçlü olmadığını düşünen öğrencilerin ruhsal belirtilerinin ailesinin birbirine bağlı olduğunu düşünen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Öğrenimini uzatan öğrencilerin genel belirti düzeylerinin diğer öğrencilere göre yüksek olması da araştırmaya ait bir diğer bulgudur.

Görüldüğü gibi üniversite öğrenimi esnasında birçok sorunla baş etmeye çalışan bireyler çok farklı psikolojik rahatsızlıklara sahip olabilmektedir. Bu rahatsızlıklar onun psikolojik yardıma olan gereksinimini artırmaktadır. Bireyi psikolojik yardım almaya iten sebepler arasında psikolojik sağlığının kötü olması, bireye stres veren ve onun istemediği olayların yüksek düzeyde yaşanmasının yanı sıra ihtiyaç duyduğu anda sosyal destek alamaması da belirtilmektedir (Philips ve Murrel, 1994; akt: Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012). Bireyin sahip olduğu problemlere göre hangi kaynaklardan yardım aldığının farklılık gösterip göstermediğini araştıran Özbay (1996), kişisel problemlerin çözümü için informal kaynaklara (aile, arkadaşlar vb.), meslekî ve ailevî problemlerin çözümü için ise dış yardıma başvurduğu bulgusuna ulaşmıştır. Erkan ve diğ., (2012), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama gönüllülüklerini araştırdığı bir çalışmada, öğrencilerin psikolojik yardım aramada gönüllülüklerinin orta düzeyde olduğu, aile ve arkadaşlarından yardım almaya gönüllü olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Dağ (1992), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin psikolojik belirtilerinin bir yordayıcısı olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Bu bulgular üniversite

öğrencilerinin psikolojik yardım gereksiniminde ona verilecek olan sosyal desteğin önemini ortaya koymaktadır.

Psikolojik danışmanın yardım sürecini etkili bir şekilde sürdürebilmesi için kendisine başvuran bireyin psikolojik ihtiyaçlarının farkında olması ve bu ihtiyaçları doyuma ulaştırmada etkili olan faktör ve süreçleri iyi bilmesi gerekmektedir (Ay, 2014). Çünkü psikolojik danışma, bireyin ihtiyaçlarını belirleyen ve bu ihtiyaçların doyumuna hizmet eden yardım sürecidir (Schmidt, 1996; akt: Ültanır, 2005). Temel ihtiyaçlarından yoksun kalan biri basitçe hasta olarak görülebilir, terapi sürecinde en üst düzey amaç olan bireyin kendini gerçekleştirmesine giden yolda en önemli adım bireyin temel ihtiyaçlarının doyumunu sağlamaktır (Maslow, 1943, 1970; akt: Ay, 2014).

Birey normal yaşam fonksiyonlarına karşı tehdit olduğu durumlarda iç kaynaklarını yetersiz hissediyorsa dış kaynaklara yönelerek yardım arama davranışında bulunacaktır. Yardım arama davranışı, bireyi, sahip olduğu problemi ve onun yardım alacağı kaynağı kapsayan çok boyutlu bir örüntüdür. Yardım arama davranışı dört adımı olan bir model olarak ele alınabilir. İlk adımda bireyin sahip olduğu problemin farkında olması, ikinci adımda bu problemin çözümü için danışmandan yardım almaya karar vermesi, üçüncü adımda kendisine yardımcı olacak bir danışman aramaya karar vermesi ve dördüncü adımda bireyin danışma servisi ya da danışmanla irtibat kurması gelmektedir (Fischer ve Turner, 1970; Saunders; 1993; akt: Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011).

Bireyin yardım talep ettiği kişinin bir profesyonel olması onun yardım almaya ilişkin görüşlerine bağlıdır (Türküm, 2001). Başka bir ifade ile bireyin psikolojik yardım arama davranışında etkili olan önemli etkenlerden biri de yardım almaya dair tutumudur. Bireylerin zorlandıkları durumlarda profesyonel birinden yardım almalarına dair bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimleri bulunmaktadır. Bunlar yardım alma tutumunu oluşturmaktadır ve birçok faktörden etkilenebilmektedir (Türküm, 2001). Bu faktörler arasında bireye sunulan yardım hizmetinin maddi olarak karşılanabilir olması, hazır ve ulaşılabilir olması, sahip olunan problemin doğası, yardım sunanın ve yardım talep edenin sahip oldukları özellikler, sorun sahibi bireyin düşük düzeyde başa çıkma becerisi algısına sahip olması ve kendini açma düzeyi psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumlarla ilişkilidir (Tracey ve diğ., 1984; Capeda-Benito ve Short, 1998; akt: Türküm,

2001). Yardım arama tutumları olumlu ya da olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Utanma, ayıplanma düşüncesi, kişinin geçmiş yaşantılarıyla tekrar yüzleşmesi, değişikliğin yaşanması ve tedavinin kişiye vermiş olduğu kaygı gibi etkenler onun yardıma ilişkin olumsuz bir tutuma sahip olmasına neden olur (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Kushner ve Sher, 1991). Bunların yanı sıra damgalanma korkusu, ayrımcılığa maruz kalma, cinsiyet, daha önce ruhsal bir rahatsızlık geçirmiş olma, algılanan sosyal destek düzeyi gibi birçok etken kişinin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olmasında etkili olur (Broman, 1987; Czuchta, 2001).

Bireylerin psikolojik yardım arama davranışlarının sosyo-demografik özelliklere göre değişip değişmediğini araştıran çalışmalarda yüksek düzeyde sosyo-ekonomik düzeye sahip ve kadın olan bireylerin psikolojik yardım aramaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulgusu ortaya konmuştur (Eskin, 2000; Kilinc ve Garnello, 2003). Yine bazı araştırmalarda kadınsı role sahip olan bireylerin erkeksi role sahip olan bireylere göre psikolojik yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu, kadınlarının bu olumlu tutuma sahip olmalarının yanında daha az damgalanma hissine sahip oldukları, sorunlarını diğer insanlarla paylaşma konusunda daha istekli oldukları, yardım aldıkları profesyonellerin yeteneklerine daha fazla güvendikleri ve kişisel yardıma duydukları ihtiyacın daha fazla farkında oldukları bulguları ortaya konmuştur. (Johnson, 2001).

Bireylerin psikolojik yardım arama tutumlarının cinsiyete göre farklılaşmasında kadınsı ve erkeksi roller etkili olmaktadır. Toplumda kadınların saha sempatik, duygusal, edilgen, diğer insanların duygularına daha duyarlı olma davranışlarının pekiştirilmesi; erkeklerin ise güvengen olma, mantıklı davranma, güçlü ve bağımsız davranarak sorunların üstesinden kolayca gelebilme davranışları pekiştirilir (Kısaç, 1999). Bu durumda kadınlar kendine daha az güvenen, duygusal olan, ilişki yönelimli kadınsı cinsiyet rolüne sahip olacaklar ve yardım aramaya yönelik tutumlar geliştireceklerdir (Özbay ve diğ., 2011).

Kendini saklama düzeyinin psikolojik yardım arama tutumuna olumsuz bir etkisi vardır. Kendini açmayan veya düşük düzeyde açan bireylerin kendilerini sakladıkları söylenebilir. Bu duruma bağlı olarak yüksek düzeyde kendini saklama davranışı gösteren bireyler profesyonel yardım almaya karşı daha az istekli olmakta, psikolojik

danışma sürecine yönelik olumsuz tutumlara sahip olmaktadırlar (Larson ve Chostain, 1990; Kelly ve Achter, 1995; Cramer, 1999; Özbay ve diğ., 2011). Masuda ve Anderson (2012), afro-Amerikan kolej öğrencilerinin kendilerini saklama ve psikolojik yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında damgalanma (stigma) ve kendini saklama davranışı ile psikolojik yardım arama tutumu arasında ters yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Bireyin algıladığı sosyal destek ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyetleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan araştırmalarda ortaya birbirinden farklı sonuçlar çıkmaktadır (Topkaya ve Büyükgöze, 2015). Sosyal desteğin psikolojik yardım alma tutumunu olumlu yönde etkileyeceğini ifade eden bir görüşe göre: bireyin sahip olduğu sosyal destek kaynaklarının rollerinden birinin de onu psikolojik yardım alma konusunda teşvik etmesi olduğu, bireyin psikolojik yardım alma davranışının sosyal destek kaynakları tarafından desteklenmesinin ya da aldığı psikolojik yardımın sosyal çevresinde bulunanlar tarafından bilinmesinin, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu olumlu bir şekilde etkileyeceği, yüksek bir yardım alma niyeti ortaya koyacağı yönündedir. (Malinauskas, 2010; Perna, 2011; Vogel, Wade, Wester, Larson ve Hackler, 2007). Bu doğrultuda yapılan araştırmalarda aile ve arkadaşan alınan sosyal desteğin psikolojik yardım alma tutumunu olumlu yönde etkilediğine dair bulgular ortaya konmuştur (Çebi, 2009; Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin, 2011; Erkan ve diğ., 2012; Greenidge, Daire ve Lewis, 2011). Öte yandan bazı araştırmalarda aile, arkadaş ve başka bir özel kişiden alınan sosyal destek düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumları arasında negatif bir ilişki olduğu, düşük düzeyde sosyal destek algılayan bireylerin psikolojik yardım almaya dair olumlu tutum geliştirdiklerini, yardım alma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulguları ortaya konmuştur (Tata ve Leong, 1994; Cepeda-Benito ve Short, 1998; Miville ve Constantine, 2006; Karalp, 2009).

Saunders (1993; akt: Özbay ve diğ., 2011)'e göre insanlar psikolojik yardım almaya dair karar verme süreçleri birbirine benzemektedir. Problemleri olduğunu fark eden bireyler öncelikle yakın arkadaşları ve ailelerinden öneri ve destek alarak problemlerinin üstesinden gelmeye çalışmakta, bu çözümün onların işlerine yaramadığı durumda ise uzman yardımına başvurumaktadırlar. Bu durum bir anlamda insanların profesyonel yardım almaya dönük son seçenek şeklinde bir tutuma sahip olduklarını

göstermektedir (Sherbourne, 1988; Wiverell ve Webb, 1995; Cramer, 1999; akt: Özbay ve diğ., 2011).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin psikolojik yardım ihtiyacını yordama düzeylerinin incelenmesini amaçlamaktadır. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet, sınıf seviyesi, barınma yeri, anne-baba yaşama durumu, en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri, fakültesi, algıladıkları sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlerin, algılanan sosyal destek, güvengenlik ve psikolojik yardım ihtiyacı ile ilişkileri incelenecektir.

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencileri yaşadıkları sorunları bazen kendileri çözebilirken; bazen de ebeveyn, arkadaş, öğretmen ya da uzman yardımına ihtiyaç duymaktadırlar. Bireylerin zorlanma veya ruh sağlıklarını tehdit altında görmeleri durumunda, bir profesyonelden yardım almaya yönelik bilişsel, duyuşsal ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları bu yardımı alıp almayacağında etkili olabilmektedir. (Broman, 1987; Kushner ve Sher, 1991; Eskin, 2000; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Johnson, 2001; Czuchta, 2001; Türküm, 2001; Kilinc ve Garnello, 2003).

Sosyal desteğe sahip kişiler ihtiyaç hissettiklerinde çevrelerindeki birçok kişiden yardım alabilen kişilerdir. Bu gibi insanların ihtiyaç duymaları halinde etrafında bulunan arkadaş, aile bireyleri, akraba gibi birçok kaynak gerekli para, materyal, bilgi, öğüt gibi yardımı sağlamaktadırlar (Johnson ve Sarason, 1979; House, 1981; Cohen ve Wills, 1985; Sorias, 1988a; Cohen ve Janicki Deverts, 2009).

Güvengen tavra sahip bireyler istek ve ihtiyaçlarını açık bir şekilde ifade edebilen, çevreleriyle etkili bir ilişki kurmuş kişilerdir. Bu tavra sahip kişiler kendi isteklerini, çıkarlarını açıkça savunurken diğer yandan da kimsenin hakkını çiğnememeye de özen gösterirler (Jakubowski ve Spector, 1973; Lazarus, 1973; Deluty, 1985; Alberti ve Emmons, 2002).

Güvengen ve sosyal destek sahibi bireylerin daha iyi sosyal ilişkiler geliştirmesi onların sorunların çözümünde daha aktif bir yol izlemelerini sağlamaktadır. Sorunlarını daha etkili çözen bireylerin daha az psikolojik yardım gereksinimi hissedeceği düşünülmektedir. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin, psikolojik yardım gereksinimlerine etkisinin ne düzeyde olduğunu ortaya koymak, ilgili literatüre katkı sağlayacak ve psikolojik yardım uygulamaları için aydınlatıcı olacaktır.

1.4. Araştırmanın Alt Problemleri

Araştırmanın alt problemleri ise şunlardır:

- Öğrencilerin cinsiyetlerine göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin sınıf seviyelerine göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin barınma yerine göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin kardeş sayısına göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre psikolojik yardım ihtiyaçları farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre psikolojik yardım ihtiyaçları farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin en uzun yaşadıkları yerleşim yerine göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülteye göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Öğrencilerin anne-babalarının hayatta olma durumuna göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?

- Öğrencilerin anne-babalarının birliktelik durumuna göre psikolojik yardım ihtiyacı farklılaşmakta mıdır?
- Güvengenlik ve algılanan sosyal destek psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

1.5. Araştırmanın Sayıtları

1. Bu araştırmanın yapıldığı örneklem evreni yeteri kadar temsil etmektedir.
2. Bu araştırmada kullanılan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği ve Psikolojik Yardım Gereksinimi Ölçeğinin öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyi, güvengenlik düzeyi ve psikolojik yardım gereksinimlerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmaktadır.
3. Bu araştırmaya katılan öğrencilerin, araştırmada kullanılan ölçme araçlarını içten ve dürüst şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın evreni ve örneklemini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Erzincan Üniversitesine bağlı 8 fakülte ve 2 yüksekokulda örgün öğretimlerine devam eden lisans öğrencileriyle sınırlıdır.
2. Bu araştırmada ölçülmeye çalışılan algılanan sosyal destek, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin; güvengenlik, Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeğinin; psikolojik yardım gereksinimi ise Psikolojik Yardım Gereksinimi Belirleme Ölçeğinin ölçtüğü özellikler ve alt boyutlarıyla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

1.7.1. Sosyal destek

Aile, akraba, arkadaş ve diğer toplumsal ilişkilerin bireye, onun kendisiyle ilgilenildiğine, kendisinin sevildiğine, değerli olduğuna inanmasını sağlayan bir bilgidir (Cobb, 1976; Okyavuz, 1999).

1.7.2. Algılanan sosyal destek

Bireyin diğer bireyler ile güvenilir bağları olduğuna ve destek sağlayacağına dair öznel bilişsel algılamasıdır (Kef, 1997). Bireyin sosyal ağın yeteri kadar destekleyici olup olmadığıyla ilgili genel izlenimidir (Sorias, 1988a).

1.7.3. Güvengenlik

En genel tanımına göre (Bandura, 1963; akt: Göktürk, 2009) “bireyin kendini ifade edebilme yeteneği” olan güvengenlik, insan ilişkilerinde eşitliği gözeten, gereksiz endişelerden arınmış şekilde, bireyin kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesi, kendini savunabilmesi, duygularını dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesi, başkalarının haklarını çiğnemediği kendi haklarını kullanabilmesi davranışdır (Alberti ve Emmons, 2002).

1.7.4. İhtiyaç

Bireyin yaşamını devam ettirebilmesi için belirli zamanlarda ve belirli miktarlarda karşılaması gereken, karşılayamadığında ise organizmada gerginliğe yol açan tüm biyolojik ve psikolojik gereksinimlerdir (Eysenck, Arnold ve Meili, 1972).

1.7.5. Psikolojik ihtiyaç

Bireyin kişisel gelişimi, sosyal gelişimi ve psikolojik iyi oluşunu geliştirecek biçimde onda çevresiyle etkileşim kurma isteği oluşturan ve doğuştan gelen güdülenme kaynağıdır (Reeve, 2009).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Algılanan Sosyal Destek

Sağlığı ve mutluluğu etkileyen sosyal destek kavramı üzerinde 1970'lerden bu yana ciddi bir ilgi artışı vardır. Bu ilgi hem incelemede artış hem de sosyal desteği iyileştirici destek olarak kullanan müdahale programlarının ve tedavilerin sayısındaki artış olarak ifade edilebilir. Bu artışta etkili olan faktörlerden biri de sosyal desteğin psiko-sosyal etkenler ve hastalıklarla olan ilişkisidir. Zira sosyal destek yoksunluğu, sosyal ağlar üzerinde yıkıcı bir etkiye sahip olduğunda bireyin psiko-sosyal sağlığını ve mutluluğunu olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Örneğin iş değişikliği, iş kaybı, bir konuttan başka bir konuta taşınma, göç, sevilen bir kişinin ölümü gibi şeyleri yaşayanlar arasında hastalık oranının daha yüksek olduğu dikkate değer araştırmalar tarafından ortaya konmuştur. Bu olayların tümü mevcut sosyal ilişkilerin bozulmasını kapsamaktadır. Kişiler arası ilişkileri bozuk, bekâr, dul ya da boşanmış, yani enerjilerini başkalarıyla yakın ilişkiler geliştirmeye harcamayan kişilerde görülen koroner kalp hastalıklarının evli kişilerden daha fazla olması sosyal destek kavramıyla açıklanabilir (Cohen ve Syme, 1985).

Pearson (1990; akt: Yıldırım, 1999), sosyal desteğin son yıllarda alanda çalışanlar tarafından üzerinde durulan ve önem verilen bir kavram haline geldiğini belirtmiştir. Zira yapılan araştırmalar, bireyin karşılaşmış olduğu birçok sorunun temelini sosyal destekten yoksun olmasına dayandığını, zorlu yaşam olayları ile baş edebilmesinde sosyal desteğin önemli bir kaynak olduğunu ortaya koymaktadır.

Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıkları üzerinde oldukça etkili olduğu bilinen sosyal destek, bireye diğer kişiler tarafından sağlanan kaynaklar olarak tanımlanabilir (Cohen ve Syme, 1985; Dülger, 2009). Bireyin çevresindeki kişilerce sevilme, saygı duyulma, ilgi görme, değer verilme gibi gereksinimlerinin olduğu varsayılmaktadır ve bu gereksinimler sosyal destek kavramının temelini oluşturmaktadır. Varsayılan bu

gereksinimlerin farklı boyutlarının vurgulanmasından ötürü tanımlarda da farklılıklar ortaya çıkmaktadır (Başer, 2006).

Sorias (1988a)'a göre sosyal destek kavramı çok farklı şekillerde tanımlanmış olsa da stres altında ve güç durumunda bulunan bireye yakından bağlı olan eş, arkadaş, aile gibi kaynaklar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardım olarak kabul edilmiştir. Cassel (1976) ise, sosyal desteğin bireyin sağlığında önemli bir psiko-sosyal faktör olduğunu belirtmiş ve sosyal destek kavramını bu açıdan tanımlamıştır. Ona göre sosyal destek bireyi stresin yaralayıcı ve olumsuz etkisinden koruyan bir faktördür. Cohen ve Wills (1985) de sosyal destek kavramı ve stres arasındaki ilişkiye dikkat çekmiş ve sosyal desteğin, stresli olayların kişilerdeki olumsuz etkilerini azalttığını, kişiler arası ilişkilerde faydalı etkileşim kurulmasını sağladığını ifade etmişlerdir.

Cobb (1976), sosyal desteği bir bilgi olarak tanımlamıştır. Bu bilgi bireyin sevildiğine, değerli olduğu-saygı duyulduğuna, sosyal bir ağa ait olduğuna ve karşılıklı yükümlülüklerle sahip olduğuna inanmasını sağlayan bilgidir. Barrera ve Ainlay (1983)'a göre ise sosyal destek bireyin ihtiyaç duyduğu ve kendisine yardım eden kişilerin sayısı olarak tanımlamışlardır.

Johnson ve Sarason (1979)'a göre sosyal destek, kişinin güvenebileceği ilişkiler aracılığıyla çevresindeki sosyal kaynaklardan yararlanabilme derecesidir. House (1981; akt: Banaz, 1992)'a göre sosyal destek araçsal, duygusal, bilgisel ve değer ifade eden destektir. Liberman; akt: Sorias, 1988a) sosyal desteği bireyin çevresinden edinmiş olduğu kabul edilme ve kendine saygı duyulması düşüncesi olarak ifade etmiştir.

Sosyal destek üzerine yapılan çalışmalarda iki önemli kavram üzerinde durulmuştur. Bunlardan ilki ilişkilerin nicelik yönüne işaret eden sosyal ağ kavramı; ikincisi ise ilişkilerin nitelik yönüne işaret eden sosyal destek kavramıdır (Sorias, 1988a).

Sosyal ağ, bireyin çevresindeki diğer insanlarla kurmuş olduğu bağları, bu ağın genişliği, bu ağ içerisinde etkileşimde bulunduğu kişi sayısı ve bu insanlarla ilişkisinin sıklığı gibi nicelik arz eden hususları gösteren bir kavramdır. Cohen ve Wills (1985)'e göre, güçlü sosyal ağlar bireyin karşılaşmış olduğu günlük sıkıntılarıyla baş edebilmesinde önemli bir kaynaktır.

Tardy (1985; akt: Başer, 2006), sosyal desteğin beş boyuta sahip olduğunu, bu beş boyutun sosyal desteğin tanımının yapıldığında kullanılması gerektiğini belirtmiştir. Bunlar:

1. Desteğin yönü (sosyal desteğin birey tarafından alınması veya bir başkasına verilmesi),
2. Eğilim (sosyal destek kaynaklarının destek için hazır bulunuşluğu ve kullanılabilirliği),
3. Sosyal desteğin tanımı ve değerlendirilmesi,
4. Sosyal desteğin içeriği (bilgisel, araçsal, değersel, duygusal destek gibi),
5. Sosyal ağın desteği ve değişik sosyal grupların sunmuş olduğu destektir

Alanyazında sosyal desteğin tanımlarına bakıldığında ve sosyal destek kavramı ile ilgili açıklamalarda “algılanan (perceived)” ve “alınan/sağlanan (received)” sosyal destek ifadeleri görülmektedir. Zira algılanan ve alınan/sağlanan sosyal destek birbirinden farklı iki kavramdır (Kozaklı, 2006).

Algılanan sosyal destek, bireyin çevresindeki insanlarla güvenilir bağları olduğuna, onlardan destek sağlayacağına dair bilişsel algılamasıdır. Alınan/sağlanan sosyal destek ise desteğin davranışsal bir değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Kısaca belirtmek gerekirse algılanan sosyal destek bireyin ihtiyaç duyduğunda yardım davranışının ortaya çıkacağına dair inanç ve öznel bir değerlendirme iken alınan/sağlanan sosyal destek diğer insanlar tarafından gösterilen, gerçekleşmiş yardım davranışdır (Dülger, 2009; Lepore, Evans ve Schneider, 1991).

Sosyal desteğin bireye sağladığı yararlar uzun süredir kabul edilmekle birlikte özellikle algılanan sosyal destek düzeyinin bireyin sağlık sonuçlarını daha iyi bir şekilde yordadığı belirtilmekte, algılanan sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel sağlık ile kaygının düşük düzeyleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Helgeson, 1993; Norris ve Kaniasty, 1996; Sarason ve diğ. 2001; Matud ve diğ. 2003; Jou ve Fukada, 1994; akt: Kozaklı, 2006).

Geniş bir sosyal ağ içinde bulunan birey; eş, evlat, ebeveyn, arkadaş, komşu gibi birçok role sahiptir. Birey birbirinden farklı bu rollerde sevilip değerli bulunuyor, ihtiyaç duyduğunda kendisine yardım ediliyorsa kendini bir o kadar mutlu ve güvende hissedecektir. Bunun aksine sosyal ilişkilerin yetersiz ya da bozuk olduğu durumlarda,

bireyin kaygı ve değersizlik duyguları yaşayarak ruhsal bir hastalık geliştirme riski artmaktadır (Sorias, 1988a). Cohen ve Janicki Deverts (2009), çeşitli sosyal ilişkilere sahip olan bireylerin uzun süren yaşama sahip oldukları ve fizyolojik hastalıklarının iyileşme süresinin kısaldığı bulgusuna ulaşmışlardır. Bunun yanında sosyal destek sağlanan aynı kaynağın kimi birey için olumlu bir etkisi bulunurken kimisi için olumsuz etkisi bulunabilmektedir. Bireyin yaşı ve gelişim dönemine bağlı olarak aile, arkadaş ya da farklı kaynaklardan aldığı sosyal desteğin işlevi ve bahsedilen önemi farklılaşabilmektedir (Cohen ve Syme, 1985).

Literatürde hastaların sahip oldukları sosyal destek sisteminin normal bireylere göre hem nitelik hem nicelik açısından farklı olduğuna dair bulgular da bulunmaktadır. Pattison ve diğ. (1975; akt: Özdemir, 2013), ruhsal açıdan sağlıklı kişilerin sosyal ağlarının aile, arkadaş, akraba gibi alt gruplardan yaklaşık 25 kişiden oluştuğunu; öte yandan nevrotik hastaların sosyal ağlarının 10 ila 12 kişiye kadar düştüğünü; psikotik hastaların sosyal ağ üyelerinin ise 4-5 kişiye kadar düştüğünü bildirmektedir. Bu bulgulardan görüldüğü gibi sosyal ağ, psikolojik rahatsızlığa sahip olan bireylerde normal bireylere göre daha sınırlıdır.

Baldwin (1967; akt: Yıldırım, 1997)'e göre sosyal desteğin kuramsal temeli Kurt Lewin'in alan kuramına dayanmaktadır. Lewin'e göre yaşam alanı, bireyin belirli bir zaman içerisinde davranışlarını etkileyen faktörlerin tümü; davranış ise çevre ile bireyin etkileşimidir. Davranış tanımında bahsedilen çevre kavramı, fiziksel çevreden farklı olmakla birlikte onun içerisinde bulunan psikolojik bir çevredir. Psikolojik çevredeki tüm öğeler davranışı etkiler ve bu sebeple dış durumların anlatımıdır. Sonuç olarak Lewin, davranışın bu psikolojik çevrede oluşan değişim olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle bireyin olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak ve ona yeni davranışlar kazandırmak, onun psikolojik çevresinde değişim yapmasına yardımcı olmakla mümkün olabilir.

Pearson (1990; akt: Yıldırım, 1997), dikkat çeken Psikolojik Danışma ve sosyal Destek isimli çalışmasında sosyal desteğin yeni bir kavram olmadığını, farklı adlar ve etiketler adı altında bilim ve sanat çevrelerinde önemli bir yer işgal ettiğini belirtmektedir. İnsan davranışını ve gelişimini anlayabilmek için çaba sarf eden psikolojik danışman ve psikoterapistler, bireydeki iç psişik faktörler ve birey üzerine

odaklanırlarken diğerk bir grup terapist, sosyal psikolog, sosyolog, sosyobiolog ve aile terapistleri, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkileri ve sosyal çevresinin önemine işaret ederek giderek bireyin etkili uyumu ve gelişimi için onun aile, arkadaş, sosyal çevre ve sosyal destek sistemi içindeki diğerk faktörlerin rolü üzerinde durmaktadırlar. Bu kapsamda bireyin ailesi, arkadaşları, iş arkadaşları, öğretmenler, karşı cinsten arkadaşları, komşuları, ideolojik, dini ve etnik gruplarla bireyin içinde yaşadığı toplum, o bireyin sosyal destek kaynaklarını meydana getirmektedir. Kendisinde veya sosyal destek kaynaklarında oluşan değişimler bireyin sosyal destek düzeyini değiştirebilir. Örneğin aile fertleri ve eşler arasındaki çatışmalar, anne ve babadan herhangi birinin işini kaybetmesi, eşlerden birinin yaşamını yitirmesi, bireydeki cinsel sapmalar ve sosyal beceri eksikliği, formal-informal yardım kaynakları hakkında bilgi sahibi olmaması, göç ve hastalıklar, ailenin onaylamadığı bir dine ya da etnik kökene mensup biriyle evlilik yapması gibi durumlar bireyin sosyal destek düzeyini düşürebilir.

2.1.1. Sosyal destek modelleri

Sosyal desteğin bireyin sağlığına olan etkisi üzerine pek çok araştırma yapılmıştır. Cohen ve Wills (1985), sosyal desteğin bireyin sağlıklı olması ve kendini iyi hissetmesinde etkili olan iki model önermişlerdir. Bunlar:

1. Temel Etki Modeli (Main Effect Model)
2. Tampon Etkisi Modeli (Buffering Effect Model)

2.1.1.1. Temel etki modeli (Main effect model)

Bu model bireyin aldığı sosyal destek ile sağlığı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu iddia etmektedir. Modele göre sosyal destek, her koşulda fiziksel sağlık ve kendini iyi hissetme üzerinde olumlu bir etkiye sahiptir. Sosyal desteğin olmaması ise bireyin üzerinde olumsuz bir etki yaratacaktır. Temel Etki Modeli, sosyal desteğin bireyin sağlığı üzerine doğrudan etkisi olduğunu belirten tek modeldir.

2.1.1.2. Tampon etkisi modeli (Buffering effect model)

Modele göre sosyal desteğin en önemli fonksiyonu, bireyin ruh sağlığının korunması için stres yaratan olayların zararlarını azaltmak veya dengelemektir. Eğer

stres yaratan herhangi bir durum söz konusu değilse sosyal desteğin olmamasının bireyin sağlığına veya kendini iyi hissetmesine herhangi bir faydası yoktur. Fakat yüksek düzeyde strese neden olan bir durumda sosyal destek, bireyi stresin bu olumsuz etkilerinden koruyarak tampon görevi yapmaktadır. Birey stres yaratıcı bir olayla karşılaştığında yakınında bulunan dost ve akrabalarının ona destek vererek baş etmesini sağlamaları tampon etkisine bir örnektir. Bireyin sosyal ağından destek ve yardım alması strese neden olan olayların zararlı etkilerini azaltacak, bireyin baş edebilme potansiyelini artıracaktır.

2.1.2. Sosyal destek türleri

Sosyal desteği, farklı yazarlar farklı şekillerde ele almış ve açıklamışlardır. Cohen ve Wills (1985), daha önce yapılmış olan sosyal destek tipolojilerinden yola çıkarak 4 tür sosyal destek olduğunu belirtmiş ve bunları şu şekilde açıklamışlardır:

1. **Duygusal Destek:** Bireyin sevilmesi, kendisinden hoşlanılması, kabul görmesi, kendisine değer verilmesi ve özen gösterilmesi, korunması gibi gereksinimleri karşılayan bu destek türü, alanyazında ifade edici destek, değerlilik desteği, yakın destek olarak da belirtilmektedir.
2. **Araçsal Destek:** Bireye yapılan para yardımı ve onun ihtiyaç duyduğu araç-gereç ve materyallerin teminini içeren somut yardımları kapsar. Bu yardım türü, materyal yardımı ya da somut yardım olarak da adlandırılmaktadır.
3. **Bilgi Desteği:** Bireyin karşılaşmış olduğu sorunun çözümünde öncelikle sorunu tanımlamayı ve anlamayı içeren destek türüdür. Bu destek türü değerlendirme desteği ya da bilişsel rehberlik olarak da belirtilmektedir.
4. **Sosyal Arkadaşlık Desteği:** Bireyin boş vakitlerinde diğer insanlarda vakit geçirmesi eğlenmesi ve rahatlaması şeklinde aldığı destek türüdür. Bu şekilde birey aidiyeti ve yakın olma gereksinimlerini karşılayarak sorunlarından uzaklaşıp stresini azaltacaktır. Yaygın destek olarak da adlandırılmaktadır.

Richman, Rosenfeld ve Bowen (1998), 8 tür sosyal destekten bahsetmişlerdir. Bunlar:

1. **Dinleme Desteği:** Bireyin tavsiye verilmeden ve yargılanmadan dinlendiği algısı.

2. **Duygusal Destek:** Bireyin yanında bulunduğunu hissettiren ve rahatlama duygusu oluşturan destek türü.
3. **Duygusal Meydan Okuma:** Bireye tutum, değer ve duygularını değerlendirmesi için meydan okuyarak yapılan destek türü.
4. **Gerçeği Onaylama Desteği:** Destek alan bireyin destek verenle aynı görüşe sahip oldukları durumda, destek verenin kendi düşüncesini doğrulaması desteği.
5. **İş Takdir Desteği:** Destek gören bireyin göstermiş olduğu çabanın fark edildiğini ve takdir edildiğini algılaması.
6. **İşe Meydan Okuma:** Destek alan bireyin görevinde daha motive olması, yaratıcı olması, yaptığı görevde hissettiği heyecanının artması amacıyla destek verenin onun düşünce ve davranışlarına meydan okuması şeklinde sağlanan destek.
7. **Maddi Yardım Desteği:** Destek alan bireyin bir başkası tarafından kendisine para veya hediye yardımı alacağına dair algısı.
8. **Kişisel Yardım:** Destek alan bireyin kendisine bir başkası tarafından sağlanacak olan yardıma dair algısı.

Caplan (1974; akt: Torun, 1995), bireye rehberlik yapan ve geri bildirim sağlayan sosyal destek türlerini 5 grupta toplamıştır. Bunlar:

1. **Duygusal Destek:** İlgi, sevgi ve güven duygularının iletilmesine dayanır.
2. **Takdir Desteği:** Bireyin sahip olduğu sorunları ve kusurlarıyla beraber, destek veren tarafından olduğu gibi kabul edilmesi ve saygı duyulmasını belirtir.
3. **Maddi Destek:** Bireye yapılan maddi destek, sağlanan araç-gereç ve hizmete dayanır.
4. **Bilgi Desteği:** Bireye sorunlarının çözümünü kolaylaştırabilecek bilgi ve becerilerin verilmesidir.
5. **Berberlik Desteği:** Bireyin boş zamanlarını diğer insanlarla birlikte geçirmesine dayanır.

Barrera ve Ainlay (1983; akt: Altay, 2007), sosyal desteği 6 kategoride ele almış ve bunları şu şekilde açıklamışlardır:

1. **Materyal Yardımı:** Bireye para ve diğer fiziksel materyaller eşeklinde yapılan somut yardımı içerir.
2. **Davranışsal Yarım:** Fiziksel emek harcayarak görevleri paylaşarak yapılan yardım.
3. **Yakın Etkileşim:** Dinleme, dikkat etme, saygı duyma ve anlayış gösterme gibi yönlendirici olmayan geleneksel danışma davranışları.
4. **Rehberlik:** Öğüt, bilgi verme ve ders önerme davranışları.
5. **Geri Bildirim:** Yardım alan bireye davranış, düşünce ve yardım alma duygularıyla ilgili geri bildirim sağlama davranışı.
6. **Olumlu Sosyal Etkileşim:** Eğlenme ve gevşeme amacıyla sosyal etkileşime katılma davranışı.

Literatürdeki açıklamalara bakıldığında sosyal desteğin, bireyin diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin, onun çeşitli problemlerle başa çıkmasında ve uyum sağlamasında önemli olan birkaç yararlı işlev sağladığıyla ilgili görüş birliği görülmektedir. Sosyal desteğin en azından dört işlevi bulunduğuyula ilgili görüş birliği devam etmektedir (Okyavuz, 1999). Bunlar:

1. **Araçsal Destek:** Para, iş, zaman ve çevresel yardımı içeren somut ve maddi destektir. Bu desteğe yaygın örnek olarak ödünç para-eşya verme veya bağışlama, birey adına ev işleri ya da alışveriş yapma gibi davranışlar verilebilir. Bu sosyal destek türünün diğerlerinden farklı olan yanı bireyin sorunlarının doğrudan ve onun adına çözülmesi yararlıdır.
2. **Duygusal Destek:** Bu işlev karşıdakinin sorunlarının dinlenmesi, duygularının paylaşılması, sevgi, saygı ve şefkat gösterilmesi şeklinde gözlenmektedir. Duygusal desteğin işlevinin bireylerin psikolojik sağlıkları ile doğrudan ilgili olduğu belirtilmektedir. Zira duygusal destek, bireyde çevresindeki insanlar tarafından sevilme, sayılma, anlaşılma gibi duygular uyandırmaktadır. Etkin bir duygusal desteğin bireyin özgüveninde ve sorunlarıyla ilgilenme güdüsünde olumlu yönde artışta önemli olduğu belirtilmektedir. Duygusal işlevi oluşturan bu davranışların, bireyin stresli olayların sonuçlarıyla duygusal yönden baş edebilmelerine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır.

3. Bilgisel Destek: Karşılaşmış olduğu kişisel ve çevresel sorunlarıyla ilgili bireye bilgi, öğüt, geri bildirim verme, ona önerilerde bulunma ve rehberlik etme davranışlarını içeren destek türüdür.

4. Değerlemeseli Destek: Bireye sahip olduğu düşünce, davranış ve duygularıyla ilgili geri bildirim veren davranışlar olarak belirtilmektedir. Yeni sosyal ortamlara giren bireyler, kendi duygu, düşünce ve davranışlarını benzer gördükleri kişiler ile kıyaslayarak bir değerlendirme yaparlar. Bu destek türü bireyin kendini yeterli biçimde değerlendirerek davranışlarını kendine yararlı olabilecek şekilde değiştirmesini sağlamaktadır.

Bu işlevlerin her birinin birbirinden ayrı özellikleri vardır ve her biri bireyin sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahip olması nedeniyle önemlidir. Sosyal desteğin bu işlevleri, bireyin sosyal çevresinden ya da sosyal ağından sağlanması ya da potansiyel olarak mevcut olması, ona karşılaşmış olduğu zorluklar karşısında kaynak sağlar. Stresli zamanlarında bireye bu işlevlerin sağlanması ya da bireyin bu işlevlerin farkında olması, onun sağlığında dikkate değer olumlu yönde bir etki oluşturacaktır. Bu etkiler günlük ya da sıradan sorunlarla baş etmede daha belirsiz ve uzun vadeli olarak kendini gösterecektir (Ünsal, 1998; akt: Taysi, 2000).

2.1.3. Algılanan sosyal desteğin ölçülmesi

Algılanan sosyal destek, sosyal destek işlevlerinin yeterli olup olmadığına dair bireyin öznel yargısıdır (Procidano ve Heller, 1983). Algılanan sosyal desteği bireyin sosyal ağı üzerinden değerlendirmeyi amaçlayan Stokes (1983), öncelikle sosyal ağı belirlemiş, ardından bireylerden hem ağın tümünü hem de ağdaki arkadaşlarını dört boyut üzerinden değerlendirmelerini istemiştir. Bu boyutlar; sosyal ağın sağladığı genel doyum, sosyal ağda istenen değişikliğin miktarı, sosyal ağın bireyin günlük aktivitelerinde sağladığı yardımdan hissedilen doyum ve duygusal destekten sağlanan doyumdur (Sorias, 1997).

Cohen ve Syme (1985)'e sosyal desteği ölçmeyi amaçlayan psikometrik ölçme araçlarının geliştirilebilmesi için öncelikle destek sürecinin daha fazla anlaşılması zorunludur. Ölçme araçları ölçülmek istenen yapıyı ya da fonksiyonu değerlendirip değerlendirmemelerine göre;

1. Desteğin nesnel ya da öznel olmasına göre,
2. Desteğin kullanılabilirliği ya da yeterliliğine göre,
3. Desteğin bireysel ya da evrensel özelliklerine göre,
4. Destek sağlayan kişilerin rolü ve destek sağlayıp sağlamamalarına göre,
5. Desteği sağlayabilecek kişilerin sayısı ya da bu kişilere ulaşılabilirliğine göre değişmektedir.

Sosyal desteğin doğru ölçülebilmesi için uygun ölçüm tekniği ve ölçüm araçlarıyla hazırlanan soruların tekrar karşılaştırılması önemlidir. Çünkü sadece doğru araçların kullanılmasıyla sorulara yanıt bulunabilecektir.

2.2. Güvengenlik

Amerika Birleşik Devletleri'nde yirminci yüzyılın ikinci yarısından sonra “assertiveness” şeklinde bir kişilik özelliği/davranış örüntüsünden bahsedilmeye başlanmıştır ve bu kişilik özelliği/davranış örüntüsü hakkında birçok araştırma yapılmıştır. 1970’li yılların sonunda assertiveness sözcüğünün Türkçe karşılığı aranmış, o yıllarda “atılganlık” sözcüğünün kullanılmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

Literatüre bakıldığında da güvengenlik kavramının pek çok araştırma ve yayında “atılganlık” olarak ifade edildiği görülmektedir. Voltan-Acar (1995; 2003), bu kavramın İngilizcesi olan “assertiveness” kelimesinin dilimize yanlış çevrildiğini, kelimenin kökü olan “assertive” kelimesinin bireyin özgüveni anlamına geldiğini, bu yüzden “assertiveness” kelimesini “atılganlık” olarak çevirmenin bir yanlışlığı olduğunu, bu kavram için “güvengenlik” kelimesini kullanmanın daha doğru olacağını ifade etmiştir.

Güvengenlik kavramı ilk olarak Wolpe ve Lazarus (1966) tarafından tanımlanmıştır. Wolpe ve Lazarus’a göre bireyin duygularını ve haklarını kabul edilebilir bir şekilde ifade edebildiği tüm davranışları güvengen davranıştır. Ayrıca güvengen davranış tüm duygu ve düşüncelerin (öfke, sevinç, nefret, mutluluk, üzüntü, sevgi vb.) olumlu ifadesini içermektedir (Yatağan, 2005).

Güvengenliğin daha genel bir tanımını yapan Bandura (1963; akt: Göktürk, 2009)’ya göre güvengenlik, “bireyin kendini ifade edebilme yeteneğidir”.

Kavramın günümüzde kullanılan tanımını yapan Alberti ve Emmons (1970; akt: Galassi, Delo, Galassi ve Bastien, 1974), güvengen kişiyi (assertive person) açık, esnek, çevresindeki insanlarla ilgili olan, haklarını iyi bilen ve savunabilen kişi olarak tanımlamışlardır.

Alberti ve Emmons (2002), sağlıklı güvengen davranışı insan ilişkilerinde eşitliği gözeten, gereksiz endişelerden arınmış şekilde, bireyin kendi çıkarları doğrultusunda hareket edebilmesini, kendini savunabilmesini, duygularını dürüstçe ve rahatlıkla ifade edebilmesini, başkalarının haklarını çiğnemenen kendi haklarını kullanabilmesini mümkün kılan davranış olarak tanımlamış; ayrıca güvengen davranışın on önemli noktasını;

1. Bireyin kendini ifade etmesine dayanması,
2. Diğer insanların haklarına saygı göstermesi,
3. Dürüstlüğü,
4. Dolaysız ve kesin olması,
5. Bir ilişkide, ilgili her iki tarafın eşitliği ve yararına güdümlü olması,
6. Duyguların, hakların, gerçeklerin, düşüncelerin, ricaların ve sınırların söze dökülmesi,
7. İletilmek istenen mesaj için bireyin göz teması, ses, beden duruşu, yüz ifadesi, el ve beden hareketleri, mesafe, zamanlama, akıcılık ve dinleme gibi dil ötesi öğelerden yararlanması,
8. Evrensel olmayıp kişiye ve duruma uygun olması,
9. Toplumsal sorumluluk üstlenmesi ve
10. İnsanın doğasında olmayıp sonradan öğrenilmesi

şeklinde sıralamıştır.

Jakubowski-Spector (1973), güvengenliği sağlıklı bir iletişimin temeli olarak kabul etmiş ve onu bireyin ilgi düşünce ve isteklerinin doğrudan, içten ve açıkça ifade edilmesi olarak tanımlamıştır.

2.2.1. Güvengen bireyin hakları

Her bireyin temel hakları olduğu düşüncesine dayanan güvengenlik kavramında davranışın amacı; bireyin diğerlerinin haklarını ihlal etmeden kendi haklarını insanca

kullanabilmesidir (Langrish, 1981; akt: Ünal, 2007; Göktürk, 2009). Söz konusu bu haklar;

1. Bireyin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yargılama, bunları uygulama, sonuçlarının sorumluluğunu alma hakkı,
2. Bireyin kendi davranışlarını gerekçelendirme ya da özür dilememe hakkı,
3. Bireyin bir başka bireyin sahip olduğu sorunu çözmesine dair sorumluluğu olup olmadığı hakkında kendi kararını yargılama hakkı,
4. Diğer insanlar saçma bulsa da bireyin bir fikre sahip olma ve fikrini savunma hakkı,
5. Diğer insanlar onaylamasa da bireyin fikrini değiştirme hakkı,
6. “Bilmiyorum, anlamıyorum, beni ilgilendirmez” deme hakkı,
7. Olumsuz bir durumdan şikâyetçi olma hakkı,
8. Bireyin diğer insanlardan daha başarılı olduğunda övünmesi hakkı,
9. Diğer insanlar bireyin başarılı olacağına inanmasa da tekrar tekrar deneme hakkı
10. Bireyin istem dışı yanlışlık yapabilme ve hatasının sorumluluğunu alma hakkı,
11. Kendisine öncelik tanıyabilme hakkı,
12. Diğer insanlara gereksinimlerinin karşılanması için tanınan hakların kendisine de tanınması hakkı,
13. İsteklerini suçluluk ve bencillik duygusuna kapılmadan dile getirebilme hakkı,
14. Diğer insanların haklarını ihlal etmeden kendini ifade edebilme hakkı.

Smith (1975), güvengen bireylerin sahip olduğu hakları şu şekilde açıklamıştır:

- 1. Güvengen Bireyin Kendi Son Kararını Verme Hakkı:** Smith’e göre birey, güvengen olmadığı durumlarda davranışının doğruluğu hakkındaki kararını bir başkasına bırakabilir; ancak davranışına karar verme hakkından vazgeçen birey, yönlendirilme pozisyonuna girecektir. Birey, uygunsuz olduğu, adil olmadığı için ya da başka bir nedenden dolayı bir kuralı çiğneme kararı verebilir ve bu kararının sorumluluğunu alabilir. Güvengen bir bireyin kararı, belirli bir kuralı takip etsin ya da etmesin akılcı bir seçimdir. Bireyin son

kararını verme hakkı, onun yönlendirilmesine izin vermeyen birincil güvengen hakkıdır. Bireyin diğer hakları bu hakkın daha özel ve günlük uygulamalarıdır.

2. Karar Verilen Davranışla İlgili Sebep ya da Bahane Göstermek Zorunda

Olmama Hakkı: Birey davranışıyla ilgili son kararını verdiyse davranışının doğru ya da yanlış olduğuna karar vermeleri için diğer insanlara açıklama yapma ihtiyacı yoktur; fakat diğer insanlar bireyin davranışını beğenmediklerini ifade eden güvengen tercihlere sahiptir. Bu durumda ise birey, onların tercihlerini önemseyip saygı göstererek uzlaşma hakkına sahiptir. Bunun yanında birey son kararını verdiyse, diğer bireyler kararının yanlış olduğunu belirtmek amacıyla bireyden nedenler isteyerek onun davranış ve duygularını yönlendirme hakkına sahip değildir.

3. Diğer Bireylerin Sorunlarıyla İlgili Sorumlu Olup Olmadığına Karar

Verme Hakkı: Birey her ne kadar kendi sorunlarını çözme sorumluluğuna sahipse de diğer bireyler zaman zaman tavsiye verme ve rehberlik etme yoluyla ona geçici olarak yardım edebilmektedirler. Aslında birey bir başkasının sorununa doğrudan ya da dolaylı sebep olsa bile bu sorunun çözümünde sorumluluğa sahip olan en son kişidir. Birey bu gibi sorunların çözümünde güvengen haklarını kullanmazsa diğer bireyler kendi sorunlarını sanki onun sorunuymuş gibi gösterip güvengen olmayan bireyi yönlendirebilirler.

4. Fikrini Değiştirme Hakkı:

İnsanoğlu hiçbir zaman değişmez ve katı değildir. Birey, bir durumda yararına olan; başka bir durumda ise diğer kişiye karşı yaptığı seçimlerini tanımlamak zorundadır. Birey kendi iyilik ve mutluluğunu sürdürebilmek amacıyla sağlıklı ve normal olarak sahip olduğu fikrini değiştirme ihtimalini de kabul etmek zorundadır.

5. Hata Yapma ve Hatalarından Sorumlu Olma Hakkı:

Bireyin hata yapması ve hatalarından sorumlu olması güvengenlik haklarından. Birey yapmış olduğu hatalarını basit bir şekilde “sadece hata” olarak tanımlamaz, bunun “yanlış olduğu” ve “yapılmaması gerektiği”ne inanırsa diğer insanların kendi duygu ve davranışlarını yönlendirmesine maruz kalır, izin vermiş olur.

6. **“Bilmiyorum” Deme Hakkı:** Güvengen bireyin haklarından biri de bir işi yapmadan önce, o işle ilgili her şeyi bilme ihtiyacı olmadan istenen işle ilgili karar verme yeterliliğidir. Birey, diğer insanların soracakları sorulara bir cevaba sahibi olmayıp “bilmiyorum” deme hakkına sahiptir, her soruyu cevaplama zorunluluğu yoktur.
7. **Diğer İnsanlarla Baş Etmeden Önce Onların İyi Niyetlerinden Bağımsız Olma Hakkı:** Bireyin diğer insanlarla etkili ve güvengen bir ilişki kurması için onların iyi niyetine ihtiyacı yoktur. Zira otoriter ya da ticari ilişkilerin kurulduğu diğer insanlar, bireye karşı sahip oldukları iyi niyetlerinden vazgeçebilir. Bu durumda güvengen bir tavra sahip olmayan birey, onların iyi niyetlerini geri çekme tehdidine boyun eğerek yönlendirilmeye başlar; fakat güvengen bir birey o insanların sevgileri, iyi niyetleri olmadan da onlarla iş yapma yeterliliğine sahiptir.
8. **Mantıksız Kararlar Verme Hakkı:** Mantık, bireyin kendisiyle ilgili karar vermesinde ona yardımcı olan ve zaman zaman kullanılan yargı işlemidir. Ne var ki bütün mantıksal durumlar gerçek değildir ve mantıksal analizlerimiz daima ne olacağını önceden tahmin edemez. Özellikle bireyin ve diğer insanların istek, güdü ve duygularıyla ilgili durumlarda, bireyin bir şeyi neden istediği ve çelişen dürtülerin ortaya çıkardığı sorunları anlamada mantık çok yardımcı değildir. Gerçekte bireylerin günlük kararlarının çoğu mantığın değil duyguların temeline dayanmaktadır.
9. **“Anlamadım” Deme Hakkı:** Çoğu birey diğer insanlarla olan deneyimlerinde onların niyet ve isteklerinin ne olduğunu tamamiyle anlayamaz. Çünkü birçok insan ima yoluyla ve kendileri için bazı şeylerin yapılmasını bekliyormuş gibi davranarak isteklerinin yapılması için bireyi yönlendirir, kendilerinin ayrıntılı olarak açıklaması olmadan ihtiyaçlarının anlaşılmasını bekler, istekleri söylenilmeden anlaşılmadığında ise bireyin insanlarla uyum içinde yaşama yeterliliğine sahip olmadığını, sorumsuz olduğunu düşünür.

Birey, diğer insanların davranışlarını otomatik olarak anlaması gerektiğine, davranışlarından hoşnut olunmadığında değiştirilmesine izin verirse, sadece yapmak istediği davranışı değil telafi etmek istediği davranışları konusunda da engellenmiş olur.

10. “Umurumda Değil” Deme Hakkı: Güvengen olmayan düşünce tarzı, bireyin davranışlarının diğer insanlar tarafından yönlendirilmesinde mükemmellik için çabaladığının göstergesidir. Birey bu bakış açısıyla devam ederse birçok yönlendirmeye açık ve hazır hale gelecek ve her şeyde mükemmel olma düşüncesi onu hayal kırıklığına uğratabilecek ve engelleyecektir. Birey kendisi de dahil birinin tanımlamasına göre mükemmel olmanın umurunda olmadığını söyleme hakkına sahiptir.

Güvengen bireyin kişisel haklarını tek yönlü ele alan Smith’in bu yaklaşımına çift yönlü yaklaşımla karşı gelinmiştir. Çift yönlü yaklaşım, kişiler arası ilişkinin doğasını vurgulayan, kişilerarası ilişkiye odaklanmayı amaçlayan, geçerli güvengenlik ve sorunlu güvengen davranış kapsayan bir yaklaşımdır (Alberti ve Emmons, 1982; Lange ve Jakubowski, 1978; akt: Bayraktutan, 2006). Lange ve Jakubowski (1978; akt: Bayraktutan, 2006)’ye göre güvengenliğin amacı iletişim ve *karşılıklı olmadır*.

2.2.2. Güvengen davranış tarzının öğeleri

Güvengenlik kavramının tanımı yapılırken araştırmacılar güvengen davranışın belirleyicileri ve öğeleri hakkında da inceleme yapmışlardır.

Lazarus (1973), güvengen davranışın dört ayrı özgün tepkiye sahip olduğunu belirtir. Bunlar bireyin;

1. “Hayır” diyebilme yeteneği,
2. İstekte bulunabilme yeteneği,
3. Olumlu ve olumsuz duygularını ifade edebilme yeteneği,
4. Bir davranışı başlatabilme, sürdürebilme ve sonlandırabilme yeteneğidir.

Fensterheim ve Baer (1975)’den aktarıldığına göre güvengen olan bireylerin dört temel özelliği bulunmaktadır. Bunlar:

1. Güvengen birey, kendini ortaya koymada kendisini bağımsız hisseder, söz ve davranışlarıyla “bu benim, bunlar benim düşüncelerim, hislerim ve isteklerimdir” diyebilen kişidir.
2. Güvengen kişiliğe sahip birey farklı düzeyde bulunan insanlarla -yabancı, arkadaş, aile bireyleri- etkin bir iletişim kurabilme özelliğine sahiptir.

3. Güvengen birey kendi hayatını yönlendirmede etkin rol alır, isteklerinin kendiliğinden gerçekleşmesini bekleyerek onları elde etmek için çaba sarf eder.
4. Güvengen bireyin kendisine olan saygısı yüksektir ve özsaygısını kaybetmeyecek şekilde davranır. Kısıtlılıklar olduğunu bilir ve bu yüzden her zaman kazanamayacağını farkındadır. O her zaman tutarlı ve çabalıdır.

Eisler, Miller ve Hershen (1973), güvengenliğin kişiler arası iletişim biçimiyle yakından ilişkili olduğunu belirtmiş ve güvengen davranışın beş bileşenini bireyin davranışlarındaki;

1. Kısa tepki süresi,
2. Yüksek sesle konuşması,
3. Etki zenginliği,
4. Boyun eğici olmaması,
5. Karşısındaki bireylerden onların kendisine karşı olan davranışlarını değiştirmelerini isteyebilmesi olarak açıklamışlardır.

Deluty (1985), güvengen davranışın öğelerini; bir tartışmada bireyin yerini alması, isteklerde bulunması, yapılan haksızlığa düşman olmadan karşı koyması, iltifat etme ve yapılan iltifatı kabul etme, düşünce ve duygularını ifade edebilme, sosyal etkileşimi uygun şekilde başlatma, sürdürme, bitirme ve uygun sorular sorabilme olarak açıklamaktadır.

Davranış bilimciler, güvengen davranış tarzını sistemli bir şekilde inceleyerek güvengen davranışa katkıda bulunan birkaç önemli öge olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmacılardan biri olan Serber, diğer araştırmacıların güvengenlik konusundaki düşüncelerini önemli ölçüde etkilemiştir (Alberti ve Emmons, 2002).

Alberti ve Emmons (2002) güvengen davranış tarzının öğelerini şu şekilde sıralamışlardır:

Göz Teması: Bireyin bir başka insanla iletişim içindeyken nereye baktığı çok önemlidir. Bireyin konuştuğu kişiye bakması genellikle onun içten olduğunu gösterir ve söylenen şeyin etkililiğini artırır. Fakat bireyin sürekli olarak konuştuğu kişiye bakması onu rahatsız ederken ona hiç bakmaması, gözlerini kaçırması da ciddiye alınmama ya da özgüven eksikliği düşüncesine neden olabilir. Ayrıca göz teması kültürel bir

değişkendir, birçok kültürel grupta bireyin yaşı ve cinsiyetine göre değişen özelliği vardır, bireyin göz temasında bu hususları dikkate alması gerekmektedir.

Beden Duruşu: Bireyin hakkını savunmak ya da bir isteğini belirtmek istediğinde ayağa kalkması, çevik ve dik bir duruşla doğrudan bakarak bunu ifade etmesi onun etkililiğini artırır. Ayrıca bireylerin iletişim halindeyken vücutlarını birbirlerine dönmeleri iletişimin daha özel ve sıcak hale gelmesini sağlar.

Mesafe/Fiziksel Temas: İklim, iletişim sırasındaki bireylerin aralarındaki mesafeyi belirleyen önemli bir faktördür. Zira Avrupa’da yaşayan insanlar arasındaki iletişim mesafesi kıtanın kuzeyine doğru artmaktadır, yine aynı şekilde ABD’de bireylerin konuşurken aralarında korudukları mesafe sıcak bölgelerde soğuk bölgelere göre daha azdır. Fakat iklim tek belirleyici değildir, kültürel ve sosyal geleneklerin de oldukça etkisi bulunmaktadır. Londra’da toplu taşıma kuyruğunda bekleyen insanların aralarındaki mesafe *meçburi* ve *saygılı* iken Arapların birbirleriyle kucaklaşması ve öpüşmesi bir gelenektir. Ayrıca insanların birbirlerine olan yakınlığı onlar arasındaki ilişkinin samimiyeti ve mahremiyeti hakkında bilgi verir.

El ve Beden Hareketleri: Bireyin konuşurken el ve beden hareketleriyle konuşmasını desteklemesi onun mesajına açıklık ve sıcaklık katar. Bu hareketler bireyin içinde yaşamış olduğu kültürle ilgili olmakla birlikte hem konuşulan konuya güç ve derinlik de katmakta hem de konuşmacının açık, kendine güvenen ve spontan olduğunu göstermektedir.

Yüz İfadesi: Bireyin yüz ifadesinin onun vermek istediği mesajın içeriğiyle uyumlu olması mesajın etkililiğini artırır. Yani bireyin yüzü ile kelimelerinin aynı şeyi söylemesi gerekmektedir.

Ses Tonu, İniş ve Çıkış, Sesin Yüksekliği: Bireyin sesini kullanım tarzı onun iletişiminin önemli bir parçasıdır. Aynı kelimeleri, neşeli, sinirli, korku ya da heyecan dolu bir şekilde telaffuz eden birey birbirinden çok farklı mesajlar iletir. Bireyin ses tonunu iyi ayarlaması, karşısındaki kişiyi ikna edebilmesi açısından oldukça önemlidir. İyi ayarlanan bir ses tonu, ne fısıltı gibi konuşan bireyin ciddiye alınmamasına ne de bağırarak konuşan bireyin karşısındaki insanı savunmaya geçirmesine neden olur.

Akıcılık: Bireyin söylemek istediği şeyin karşı tarafça anlaşılmasında akıcı konuşması çok etkilidir. Açık ve acelesiz söylenen söz, daha kolay anlaşılır ve etkili

olur. Akıcı konuşmak bireyin uzun bir süre duraksız konuşması anlamına gelmez, bunun yanında konuşurken uzun süren boşluklar dinleyici sıkır ve kendisinden emin olmadığı düşüncesine neden olur.

Zamanlama: Güvengelikte amaçlanan bireyin kendini “spontan olarak ifade etmesi” olsa da bazen duraksamalar güvengen davranışın etkisini azaltır; fakat güvengen olmak için hiçbir zaman geç değildir. Birey, gerektiği zaman güvengen olmasa da daha sonra kendini tekrar ifade edebilir. Gerekli tepkiyi zamanında vermek önemlidir, bunun için geç kalındıysa birey rahatsız edilmeyeceği yer ve zamanda duygularını karşısındaki bireyle tartışmak için fırsat yaratabilir.

Dinleme: Güvengen dinleme yapan birey, göz kontağı kurarak, beden hareketleri ve baş sallama gibi davranışlarla karşısındaki bireyle aktif olarak ilgilenir, ona saygısını belli eder, en azından belli bir süre kendisini ifade etmez hatta ihtiyaçlarını askıya alır.

Güvengen bir dinlemenin bazı öğelere sahip olması gerekir. Bunlar:

- Bireyin karşısındaki bireyi güvengen şekilde dinlemesine engel olan şeyleri görmezden gelerek -örneğin açık olan televizyonu kapatması- enerjisini konuşan kişiye yoğunlaştırması.
- Bireyin mümkünse göz teması kurarak, onu duyduğunu belli etmek için başını sallayarak hatta konuşan bireye dokunarak onun söylediklerine olan ilgisini belli etmesi.
- Bireyin dinlediği kişinin söylemiş olduğu sözlerin arkasında bulunan gizli mesaj ve duyguları yorumlamadan ve hemen cevap vermeden önce onu anlamaya çalışmasıdır.

Düşünceler: Düşünme insanoğlunun yaptığı en karmaşık şeydir ve dolayısıyla da güvengen davranışın gözlenmesi mümkün olmayan bir öğesidir. Bilişsel davranış terapisi alanındaki bulgulara göre güvengen bir düşünce tarzı geliştirmek için özel yöntemler geliştirilmesi gerekmektedir. Dolayısıyla birey, göz teması, el ve beden hareketleri, beden duruşunda olduğu gibi düşünceleri konusunda da kendini geliştirebilir.

İçerik: Güvengenlikte önemli olan bireyin dürüst ve spontan ifadesini cesaretlendirmektir. Bireyin karşısındakine kendini ifade ederken ne söylediğinden ziyade neyi nasıl söylediği önemlidir. Zira birey bir şeye öfkelendiğinde bunu ağır bir hakaret şeklinde de ifade edebilir daha kabul edilebilir bir şekilde de. Bireyin kendini güvengen bir şekilde ifade ederken karşısındaki insanı ezmesi gerekmez. Nihai amaç: bireye uygun düşen hal ve tavır içerisinde kendisini dürüstçe ve spontan biçimde ifade etmesidir.

Rakos (1991), güvengenliğin davranışsal bileşenlerini yukarıdaki öğeleri de kapsayacak şekilde dört gruba ayırmıştır. Bunlar:

1. Bireyin sözel olarak ifade ettiği güvengenliğin veya diğer bireylere kişisel olarak söylediklerinin içeriği.
2. Bireyin sözel ifadesindeki sesinin karakteri veya güvengen ses sonunun nasıl olacağıyla ilgili dil ötesi faktörler.
3. Bireyin sözel ifadesine eşlik eden beden hareketi, yüz ifadesi ya da nasıl güvengen görüneceğine dair sözel olmayan davranışlar.
4. Bireyin sosyal etkileşiminde sözel ifadesinin etkili olması için zamanlama, başlatma, sabır ve uyaranları kontrol etme becerilerinin artırılması ya da etkileşim sürecinde bireyin davranışlarının nasıl olacağıdır.

Rakos (1991)'a göre güvengenliğin yukarıda ifade edilen açık bileşenlerinin yanında gizil davranışsal bileşenler de bulunmaktadır ve bu bileşenler üzerinde durulmadığında danışma süreci çok genel ve sığ kalacaktır. Zira bilişsel becerilerin sosyal becerilerin üzerindeki öneminin giderek arttığı kabul edilmektedir. Bununla ilgili Ludwing ve Lazarus (1972), başarısız güvengen performansın içeriğinde bireyin akılcı olmayan inançları ve sosyal davranışlarındaki zayıf ayırt ediciliğinin yer aldığını belirtmişlerdir. Daha sonra yapılan araştırmalar da bu gizil bileşen faktörlerinin etkili güvengenliğin başlıca etmenlerinden olduğunu kanıtlamıştır (McFall, 1982; Meichenbaum ve diğ., 1981; Morrison ve Bellack, 1981; Trover, 1982; akt: Altun, 2006).

Çatışma durumlarının ürünlerini gelişmiş bir şekilde, akılcı ve deneysel olarak analiz bilişsel yeterlilikler için oldukça önemlidir. Rakos (1991), bu yeterlilikleri yani güvengenliğin gizil bileşenlerini yedi kategoride ele almıştır. Bunlar:

1. **Bilgi Sahibi Olma:** Çekingen, saldırgan ve güvengen davranış özelliklerinin bilinmesidir. Birey etkili güvengencilik için önceden bilgi sahibi olmak zorundadır; fakat bilgi sahibi olunması güvengen birey için ayırt edici bir özellik olmayabilmektedir.
2. **Bireyin Kendine Karşı İfadeleri:** Bireyin kendisini ödüllendirici ya da cezalandırıcı bir tutumla kendisini yönlendirmesi ve içsel konuşmalarıdır. Eğer birey olumlu bir içsel konuşma ve yönlendirme yapıyorsa bu onun için destekleyici olurken olumsuz içsel konuşma ve yönlendirme engelleyici ve cezalandırıcı olur.
3. **Beklentiler:** Beklenti, Bireyin belli şart ve durumların alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüsü olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu Büyük Türkçe Sözlük, 2016). Güvengencilikte beklentiler, “kabul etme” ya da “reddetme” ile ilgili durumlarda sonuca dair olumsuz beklentiye sahip olan bireylerin olumlu beklentiye sahip olanlara göre daha az güvengen davranmasına neden olan “sonuca ilişkin beklentiler”, belli bir durumda kişisel isteklerini ifade edebileceğine dair inancını belirten “öz yetkinliğe ilişkin beklentiler” ve bireyin başarılı karşılık vererek belli bir durumla baş edebileceğine dair genel yeteneğine olan güvenidir.
4. **Felsefi İnançlar:** Bu görüş, Ellis’in uyumsuz davranışların kaynağıyla ilgili düşüncelerine dayanmaktadır. Ellis’e göre uyumsuz davranışlar güçlü olan ve akılcı olmayan inançlardan kaynaklanmaktadır. Nitekim yapılan araştırmalarda güvengen olmayan bireylerin güvengen olan bireylere nazaran daha fazla akılcı olmayan inanca sahip oldukları bulgusu ortaya konmuştur.
5. **Sosyal Algıya Dair Beceriler:** Kişilerarası algı kapsamında iki bilişsel beceri tanımlanmıştır. Bunlar, empatik olma ve doğru algılamadır. Bireyin doğru algılaması detay ve kanıtlara dayanarak dikkatli bir araştırma yapmasını içerir. Güvengen olmayan bireylerin dışarıdan gelen ipuçlarına karşı duyarlılıklarının düşük olması, çatışma çözümlerken yanlış kararlar vermeleri, sosyal kuralları çiğnemeleri doğru algılama becerileri yetersizdir.
6. **Kişilerarası Problem Çözme Becerileri:** Bu beceri, etkili ve sistemli problem çözme becerilerini gerektiren sosyal bir yetenektir. Problem çözmek için bireyin problemin farkına vararak problemi ortaya koyması ve onu

tanımlaması, tüm çözüm yollarını belirleyerek, olası sonuçlarına göre değerlendirip hangisini uygulayacağına karar vermesi, çözümü uygulaması ve sonucu değerlendirmesi gerekmektedir. Güvengen olmayan bireyin problemin farkına varması, onu değerlendirmesi ve uygun bir çözüm yolu seçmesinde yetersizlik görülmektedir.

7. Öz-Denetim Becerileri: Öz-denetim, duygusal, davranışsal ve bilişsel olarak farklı uyaranları içerebilen bir sosyal yeterlilik bileşenidir. Bireyin duygusal ifadeleri; engellenmesi, gücenmesi, utanması, suçluluk hissetmesi, öfkelenmesi, depresyon halini ve üzüntüsünü içerir. Davranışsal ifadesi; saldırganlığını, pasif saldırganlığı ve uysallığıyla bağlantılı olarak geri çekilmelerle ve sürekli özür dilemesini, isteklerinin ima edilmesini, kaçınmacı, düşmanca ve dolaylı davranışlarla başa çıkma stratejilerini içerir. Bilişsel ifadeleri ise; bir durum karşısındaki aşırı derin düşünceli olması, kendisine ve diğer insanlara tepeden bakan veya suçlayıcı şekilde içsel konuşmaları, genel olarak olumsuzluğa aşırı şekilde bağımlı olmasını içerir.

Birey toplum içinde yaşayan, fiziksel ve sosyal ihtiyaçlara sahip bir canlıdır ve ihtiyaçlarını giderebilmesi için öncelikle toplumun diğer üyeleri ile iletişim kurabilmesi gerekmektedir. Bireyin ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sergilediği iletişim ve davranış biçimleri de farklılaşabilmektedir. Birey duygu ve düşüncelerini üç farklı şekilde ifade etmektedir. Bunlar, çekingenlik (nonassertiveness), saldırganlık (aggressiveness) ve güvengencilik (assertiveness) olarak üçe ayrılmaktadır (Torucu, 1994, Altun; 2006).

Çekingen davranış sergileyen kişiler kendilerine ait duygu ve düşüncelerini ortaya koyamaz, kendilerine yönelik yapılan haksızlıklara karşı çıkamaz, hakkını savunamaz. Çekingen davranışa sahip kişiler kendilerine yönelik yapılan haksızlıklara karşı koyamadıkları için çoğu zaman eksiklik kaygısı taşımakta ve öfke hissi yaşamaktadırlar (Baltaş, 1990).

Çekingen davranışa sahip bireyler, diğer insanların kendilerinden daha değerli olduğunu düşünür ve onları haklarını kendilerinin haklarından daha fazla gözetirler (Buzlu, 1999; Alberti ve Emmons, 2002; Ker-Dinçer, 2005; Özcan, 2006), kendisinin söylemesine gerek kalmadan diğer insanların kendi isteklerini anlamalarını bekler, kendine olan özgüveni düşük, duygularını nadir ifade eden, çatışma yaşamaktan çekinen

ve bu yüzden diğer insanların isteklerine uyan, inisiyatif kullanmaktan çekinen, arzu ettikleri hedeflere nadir olarak ulaşabilen kişilerdir (Alberti ve Emmons, 2002; Korkut, 2004; Özcan, 2006).

Çekingen davranış gösteren bireyin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

Çocukluklarından Gelen İçselleşmiş Mesajlar: Sessizliğini ve tebessümünü koru, şikâyetçi olma, kırgınlık cezalandırılabilen bir suçtur, duygular tehlikelidir, yetkililerin söyledikleri doğrudur, benim düşüncelerim önemsizdir, beni hiç kimse dinlemez, barışçıl ol.

Yetişkinlikte Belirginleşen İletişim Stili: Gruplarda verilen yazılı bilginin benimsenmesi, yersiz gülümseme, fazla kibarlık ve yaranma davranışı, iletişimde duygusal ifadelerin yokluğu, etkileşim başlatma korkusu, öfke duygusunu hissedememe ya da ifade edememe, kişinin istediği şeyi bilmemesi ya da söylememesi, duygulardan uzak, duygularla bağlantısı olmayan izlenimler ifade etme, bireysel katkının değeri üzerine endişe duyma.

Vücut Dili İletişimleri: Bireyin özgüveni olmaması, değişimden kaçması, yalvarma davranışı sergilemesi, gevşek ve yayvan bir ses tonuna sahip olması, göz kontağı kurmada ve sürdürmede zorluk yaşaması, başkaları tarafından kişisel alanına girilmesine izin verme.

Diğer İnsanlardan Gelen Tepkiler: Varlığından haberdar olunmaz, hatta varlığı unutulur, görüşleri kafadan kolayca silinir, küçümsenir, kolayca manipüle edilir, edilgenliği zayıflık olarak görülür ve az saygı duyulur.

Liderlik Stili: Bu kişiler bağımsız bir şekilde karar veremez, uzlaşma hataları yapar, güçlü duygusal ifadelerden kolayca etkilenir, grup üyeleri arasındaki çatışmaları hafifletmeye çalışır.

Üzerinde Durulması Gereken Hususlar: Özsaygısını kurması ve kendini sevmeyi öğrenmesi, bireysel haklarına inanması, sorumluluklarıyla yüzleşme cesaretinden haberdar edilmesi, kendisinin ve diğerlerinin duygularını saklanmadan dinlemesi, akılcı olmayan istekleri reddetmeyi öğrenmesi, sahip olduğu kararı baskı altında değiştirmemesi, vücudunu dik tutarak sabit bir ses tonuyla sakin konuşması (Şahin, 2001).

Saldırgan davranış sergileyen kişiler ise diğer insanları küçük görme eğiliminde olup, kendilerini yüceltir ve başkalarını suçlarlar. Bu insanlar bir başkasının duygularını önemsemeden onların adına tercih yapabilir, kolayca tehdit içerikli davranışlar sergileyebilirler (Voltan, 1980a).

Saldırgan davranarak kendini ifade eden kişiler kendi haklarını korurken diğer insanların haklarına karşı duyarsızdırlar, etrafındaki insanlara seçme hakkı tanımaz, onları değersiz görerek kırar ve üzerler, o insanların üzülmelerine ve diğer duygularına karşı da umursamazdırlar. Bu kişiler genellikle sen dilini kullanarak etrafındaki insanları suçlayıcı olurlar (Buzlu, 1999; Alberti ve Emmons, 2002; Özcan, 2006; Ker-Dinçer, 2005, Biçer, 2009).

Saldırgan davranış sergileyen bireylerin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

Çocukluklarından Gelen İçselleşmiş Mesajlar: Kendin ayakta dur, geliş, oradaki dış dünya zordur, bir şeyi istiyorsan onun için savaş, büyük erkekler ve insanlar ağlamaz, teşhirden sakın.

Yetişkinlikte Belirginleşen İletişim Stili: Bireyin diğer insanları suçlaması, sesini yükseltmesi, kırıcı ve keskin ses tonuna sahip olması, öfkeli, keskin ve odaklanan göz kontağı kurması, sürekli eleştiri yapması ve dogmatik olması, diğer insanlarla müzakere yapmada başarısız olması, ağzının sıkı olması, sürekli diğer insanları yorumlaması.

Vücut Dili İletişimleri: Gelecekle ilgili ürkütücü bir güvene sahip olması, sıkılmış yumruklar ve gerilmiş kaslar, nefesini tutma ve yapay bir şekilde nefes alıp verme, diğer insanların sınırlarını ihlal etme.

Diğer İnsanlardan Gelen Tepkiler: Bireyden korkulması, çekinilmesi, bireyin istenmemesi ve ona gerek duyulmaması hissi uyandırması, saldırgan davranışa maruz kalan bireyin küçük düşürülmüş ve değersiz hissetmesi, fiziksel şiddete maruz kalacağı ihtimaline bağlı olarak tehdit edilme hissine sahip olması, sınırlarının ihlal edildiğini hissetmesi.

Liderlik Stili: Otoriter davranış, yetki dağıtmada başarısızlık, gruba güvenme konusunda beceriksizlik, müzakere etmede gönülsüz davranılması, üyelerin sahip olduğu korku nedeniyle maksimum katılımlarını sağlayamama.

Üzerinde Durulması Gereken Hususlar: Empati kurması, insanlara güvenmesinin ve değer vermesinin sağlanması, hatasını kabul etmesi ve özür dilemesi, sesini azaltması, grup üyelerinin cezalandırılma korkusu duymadan bir başkasına görüşlerini ifade etmesine izin vermesini sağlama, onların incinme olasılığını ifade etmelerini sağlama, onların patlama noktasına ulaşmadan yaşadıkları duygularını ifade etmelerinin sağlanması (Şahin, 2001).

Güvengen tavrı benimsemiş olan kişiler ise davranışlarıyla diğer insanların hakkını görmezden gelmeden kendi haklarını korurlar. Bu kişiler kendi duygu ve isteklerini yapmacılıktan uzak, zorbalık ve fiziksel güç kullanmadan, diğer bireyleri nedensiz bir şekilde küçük düşürmeden ve ceza kullanmak için fırsat kollamadan açık bir şekilde ifade ederler (Bozkurt, 1989).

Güvengen davranışa sahip kişiler, çevreleriyle olumlu ve etkili bir iletişim kurmuş, kendi haklarını savunabilen; fakat bunun yanında diğer insanların haklarını da çiğnemeyen, çıkarlarını rahatlıkla ifade edebilen, diğer insanlara değer veren olumlu bir davranış bütününe sahiptirler (Alberti ve Emmons, 2002).

Güvengen davranış sergileyen bireylerin özellikleri şu şekilde sıralanmıştır:

Çocukluklarından Gelen İçselleşmiş Mesajlar: Sunacak bir şeye sahibim, onu yapabilirim, sevilen biriyim, benim haklarım olduğu gibi diğer insanların da hakları var, duygularımı anlatmaya hazırım, insanlara güvenebilirim, başarısızlığım dünyanın sonu değil, kendi eylemlerimin sorumluluğunu alırım.

Yetişkinlikte Belirginleşen İletişim Stili: Muhalif görüşleri dahi dinleyebilme, işler zorlaştığı zaman çevresindeki insanları terk etmeme, özgün görüşler ortaya koyabilme, esprili bir anlayışa sahip olma, akılcı olmayan istekleri reddedebilme, diğer insanlardan davranışlarını değiştirmelerini isteyebilme, duygularını ifade edebilme ve diğer insanlara da bu fırsatı verme, şikâyetlerini bildirme ve diğer insanların şikâyetlerini kabul etme.

Vücut Dili İletişimleri: Sakin ve rahat el-kol hareketleri, rahatlıkla göz kontağı başlatabilme ve sürdürebilme, açık ve samimim ifadeler, sıcaklık, yazılı ve sözlü ifadeler arasından uygun olanını seçme, kendinden emin ve kararlı bir ses tonu.

Diğer İnsanlardan Gelen Tepkiler: Bireyin doğruluğuna ve dürüstlüğüne saygı duyulur, diğer insanlar tarafından örnek model olarak görülür, güvengen olmayan bireylerin düşmanca tavırlarına maruz kalabilir, eğer kadın ise güvengen olmaktan çok saldırgan olarak görülebilir, bağımlı özellik gösteren meslektaşları ona kurtarıcı rolü yükleyebilirler.

Liderlik Stili: Üyelerin katılımına ve işbirliğine önem verir, grup üyeleri arasındaki çatışmayı üstesinden gelinebilen ve potansiyel olarak yaratıcı eylem şeklinde görür, yetki dağıtır ve sorumluluk üstlenir, diğer insanlarla kendisi arasındaki kişisel sınırlar ve rol sınırları hakkında açıktır, üyeler için eşit fırsatların etkin bir şekilde oluşmasına yardım eder, çalışanların gelişimini başarının temel taşı olarak görür.

Üzerinde Durulması Gereken Noktalar: Bireyin güvengen yaşam stilini devam ettirebilmesi için gerekli olan fiziksel, duygusal ve ruhsal yerleşmeye dikkat etmesi (Şahin, 2001).

Birbirinden farklı bu üç davranış şeklini sergileyen birey (gönderici), alıcıda farklı tepkilerin oluşmasına neden olur. Çekinden davranış karşısında alıcı, anlayış göstermekten zihin karışıklığına, davranışı sergileyeni değersiz ve itici bulmaya kadar değişiklik gösteren duygulara sahip olabilir. Alıcı, göndericinin çekingen davranışları nedeniyle hedeflerine ulaştığı için suçluluk ya da öfke hissedebilir. Saldırgan davranışın alıcıları, kendilerini çok kırılmış, incinmiş hissedip savunmaya geçerler, hatta kendileri de saldırgan davranışlar sergileyebilirler. Güvengen davranış ise gönderici ve alıcı tarafının öz-değer duygularını güçlendirerek onlara kendilerini ifade etmeleri, hedeflerine ulaşma imkânı sağlar. Kısaca çekingen davranış sergileyen gönderici acı çeker, saldırgan davranışın alıcısı da acı çeker (bazı durumlarda gönderici de acı çeker); fakat güvengen davranışta kimse acı çekmez ve her iki taraf da başarıya ulaşır (Alberti ve Emmons, 2002).

Birçok araştırmacının insan davranışlarını çekingen, saldırgan ve güvengen olarak üç kategoride incelemelerine rağmen güvengenlik eğitimi ile ilgilenen bazı profesyoneller “dolaylı saldırganlık ya da manipulatif” olarak isimlendirdikleri dördüncü kategoriden bahsederler. Araştırmacılara göre, dolaylı saldırganlığa sahip olan bireyin davranışlarının çoğu edilgen eylemlerden oluşmaktadır ve bu bireyler saldırgan davranışın muhatapları ile yüz yüze gelmekten kaçınırlar. Bu bireyler eylemlerini bazen

gizli ve kurnazca yaparken bazen de eylemleri çift anlam taşır, tipik özellikleri ise güler yüzlü, arkadaşça, ılımlı yaklaşarak arkadan bıçaklamak veya yavaşça mahvetmektir. Amaçlarına ulaşmada hile, baştan çıkarma ve kullanma yöntemine başvuran dolaylı saldırgan bireyler, kendilerini bazen sevimli bazen beceriksiz olarak gösterir; öfkelenedikleri zaman ise farklı hilelere başvururlar. Bu hileleri oldukça dolaylı bir şekilde yaptıkları için öfkelerinin yöneltildiği bireyler kendilerine öfkelenildiğini bile anlayamamaktadır (Şahin, 2001).

Dolaylı saldırganlık sergileyen bireylerin özellikleri şu şekilde sıralanmaktadır:

Çocukluklarından Gelen İçselleşmiş Mesajlar: Ben değersizim, suçlu olmalıyım, kimseye güvenmemek gerekir, duyguların saklanması gerekir.

Yetişkinlikte Belirginleşen İletişim Stili: Bu bireyler sevdikleri şeyin etrafında dönüp durur, gerçekten istediği şeyi nadiren tanımlar, ben kelimesini kullanmaktan kaçınır, “biri, onlar, pek çok insan” gibi dolaylı ifade kullanırlar, suçu istedikleri şeyi diğer insanlara yaptırmanın bir aracı olarak kullanırlar, gerçek duygu ve güdülerden kaçarlar, kesin karar vermede zorlanırlar, kendi yöntemlerini kabul ettirmek amacıyla etrafındaki bireylere yönelik övgü, tehdit, dokunaklı söz kullanır, vaatlerde bulunurlar, sözlerinde durmazlar.

Vücut Dili İletişimleri: Bu bireyler genellikle gülme veya sırıtma şeklinde sabit yüz ifadesine sahip, tatlı sözle ikna etmeye çalışan, gözleyen, az bağışlayan beden diline sahiptirler.

Diğer İnsanlardan Gelen Tepki Biçimleri: Çevresindeki insanlar bu bireye ihtiyatlı ve kuşkuyla yaklaşır, davranışları karşısında kendilerini aptalca veya basit fikirli hisseder, bu bireye içerler, bu bireyin güvenli olmamasına kızgınlık duyar, tuzağa düşürülme duygusu yaşar ve bu birey karşısında durduğu yeri asla bilemeyip kafa karışıklığı yaşarlar.

Liderlik Stili: Bu bireyler politik davranır, insanlarla oyun oynar, onları kurgular, sahte bir demokratik yönetim stili ve açıklık sergiler, bilgiyi saklar, grubun görüş ve düşüncelerini sahiplenmekten hoşlanmaz, ya ödül ya da cezayı seçerler.

Üzerinde Durulması Gereken Noktalar: Bireyin öz-değer duygusu geliştirmesini, geçmişe ait suçluluk duygusuyla baş etmesini, sorumluluğunu

hissetmesini ve kendisini kullanmasını, bireysel önceliklerini açıkça ifade etmesini, kendini ve diğer insanları sevmesini sağlamak gerekmektedir (Şahin, 2001).

Alanyazın incelendiğinde, güvengen olmamanın ve bazı bireylerin diğerlerine göre daha az güvengen olmasının nedenlerini araştırmaya yönelik birçok çalışma yapıldığı ve bu durumla ilgili olarak üç varsayımın ortaya konduğu görülmektedir. Wolpe ve Lazarus (1966; akt: Ugürol, 2010)'un ortaya koyduğu birinci varsayım, "uygun olmayan kaygının güvengenliği engellediği" yönündedir. İkinci varsayım, "güvengen olmayan bireyin güvengenlik için gerekli olan yeteneklerden yoksun olduğunu" belirtir (Lazarus, 1971; akt: Ugürol, 2010). Bu varsayımı doğrulamak ve geliştirmek amacıyla üçüncü varsayım geliştirilmiştir. Fiedler ve Beach (1978)'in geliştirdiği üçüncü varsayım, "bireylerin güvengen ya da çekingen davranış sergilemeden önce, davranışlarından kaynaklanan, ortaya çıkacağını bekledikleri sonuçları değerlendirip sonuca en uygun davranışı seçtiğini" belirtir.

Yeteneklerden yoksun olma varsayımına karşın Gottman ve Schwartz (1976; akt: Ünal, 2007), güvengen olmayan bireylerin de varsayılan bir durumda güvengen bir tepkiyi sözel bir şekilde ifade etme ya da yazılı olarak tepkiyi ortaya koyma yeteneklerinin, güvengenlik düzeyi yüksek bireylerden farklı olmadığını ortaya koymuştur. Güvengenlik düzeyi yüksek ve düşük olan bu iki grup arasındaki farklılık gerçek bir kişiler arası yüzleşme durumu oluşana kadar görülmemektedir. Aslında güvengen olmayan bireylerin de gerçek bir yüzleşme esnasında nasıl davranacaklarını bildikleri; fakat yüksek riskli ve stres verici durumlarda sergilemeleri gereken tepkileri sergilemedikleri görülmektedir.

2.2.3. Güvengenlikte cinsiyet ve kültürel farklılık

Kadına tarih boyunca farklı toplum ve kültürler tarafından biçilen rol, zaman içinde onun güvengen olmayan davranış örüntülerini benimsemesine yol açmıştır. Sanayi devrimiyle birlikte oluşan ekonomik yapının bireyin toplum içinde güvengen davranış göstermesini onaylamasıyla birlikte, batıda iş yaşamına ve sosyal yaşama aktif şekilde katılan kadın için büyük bir öneme sahiptir (Ünal, 2007).

Kız ve erkekler çocukluklarından itibaren kendi cinsiyetlerine özgü rolleriyle ilgili farklılıklar olduğunu öğrenirler. Çocukların cinsiyetlerine uygun kıyafet, oyun ve

oyuncak seçimi yapmaları en önemli belirtilerdir. Aileleri bebeklikten itibaren çocuklarının cinsiyet rollerine uygun sosyalleşmesine çabalarlar ve cinsiyetine uygun davranışların ödüllendirilerek uygun olmayanların cezalandırılması bu özelliklerin benimsenmesini kolaylaştırır (Kagan, 1971; akt: Yatağan, 2005; Zastrow ve Borker, 1984).

Toplumun kadın ve erkekten göstermesini beklediği bu özelliklere “toplumsal cinsiyet kalıp yargıları” denir ve bu kalıp yargıları kadın ve erkeklere özgü davranışların temelini oluştururlar (Yatağan, 2005). Kalıp yargıların dayandığı temel unsurlarla ilgili Hurlock (1978), cinsiyetler arasındaki fiziksel ve fizyolojik farklılıkların kalıp davranışları biçimlendirdiği görüşüne sahipken cinsiyet rollerine bağlı kalıp yargıların kadın ve erkeğin toplumsal işlevlerine göre oluştuğu görüşünü savunanlar da vardır. Bu görüşe göre erkekler genellikle bireysel; kadınlar ise toplumsal amaçlara yönelmiş olarak algılanmaktadırlar (Broverman ve diğ., 1972; Block, 1973; Bem, 1974; Spence ve Helmreich, 1979; akt: Yatağan, 2005).

Kadın ve erkeğe mal edilen evrensel özellik taşıyan kalıp yargılar şöyle sıralanmıştır (Broverman ve diğ., 1972; akt: Yatağan, 2005).

Kadınlar	Erkekler
Yumuşak	Sert
Duyarlı	Duyarsız
Sıcak	Soğuk
Duygularını yansıtan	Katı
Edilgin	Etkin
Bağımlı	Bağımsız
Boyun eğen	Saldırgan
Alçakgönüllü	Hırslı
Zayıf	Güçlü

Maccoby ve Jacklin (1974), kadınlar ve erkekler arasındaki farklılıklara dair yapılan birçok araştırma sonucunu incelemişler ve iletişimle ilgili farklılıkların onların güvengen davranışlarını etkilemesi açısından önemli olduğunu belirtmişlerdir. Bu farklılıklar;

- Okul öncesi dönemden itibaren erkek çocukların kız çocuklarından daha saldırgan olduğunu ortaya koyan *erkeklerin kadınlardan daha saldırgan olduklarına* dair bulgular,
- Kızların erkeklere göre daha korkak ve utangaç olduklarını, başarısızlıkla ilgili daha çok kaygı yaşadıklarını (Dökmen, 2016) ortaya koyan *kızların erkeklere göre daha çekingen ve kaygılı olduklarına* dair bulgular,
- Okul öncesi dönemden itibaren kız çocuklarının erkeklere göre kendilerine yöneltilen isteklere daha çok uymasını, yetişkinlerden yardım almaya daha meyilli olmasını, kişilik testlerinden aldıkları bağımlılık puanının daha yüksek olmasını ortaya koyan *kızların erkeklere göre daha çok uyma davranışı göstermesine* dair bulgular,
- Kızların yüz ifadelerini çözümüleme, bedensel ipuçlarını ve ses tonunu yorumlamada erkeklerden daha iyi olduklarını ortaya koyan *kızların sözsüz iletişimde erkelere göre daha başarılı olduklarına* dair bulgulardır.

Araştırmalar, farklı kütlerlerde cinsiyet kalıp yargılarının benzer olduğunu ortaya koymuştur. Asya, Avrupa, Amerika ve Avustralya kıtasında bulunan 25 ülkede kadın ve erkeğe benzer kalıp yargıların yüklendiği belirlenmiştir. Erkeklerin duygusal olarak etkin ve güçlü; kadınların ise pasif ve zayıf oldukları, erkeklerde psikolojik ihtiyaçları bakımından özerklik, başarı ve saldırganlık ihtiyacı gözlemlenirken kadınlarda bağımlılık, saygı, yardımseverlik, bakım vericilik ve dostluk ihtiyacı gözlemlendiği; erkeklerin ben durumları bakımından eleştirci anne-baba ve yetişkin rolü ön plana çıkarken kadınların ben durumlarında bakım verici anne-baba ve uyumlu çocuk rolünün ön plana çıktığı görülmüştür (Best ve Williams, 1993; akt: Dökmen, 2016).

Bireyin kendini ortaya koymak için sergilediği güvengen davranışları cinsiyet ve kültür etkileyebilmektedir. Yukarıda cinsiyet faktörünün güvengen davranışlara olan etkisi açıklanmıştır. Kültürün güvengen davranışlara olan etkisiyle ilgili Alberti ve Emmons (2002), bireyin kendini ifade etmesinin temel bir gereksinim olmasının yanında güvengen davranışın Batının bir özelliği olduğunu ifade etmektedirler.

Kimi araştırmacılar güvengen davranışla cinsiyet arasındaki ilişkiye dair elde edilen bulguların tutarsız olduğunu ve güvengenliğin kültürel bağlamda incelenmesi

gerektiğini ileri sürmüşlerdir. Çünkü güvengen davranış ile cinsiyet arasındaki ilişki, bireyin “cinsiyet rolüne” uygun davranışlarına göre incelenmelidir. Cinsiyet rolüne uygun davranış ise toplumsal, kültürel ve etnik gruplara göre değişiklik gösterdiği için kültürlerarası çalışma yapan araştırmacıların cinsiyet farklılıklarıyla ilgili bulguları genellemekte dikkatli olmaları gerekmektedir (Stein ve Bailey, 1973; Furnham ve Henderson, 1981, Fukuyama ve GreenField, 1983; akt: Yatağan, 2005; Florian ve Zernitsky-Shurka, 1987).

Deniz (1997), güvengenlik eğitiminin cinsiyet ve farklı kültürel yapılara sahip üniversite öğrencileri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında şehir alt kültüründen gelen öğrencilerin köy alt kültüründen gelen öğrencilere göre daha güvengen oldukları bulgusuna ulaşmıştır. Amerika’daki siyahî ve beyaz etnik gruplar üzerinde yapılan araştırmalarda siyahî bireylerin güvengen puanları beyazlardan daha yüksektir.

Amerikan, Japon, Malezyalı ve Filipinli işçilerin güvengenlik düzeyleriyle ilgili yapılan araştırmada, güvengenliğin toplumun sahip olduğu kültürel kalıplardan etkilendiği bulgusu ortaya konmuştur. Zira Japon, Malezyalı ve Filipinli deneklerin birbirleriyle benzeştiği; Amerikan deneklerin ise farklılaştığı gözlenmiştir. Çin ve Kafkas kökenli Amerikalı kadınlar üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise Çin kökenli kadınların Kafkas kökenli kadınlara göre daha güvengen oldukları tespit edilmiş, bu farkın kadınların sahip oldukları kültürle açıklanabileceği belirtilmiştir (David ve Diane, 1990; Niikura, 1999; akt: Karakoyun, 2011).

Florian ve Zernitsky-Shurka (1987), İsrail’de yaşayan Yahudi ve Arap asıllı öğrencilerin güvengen davranışları ve kültürel bağları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada, iki grup Arap öğrencilerin Yahudi öğrencilere göre güvengenlik düzeylerinin daha düşük olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırmalardan anlaşılabileceği gibi güvengen davranış ile bireyin içinde yaşamış olduğu kültürel çevre arasında bir ilişki vardır. Bu ilişki bireyin güvengen olup olmamasında belirleyici olmaktadır. Furnham (1979), bireyciliği ve yarışmayı teşvik eden kültürde yetişen bireyin; kolektif (ortak) amaca yönelmeyi ve boyun eğmeyi öğreten kültürde yetişen bireye göre daha güvengen olacağını ifade etmektedir.

Tan (2006), yapılan araştırmalar doğrultusunda güvengenliğin kabul edilebilirlik düzeyinin kültürle iç içe olduğunun görüldüğünü, günümüzde kendi kültürümüz

çerçevesinde güvengenliğin değerlendirildiğinde, değişen yaşam koşullarının ve toplumsal değer sistemlerinin sonucunda güvengenliğin bazı öğelerinin toplum tarafından biraz daha kabul edilebilir durma geldiğini ifade etmektedir.

Fakat toplumumuza genel olarak bakıldığında insan ilişkilerinin okul, aile ya da çalışma ortamında genellikle eşit olmayan etkileşime dayandığı, toplumumuzdaki büyük-küçük, genç-yaşlı, ast-üst ilişkilerinde sınır, boyun eğme ve itaat etmenin göze çarptığı, çocuğun düşünce üretmesinin engellendiği, itiraz etmeyen çocuğun terbiyeli çocuk olduğu, yönündeki geleneksel anlayışın hakim olması güvengenlik kavramını bize yabancı hale getiriyor (McWhirter ve Acar, 2000; Şimşek, 2000).

2.2.4. Güvengenlik eğitimi

Alanyazında davranış değiştirme tekniklerinin özel bir türü olarak tanımlanan güvengenlik eğitimi, bireyin diğer bireylerle rahat ilişki kurabilmesi ve sürdürebilmesini sağlayan terapi tekniği olarak da ifade edilmektedir (Lange ve Jakubowski 1978; akt: Göktürk, 2009). Güvengenlik eğitim teknikleriyle ilgili çalışmaların öncülüğünü yapan Lazarus (1966; akt: Göktürk, 2009), güvengenlik düzeyi düşük olan deneklerin güvengenlik düzeylerini yükseltmek amacıyla yapmış olduğu uygulamalı çalışmasında “davranışın önceden denenmesi”, “telkin” ve “güdümsüz terapi” yöntemlerini üç gruba uygulamış, davranışın önceden denendiği gruptaki bireylerin güvengenlik düzeyinin diğer gruplara göre daha fazla olduğu bulgusunu ortaya koymuştur. Rathus (1973) da, güvengenlik düzeyi düşük olan bireylere vermiş olduğu güvengenlik eğitiminden sonra kazanılan davranışın öğelerini inceleyerek bireyin ses sonu, duruş biçimi, konuşmasının akıcılığı, göz iletişimi ve yüz ifadesinde değişiklikler olduğunu gözlemiştir.

McWhirter ve Voltan-Acar (2000)’a göre bireylerin eğilim olarak doğuştan gelen ve sonradan öğrenilen bazı kişisel özellikleri bulunmaktadır. Güvengenlik, eğitim süreci içerisinde kazandırılabilen ya da sonradan geliştirilebilen bir doğaya sahiptir; bu nedenle bireyin hem doğuştan gelen özelliklerini hem de sonradan öğrenmesiyle elde ettiği niteliklerini taşıyabilir. Dolayısıyla güvengenlik eğilimine sahip olan bireyler bu özelliği daha çabuk uygular veya daha hızlı öğrenir. Güvengenliğin öğrenme boyutunu güvengenlik becerisi oluşturur.

İstenmeyen davranışın –çekingen ve saldırgan davranış- söndürülmesi; istenen davranışın –güvengen davranış- ise biçimlendirilmesinde birçok teknik kullanılmaktadır. Bunlar: Modelden Öğrenme, Davranışın Prova Edilmesi, Duruma Alıştırma, Grup Geribildirimi, Ev Ödevleri, Kırık Plak Tekniği, Sisleme Tekniği (McWhirter ve Voltan-Acar, 2000; Smith, 1975), Yeniden Bilişsel Yapılama, Kendi Kendine Öğrenim Eğitimi, Yeniden Akılcı-Mantıklı Anlamlandırma İşlemleri gibi bilişsel teknikler de kullanılır (Rakos, 1991). Bu teknikler hakkındaki kısaca bilgiler şunlardır:

Eğitim: Danışanlara uygun güvengen karşılıkların içeriğiyle ilgili eğitim verilmesidir.

Model Alma: Modelden öğrenme ya da gözlem yoluyla öğrenme, bireyin yeni edindiği karşılık örüntülerinin ve önceden öğrenmiş olduğu; fakat sergilemediği davranışlarının kazanılmasını, öğrenmiş olduğu davranışların sosyal olarak uygunluğunu ifade eder. Bir başka bireyin gösterdiği güvengen davranışın birey tarafından örnek alınarak öğrenilmesidir.

Davranış Prova Edilmesi: Bireye verilen eğitimin davranış provasıyla birlikte verilmesi, bireyin hem basit hem karmaşık durumlarda güvengencilik özelliğinin artmasında etkilidir.

Duruma Alıştırma: Bireyin çevresinde bulunan yetişkin, anne-baba, öğretmen, psikolojik danışman, sosyal çalışmacı gibi kişiler tarafından ona davranışlarıyla ilgili anında geri bildirimde bulunmasıdır. Bu şekilde uygun güvengen davranış pekiştirilmiş olur.

Grup Geribildirimi: Grup geribildiriminin bireyin güvengen davranışının biçimlendirilmesinde danışman geribildiriminden daha etkili ve anlamlı olduğu belirtilmiştir. Bu etki yardım alan birey kadar yardım edenin kendisi için de olumludur.

Performansın Gözlemlenmesi: Bireyin davranış provalarının kaydedilerek ona izletilmesidir. Bu tekniğin sakıncası, danışanın kendini izlemesiyle yapamadığı şeylere odaklanması ve bunalmasına neden olabilmesidir. Bu yüzden pek önerilmemektedir, eğer çok istenirse eğitim sürecinin sonuna doğru bu kayıtlardan yararlanılabilir.

Ev Ödevleri: Davranışsal ve davranışsal olmayan müdahale yöntemleri tarafından kullanılan ev ödevi tekniğinde danışman danışanla mevcut durumu, ondan istenen karşılıkları, etkileşimle ilgili faktörleri ve olası sonuçları konuşur, bunları açık ve net hale getirip danışana yol gösterici olması amacıyla son olarak yazılı hale getirilmelidir.

Kırık Plak Tekniği: Bireyin istediklerini sakince ve sürekli bir şekilde tekrarlamasıdır. Bu teknikte danışanın uzun uzun gerekçelerini anlatmadan ve öfkelenmeden karşısındaki ile baş etme yöntemi olarak direnme öğretilir. Bu teknik almayı istemediğiniz bir ürünü size satmaya çalışan satıcı ile aranızda kurulan iletişim gibi rahatsız edici durumlarda kullanıldığında etkilidir.

Sisleme Tekniği: Bu yöntem, danışana kendi davranışlarıyla ilgili sahip olduğu görüşünün geçerli kalması şartıyla, karşısındaki bireyin kendisine yönelttiği eleştiride gerçeklik payı olabileceği bilgisinin kazandırılıp eleştiriyi sakince kabul etmesi ve yönetmesini öğretmektedir.

Yeniden Bilişsel Yapılama: Yeniden bilişsel yapılama tekniğinin kullanıldığı bazı çalışmalarda doğrudan uyumsuz öz ifadelere odaklanılması desteklenirken bazılarında desteklenmemiştir. Yeniden bilişsel yapılamanın danışanlara gerekli becerilerini ve öğrendikleri becerilerini doğal çevrelerinde ortaya çıkarmalarını öğretebildiği ileri sürülmektedir.

Kendi Kendine Öğrenim Eğitimi: Bireyin destekleyici olmayan, bağımlı, uyumsuz iç konuşmalarının doğrudan değiştirilip güvengen karşılıklar oluşturulacak şekilde düzenlenmesidir.

Yeniden Akılcı-Mantıklı Anlamlandırma İşlemleri: Akılcı-Duygusal Davranışçı Terapinin kullanmış olduğu bilişsel yeniden yapılandırma ve akılcı yeniden anlamlandırma teknikleri bireyde güvengen davranışlar geliştirmesinde önemlidir; ancak bu teknikler bireyin davranışsal güvengen becerilerini artırmaz.

2.3. Psikolojik İhtiyaçlar

Bireyin davranışları, onda gerginlik ve sıkıntıya neden olan durumu gideren bir amaca yöneliktir. “İhtiyaç (gereksinim)” denen ve organizmada bazen bir yoksunluğun

bazen ise faklılığın neden olduğu bu gerginlik ve sıkıntı, onun uygun olan şeyi elde etmesiyle sona erer ve organizma homeostatik dengesine kavuşur. Bireyin bazı davranışlarının altında yatan ihtiyaçlar fizyolojik kökenli olmasına rağmen –örneğin yeme içme davranışı gösteren birinin aç olma ihtimalinin çok yüksek olması gibi– çoğu davranışın altında psikolojik ihtiyaçların etkisi vardır. Bilinçli düzeyde olsun ya da olmasın tüm insanların davranışlarına onların sahip oldukları ihtiyaçları neden olmaktadır. Organizmanın ihtiyaç ya da eksiklik hissetmesiyle birlikte fizyolojik dengesi bozulmaktadır; zira bireyler yaşamlarını devam ettirebilmek için belli şeylere ihtiyaç duymaktadırlar. Yaşamın sağlıklı sürdürülebilmesi ve dengenin korunabilmesi için bu ihtiyaçların sürekli olarak karşılanması gerekmektedir (Oksal, 1986; Kuzgun, 2000).

İhtiyaç kavramı; bireyin fizyolojik, sosyal ve duygusal anlamda gelişmesi ve çevresiyle dengeli ilişkiler kurabilmesi için gerekli olan unsurlardır. Dünyaya yeni gelen bir bebeğin sergilediği ilk davranışlar daha çok onun fizyolojik-biyolojik ihtiyaçlarının karşılanması amacına yönelikken büyüdükçe ihtiyaçları, ihtiyaçlarını ifade etme ve giderme biçimi de değişmektedir. Bireyin ihtiyaçlarını ve buna bağlı olarak davranışlarını etkileyen yaş, fizyolojik özellikler, sosyo-kültürel özellikler, ilgi ve yetenekler, sosyal çevre gibi birçok unsur bulunmaktadır. Bu unsurlara bağlı olarak sahip olunan ihtiyacın yoğunluğu ve birey için önemi, onun davranışını şekillendirir (Hamurcu, 2011).

Bireyler fizyolojik yapıları, yetenekleri, içinde yaşadıkları kültür ve sosyal çevre, etnik ve dini özelliklerine bağlı olarak yaşamları boyunca pek çok davranışta bulunurlar. Bu davranışların tümünün amacı ihtiyaçlarının giderilmesidir, bireyin sergilediği her davranışın ardında bir ihtiyaç yatmaktadır. Bu ihtiyaçlar yeme-içme, barınma gibi temel fizyolojik ihtiyaçlardan sevgi, aidiyet, başarı ve yaratıcılık gibi karmaşık duygusal ve bilişsel ihtiyaçlara kadar çeşitlidir (İdris, 1993; Yücel, 1995; akt: Annaberdiyev, 2006; Cüceloğlu, 2000;). Bireyin fizyolojik ihtiyaçlarını gidermemesi halinde onu diğer ihtiyaçlara yönlendirmek anlamsızdır (Maslow, 1943).

Cüceloğlu (2000), insan ihtiyaçlarının birçok türü olduğunu belirtmiş, bireyin “başarma ihtiyacı” gibi hayvanlarda olmayan bazı ihtiyaçlara sahip olduğunu, bu ihtiyaçların onun davranışlarında önemli role sahip olduğunu ifade etmiştir. İnsana özgü

olan bu ihtiyaçların biyolojik ihtiyaçlarla ilişkili olduğunu; fakat bireyin içinde yetişmiş olduğu toplumun yaşam biçiminin ve değerler sisteminin bu ilişkiyi etkilediğini, bu etkilemenin toplumdaki öğrenme yaşantılarından kaynaklandığını ifade etmiştir. ğrenme ürünü olan psikolojik ihtiyaçların (başarı, sosyal kabul, bağımlılık, bağımsızlık, uyuma, güçlü olma, ağzllk, yardım etme, belirginlik, düzenlilik, oyun, saygı gösterme) doyurulmaması lme neden olmaz; fakat bireyin yaşamını bu ihtiyaçlar etkilemektedir.

İhtiyaç, dürtü ve güdü kavramları zaman zaman birbirinin yerine ve aynı anlamda kullanılabilmektedir. İhtiyaç, bireyin gelişimi ve çevresiyle uyumlu bir ilişki kurabilmesi için gereken önemli koşulların eksikliğidir. Bu eksikliğin giderilmesi için organizmada meydana gelen güce dürtü; bireyin gereksinimini gidermek amacıyla belli bir yönde etkinlik göstermesine ise güdü denmektedir (Geçtan, 1988; Baymur, 1997; Morgan 2013). İhtiyacın giderilmesi için organizmanın hazır halde olması dürtü halidir, güdü ise bireyi davranışa sevk eden, daha belirgin ve doğrudan özellikler taşıyan, fizyolojik-biyolojik özellikler taşıyan çoğunlukla bedensel kaynaklı arzulardır (Arık, 1996; Matsumoto, 2009). Bedensel gereksinim ya da çevresel ipucu gibi bir tür uyarıcı tarafından başlatılan güdü, davranışı harekete geçirir ve ihtiyaç- dürtü- güdü- davranış ilişkisi bu şekilde çalışmış olur (Morris, 2002).

2.3.1. Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili kuramsal açıklamalar

Birey yaşamı boyunca sürekli olarak bir ihtiyaç içerisindedir ve bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sürekli bir devinim halindedir. İhtiyaç, insanın doğasında doğuştan var olan ve giderilmesi gereken bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu tür ihtiyaçlar temel/fizyolojik ihtiyaçlardır. İhtiyaç kuramları, temel ihtiyaçları doğuştan ya da sonradan kazanılmasına göre fizyolojik ya da psikolojik oluşuna göre farklı şekillerde ele almışlardır. Bazı kuramcılar ihtiyaçları sadece fizyolojik açıdan ele almış, bazı kuramcılar psikolojik ihtiyaçları temel almış, bazıları da her ikisini birlikte ele almışlardır. Hayatımızda önemli bir yere sahip olan psikolojik ihtiyaçlar, bizim hem çeşitli alanlara yönelmemizi hem de doyum ve doyumsuzluklarımızı etkilemektedirler.

Güdülenme süreçlerini inceleyen bazı kuramcılar, ihtiyaçları kapsamlı bir şekilde ele alıp bireyin tüm davranışlarını güdülenme süreçleriyle açıklamaya çalışırken

bazı kuramcılar ise daha spesifik durumlar için güdüsel fenomenlerle ilgilenmişlerdir. Aşağıda ihtiyaçlar ve bunların doyumunu araştıran kuramlar açıklanmıştır.

2.3.1.1. Hull'ün fizyolojik ihtiyaçlar (Dürtü) kuramı

Kuramında bilince, amaca ya da herhangi bir zihinsel-ruhsal kavrama yer vermeyen, radikal bir davranışçı görüş sahip olan Hull, motivasyonu sistematik şekilde açıklayan ilk kuramcılardandır ve kuramını biyolojiden ödünç aldığı *homeostasis* kavramına dayandırmaktadır. Hull'e göre homeostatik mekanizma organizmanın motivasyonunu açıklamada bilimsel bir katkı sağlayacaktır. Kuram, ihtiyacın organizmanın biyolojik gerekliliğinden kaynaklandığını, biyolojik gerekliliğin ve buna bağlı olarak ortaya çıkan ihtiyacın ise motivasyona neden olduğunu ileri sürmektedir. İhtiyaç durumunda organizma, ihtiyacı karşılamaya yönelik davranışlar sergileyerek yaşamını devam ettirmek için en iyi biyolojik koşulları sağlar. Bu süreçte motivasyon da organizmada meydana gelen ihtiyaçları ortadan kaldırma ya da telafi etme işlevini yerine getirmektedir. Psikolojinin görevi ise organizmanın biyolojik ihtiyaçlarının ve bu ihtiyaçlarla ilgili olan çevresel koşulların birbiriyle ilişkilendirilerek molar (bütüncül-amaca yönelik) davranışın anlaşılmasıdır. Kuram organizmanın temel ihtiyaçlarını biyolojik temelli ele almakta, bu ihtiyaçları yiyecek, su, cinsellik, acıdan kaçınma ve hazza ulaşma olarak sıralamaktadır. Ayrıca kuram bahsedilen bu ihtiyaçların dürtüleri ortaya çıkardığını, dürtülerin organizmanın bedensel huzursuzluk hali olduğunu ve ortaya çıktığında davranışa sadece güç verip onu yönlendirmediğini, davranışa yönlendiren şeyin alışkanlıklar olduğunu ve alışkanlıkların öğrenildiğini, öğrenmenin ise pekiştirmenin sonucu olduğunu ifade eder. Organizmanın dürtüsünde azalmaya neden olan davranış pekiştirme doğurur ve organizma bu özel durumda hangi tepkisinin dürtüsünü azalttığını öğrenir (Deci ve Ryan, 2000; Patrick, Knee, Canevello ve Lonsbary, 2007; Schultz ve Schultz, 2007; Reeve, 2009).

2.3.1.2. Murray'in psikolojik ihtiyaçlar kuramı

Murray, bireyin ihtiyaçlarını biyolojik gereksinimlerle açıklayan Hull'ün aksine ihtiyaçların doğuştan gelen bir yönünden ziyade sonradan öğrenildiğini iddia ederek yeni bir yaklaşımın doğmasına neden olmuştur. Murray (1947), 12 biyolojik *birincil*

ihtiyaç (viscerogenic) belirleyerek bunları yetersizlik, gerginlik ve acıdan kaçınma başlıkları altında sınıflandırmış; belirlediği 28 psikolojik *ikincil* ihtiyacı (psychogenic) ise olumlu ve olumsuz olarak iki kategoride sınıflandırmıştır.

Viscerogenic ihtiyaçların organizmanın bedensel durumundan kaynaklandığı; psychogenic ihtiyaçların ise bedensel bir kökeninin olmadığı, organizmanın zihinsel ve duygusal doyumuyla ilgili olduğu belirtilmiştir. Murray (1947), muhtemelen ikincil ihtiyaçların birincil ihtiyaçlardan türediğini ve onlara bağlı olduğunu ifade etmiş, organizmanın yiyecek ve su ihtiyacı gibi iç organların sebep olduğu ihtiyaçlarla ilgilenmeyip bireyin “belirli şartlarda belirli şekilde tepki vermeye hazır olması” şeklinde tanımladığı ikincil ihtiyaçlara odaklanmıştır (Burger, 2006).

Psikoanalitik kuramdan aldığı katarsis kavramıyla ihtiyaçları tanımlayan Murray, bireyin olumlu uyarılmasını sağlayan nesnelere pozitif katarsis, olumsuz uyarılmasını sağlayan nesnelere ise negatif katarsis adını vermiştir. Murray (1938; akt: Lester, 1995), çocukluğundaki olay ya da objelerin bireyin gelecekteki ihtiyaçlarını tetikleyebileceğini düşünmüş ve bu etkiye baskı (press) adını vermiştir. Objektif bir şekilde algılanan ve direkt olarak gerçeği yansıtan *alfa baskısı*, kişinin doğasında var olan ve nesnel gerçeklikle ilgili bir baskı iken; sübjektif bir şekilde algılanan, bireyin çevresel olayları algılama şekline göre ortaya çıkan *beta baskısı* öznel gerçeklikle ilgili baskıdır.

Murray (1947),

- Bireyin mal-mülk sahibi olması, çalması, zorla alması, kumar oynaması, para için çalışması gibi davranışlar sergilemesini ifade eden *elde etme ihtiyacı (açgözlü tutum)*,
- Nesne ve objeleri biriktirmesi, tamir etmesi ve zarardan esirgemesi gibi davranışlar sergilemesini ifade eden *koruma ihtiyacı (koruyucu tutum)*,
- Nesneleri sıralaması düzenlemesi, toparlaması, bireyin kendini düzenli ve temiz tutması, aşırı titiz olmasını ifade eden *düzen ihtiyacı (düzenli tutum)*,
- Malını-mülkünü saklaması, ödünç vermeyi reddetmesi, tutumlu, ekonomik ve cimri olmasını ifade eden *saklama-elinde tutma ihtiyacı (tutucu tutum)*,
- Düzenlemesi ve inşa etmesini ifade eden *inşa ihtiyacı (yapıcı tutum)*

şeklinde beş ihtiyaç belirlemiş ve bu ihtiyaçların cansız nesnelere yöneltildiğini ifade etmiştir.

Genellikle bireyin güç isteğini, ihtirasını, başarı ve saygınlık kazanma isteğini belirten

- **Başarı ihtiyacını**, güç kullanması, zor şeyleri olabildiğince hızlı ve iyi bir şekilde yapmaya çabalaması,
- **Tanınma ihtiyacını** ise övgü, takdir uyandırma, üstünlük kurma, saygın olma, onur ve yüksek makam istemesi olarak açıklamıştır. Bunun yanında;
- Diğer insanları etkileme, heyecanlandırma, eğlendirme ve şaşırtma yoluyla ilgilerini üzerine çekmesi şeklinde **sergileme ihtiyacından** bahsetmiş; fakat bunu tanınma ihtiyacı ile birleştirdiğini ifade etmiştir.

Başarı ve tanınma ihtiyaçlarını tamamlayıcı olarak mevcut statüyü koruma, küçük düşmekten kaçınma arzuları ve eylemleri çıkaran ihtiyaçlardan da bahsetmiştir. Bunlar:

- Bireyin özsaygısının azalmasını önleyen, “iyi namını” koruyan arzu ve eylemlerini kapsayan **dokunulmazlık ihtiyacıdır**. Dokunulmazlık ihtiyacı bireyin gurur ve kişisel duyarlılığından kaynaklanmaktadır, bireyin yalnız kalma ihtiyacını kapsar ve sergileme ihtiyacının karşıtıdır. Üç alt ihtiyaca ayrılmıştır. Bunlar:
- Bireyin hata, utanç, küçük düşmek ve alay edilmekten kaçınmasını, gücünün üstündeki işlere girişmekten sakınıp çirkinliği gizlemesini ifade eden **küçük düşmekten kaçınma ihtiyacı**,
- Bireyin kendisine yönelik suçlama, küçük düşürülme durumunda kendisini savunmasını, hafifletici sebepler ve özürler sunarak açıklamalar yapmasını ve derinlemesine inceleme yapmak için direnmesini ifade eden **savunma ihtiyacı**,
- Bireyin yeniden mücadeleye girişerek, karşılık vererek onurlu şekilde yenilginin üstesinden gelmeye çalışmasını ve en zor görevleri seçmesini ifade eden **karşı koyma ihtiyacı**

şeklinde açıklanmıştır.

Aşağıda sıralanan beş ihtiyaç ise bireyin gücü kullanımı ve güce karşı koymasıyla ilgilidir.

- **Başatlık ihtiyacı (Hükmedici tutum):** Bireyin diğer insanları etkilemesi ya da kontrol etmesi, ikna etmesi, onlara liderlik yaparak yönlendirmesi ve grubun davranışlarını organize etmesidir
- **İtaat İhtiyacı (Hürmetkâr tutum):** Bireyin üstün gördüğü dost ya da yakınına hayranlık duyarak onu istekli bir şekilde takip etmesi, liderle işbirliği yapması ve memnuniyetle hizmet etmesidir.
- **Benzerlik İhtiyacı (Kolay etkilenen tutum):** Bireyin empati kurarak diğer insanları taklit etmesi ya da onlara benzemeye çalışması, onlarla aynı fikirde olup onlara inanmasıdır.
- **Özerklik İhtiyacı (Bağımsız tutum):** Bireyin etki ve baskıya direnmesi, otoriteye başkaldırması, özgürlük araması ve bağımsızlık için çaba göstermesidir.
- **Karşıt olma ihtiyacı (Zıtlaşmacı tutum):** Bireyin diğerlerinden farklı davranması, eşsiz olması, karşı cephede yer alması ve geleneksel olmayan düşünceleri desteklemesidir.

Murray (1947), aşağıda belirtilen iki ihtiyacın sado-mazoşistik ikili yapıyı oluşturduğunu belirtmektedir Bunlar:

- Bireyin bir objeye saldırması ya da zarar verme isteğini, bir kişiyi aşağılama, incitme, suçlama ve onunla kötü niyetle alay etmesini, onu ağır bir şekilde cezalandırmasını ifade eden **saldırganlık ihtiyacı**, sadizm ve
- Bireyin pes etmesini, özür dilemesini, itiraf etmesini, kendini affettirmeye yönelik eylemlerde bulunarak küçük düşürmesini ifade eden **küçülme ihtiyacı**, mazoşizmdir.

Bireyin sahip olduğu ihtiyaçlardan biri olan **kınanmaktan kaçınma ihtiyacı**, ebeveynlerin veya toplumun hoşnutsuzluğundan ve cezadan kaçınmak amacını taşımaktadır.

Aşağıda sıralanan dört ihtiyaç ise bireyin yakın ilişki araması, değiş tokuş yapması gibi insanlar arasındaki duygusal yakınlıkla ilgilidir. Bunlar:

- **Yakın ilişki (Bağlanmacı tutum):** Bireyin ilişkiler ve arkadaşlıklar oluşturmaya, diğer insanları selamlaması, onlara katılıp onlarla yaşamaya, onlarla girişken bir şekilde sohbet edip yardımlaşmasıdır.
- **Reddetme ihtiyacı (Reddedici tutum):** Bireyin birilerini hiçe sayması, görmezden gelmesi veya dışlaması, ondan uzak durması ve ona kayıtsız kalması, ayrımcı davranmasıdır.
- **Yardım alma/arama ihtiyacı (Yardım arayıcı tutum):** Bireyin destek, korunma ve ilgi araması, yardım istemesi, merhamet dilemesi, şefkatli bir ebeveyne bağlanmasıdır.

Bu dört ihtiyaca tereddütlü de olsa *eğlenme ihtiyacını* ekleyen Murray (1947), eğlenme ihtiyacını; bireyin rahatlaması, kendisini neşelendirmesi, kafasını dağıtması, gülmesi, şaka yapması ve neşeli olması şeklinde ifade etmiştir.

Murray (1947), son olarak bahsetmiş olduğu bireyin sorular sorması, merakını gidermesi, bilgiyi okuması ve araması, hareket ederek ve dokunarak keşfetmesini ifade eden *anlama ihtiyacı* ve bilgi vermesi, açıklaması, yorumlaması ve olayları ilişkilendirmesini ifade eden *açıklama ihtiyacının* insanların sosyal hayatında büyük bir sıklıkla görülen tamamlayıcı ihtiyaçlar olduğunu belirtmiştir.

2.3.1.3. McClelland'ın başarı ihtiyacı teorisi

Murray'in çalışmalarından yola çıkan David McClelland, bireylerin başarıma güdülerıyla ilgili çalışmalar yapmıştır. McClelland, bazı bireylerin motivasyon kaynağının başarı ihtiyacı olduğunu, bu bireylerin yüksek hırsla ve kişisel standartlara sahip, bir önceki başarısını aşmaktan zevk alan özelliklere sahip olduklarını belirtir (Kesici, 2008). Ayrıca Davis (1972; akt: Silah, 2005) McClelland'ın üç önemli ihtiyacı ele aldığını bildirmiştir. Bunlar:

Başarı İhtiyacı: Bireyin üstün olma, zor olanı başarıma, bir işi ya da davranışı en mükemmel şekilde yapma isteğidir. Vaktinin çoğunu işini nasıl daha iyi yapacağını düşünerek geçiren, çok zor ve başarılıldığında anlamlı hedefler seçen, hedefine ulaşmak için büyük çaba gösteren bireylerin yüksek başarı ihtiyacına sahip oldukları söylenebilir.

Bağlanma (İlişki) İhtiyacı: Bağlanma ihtiyacı, insanlarla ilişki kurma güdüsüdür, bireyin bir gruba ait olma, sosyal çevre içinde bulunma isteğidir. Bağlanma ihtiyacı yüksek olan birey, vaktinin çoğunu çevresi ve insanlarla nasıl daha sıcak ve yakın ilişkiler kurabileceğini düşünerek geçirir. Yüksek başarı ihtiyacına sahip bireyler kişiler arası ilişki kurmayı önemserler; çünkü bu kişiler başarılarıyla ilgili çevrelerinden geri bildirim alarak daha iyi performans gösterirler.

Güç Kazanma İhtiyacı: Bireyin kişisel statüsünü ve saygınlığını artırma isteğidir. Bu ihtiyaca sahip bireyler güçlü bir şekilde öncülük etme, kontrolü elinde tutma ve üstün gelme güdülerine sahiptirler (Steward, 2009; akt: Hamurcu, 2011). Diğer insanları nasıl kontrol edeceği, nasıl daha güçlü olacağı konularına fazla vakit ayıran bireyin güç kazanma ihtiyacının fazla olduğu söylenebilir.

2.3.1.4. Maslow'un temel ihtiyaçlar kuramı

Klinik gözlemlerine dayanarak insandaki temel gereksinimlerin ne olduğunu saptamaya çalışan Maslow, fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, aidiyet ve sevgi ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı olmak üzere beş temel ihtiyaç sıralamıştır. Maslow, temel biyolojik ihtiyaçlardan başlayan ve bu ihtiyaçların giderilmesinden sonra önemi artan ileri düzey psikolojik ihtiyaçlara doğru uzanan ihtiyaçlar hiyerarşisi ileri sürmüştür. Bu ihtiyaçlar merdiven basamağı gibi aşamalı bir düzene sahip olup önceliğe sahip olan temel fizyolojik ihtiyaçların karşılanması bireyin yaşamının devamını sağlayabilmesi için gerekli olup ardından estetik, entelektüel ilgilere zaman ayırma gibi güdüler için zaman ve enerji harcanabilecektir. Ayrıca bir ihtiyaca geçilebilmesi için onun altındaki ihtiyacın belli bir nebze karşılanmış olması gerekmektedir (Cüceloğlu, 2000; Burger, 2006).

İlk olarak 1943'te yayınladığı "A theory of human motivation" adlı makalesiyle kuramını tanıtan Maslow'un makalesinde bahsettiği konular, hayatı boyu yapmış olduğu çalışmaların özünü oluşturmuştur. İnsanı ele alırken onu bir bütün olarak kabul edip incelemenin gerekliliğinden bahseden Maslow, bütünün kendisini oluşturan parçaların toplamından fazlası olduğunu, bu yüzden bütüncül yaklaşımın daha verimli olduğunu düşünmüştür. Ayrıca ruh sağlığının ne olduğunu bilmeden ruhsal hastalığın anlaşılamayacağına inanmış, Freud, Hamilton, Hobbes ve Schopenhauer'un insan

doğası hakkındaki yargılarına onun en kötü yönlerine bakarak sahip olduklarını belirtmiştir. Hâlbuki insanın iyi yürekliliği, cömertliği, dostluğu gibi olumlu niteliklerinin ve neşesi, mutluluğu, iç huzuru, eğlenmesi, coşkunu gibi davranışlarının olduğunu ve bunların bilim adamları tarafından göz ardı edildiğini savunmuştur (Wilson, 2001; Goble, 2004; akt: Ay, 2014).

Maslow (1962) güdülerin, insan doğasının kültürün yok edemediği, sadece bastırabildiği içsel yönleri olduğunu belirterek birçok araştırmacı tarafından desteklenen içgüdülerin güçlü, değiştirilemeyen ve kötü olduğu eski ısrarcı inanışa açık bir şekilde karşı çıkmıştır. O, bireyin ihtiyaçlarının kolayca göz ardı edilebilen, bastırılabilen, kötü olmayan, nötr ya da iyi olduğunu savunmuştur (Goble, 2004; Akt: Ay, 2014).

Temel ihtiyaçları beş seviyede ele alan Maslow (1970), bu ihtiyaçları kuramında şu şekilde açıklamıştır:

1. **Fizyolojik İhtiyaçlar:** Kısmen birbirlerinden ve diğer güdülerden bağımsız olan bu ihtiyaçlar hayatta kalmayla ilgilidirler ve güdülenme kuramının başlangıç noktasındadırlar. İlk olarak doyurulması gereken ve hayatın devamını sağlayan bu ihtiyaçlar açlık, susuzluk, nefes alma, oksijen, acıdan kaçınma, cinsellik vb. olarak ifade edilebilir (Maslow, 1970; Burger, 2006). Tüm ihtiyaçlar içerisinde en baskın olan ihtiyaç fizyolojik ihtiyaçlardır. Yiyecek, güvenlik, sevgi-saygı ihtiyacı olan bireyin baskın olan ve öncelikle gidereceği ihtiyacı muhtemelen yiyecek ihtiyacıdır. Fizyolojik ihtiyacın belirmesiyle birlikte diğer tüm ihtiyaçlar ortadan kalkar, organizma öncelikle fizyolojik ihtiyacın karşılamaya çalışır, bu ihtiyaç karşılandıktan sonra diğer üst düzey ihtiyaçlar ortaya çıkar (Maslow, 1970).
2. **Güvenlik İhtiyacı:** Fizyolojik ihtiyaçların bir nebze karşılanmasından sonra beliren ihtiyaç türüdür. Bu ihtiyacın hem fiziksel hem de psikolojik yönü vardır (Maslow, 1970). Bireyin yüksek sesten, parlak ışıktan ve tehlikelerden uzak durması gibi fiziksel güvenliği; huzur, korku ve kaygıların olmaması, tahmin edilebilir durum ise psikolojik güvenliği kapsamaktadır (Maslow, 1970). Siyasi karışıklıkların ve ekonomik bunalımların olduğu durumlarda güvenlik ihtiyacı daha fazla fark edilir. Güvenlik ihtiyacını karşılamayan insanlar korku ve kaygı yaşarlar, tehdit altında olduklarını düşünerek yüklü

miktarda paralar biriktirmeye, risk almaktan kaçınmaya başlarlar (Hall ve diğ., 1985; akt: Yalçın, 2010).

3. **Ait Olma ve Sevgi İhtiyacı:** Fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını karşılayan bireyin hissedeceği ihtiyaç: şimdiye kadar eksikliğini hissetmediği aile, sevgili, arkadaş, çocuk gibi sosyal ilişkilerin yokluğu şeklinde beliren sevgi ve ait olma ihtiyacıdır.

Birey kendi ailesi ve grubunda yer edinmek, sevmek-sevilmek ihtiyacını karşılayamadığı durumda ise yalnızlık ve sosyal kaygı yaşar. Maslow, psikopatolojilerin çoğunun temelinde bireyin ait olma ve sevgi ihtiyacını karşılanmamasının olduğunu belirtmektedir (Maslow, 1970).

4. **Saygı İhtiyacı:** Saygı ihtiyacını ikiye ayıran Maslow, bireyin kendisini yeterli ve başarılı olarak algılamasını belirten özsaygı ihtiyacından ve diğer bireyler tarafından beğenilip saygı duyulması ihtiyacından bahsetmiştir. Bireyin diğerleri tarafından saygı görmesi, statü, ün ve onur sahibi olması, tanınması ve takdir edilmesi gibi ihtiyaçları alt düzey iken; özgüveni, yeterliliği, başarısı, işinde ustalığı, bağımsızlığı ve özgürlüğü gibi ihtiyaçları üst düzeydir.

Özsaygı ve saygınlık ihtiyaçlarının karşılanmasıyla birey, dünyada yararlı ve gerekli olduğu hissini yaşar, kendine güvenir, değerli, güçlü, yetenekli ve yeterli olduğunu hisseder. Bu ihtiyacının engellendiği durumda ise aşağılık, yetersizlik ve çaresizlik duyguları yaşar, bireyde cesaretsizlik veya nevrotik eğilimler doğar (Maslow, 1970; Burger, 2006).

5. **Kendini Gerçekleştirme İhtiyacı:** Yukarıda belirtilen dört ihtiyacın karşılanmasının ardından bireyde ortaya çıkan son ihtiyaç kendini gerçekleştirme ihtiyacıdır. Kendini gerçekleştirme, bireyin tüm potansiyellerini tam olarak açığa çıkardığı, bir eksikliğe dayalı olmayan ve asla tam olarak karşılanamayacak bir ihtiyaçtır. Çünkü diğer ihtiyaçların aksine kendini gerçekleştirme bir hedef değil süreçtir (Glassman ve Hadad, 2009; akt: Ay, 2014). Kendini gerçekleştirme ihtiyacı müzisyenin müzik yaparak, ressamın resim yaparak, şairin şiir yazarak yani bireyin uygun gördüğü ve yapması gerektiği şeyi yaparak karşılanmaktadır ve bireysel

farklılıkların en fazla görüldüğü ihtiyaç türüdür (Maslow, 1970; Burger, 2006). Maslow (1970), bu ihtiyacın bir bireyde ideal anne olma arzusu şeklinde gözlenirken bir başkasında resim yapma ya da icat ortaya koyma şeklinde kişiden kişiye farklılık gösterdiğini belirtir. Bireyin diğer temel ihtiyaçlarını karşılanmasındaki asıl amaç kendini gerçekleştirmesidir (Byrant ve Veroff, 1982; akt: Çelikkaleli, 2004).

İhtiyaçlar hiyerarşisinde piramidin en üstünde yer alan kendini gerçekleştirme, herkesin ulaşabileceği bir seviye değildir, çok az sayıda insan kendini gerçekleştirmiştir. Bu seviyeye ulaşmak için tanınmış, şöhretli biri olma zorunluluğu yoktur. Hayatını anlamlı gören ve her anını değerlendiren herkes tanınmış olsun ya da olmasın bu aşamayı gerçekleştirmiş olarak algılanırlar. Yaptığı işlerle başarıya ulaşmış olan birçok insan bu aşamaya ulaşarak hayatlarının doruk noktasındaki deneyimlerini gerçekleştiren kişiler arasına girerler (Cüceloğlu, 2000).

Kendini gerçekleştirenler hayatlarından tat alarak yaşayan, yaratıcı, yaşama gülümseyerek bakan, hayatın karmaşıklığına saygı duyan, olayları yargılamadan olduğu gibi kabul edebilen kişilerdir.

Maslow, doruk yaşantı olarak adlandırdığı, mutluluk ve doygunluk özelliği taşıyan geçici kendini gerçekleştirme anlarından bahseder. Bunlar geçici olup, herhangi bir çabalamaya bağlı olmayan yaşantılardır. Kendimizi gerçekleştirmediğimiz halde bizler de kısa süreli doruk yaşantılara sahibiz. Bir başkasıyla yakın ilişki, estetik algılar ya da anne-babalık deneyimi bu yaşantılara örnek olarak verilebilir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 2002).

2.3.1.5. Öz belirleme kuramı

Öz Belirleme Kuramı, temel psikolojik ihtiyaçların, insan doğasında var olduğunu, dolayısıyla doğuştan getirildiğini, kişinin gelişimi bütünlüğü ve sağlığı açısından bu ihtiyaçların giderilmesinin oldukça önemli olduğunu belirtir. Örneğin bir bitkinin su, hava gibi temel maddelerin eksikliği durumunda sağlıklı gelişememesi gibi bireyin de “özerklik”, “yeterlik” ve “ilişkili olma” gibi temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmadığı durumda sağlığı ve kişisel bütünlüğü olumsuz etkilenir. Ayrıca belirtilen bu psikolojik ihtiyaçların sadece birinin ya da ikisinin doyurulmasının yeterli olmadığı;

her üç ihtiyacın da doyurulması gerektiği ifade edilmektedir (Kasser ve Ryan, 1999; Deci ve Ryan, 2000).

Öz-Belirleme kuramı temel psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde çevresel koşulların önemine vurgu yapmaktadır. Ayrıca kuram, temel psikolojik ihtiyaçların evrensel bir özellik taşıdığını, insanların cinsiyetleri, grupları ya da kütlerlerinin farklılığından bağımsız olarak tümünü ilgilendirdiğini ifade eder. İhtiyaçlar doyurulduğunda bireyler tam olarak fonksiyonda bulunabilirler ve mutlu olurlar; ihtiyaçlar doyurulmadığında ise bireylerin ruh sağlıkları bozulur, psikolojik ve fiziksel hastalıklar oluşabilir (Deci ve Ryan, 2002; Williams, Cox, Koudies ve Deci 1999).

Bireyin iyi olması onun temel ihtiyaçlarının doyurulma düzeyiyle doğrudan ilgilidir. İyi olmak bireyin her ihtiyacının karşılanmasıyla değil, onun temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasıyla ilgilidir. Bireyin kendisine belirlediği ve ulaştığı amaçları onun psikolojik ihtiyaçlarıyla ilgili değilse iyi olmayı en üst düzeyde yaşayamaz (Ryan ve Deci 2000, Buunk ve Nauta, 2000; Deci, Ryan, Gagne, Leone, Usunov ve Kornazheva. 2001).

Kuramının temel ihtiyaç olarak bahsetmiş olduğu özerklik, yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçları şu şekilde açıklanmıştır:

Özerklik İhtiyacı: Deci ve Ryan (2000), öz belirleme kuramı bağlamında özerkliği, bireyin hür iradesiyle davranması, kendi davranışlarının sorumluluğunu alması ve nasıl davranacağına karar vermesi olarak tanımlamışlardır. Özerk olduğu durumda birey, amaçlarını ve amaçlarına nasıl ulaşacağını seçer. Bu, sadece bilişsel bir seçim olmayıp bireyin davranış seçeneklerinden birine karar vererek onu gerçekleştirmektir.

Bireyin özerk davranış sergileyerek başkalarının kendisini fark etmesini ve haklarını savunarak, davranışlarını düzenleyerek hayatı üzerindeki kontrolü sağlar. Ancak bireyin özerk davranabilmesinde sosyal çevrenin desteği gereklidir; zira çevre bireyin davranışları üzerinde kolaylaştırıcı ya da zorlaştırıcı olabilmektedir. Özerk olmayan birey kültürel yabancılaşma yaşar ve psikolojik sağlıkları bu durumdan olumsuz etkilenir. (Ryan, Sheldon, Kasser ve Deci, 1996; Deci ve Ryan, 2000).

Özerklik ihtiyacının giderilmesi yeterlik ve ilişkili olma ihtiyaçlarının giderilmesi için bir ön koşul ve anahtar ihtiyaçtır. Zira özerk olmayan bireyin kendisini yeterli görmesi ve diğer bireylerle etkili bir ilişki kurması zordur. Bu ihtiyacın diğer iki ihtiyaçtan daha önemli olduğuna dair bulgular da vardır (Deci ve Ryan, 1985a; Deci, Eghrari, Patrick ve Leone, 1994; Ryan, 1995, Deci ve Ryan 2000).

Yeterlik: Yeterlik, bireyin çevresiyle etkili iletişim kurma kapasitesini kullanarak çevresini iyi bir şekilde etkilemesi isteğidir. Yeterlik ihtiyacını gideren bireyler, amaçlarına başarılı şekilde ulaşacaklarına inanırlar. Bireyin yeterlik algısı onu harekete geçirerek etkin olmasını sağlar ve uzun vadeli psikolojik iyi oluşu için karşılanması gereken önemli bir ihtiyaçtır (Deci ve Ryan, 1985b; Kowal ve Fortier, 1999; Ryan ve Deci 2000). Bu ihtiyacın karşılanabilmesi için bireyin hiçbir baskı ve zorlamanın olmadığı, özerk kararlar verebileceği uygun bir çevrenin olması ve bu çevreyle etkileşimde bulunulması gerekmektedir (Ingledew, Markland ve Sheppard, 2004).

Yeterlik ihtiyacını karşılayamayan bireyin sahip olduğu yetenek ve becerilerini kullanmada, uğraşmış olduğu işe uyum sağlamada eksik ve yetersiz olacağı, ayrıca bu bireylerin çevrenin taleplerini karşılama ve yeni durumlara hazır olup uyum sağlamada da yetersizlik yaşayacağı belirtilmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

İlişkili Olma İhtiyacı: Bu ihtiyaç, bireyin kendisini içinde bulunduğu sosyal çevreye ait hissetme ve diğer insanlarla bağlantılı olma ihtiyacı olarak tanımlanabilir (Kowal ve Fortier, 1999). Bu ihtiyaç bireyin çevresiyle iletişimde içten olmasını sağlayıp, onun hem güven duygusunu hem de diğer insanlar tarafından önemsendiği duygusunu yaşamasını sağlar; fakat bunun için ilişkilerin doyurucu nitelikte olması önemli bir ön koşuldur (Deci ve Ryan, 2000; Andersen, Chen ve Carter, 2000). Ayrıca ilişkili olma paylaşım, yardımlaşma, başkalarıyla vakit geçirme gibi etkinlikleri içerir (Baumeister ve Leary, 1995). Birey çevresindeki insanlarla ilişki kurarak sevmesevilme, koruma-korunma ihtiyacını gidermeyi amaçlamaktadır ve buna bağlı olarak kendini ifade etmesi, liderlik duygularının gelişmesi sağlanacaktır (Hamurcu, 2011).

İlişkili olma ihtiyacı literatürde farklı adlar altında kavramlaştırılmıştır. Bu ihtiyaç Maslow (1968) ve Baumeister ve Leary (1995) ait olma ihtiyacı olarak tanımlamışlar ve temel ihtiyaçlar kategorisine incelemişlerdir. Maslow, sevgi ve ait

olma ihtiyacını temel ihtiyaçlar kategorisine dâhil ederken Baumeister ve Leary, bu ihtiyacı öz belirleme kuramındaki gibi ait olma (ilişkili olma) ihtiyacını temel ihtiyaçların merkezi olarak ele almışlardır. Deci ve Ryan (2000) ise birçok ampirik temelli kuramın ilişkide olma ihtiyacını açık bir şekilde tanımlamasalar da bu ihtiyacın varlığından söz etmektedirler.

Deci ve Ryan (2000), tanımlanan bu üç ihtiyacın farklı kültürlerde ve bu kültürlerde yaşayan bireyler tarafından farklı şekilde giderildiğini belirtmektedirler. Kuram, bireyin başarılı olabilmesi için en önemli şart olarak bu ihtiyaçların giderilmiş olmasını koşturmaktadır ve bu ihtiyaçlar öğrenme, sosyal ilişkiler, fiziksel çevre gibi unsurlardan daha önemlidir. Birey ihtiyaç durumunda olduğunda bir gerginlik yaşayacak ve ihtiyacını gidermek amacıyla gerekli davranışları sergilemeye yönlendirilecektir, bu ihtiyaçların engellenmesi durumunda ise performansı ve motivasyonu olumsuz etkilenecektir. Kurama göre kişinin psikolojik ihtiyaçlarının ihmal edilmesi ya da engellenmesi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Psikolojik sağlık için bu ihtiyaçlardan sadece birisinin ya da ikisinin doyurulması yeterli değildir, he üç ihtiyacın da doyurulması gerekmektedir (Kasser ve Ryan, 1999; Deci ve Ryan, 2000).

2.3.1.6. Alderfer'in başarı (ERG/VİG) kuramı

Alderfer, Maslow'un İhtiyaçlar Kuramından hareketle onun bahsetmiş olduğu beş ihtiyacı üç kategoriye ayırmış (var olma/existence ihtiyacı, ilişki/relatedness ihtiyacı, gelişim/growth ihtiyacı) ve bu şekilde incelemiştir. Bunlar:

Var Olma (Existence) İhtiyacı: Maslow'un fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını kapsayan bu ihtiyaç, bireyin çalışıp para kazanması ve buna bağlı olarak barınma, yeme gibi temel ihtiyaçlarını karşılamasıdır. Ayrıca var olma ihtiyacının karşılanması ya da karşılanmaması Maslow'un kuramında belirtilen bir sonraki ihtiyaç için ön koşul değildir (Aytaç, 2006; Mullins, 2002; akt: Canoğulları, 2014).

İlişki (Relatedness) İhtiyacı: Maslow'un sevgi ve ait olma ihtiyacına karşılık gelen bu ihtiyaç; bireyin sevgi, duygu ve düşüncelerini diğer insanlarla paylaşma, kendisine saygı duyulması ve itibar edilmesi gibi kişiler arası ilişkileri kapsamaktadır (Aytaç, 2006).

Gelişim (Growth) İhtiyacı: Bu ihtiyaç, Maslow'un kendini gerçekleştirme ihtiyacını, bunun yanında bireyin başarı ve sorumluluğunu içeren saygınlık gereksinimini de kapsar (Aytaç, 2006; Johns ve Saks, 2001; akt: Canoğulları, 2014).

Alderfer, bireyin belli bir seviyedeki ihtiyacın karşılanmadığında alt seviyedeki ihtiyacına döneceğini belirtmiştir. Maslow'un belirtmiş olduğu “doyumdan sonra bir üst basamağa geçilmesi” fikrinin oluşturduğu doyum-ilerleme kavramına doyumsuzluk neticesinde beliren hüsrana-gerileme kavramını eklemiştir. Buna göre gelişme ihtiyacını karşılayamayan birey hüsrana uğrar ve bu durumda -bir alt ihtiyaç olan- ait olma ihtiyacında artış olur, ait olma ihtiyacını karşılırsa tekrar gelişme ihtiyacı duyar (Alderfer, 1980; Aytaç, 2006).

2.4. Algılanan Sosyal Destek, Güvengelik, Psikolojik Yardım İhtiyacı ve Psikolojik İhtiyaçlarla İlgili Araştırmalar

2.4.1. Algılanan sosyal destekle ilgili araştırmalar

Edwards, Hershberger, Russell ve Markert (2001), sosyal destek, stres ve sağlık arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 206 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada negatif sosyal desteğin sağlık üzerinde olumsuz etkileri olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Araştırmacılar ayrıca olumsuz sosyal ilişkilerin öğrencilerin sağlık sorunlarında stresten daha fazla etkili olduğu, bu sosyal ilişkilerin stresin de kaynağı olduğu bulgusuna ulaşmışlardır.

Sosyal destek, stres ve sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen başka bir araştırmada (Jou ve Fukada, 2002), farklı stres düzeylerine sahip, 20-24 yaş arası 196 kız, 294 erkek olmak üzere toplam 488 Japon üniversite öğrencisinin algıladıkları sosyal destek ve yaşadıkları stresin onların psikolojik ve bedensel sağlıkları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon yaşadıkları ve sağlık sorunlarına sahip olduklarını bildirdikleri, bunun yanında diğer öğrencilere göre daha fazla sosyal destek talep ettikleri ve yine diğer öğrencilere göre daha fazla sosyal destek verdikleri bulgularını ortaya koymuştur. Araştırmacılar, stresin öğrencilerin psikolojik sağlıklarını olumsuz etkilediğini, öğrencilerin talep ettiklerinden daha az sosyal destek almalarının onların psikolojik ve bedensel sağlıklarını olumsuz

etkilediğini; ancak stres durumunda öğrencilerin aldıkları sosyal destek düzeyinin düşük ya da yüksek olmasının sağlık üzerindeki etkisi azalttığını ya da artırdığını tespit etmişlerdir.

Öğrencilerin stresle başa çıkmada hangi sosyal destek kaynaklarını kullandıklarını belirlemeyi amaçlayan bir araştırmada (Robbins ve Tanck, 1995), 44 erkek, 40 kız olmak üzere toplam 84 üniversite öğrencisinin kaynak olarak arkadaş, aile üyesi, terapist/psikolog ya da din adamından hangisini tercih ettiği öğrenilmeye çalışılmıştır. Öğrencilerin gerilim yaratan bir durumda sosyal destek kaynağı olarak daha çok informal kaynaklara başvurdıkları, informal kaynaklardan ise %95 oranında iyi bir arkadaş, % 70'i aile üyesine, % 15'i terapist, % 7'si ise din adamına başvurdıkları belirlenmiştir. Stresle başa çıkmada en yararlı kaynağın da yine en çok arkadaş kaynağı olduğu (arkadaş %60, aile üyesi %42, terapist % 38, din adamı %17) belirtilmiştir.

Rodriguez, Mira, Myers, Morris ve Cardoza (2003), öğrencilerin cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey, kültürleşme düzeyi ve streslerinin kontrol altına alındığı durumda, onların sosyal destek kaynağı olan aile ve arkadaş desteklerinin hangisinin onun iyilik haline daha fazla katkı yaptığını incelemişlerdir. Sonuçlara göre gerek aile gerekse arkadaş kaynağı iyilik haliyle olumlu bir ilişki içindedir; fakat arkadaş kaynağının öğrencilerin iyilik haline daha fazla katkı yaptığı görülmektedir. Aynı şekilde Heiman (2004)'ın sosyal destek kaynaklarıyla ilgili İsrail üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin daha çok arkadaştan alınan sosyal desteğe sahip oldukları bulgusu ortaya konmuştur.

Sosyal destek kaynağının bireylerin yaşına ve cinsiyetine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemeye çalışan araştırmalarda Kozaklı (2006), 17-29 yaş arası, 195 kız, 190 erkek, toplam 385 üniversite öğrencisinin algıladıkları sosyal desteği incelediği araştırmasında sosyal destek kaynağının yaşa göre farklılaşmadığı ve kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek sosyal destek algıladığı bulgusuna ulaşmıştır.

Kozaklı (2006) ayrıca öğrencilerin sosyal destek kaynakları ve algıladıkları sosyal destek düzeyi ile yalnızlık düzeyi arasında negatif bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Bunun yanında Cheng ve Chan (2004), 2105 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmada, cinsiyet farkı olmaksızın 14 yaş altı ergenlerin daha çok ailelerinden sosyal destek algıladığını, 15 yaş üstü ergenlerin ise arkadaşlarından destek algıladığını ortaya koymuştur.

Bu kapsamda Bokhorst, Sumter ve Westenberg (2010)'in 9-18 yaş arası, 351 kız, 304 erkek, toplam 655 çocuk ve ergen üzerinde yapmış oldukları araştırma sonuçlarına göre, tüm yaş gruplarında arkadaş ve aileden algılanan sosyal desteğin yüksek olduğu; özellikle 16-18 yaş grubundaki ergenlerin arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin diğer kaynaklardan algıladıkları sosyal destekten daha yüksek düzeyde olduğu; yani ergenlerin aileden ziyade arkadaşlarından daha fazla sosyal destek algıladıkları görülmüştür.

Yine sosyal destek kaynağının (aile, arkadaş, önemli bir kişi) yaşa ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran Çakır ve Palabıyıkoglu (1997), yaşları ve ergenlik evrelerine gruplandırılan (12-14, 15-17, 18-22) 12-22 yaş aralığında bulunan 960 ergen üzerinde yapmış oldukları araştırmada 12-14 ve 18-22 yaş grubunda bulunanların en fazla aileden destek aldıklarını; 15-17 yaş aralığındakilerin ise en fazla desteği “önemli bir kişiden” aldıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca araştırmacılar algılanan sosyal desteğin çekirdek ailelerde kardeş sayısı ve doğum sırasına göre değiştiğini; fakat geniş ailelerde bu durumun etkili olmadığını, sosyal destek düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığını da eklemişlerdir.

Öğrenme gücüğü yaşayan ergenlerin akademik başarıları (Osseiran Waines ve Elmacian, 1994) ve benlik saygıları (La Barbera, 2008) sosyal destek arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda, hem yüksek akademik başarı ve yüksek sosyal destek arasında hem de yüksek benlik saygısı ile sosyal destek arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu ortaya konmuştur. La Barbera (2008) ayrıca öğrenme gücüğü çeken ergenlerin en önemli sosyal destek kaynaklarının aileleri olduğunu belirtmiştir.

Beest ve Baerveldt (1999)'in 14-16 yaş arası 1528 8. Sınıf öğrencisi üzerinde yaptıkları, sosyal destek kaynaklarının önemini ve ikame edilemezliğini vurgulayan araştırma bulgularına göre; öğrenciler ailelerinden aldıkları düşük sosyal desteği arkadaşlarından alarak telafi edemezler, çünkü aileden alınan destek ile arkadaştan

alınan desteğin birbiriyle olan ilgisi çok azdır ve bu yüzden bu kaynakların sağlamış olduğu destekler birbirinin yerine konamaz.

Özdemir (2013), sosyal destek kaynağından uzak olmanın yalnızlık, stresle başa çıkma tarzı, kaygı düzeyi ve psikolojik belirtilerle arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 344 üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre destek kaynağından uzak olan öğrencilerin destek kaynağıyla birlikte yaşayan öğrencilere göre daha düşük sosyal destek algıladıkları, daha yüksek sürekli kaygı, psikolojik belirtiyeye sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Aileyle birlikte ya da ayrı yaşamamanın stresle başa çıkma tarzlarında ilişki bulunamamıştır.

Eisengart, Singer, Fulton ve Baley (2003)'in yapmış olduğu bir araştırmada, bebekleri tıbbi anlamda risk altında bulunan annelerden yüksek sosyal desteğe sahip olanların düşük sosyal desteğe sahip olanlara göre psikolojik sıkıntı düzeyleri daha düşük bulunmuştur.

Rigby ve Slee (1999), algılanan sosyal desteğin intihar eğilimi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Avustralya'da yaşları 12-18 arasında değişen 1103 ergen üzerinde yapmış oldukları araştırmada, yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip olan ergenlerin diğer öğrencilerin şiddet ve baskısına maruz kalarak yaşadıkları stresle etkili şekilde başa çıktıkları ve intihar eğilimlerinin azaldığı bulgusuna ulaşmıştır.

Sosyal desteğin yetişkin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisini araştıran Ognibene ve Collins (1998), 81 genç yetişkin üzerinde yapmış oldukları araştırmada, güvenli bağlanan bireylerin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğu, ayrıca bu bireylerin stresle başa çıkma tarzlarından sosyal destek aramayı daha fazla kullandıkları görülmüştür. Kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin de stresle başa çıkma tarzı olarak sosyal destek aramayı kullandıkları; fakat kaçınmacı yaklaşım kullanmaya da eğilimli oldukları; saplantılı bağlanmaya sahip bireylerin ise stresle başa çıkma tarzı olarak daha az sosyal destek aradıkları görülmüştür. Araştırmada ayrıca bireylerin arkadaşlarından yeterli düzeyde algıladıkları sosyal desteğin, onların güvenli bağlanma ve stresle baş etme stratejilerinden biri olan sosyal destek arasında aracı rolü olduğu bulunmuştur.

Benzer bir araştırmada Gazioğlu (2015), 396 kız, 324 erkek, toplam 720 lise öğrencisinin algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı ve kişilik özellikleri arasındaki

ilişkiyi incelemiştir. Kızların aileden ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal desteğin erkeklere göre daha yüksek olduğu ve bu nedenle erkeklere göre ebeveynlerine daha güvenli bağlandıkları belirtilmektedir. Buna neden olarak ise bir problem karşısında kızların sosyal desteğe daha açık olması; erkeklerin ise yetişme koşulları ve toplumun erkeğe biçtiği rol gereği sorunlarını destek almadan mücadele ederek çözmesi, böylelikle çevresine güçlü olduğu izlenimini vermesi gerektiği belirtilmektedir. Bu şartlarda kızların algıladıkları sosyal destek ve buna bağlı olarak stres ya da zorluk karşısında her zaman sosyal destek alabileceklerine dair algıları kuvvetlidir.

Ergenlerin algıladıkları sosyal destekle ilgili yapılan araştırmalarda, düşük düzeyde sosyal destek algısına sahip olanların, yüksek düzeyde sosyal destek algısına sahip olanlara kıyasla daha düşük akademik başarı sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca aynı araştırmada öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından algıladıkları yüksek sosyal desteğin, onların yalnızlık ve sınav kaygılarını negatif yönde yordadığı görülmüştür (Yıldırım, 2000). Bu yönde yapılan bir başka araştırmada Kızıldağ (2009), lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 510 lise öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırmasında sosyal desteğin akademik başarıyı anlamlı şekilde yordadığını belirtmiştir.

Sosyal desteğin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde etkilerini ortaya koyan bir araştırmada (Meehan, Durlak ve Braynt, 1993), sosyal desteğin mutluluk, memnuniyet ve kendine güven arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Faison (2004), siyahî öğrencilerin ruh sağlığı ile algıladıkları sosyal destek düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan araştırmada zenci ergenlerin ailelerinden algıladıkları sosyal destek azalınca depresyon düzeylerinin arttığı; özsaygı ve yaşamdan doyumlarının azaldığı görülmüştür.

Yapılan araştırmalar bireylerin algıladıkları sosyal destekle kendini kabul düzeyleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Lise öğrencilerinden aile, arkadaş ve öğretmenlerinden yüksek sosyal destek algılayanların düşük sosyal destek algılayanlara göre kendilerini kabul düzeyleri anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Akın ve Ceyhan, 2005).

Ateş (2011), lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve güvengienlikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, cinsiyet değişkenine göre algılanan sosyal

destek düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığını bildirirken öğrencilerin hem genel sosyal desteğin hem de aile, arkadaş ve öğretmenden algılanan sosyal desteğin güvengenlikle anlamlı bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

2.4.2. Güvengenlikle ilgili araştırmalar

Güvengenlikle ilgili yapılan ilk çalışma, Chitenden (1942; akt: Voltan, 1980b)'in çocukların güvengen davranışlarını geliştirmesi ve bu davranışların ölçülmesinin amaçlandığı çalışmadır. Bu çalışmada çocukların üstün olma, işbirliği yapma ve çekinden davranışları incelenmiştir.

Farklı etnik ve kültürel grupların güvengenliklerinin incelendiği araştırmalarda Durham (1979), güvengenliğin her kültürün içinde kapsadığı çok yönlülüğü incelemiştir. 108 hemşire üzerinde yapılan araştırmanın sonuçları; Avrupalıların güvengenlik düzeyinin Afrikalılardan daha yüksek olduğunu; Afrikalıların güvengenlik düzeylerinin ise Hintlilerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan Kimble, Marsh ve Kiska (1984), 372 Meksikalı Amerikan ve 262 Anglo Amerikanın güvengenlik düzeylerini inceledikleri araştırmada Anglo Amerikanların güvengenlik düzeylerinin Meksikalı Amerikanlardan, erkeklerin güvengenlik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Meksikalı Amerikan kadınların güvengenlik düzeylerinin çok düşük olmasının nedenini ise aile içindeki pozisyonun açık bir etkisi olarak açıklamışlardır.

Kadınların güvengenlik düzeylerinin onların sosyal statü ve rolleriyle ilgili olup olmadığını araştıran Twenge (2001), boylamsal çalışmasında Amerikalı kadınların güvengenlik düzeylerini 1931-1993 yılları arasında incelemiş, güvengenlik düzeyinde artma ya da azalma yönünde değişim gözlemiş, bu değişimin kadınların sosyal statülerinin değişmesine bağlı olduğunu belirtmiştir. Güvengenlik düzeyi kadınların eğitim düzeyi, başarı durumu, ilk evliliklerini yaptıkları yaşları, statü ve rollerine göre değişmiştir. Sonuç olarak kadınların kişilikleri değişen sosyo-kültürel çevre ve kuvvetle ihtimal çocukluk döneminden itibaren etkilenmektedir.

Hollandsworth ve Wall (1977) farklı cinsiyetlerin güvengenlik düzeylerini incelemek amacıyla 294 erkek, 408 kadın üzerinde yapmış oldukları araştırmada,

kadınların erkeklerden daha farklı ve kendi cinsiyetlerine özgü güvengenlik problemleri olduğunu tespit etmişlerdir.

Güvengenliği artırabilme çalışmaları yapan Lazarus (1966; akt: Göktürk, 2009), deneysel çalışmasında üç gruba ayırdığı güvengenlik düzeyi düşük olan bireylere vermiş olduğu güvengenlik eğitiminin etkilerini incelemiş, davranışın daha önce denendiği grubun güvengenlik puanlarının telkin ve güdümsüz terapi gruplarına göre arttığını gözlemlemiştir. Aynı doğrultuda çalışma yapan Rathus (1973) da güvengenlik düzeyi düşük olan bireylere vermiş olduğu güvengenlik eğitiminden sonra bireylerin davranışlarındaki değişimleri incelemiş; ses tonu, vücut duruşu, konuşma akıcılığı, göz iletişimi ve yüz ifadesinde değişimler olduğunu belirlemiştir.

Yapmış olduğu araştırmalara dayanarak (1963, 1969, 1973) sosyal öğrenme kuramı doğrultusunda güvengenlik eğitim yöntemi geliştiren Bandura, şiddet içerikli film izleyen –özellikle erkek- çocukların saldırganlaştığını belirtmiştir. Ödüllendirme yöntemiyle yapılması istenen davranışın sıklaştığı, cezalandırma yönteminin ise istenmeyen davranışı önleyici bir etki yarattığını açıklamıştır (Gökalan, 2000).

Morgan ve Leung (1980) güvengenlik eğitimiyle ilgili pilot çalışmalarında 18-40 yaş aralığında 9 kadın, 5 erkek, toplam 14 bedensel engelliye verdikleri güvengenlik eğitiminin etkilerini araştırmışlardır. Kontrol gruplu ön test- son test tasarımı kullanılan araştırmanın sonuçlarına göre güvengenlik eğitimi verilen grubun sosyal beceri, benlik saygısı ve güvengenlik düzeylerinin yükselme gözlenmiştir. Araştırmacılar ayrıca güvengenlik eğitiminin bedensel engelli öğrencilerin engellerini kabul etmelerinde etkili olabileceğini belirtmişlerdir.

Bu yönde yapılan bir başka çalışmada Keser (2013), bedensel engelli ergene vermiş olduğu sekiz oturumluk güvengenlik eğitiminin onların beden imajı, benlik saygıları ve kendilerine yönelik tutumlarına etkisini incelemiştir. Araştırmada 30 deney gurubu, 30 kontrol grubu olmak üzere toplam 60 denek üzerinde çalışılmış, ön test- son test yöntemi kullanılmış, benlik saygısı ölçeği, güvengenlik envanterinin yanında onlardan kendilerini anlatan bir resim çizmeleri istenmiştir. Verilen eğitimi sonrası deney grubundaki ergenlerin güvengenlik ve benlik saygısı düzeylerinde anlamlı bir artış görüldüğü ayrıca ergenlerin çizmiş oldukları resimlerin biçim, içerik ve kompozisyon bakımından olumlu yönde değişiklikler olduğu belirtilmiştir.

Güvengenlik eğitiminin bireylerin güvengenlik düzeyine etkisini inceleyen Voltan (1980a), düşük sosyo-ekonomik düzey aileden gelen ve kırsal kesimde yaşayan 17-19 yaş aralığında 30'u deney 30'u kontrol grubu olmak üzere toplam 60 öğrenciye haftada iki saat olmak üzere toplam dokuz hafta boyunca güvengenlik eğitimi vermiştir. Düşük sosyo ekonomik aileden ve kırsal kesimden gelen öğrencilerin kendini ifade etme, isteklerini elde etme ve duygularını açığa vurma becerileri yüksek sosyo ekonomik seviyeye sahip aileden gelen ve şehirde yaşayan öğrencilere göre düşük olduğu gözlenmiştir. Verilen güvengenlik eğitiminden sonraki ölçüm sonuçlarına göre, güvengenlik eğitiminin öğrencilerin güvengenlik düzeylerini artırdığı gözlenmiştir.

Bunların yanında güvengenlik eğitimiyle ilgili Arı (1989), üniversite öğrencileri üzerindeki araştırmasında ben durumlarının öğrencilerinin güvengenlik düzeyini etkilediğini, Deniz (1997), üniversite öğrencilerine vermiş olduğu güvengenlik eğitiminin onların güvengenlik düzeyini anlamlı şekilde yükselttiğini, Yatağan (2005), ilköğretim 7. Sınıf öğrencilerine vermiş olduğu güvengenlik eğitiminin onların güvengenlik düzeyini ve bu artışın uzun süre devam ettiğini bildirmişlerdir.

Field, Masi, Goldstein ve Perry (1988) bebeklik döneminde gündüz bakımevinde iyi bir şekilde bakımı yapılan çocukların, ortak oyun, akran etkileşimi, pozitif sözlü etkileşim gibi okul öncesi sosyal davranışlar sergilemelerini sağladığını belirtmişlerdir.

Barton (1986; akt: Özen, 2001)'un yaptığı çalışmanın sonuçlarına göre, babaların aşırı disiplinli ve otoriter olmalarının çocuğun tamamlanmamış duyguları, güvengenliği, korkuları ve süper egosu üzerinde olumsuz etkiye sahiptir.

Saruhan (1996), lise son sınıf öğrencilerinin güvengenlik düzeyler ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiyi saptamak amacıyla yapmış olduğu araştırmasını, üst sosyo-ekonomik düzeyden seçtiği ve lise son sınıfa giden 15-19 yaş arası öğrenciler üzerinde yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre güvengen davranış özelliğine sahip öğrencilerin hem annelerini hem de babalarını demokratik tutumda algıladıkları, olumsuz güvengen özelliklere sahip öğrencilerin ise anne ve babalarını otoriter olarak algıladıkları saptanmıştır. Ayrıca alt sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin daha çok güvengen özellik gösterdikleri de belirtilmiştir.

Güvengenlik eğitiminin 7. sınıf öğrencilerin güvengenlik düzeyine ve zorbalığa uğrama düzeylerine etkilerini inceleyen Ugürol (2010), eğitimin öğrencilerin

güvengenlik düzeyini artırdığını ve onların zorbalık karşısında kurban davranışlarını azalttığını belirtmiştir.

Güvengenliğin problem çözme becerisi ile ilişkisini inceleyen Özbek ve diğ. (2011), 9. Sınıfta öğrenim gören 200 öğrencinin güvengenlik becerileri ile genel problem çözme becerisi, aceleci problem çözme becerisi ve değerlendirici problem çözme becerisi arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bozkurt ve Çok (1990; akt: Örenöğlü-Toraman, 2009)'un üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri ve beden imajından sağladıkları doyum arasında ilişki inceledikleri araştırmada, 62 öğrenci üzerinde çalışmışlardır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin güvengenlik düzeyleri ve bedenlerinden hoşnut olmaları arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuş, güvengen öğrencilerin bedenlerinden hoşnut oldukları görülmüştür.

Uğurluoğlu (1996)'nın lise öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri ve benlik saygıları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, 500 öğrenci üzerinde çalışılmış ve sonuçlara göre özsaygı ve güvengenlik düzeyi arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Annesi çalışan ve/veya eğitilmiş olan öğrencilerin, babası gözde bir meslekte çalışan öğrencilerin özsaygı ve güvengenliklerinin yüksek olduğu ise araştırmaya ait diğer bulgulardır.

Uğurluoğlu (1996), öğrencilerin ekonomik düzeyleri, babalarının eğitim düzeyleri, doğum sıraları, kardeş sayıları ve yaşlarına göre özsaygı düzeyleri ve güvengenlik düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir.

Gemi (1997), lise son sınıf öğrencilerin güvengenlik düzeyini etkileyen bazı faktörleri ortaya koymak amacıyla 17-20 yaş arası, 107 kız, 93 erkek, toplam 200 öğrenci üzerinde yapmış olduğu araştırmasında; ilkökul-ortaokul mezuniyet derecesi, sosyo-kültürel etkinliklere katılma sıklığı, arkadaşlık ilişkilerinden memnun olma derecesi, bireyin kararlarına ailesinin güvenme derecesi, bireyin kendisini fiziksel olarak beğenme derecesi, karşı cins ilişkilerinden memnun olma derecesi, öğrencinin yaşamının çoğunu geçirdiği yerleşim yerinin büyüklüğü, anne-babanın eğitim seviyesi, ailenin aylık ortalama gelir düzeyi gibi faktörlerin güvengenlik düzeyinde etkili olduğu bulunmuştur.

Uğurlu (1994), yetiştirme yurdunda yaşayan ve ailesiyle birlikte yaşayan ergenlerin güvengencikleri ve özsaygılarını incelediği araştırmasında yetiştirme yurdunda yaşayan 114 erkek öğrenci ile aynı okulda eğitim gören ve ailesiyle birlikte yaşayan 114 erkek öğrenci üzerinde çalışma yapmıştır. Sonuçlara göre yetiştirme yurdunda yaşayan öğrencilerin güvengencilik ve özsaygı düzeyleri daha düşüktür. Bunun yanında ergenlerin güvengencilik ve özsaygı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Güvengencilik düzeyinin stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkiyi inceleyen Görüş (1999), öğrencilerin güvengencilik düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmış ve sonuçlara göre yüksek güvengencilğe sahip olan bireyler daha olumlu stresle başa çıkma stratejisi kullanmaktadırlar.

Bu yönde lise öğrencileri üzerinde çalışma yapan Tan (2006), 416 kız,301 erkek, toplam 717 öğrenci üzerinde araştırma yapmış ve öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarıyla güvengencilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiş, ayrıca öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerin stresle başa çıkma tarzları ve güvengencilik düzeyi üzerinde etkili olduğu ortaya konmuştur.

Rimm ve diğ. (1974; akt: Bayraktutan, 2006), gruba verilen güvengencilik eğitiminin olumlu sonuçlar verdiğini belirtmişlerdir. Araştırmacılara göre güvengencilik eğitimi, bireylerin anti-sosyal davranış olan ve saldırganlığa neden olan öfkeyi, toplumsal kurallara uygun ve etkili bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olacaktır.

Huey ve Rank (1984)'ın güvengencilik eğitimi aracılığıyla öğrencilerin saldırgan davranışlarını azaltmak amacını taşıyan çalışmalarında 9. sınıfa devam eden 48 siyahî öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Haftada iki oturum yapılan ve dört hafta süren eğitimin sonuçlarına göre; güvengencilik tepki vermeyi öğrenen deneklerin saldırgan davranışlarının azaldığı belirtilmiştir.

Çocukların güvengencilik, saldırgan ve itaatkâr davranışlarının yoğunluğunun incelendiği bir başka araştırmada 3. 4. ve 5. sınıflara devam eden 28 kız, 22 erkek, toplam 50 öğrencinin kişilerarası davranışları sekizer aylık periyotlarla çeşitli aktiviteler vasıtasıyla ölçülmüştür. Öğrencilerin davranışlarını belirlemede etkili olan cinsiyet,

davranışın türü, davranışın oluşturduğu ortamın benzerlik ve farklılıkları gibi değişkenler araştırılmış, sonuç olarak ise genel olarak hem kız hem erkek öğrencilerin güvengen davranışlarının beklenmedik bir şekilde yüksek düzeyde olduğu, ayrıca erkeklerin kızlara göre daha fazla saldırgan ifadelerde bulunduğu belirtilmiştir (Deluty, 1985).

Hurt (1986; akt: Ateş, 2001), güvengenlik eğitimi tekniklerinin ıslahevinde bulunan erkek ergenlerin sınıf içi davranışları, denetim odağının içselleştirilmesi, benlik kavramının geliştirilmesi ve saldırgan davranışların azaltılması üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, suç unsuru oluşturan davranışların bireylerin özel durumlarda yaşamış oldukları sosyal beceri davranışlarındaki travmalardan kaynaklandığını ve suçluların önemli bir kısmının sosyal beceri davranışlarındaki eksikliklerinden ötürü uyumsuz davrandıklarını ortaya koymuştur.

Sınıf ortamında verilen güvengenlik eğitiminin etkililiğini araştıran Mays (1996; akt: Ateş, 2011) da 5. sınıf öğrencilerine vermiş olduğu eğitimden sonra, bu öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre kendilerini geliştirip daha az saldırgan, daha az pasif ve daha fazla güvengen olduklarını, sürekli kaygılarının düştüğünü ve içsel denetim odaklarının arttığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlara dayanarak cinsiyet farkı olmaksızın sınıf formatlı güvengenlik eğitiminin 5. sınıf öğrencilerinin güvengenlik bilgilerinin artmasında, saldırganlıklarının azalmasında, güvengenlik değerlerinin yükselmesinde ve sürekli kaygılarının düşmesinde etkili bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi inceleyen Metin (2014), 254 hemşirelik öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; saplantılı ve kayıtsız bağlanma stiline sahip öğrencilerin çekingen davranmalarına neden olduğunu belirtmiştir.

Güvengenlik becerisi kazandırmaya yönelik grup rehberlik programının ilköğretim öğrencilerinin güvengenlik becerilerine olan etkisini belirlemek amacıyla Seçer, Akbaba ve Ay (2014), Rathus Atılganlık Envanterinden düşük puan alan 30 ilköğretim 8. sınıf öğrencisini deney ve kontrol grubu olmak üzere ikiye ayırmışlar, deney grubuna 8 hafta süren güvengenlik becerilerinin geliştirilmesine dönük rehberlik programı uygulamışlardır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, güvengenlik

becerisi geliştirmeye yönelik verilen grup rehberlik programına katılan öğrencilerin güvengenlik düzeylerinin önceki düzeye ve kontrol grubuna göre anlamlı şekilde yükseldiği belirtilmiştir.

Güvengenlik ve öğrenilmiş güçlölük düzeyinin üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarını ne şekilde etkilediğini inceleyen Amanvermez (2015), 487 birinci sınıf öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre öğrencilerin güvengenlik ve öğrenilmiş güçlölük düzeyleri; üniversiteye uyumun alt boyutları olan üniversite ortamına uyum, akademik uyum, sosyal uyum, kişisel uyum ve duygusal uyumun anlamlı yordayıcıları olduğu ortaya konmuştur.

2.4.3. Psikolojik yardım ihtiyacıyla ilgili araştırmalar

Ay (2014) yaptığı çalışmada derlediği bazı araştırmaların sonucu olarak, üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi, kariyer belirsizliği, ders çalışma alışkanlıklarının kötü olması, hata yapma korkusu, duygusal çöküntü yaşama, kaygılı olma, girişken olma, maddi sorunlar, kendini topluluk içinde ifade etme ve sınav kaygısı gibi akademik, mesleki ve sosyal alanlarda önemli sorunlarla sahip olduklarını ve yardıma ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir. Bishop ve diğ. (1998; akt: Ay, 2014), üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygılarıyla ilgili bahsettikleri korkulardan en yaygın olanının tatmin edici meslek bulma (% 74,8), aile üyesinden birinin kaybı (% 69,5) ve hayatı boyunca birlikte olacağı bir eş bulma (% 35) olduğunu belirtmişlerdir. Kaygusuz (2002) da üniversite öğrencilerinin en yaygın problemlerinin yukarıda bahsedilenlerle aynı içeriğe sahip olan okulla ve gelecek kaygısıyla ilgili olduğunu belirtmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin birçok problem alanında erkek öğrencilerden daha fazla problem yaşadıkları tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinde depresyon, sıklıkla karşılaşılan bir psikolojik rahatsızlıktır (Deniz, Avşaroğlu ve Hamarta, 2004). Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoğlu (2002), üniversite öğrencilerinin depresif belirtilerinin ailelerinin üniversite masraflarını karşılama gücüyle, öğrencilerin ders başarı durumlarıyla, fakölte türü ve sınıf düzeyleriyle anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin ekonomik sorunları ve arkadaşlar arası sorunlarla depresif belirtileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Taştan ve Çürükvelioğlu (2010), üniversite öğrencilerinin problemlerini ve psikolojik danışma birimlerinden beklentilerini belirlemek amacıyla yapmış oldukları çalışmada, öğrencilerin genel olarak aile ve arkadaşlarıyla iletişim problemleri yaşadıkları ve bunun yanında üniversiteye uyum sağlama, gelecek kaygısı taşıma konularında sorunları olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Pektaş ve Bilge (2007), öğrencilerin sahip oldukları bu sorunların çözümünde, onların sosyo-kültürel etkinliklere katılımlarının sağlanması için teşvik edilmesi, probleme sahip olan öğrencilerin danışmanları ya da öğretim elemanları tarafından üniversite bünyesinde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerine yönlendirilmesi ve bu merkezlerde görev yapan uzman personelin sayılarının artırılarak verimlilik ve işlevselliğin sağlanmasını önermektedir. Zira öğrencilerin üniversite ortamında karşılaşmış oldukları güçlüklerle baş edebilmeleri için psikolojik yardımın önemi büyüktür (Güneri, 2006).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini çeşitli sosyo-demografik değişkenler açısından inceleyen Alver (2011), anne babası ölmüş olan öğrencilerin hostile ve anksiyete puanlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Ayrıca anne babası boşanmış olan öğrencilerin ise somatizasyon, kişilerarası duyarlılık, hostile, anksiyete, fobik anksiyete, depresyon ve paranoid düşünceler boyutunda elde edilen puanların diğer gruba göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Öğrencilerin psikolojik belirtilerin üstesinden gelebilmeleri, profesyonel tanı ve tedavi hizmetinden yararlanabilmeleri için onlara yönelik psikolojik yardım servislerinin oluşturulması önemlidir (Alver, 2011).

Dağ (1992), 532 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış olduğu incelemenin sonuçlarına göre, sosyal destekteki düşüklüğün onların psikolojik belirtilerindeki yüksekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirtmiştir. Zira günlük stresli olayların veya seyrek olan yaşam olaylarının yaratmış olduğu sıkıntıların giderilmesinde yakın kişilerin destek işlevi görmesi evrensel bir süreçtir (Barrera, 1986; akt: Dağ, 1992).

Kramer ve Garralda (2000), psikolojik rahatsızlık ve ruhsal problemlerin yaşandığı durumlarda, bireylerin psikolojik durumlarının farkında olup en kısa sürede psikolojik yardım istemelerinin sorunlarının çözümü için önemli bir adım olduğunu belirtmektedirler. Bu noktada önemli olan şey bu rahatsızlığın fark edildikten sonra

çözümü için zaman kaybedilmemesidir. Bireyin yardım isteme davranışını ertelemesi, onun sahip olduğu rahatsızlığın belirtilerinin kalıcı hale gelerek içinden çıkılmasının zorlaşmasına ve tedavisinin uzamasına neden olabilmektedir.

Psikolojik danışma hizmeti almak, psikolojik yardım gereksinimi olan bireyler için güvenilir bir seçenek olmasına rağmen, bireylerin ihtiyaç hissettiklerinde bu yardımı almaktan kaçındıkları yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalarda belirtilmiştir. Bireylerin ihtiyaç hissettiklerinde profesyonel psikolojik yardım aramalarını sağlamak; onların yardım aramalarını olumsuz etkileyen sebeplerin araştırılması ve algılanan engellerin ortadan kaldırılmasıyla mümkün olur. Bu nedenle psikolojik yardım arama davranışının ve onu etkileyen faktörlerin araştırılması önemlidir (Bicil, 2012).

Sanchez ve Atkinson (1983), üniversite öğrencilerinin psikolojik danışman tercihleri ve psikolojik danışma hizmetine yönelik gönüllülüklerini incelemek amacıyla 98 Meksika asıllı Amerikan üniversite öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre, en çok kendi etnik kökenine sahip psikolojik danışmanı tercih edenlerin kendi kültürüne güçlü şekilde bağlı olan öğrenciler olduğu ve bu öğrencilerin kendilerin açmaya en az gönüllü olanlar olduğu belirtilmiştir.

Ay (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını yordamada öz düzenleme, öz yeterlik, öğrenilmiş güçlülük ve öznel iyi oluşu incelemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, öznel iyi oluşun psikolojik yardım ihtiyacını oldukça iyi düzeyde ve ters yönde yordadığını, öz düzenleme ve öz yeterliğin ise öznel iyi oluş aracılığıyla psikolojik yardım ihtiyacını yordadığını ortaya koymuştur.

Çoruh (1989; akt: Koç ve diğ., 2004), üniversite öğrencilerinin hangi konularda psikolojik yardım gereksinimi hissettiklerini belirlemek amacıyla yapmış olduğu araştırmada, öğrencilerin genellikle kişisel, sosyal, mesleki, eğitsel karmaşalar, ailevi problemler ve kararlarla ilgili psikolojik danışmaya ihtiyaç duydukları belirtilmiştir. Öte yandan Şahin (1989) ise üniversite öğrencilerinin daha çok danışacak kimse bulamama, psikolojik sağlık, kişilik, başarı, yalnızlık ve toplum kuralları gibi çevreyle ilişki konularında yardım aradıklarını belirtmiştir.

Psikolojik yardım ihtiyacının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran Aegisdottir ve Gerstein (2009) 86 erkek, 149 kız, toplam 235 üniversite

öğrencisi üzerinde yapmış oldukları araştırmada, kızların erkeklere göre psikolojik danışma yardımından daha fazla faydalandıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanında bireyin daha önce psikolojik yardım alması durumu söz konusuysa bu yardımı tekrar alma sürecini kolaylaştırmaktadır.

Arslantaş ve diğ. (2011), yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarını etkileyen faktörleri incelemek amacıyla 14 kamu kurumunda çalışan 490 kişi üzerinde yaptıkları araştırmada, bireylerin gereksinim duyduklarında psikolojik yardım almak için en çok aileden birine (% 57,1), sonra arkadaşlarına (& 31,3) son olarak profesyonel yardım kaynağı olan psikiyatra (% 15,5) başvurdıklarını belirtilmişlerdir. Araştırmada yetişkinlerin çoğunun kendilerini ruhsal açıdan iyi hissettikleri, profesyonel yardım almadıkları, sorunlarını eş ve arkadaşlarıyla konuşarak ve onlarla yürüyüş yaparak giderdikleri ortaya konmuştur. Öte yandan yüksek eğitim düzeyi ve ekonomik düzeye sahip olanların, aile üyelerinden birinin profesyonel yardım aldığı kişilerin, sorunlarını yakınlarıyla paylaşabilenlerin, profesyonel yardım gereksinimi hissedenden ve bu yardımı kabul edenlerin psikiyatra başvurma eğilimi yüksektir.

Ay (2014), bu bulgular dikkate alındığında benzer bir şekilde üniversite öğrencilerin de büyük çoğunluğunun yardım alırken aile, yakın arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarına başvurma eğiliminde olacaklarını ifade etmiştir. Fakat birçok üniversite öğrencisinin ailesinden ve mevcut arkadaşlarından uzakta yaşadığı düşünüldüğünde ve akademik ortamın paylaşımı ve yardımlaşmayı güçleştiren rekabetçi doğası nedeniyle öğrencilerin psikolojik yardım almalarının önünde büyük bir boşluk oluştuğunu, bu boşluğun ise üniversitelerde kurulacak psikolojik danışma merkezleriyle nispeten doldurulacağını belirtmektedir. Bu merkezlerin öğrencilere sunacağı hizmetin kalitesi ise öğrencilerin psikolojik gereksinimleri ve iyi oluş düzeylerinin iyi analiz edilmesine, bu gereksinimlerin ortaya çıkmasında, giderilmesinde ve öğrencilerin mutluluklarının artırılmasında etkili olan faktörlerin uygulamacılar tarafından bilinmesine bağlıdır.

2.4.4. Psikolojik ihtiyaçlarla ilgili araştırmalar

Psikolojik ihtiyaçları ölçmeyi amaçlayan Edwards (1959; akt: Kuzgun, 2010), Murray'in tanımladığı ihtiyaçlardan 15 tanesini karşılayan ifadelerden Edwards Kişisel

Tercih Envanteri (EPPS) adıyla bilinen ölçme aracını geliştirmiştir. Geliştirilen bu ölçme aracıyla çeşitli mesleklere mensup kişilerin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemeyi amaçlayan çalışmalar yapmıştır.

760 kız, 749 erkek, toplam 1509 üniversite öğrencisinin psikolojik ihtiyacını ölçen Edwards (1959; akt: Halmatov, 2007), sonuçları cinsiyete göre analiz etmiş ve erkek öğrencilerin başarıma, özerklik, başatlık, saldırganlık ve karşı cinsle ilişki ihtiyaçları kız öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin ise itaat, yakınlık, duyguları anlama, ilgi görmeyi isteme, kendini suçlama, şefkat gösterme ve değişiklik ihtiyaçları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur.

Takip eden yıllarda bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını incelemek amacıyla EPPS ile yapılan araştırmalarda;

- Blum (1961; akt: Kuzgun, 2010), bireylerin güvenlik ihtiyacı ile meslek seçimleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırma sonucunda, yüksek güvenlik ihtiyacı hissedenlerin kamu hizmetlerini seçtiklerini,
- Suziedelis ve Steimel (1963; akt: Kuzgun, 2010) çeşitli mesleklerde görev alanların ne tür psikolojik ihtiyaçlara sahip olduklarını belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada, yüksek başarıma ihtiyacı olanların doğal bilimler ve edebiyata, yüksek başatlık ve sebat ihtiyacı olanların sosyal yardımlara, yine yüksek sebat ihtiyacı olanların teknik alanlara ilgilerinin yüksek olduğunu,
- Aslan (1994), yaratıcı düşünceye sahip olan farklı bölümlerde öğrenim gören (Orman Fakültesi, Matematik Öğretmenliği, Resim Öğretmenliği, Mimarlık Bölümü, Coğrafya Öğretmenliği, İşletme Bölümü, Almanca Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Türk Dili ve Edebiyat Öğretmenliği, Tıp Fakültesi) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının birbirinden farklı olduğunu,
- Brown, Chance ve Payne (1995), eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin ilgi ve şefkat göreme puanlarının kız öğrencilerden yüksek olduğunu, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha başat ve saldırgan olduklarını,

- Cengiz (1999), lise öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ile kişisel uyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında, kişisel uyum düzeyi yüksek olanların yakınlık kurma, yardım etme, sebat ihtiyaçlarının yüksek olduğunu; düşük olanların ise saldırganlık, kendini suçlama ihtiyacının yüksek olduğunu,

ortaya koymuşlardır.

Neher (1991), Maslow'un Temel İhtiyaçlar Kuramını analiz etmek amacıyla temel önermelerin iç mantığını, ilgili teori ve araştırmalara dayanarak önemli tüm bileşenlerini incelemiş, eleştirilerde bulunmuş, eksiklikleri belirtmiş, kuramın daha ciddi sorunların çözümünde kullanılabilmesi için modifikasyon önermiştir.

Hangi psikolojik ihtiyacın karşılanmasının onları mutlu edeceğini araştıran Pettijohn ve Pettijohn (1996), Maslow'un kuramını temel alarak 150 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmanın sonuçlarına göre; her iki cinsiyette de öğrencilerin ön plana çıkan ihtiyaçlarının sevgi ihtiyacı olduğunu, bu ihtiyacın karşılanmasının onların mutluluk duygularına anlamlı katkıda bulunduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar diğer ihtiyaçların öğrencilerin mutluluklarını yordama konusunda aralarında bir farklılık olmadığını ifade etmişlerdir.

Yine Maslow'un kuramına dayanarak hemşirelik öğrencilerinin başarısına katkıda bulunan faktörleri belirlemek amacıyla araştırma yapan Freitas ve Leonard (2011), öğrencilerin akademik başarılarıyla ihtiyaçlarının giderilmesi arasında ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca öğrencilerin kendilerine fizyolojik ve psikolojik ihtiyaç kategorileri belirledikleri, bu ihtiyaçların karşılanmasının kendileri için önemli olduğunu; fakat bunun çoğu zaman mümkün olmadığını belirtmişlerdir.

Maslow'un kuramında ifade ettiği eksiklik ve gelişme ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen Noltemeyer, Bush, Patton ve Bergen (2012), 40'ın üzerinde okulda öğrenim gören ve ekonomik olarak dezavantajlı 390 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır. Eksiklik ve gelişme ihtiyaçları arasındaki ilişkinin test edildiği bu araştırmanın sonuçlarına göre; akademik başarının kriterleriyle bu ihtiyaçlar arasında olumlu bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırmacılar, öğrencilerin başarı ölçütleriyle en fazla ilişkili olan ihtiyacın güvenlik ihtiyacı olduğunu, bu anlamda yapılan araştırmanın

“eksiklik ihtiyaçlarının giderilmesinin gelişme ihtiyaçlarının doyurulmasında ön koşul” olduğunu savunan Maslow’un kuramını desteklediğini ifade etmişlerdir.

Psikolojik ihtiyaçların sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen Kuzgun (1987)’un, 260 lise son sınıf öğrencisi üzerinde yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre; alt sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerin itaat uyum; üst sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ise bağımsızlık, kendine güven, başkalarına egemen olma, otoriteye ve geleneklere karşı çıkma gibi ihtiyaçları ön plana çıkmaktadır. Yine saldırganlık ihtiyacı, daha çok otoriteyi eleştirme ihtiyacını yansıtmakta ve olumlu saldırganlık şeklinde adlandırılan “güvengelik” özelliklerini ifade etmekte olup üst sosyo ekonomik düzeye sahip öğrencilerde gözlenmektedir.

Yoleri (2001) de ergenlerin sosyo-ekonomik düzeyleriyle psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 216 lise son sınıf öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Sonuçlara göre; alt sosyo-ekonomik düzeyden üst sosyo-ekonomik düzeye çıkıldıkça öğrencilerin davranışlarında diğer insanlara daha az bağımlı olma, bağımsız hareket etme duygusunun giderek güçlendiği ve sosyo-ekonomik düzeyin öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir.

Sandhu ve Asrabadi (1991), uluslararası öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını incelemek üzere yaptıkları çalışmada, yabancı uyruklu öğrencilerin bulundukları ülkede yalnızlık hissetmeleri nedeniyle akranlarından destek almak amacıyla onlarla arkadaşlık yapmak istedikleri bulgusu ortaya konmuştur.

Cihangir-Çankaya (2009), üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulma düzeyi ile öznel iyi olmalarını ve bu ihtiyaçların doyurulmasının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla 240 son sınıf öğrencisi üzerinde araştırma yapmıştır. Temel psikolojik ihtiyaçlardan özerklik ve yeterlik ihtiyaçlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı; ilişkili olma ihtiyacının ise kız öğrencilerde erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların doyurulmasının öğrencilerin iyi olmalarında önemli bir yordayıcı olduğu belirtilmiştir.

İlhan ve Özbay (2010), üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ve psikolojik ihtiyaç doyumlarının öznel iyi oluşlarını yordama düzeyini inceledikleri çalışmada 14 devlet üniversitesinde öğrenim gören, 18-28 yaş arası, 777 erkek, 697 kız, toplam 1474

öğrenci üzerinde çalışmışlardır. Sonuçlara göre; öğrencilerin öznel iyi oluşlarını en fazla yordayan değişken psikolojik ihtiyaçlarıdır. Ayrıca öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının doyumu ve içsel amaçları, öznel iyi oluşlarını dışsal amaçlardan daha fazla yordamaktadır. Bu yönde araştırma yapan Hamurcu (2011) da ergenlerin psikolojik ihtiyaçları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki anlamlı ilişkiyi ortaya koymuştur.

Çivitçi (2012)'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında başarıma ihtiyacı yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun da yüksek olduğunu; özerklik ve başatlık ihtiyaçlarının ise yaşam doyumunu yordamadığını ortaya koymuştur.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılacak veri toplama araçları ve verilerin analiz edilmesinde kullanılan istatistiksel teknikler ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenlik düzeylerinin psikolojik yardım gereksinimlerine olan etkisini yordamaya yönelik betimsel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiş bir çalışmadır. Bu nedenle bireyin algılanan sosyal destek ve güvengenlik düzeyinin psikolojik yardım gereksinimini ne düzeyde yordadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Buna bağlı olarak söz konusu araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak planlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değişkenin birlikte değişimlerinin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır. Bu modelde ortaya konan ilişkiler gerçek bir neden-sonuç ilişkisi olarak yorumlanamaz; fakat o yönde bazı ipuçlarını sağlayarak bir değişkendeki durumun belirlenmesiyle diğer değişkenin durumunun kestirilmesinde yararlı sonuçlar sağlar. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arasındaki ilişkiler korelasyon türü ve karşılaştırma türü olarak iki farklı şekilde incelenmektedir. Korelasyon türü olan ilişkisel tarama modelinde değişkenlerin birlikte değişip değişmedikleri, eğer birlikte değişiyorlarsa bunun nasıl olduğu belirlenmeye çalışılırken; karşılaştırma türü olan ilişkisel tarama modelinde ise mevcut olan en az iki değişkenin birine göre (bağımsız değişken) gruplar oluşturularak diğer değişkene göre aralarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığı incelenir (Karasar, 2005).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Erzincan Üniversitesine bağlı fakülte ve yüksekokullarda örgün öğrenimlerine devam eden lisans düzeyi öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise 2015-2016 eğitim-öğretim yılında Erzincan Üniversitesine bağlı çeşitli fakülte ve yüksekokulların 1., 2., 3. ve 4. sınıflarında öğrenim gören 846 lisans öğrencisi oluşturmaktadır.

Bu öğrencilerden 457'si kız, 383'ü erkek; 238'i 1. sınıf, 282'si 2. sınıf, 255'i 3. sınıf, 59'u 4. sınıf öğrencisi; 521'i yurttan, 179'u öğrenci evinde, 144'ü aile/akraba yanında kalmakta; 11'i tek çocuk, 156'sı iki kardeş, 249'u üç kardeş, 429'u dört ve daha fazla kardeşe sahip; 168'i köy/kasabada, 239'u ilçede, 305'i ilde, 132'si büyükşehirde yaşamakta; 85'i düşük, 657'si orta, 103'ü yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip; 242'si Eğitim Fakültesinde, 102'si Fen Edebiyat Fakültesinde, 97'si Hukuk Fakültesinde, 150'si İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, 104'ü Mühendislik Fakültesinde, 52'si İlahiyat Fakültesinde, 25'i Sivil Havacılık Yüksekokulunda, 23'ü Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulunda, 50'si Sağlık Yüksekokulunda öğrenim görmektedir.

Örneklem grubu kolayda örnekleme yolu ile seçilmiştir. Kolayda örnekleme yönteminin tercih edilme nedeni çok miktarda veriye hızlı yoldan ulaşma imkânı sağladığı içindir (Nakip, 2006). Bu örnekleme yönteminde kolayca ulaşılabilir birimlerin seçilmesi örneklemin amacıdır (Büyüköztürk, ve diğ., 2008).

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyini ölçmek için Zimet ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ); güvengelik düzeylerini ölçmek amacıyla Voltan-Acar geliştirilen Kendini Belirleme Ölçeği; psikolojik ihtiyaç doyumlarını ölçmek için Ay ve Alver (2013) tarafından geliştirilen Psikolojik Yardım Gereksinimi Belirleme Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılacaktır.

3.3.1. Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği (ÇBASDÖ)

“Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” bireylerin aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan aldıkları sosyal desteğin yeterliliğini değerlendirmeleri amacıyla geliştirilmiş bir ölçektir. Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçek toplamda on iki maddeden ve üç alt gruptan oluşmakta, her bir madde 1 (kesinlikle hayır) ile 7 (kesinlikle evet) arasında derecelendirilmiş ve likert tipidir. Ölçekte her bir alt grup için dört cümle bulunmaktadır. Ölçekte aile desteğini 3., 4., 8. ve 11. maddeler ; arkadaş desteğini 6., 7., 9. ve 12. maddeler; özel bir insan desteğini ise 1., 2., 5. ve 10. maddeler ölçmektedir. Her bir destek kaynağına ait alınan puanların toplanmasıyla alt ölçek puanları elde edilir, genel sosyal destek puanı ise bu üç alt ölçek puanlarının toplanmasıyla elde edilir. Alt ölçeklerden elde edilebilecek en düşük puan 4 iken en yüksek puan 28’dir. Toplam ölçekten elde edilecek en düşük puan 12 iken en yüksek puan ise 84’tür. Elde edilen puanın düşük olması algılanan sosyal desteğin düşük olduğunu; yüksek olması ise algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

ÇBASDÖ Eker ve Arkar (1995) tarafından Türkçeye çevrilerek geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmıştır. Normal, medikal ve psikiyatrik problemlere sahip olan deneklerin katılımıyla yapılan bu çalışmada ölçeğin üç faktörlü yapısını destekleyen bulgular elde edilmiştir. Ayrıca ölçeğin cronbach’s alpha katsayısı 0.78-0.92 olarak belirlenmiş, iç tutarlığı ve güvenirliğinin oldukça yüksek olduğu belirtilmiştir. Eker ve Arkar (1995) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin geçerliliğini yukarıda bahsedilen gruplarda Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçekleri ile ayrı ayrı korelasyonlarına bakarak incelemiş ve ölçeğin bu yolla belirlenen geçerliliğinin tatminkâr olduğunu belirtmiştir.

3.3.2. Voltan-Acar kendini belirleme ölçeği

Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği, Voltan-Acar tarafından geliştirilmiş, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Voltan-Acar ve Öğretmen (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek güvengelik boyutu için 11, çekingenlik boyutu için 17 olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmakta, her madde için yanıtlanan cevaplar beni hiç anlatmıyor derecesi (1) ile beni çok iyi anlatıyor derecesi (6) arasında değişen derecelendirilmiş ve

likert tipindedir. Ölçekten elde edilecek puan en düşük 28, en yüksek 168'dir. Ölçekten elde edilen puanların düşük olması bireylerin güvengenlik düzeylerinin düşük olduğunu; yüksek olması ise bireylerin güvengenlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Kendini Belirleme Ölçeğinin geliştirilme nedeni güvengenliği doğru bir şekilde ölçen aracın olmamasıydı. Ölçeği geliştiren araştırmacının 1980 yılında doktora tez çalışmasında kullanmış olduğu Rathus Atılganlık Envanterinin saldırganlık ile güvengenliği ayırt edememesi, envanterden elde edilen yüksek puana dayanarak bireydeki güvengenliğin mi, yoksa saldırganlığın mı yüksek olduğunun bilinmemesi onu Kendini Belirleme Ölçeği geliştirme çalışmalarına sevk etmiştir. 289 üniversite öğrencisine uygulanan ölçek, üç hafta sonra daha önce uygulama yapılan öğrencilerden 35'ine tekrar uygulanmış, test-tekrar test güvenirliği 0.89 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutlarında çekingen boyut için iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0.83, , güvengen boyut için iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0.78 olarak elde edilmiş; cronbach alpha katsayısı 0.87 hesaplanmıştır. Geliştirilen bu ölçeğin üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerini ölçmede kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ve daha sonra yapılacak araştırmalarda bu ölçeğin daha katılımlı örneklem gruplarına uygulanıp geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının tekrar edilmesinin önemi ifade edilmiştir (Voltan-Acar ve Öğretmen, 2007).

3.3.3. Psikolojik yardım gereksinimi belirleme ölçeği

Psikolojik Yardım Gereksinimi Ölçeği, Ay ve Alver (2013) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan bir ihtiyaç doyum ölçeğidir. Ölçek dört alt boyut ve toplamda 35 maddeden oluşan, öz bildirime dayalı likert tipi bir ölçektir. 111 maddeden madde havuzu oluşturulan ölçek, 120 kişiden oluşan ilk uygulama grubundan elde edilen verilere bağlı olarak madde toplam korelasyonları yetersiz olan maddelerin ölçek formundan çıkarılmasıyla 75 maddeye düşürülmüş, elde edilen yeni ölçek formu ile faktör analizi yapılmıştır. Elverişli örneklem yöntemleriyle araştırmada açıklayıcı faktör analizi için 160 erkek, 185 kız (n=345) lisans öğrencisinden; doğrulayıcı faktör analizi için 150 erkek, 165 kız (n=315) lisans öğrencisinden oluşan ayrı ayrı çalışma grupları oluşturulmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %51.11'inin açıklandığı 35 madde ve 4 faktörlü bir yapı elde edilmiş, elde edilen bu yapının doğrulayıcı faktör

analiziyle model uyumu test edilmiş ve birinci düzey DFA sonuçları elde edilen faktör yapısına dair model uyum indekslerinin tamamının iyi düzeyde olduğu ifade edilmiştir (Ay ve Alver, 2013).

Güvenirlilik analizleri için ölçeğin iç tutarlık, iki yarı ve test-tekrar test güvenirliğine bakıldığı çalışmada, iç tutarlık katsayısının 0.91, iki yarı güvenirliğin 0.89, test tekrar test güvenirliğinin ölçek toplamı için 0.90; alt boyutlar için ise sırasıyla 0.91, 0.90, 0.88, 0.92 olarak bulunduğu belirtilmiştir (Ay ve Alver, 2013).

Psikolojik Yardım Gereksinimi Belirleme Ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması amacıyla yapılmış olan bu çalışmada, ölçeğin üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerini taramak amacıyla yapılan araştırmalarda kullanılabileceği belirtilmiştir (Ay ve Alver, 2013).

3.3.4. Kişisel bilgi formu

Sosyal destek, güvengenlik ve psikolojik yardım ihtiyacı ile ilişkili olabileceği düşünülen bazı demografik değişkenleri tespit etmek amacıyla geliştirilen kişisel bilgi formu, ilgili literatür taraması sonucu araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, barınma yeri, kardeş sayısı, anne-babalarının yaşama, birliktelik ve eğitim durumları, en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri, fakülteleri, algıladıkları sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenler hakkında bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma sürecinde toplanan veriler bilgisayar ortamına aktarılmış ve analiz edilmiştir. Bu kapsamda öncelikle verilerin parametrik nitelik taşıyıp taşımadığının belirlenmesi amacıyla normallik ve homojenlik analizleri yapılmış ve değişkenlerin önemli bir kısmının parametrik nitelik taşıdığı saptanmıştır. Buna karşın anne baba birliktelik durumu, anne babanın hayatta olma değişkeni ve fakülte değişkenlerinin normal dağılım göstermesine rağmen homojen dağılım göstermediği saptandığı için bu üç değişkene ilişkin veri analizleri Kruskal Wallis testi ile yapılmıştır. Diğer değişkenlere ilişkin veri analizleri ise bağımsız örneklem için t testi, tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), Tukey testi, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve

Çoklu Doğrusal Regresyon Analiz tekniği kullanılmıştır. Veri analizi sürecinde bütün değişkenlerin analizinde anlamlılık katsayısı olarak $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4.1. BULGULAR

- **Alt Problem 1.** *Üniversite öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyacı cinsiyetlerine göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için bağımsız örneklemeler için t testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.1.'de verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F= 1.17$, $p>.05$, sevgi alt boyutu için $F= .38$, $p>.05$, saygı alt boyutu için $F= .51$, $p>.05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F= .72$, $p>.05$ ve ölçek toplam puanı için $F= .41$, $p>.05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular t testinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.1.

Cinsiyet ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Kız	457	14,8152	3,45808	2,34	.019
	Erkek	383	14,2385	3,65747		
Sevgi	Kız	457	22,7420	6,50214	2,38	.017
	Erkek	383	23,8057	6,35765		
Saygı	Kız	457	17,8653	4,59375	,39	.69
	Erkek	383	17,9911	4,57916		
Kendini Gerçekleştirme	Kız	457	17,9434	5,54681	,38	.69
	Erkek	383	18,0938	5,70124		
Yardım İhtiyacı	Kız	457	73,3658	17,27719	,64	.51
	Erkek	383	74,1291	16,69980		

Tablo 4.1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puanlarının güvenlik alt boyutunda ($t_{838}= 2,34$, $p<.05$) ve sevgi alt boyutunda ($t_{838}= 2,38$, $p<.05$) cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur. Ortalamalar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için aritmetik ortalamalar incelendiğinde

güvenlik alt boyutunda kızların puan ortalamasının erkeklere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu buna karşın sevgi alt boyutunda ise erkeklerin puan ortalamasının kızlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Buna karşın, saygı alt boyutunda ($t_{838} = .39$, $p > .05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($t_{838} = .38$, $p > .05$) ve ölçek toplam puanı açısından ($t_{838} = .64$, $p > .05$) cinsiyete göre anlamlı farklılaşma bulunamamıştır.

• **Alt Problem 2.** *Üniversite öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyacı sınıf seviyelerine göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sınıf seviyelerine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.2’de verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F = 2,43$, $p > .05$, sevgi alt boyutu için $F = ,65$, $p > .05$, saygı alt boyutu için $F = .84$, $p > .05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F = 1,21$, $p > .05$ ve ölçek toplam puanı için $F = .90$, $p > .05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.2.

Sınıf Seviyesi ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Sınıf	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	1. Sınıf	238	13,7780	3,43831	7.28	.00
	2. Sınıf	282	14,9268	3,69712		
	3. Sınıf	255	15,0401	3,29848		
	4. Sınıf	59	13,9328	4,11233		
Sevgi	1. Sınıf	238	22,9982	6,14356	,41	.74
	2. Sınıf	282	23,1942	6,59313		
	3. Sınıf	255	23,1516	6,57860		
	4. Sınıf	59	24,0367	6,47771		
Saygı	1. Sınıf	238	18,0322	4,68004	,93	.42
	2. Sınıf	282	17,5544	4,68626		
	3. Sınıf	255	18,1885	4,33940		
	4. Sınıf	59	17,8996	4,66580		

Tablo 4.2. (Devamı)

Kendini Gerçekleştirme	1. Sınıf	238	18,1258	5,89101	,96	.40
	2. Sınıf	282	17,6010	5,29248		
	3. Sınıf	255	18,3783	5,66041		
	4. Sınıf	59	17,6636	6,00497		
Ölçek toplamı	1. Sınıf	238	72,9343	16,81686	,54	.65
	2. Sınıf	282	73,2764	17,18048		
	3. Sınıf	255	74,7584	16,75600		
	4. Sınıf	59	73,4327	18,82542		

Tablo 4.2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sadece güvenlik alt boyutunda öğrenim görülmekte olan sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği görülmektedir ($F_{830} = 7,28$, $p < .05$). Ortalamalar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmış ve birinci sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilerin güvenlik ihtiyacı puan ortalamalarının ikinci sınıf ve üçüncü sınıfta öğrenim görmekte olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Buna karşın öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = ,41$, $p > .05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = ,93$, $p > .05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = ,96$, $p > .05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{830} = ,54$, $p > .05$) öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 3.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı barınma yerine göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının barınma yerine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.3.'te verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F = ,10$, $p > .05$, sevgi alt boyutu için $F = ,38$, $p > .05$, saygı alt boyutu için $F = ,26$, $p > .05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F = ,39$, $p > .05$ ve ölçek toplam puanı için $F = 1,02$, $p > .05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.3.

Barınma Yeri ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Sınıf	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Yurt	521	14,7285	3,55736	2,15	.11
	Öğrenci evi	179	14,4186	3,53003		
	Aile/Akraba Yanı	144	14,0585	3,56027		
Sevgi	Yurt	521	23,6107	6,59832	4,81	.00
	Öğrenci evi	179	23,3066	6,06865		
	Aile/Akraba Yanı	144	21,7440	6,07232		
Saygı	Yurt	521	18,0706	4,70335	1,56	.21
	Öğrenci evi	179	17,9681	4,35136		
	Aile/Akraba Yanı	144	17,3131	4,34304		
Kendini Gerçekleştirme	Yurt	521	18,1461	5,72271	,34	.70
	Öğrenci evi	179	17,7583	5,35174		
	Aile/Akraba Yanı	144	17,9173	5,61973		
Ölçek toplamı	Yurt	521	74,5559	17,44961	2,46	.08
	Öğrenci evi	179	73,4515	15,96548		
	Aile/Akraba Yanı	144	71,0329	16,27518		

Tablo 4.3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sadece *Sevgi* alt boyutunda barınma yerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma gösterdiği görülmektedir ($F_{830} = 4,81, p < .05$). Ortalamalar arasında ki farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmış ve yurttan kalan öğrencilerin sevgi ihtiyacı puan ortalamalarının ailesinin ve akrabalarının yanında kalanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Buna karşın öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 2,15, p > .05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,56, p > .05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = ,34, p > .05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{830} = 2,46, p > .05$) barınma yerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 4.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı kardeş sayısına göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.4.'te verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F = ,22$, $p > .05$, sevgi alt boyutu için $F = ,37$, $p > .05$, saygı alt boyutu için $F = ,66$, $p > .05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F = ,54$, $p > .05$ ve ölçek toplam puanı için $F = ,28$, $p > .05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.4.

Kardeş Sayısına ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Sınıf	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Tek Çocuk	11	14,2727	3,06891	1,57	.19
	İki kardeş	156	14,3344	3,37742		
	Üç kardeş	249	14,2527	3,68908		
	Dört ve daha fazla	429	14,8130	3,54688		
Sevgi	Tek Çocuk	11	24,0000	7,70714	1,56	.19
	İki kardeş	156	22,4430	6,24833		
	Üç kardeş	249	22,9634	6,43834		
	Dört ve daha fazla	429	23,6443	6,48863		
Saygı	Tek Çocuk	11	19,4644	6,21978	1,46	.22
	İki kardeş	156	17,3477	4,53758		
	Üç kardeş	249	17,9148	4,65713		
	Dört ve daha fazla	429	18,1096	4,51773		
Kendini Gerçekleştirme	Tek Çocuk	11	19,0909	6,48775	,21	.88
	İki kardeş	156	18,0218	5,76398		
	Üç kardeş	249	17,8730	5,70970		
	Dört ve daha fazla	429	18,1031	5,55516		
Ölçek toplamı	Tek Çocuk	11	76,8280	20,90743	1,15	.32
	İki kardeş	156	72,1469	16,51869		
	Üç kardeş	249	73,0039	17,57980		
	Dört ve daha fazla	429	74,6701	16,81844		

Tablo 4.4. incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,57, p>.05$), sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,56 p>.05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,46 p>.05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = ,21, p>.05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{830} = 1,15, p>.05$) kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda kardeş sayısının üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir.

- **Alt Problem 5.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı anne eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.5.'te verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F= 2,07, p>.05$, sevgi alt boyutu için $F= ,80, p>.05$, saygı alt boyutu için $F= ,89, p>.05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F= ,92, p>.05$ ve ölçek toplam puanı için $F= ,55, p>.05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.5.

Anne Eğitim Düzeyi ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Okumamış	189	14,6210	3,87684	1,28	.27
	İlkokul	451	14,7497	3,38607		
	Ortaokul	93	14,0015	3,61959		
	Lise	76	14,1263	3,57415		
	Lisans ve üstü	35	14,1836	3,77567		
Sevgi	Okumamış	189	23,7581	6,29773	1,22	.29
	İlkokul	451	23,2675	6,28419		
	Ortaokul	93	22,9602	6,78003		
	Lise	76	23,1023	7,60583		
	Lisans ve üstü	35	21,2062	5,69831		

Tablo 4.5. (Devamı)

Saygı	Okumamış	189	18,0898	4,31418	,99	.40
	İlkokul	451	18,0178	4,65406		
	Ortaokul	93	18,1403	5,06118		
	Lise	76	17,1458	4,65156		
	Lisans ve üstü	35	17,0879	3,71315		
Kendini Gerçekleştirme	Okumamış	189	18,1464	5,80651	1,03	.38
	İlkokul	451	18,0834	5,63554		
	Ortaokul	93	18,3155	5,86377		
	Lise	76	16,8445	4,77045		
	Lisans ve üstü	35	18,6598	5,95790		
Ölçek toplamı	Okumamış	189	74,6153	16,94095	,80	.52
	İlkokul	451	74,1183	16,95436		
	Ortaokul	93	73,4175	18,55230		
	Lise	76	71,2188	17,24464		
	Lisans ve üstü	35	71,1375	14,09640		

Tablo 4.5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,28, p > .05$), sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,22, p > .05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = ,99, p > .05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = 1,03, p > .05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{830} = ,80, p > .05$) anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Elde edilen bulgular doğrultusunda anne eğitim düzeyinin üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı söylenebilir.

- **Alt Problem 6.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı baba eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.6.'da verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F = 1,00, p > .05$, sevgi alt boyutu için $F = ,96, p > .05$, saygı alt boyutu için $F = ,41,$

$p > .05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F = 1,45$, $p > .05$ ve ölçek toplam puanı için $F = 1,35$, $p > .05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.6.

Baba Eğitim Düzeyi ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Okumamış	51	14,2157	3,79639	2,55	.03
	İlkokul	327	15,0131	3,39219		
	Ortaokul	131	14,2815	3,89257		
	Lise	191	14,4257	3,54795		
	Lisans ve üstü	142	14,0151	3,48910		
Sevgi	Okumamış	51	22,9496	5,65226	1,31	.26
	İlkokul	327	23,7986	6,80895		
	Ortaokul	131	22,6590	6,12284		
	Lise	191	23,1953	6,68426		
	Lisans ve üstü	142	22,5495	5,81972		
Saygı	Okumamış	51	17,6259	4,27839	1,03	.38
	İlkokul	327	18,1990	4,63309		
	Ortaokul	131	17,3325	4,87367		
	Lise	191	18,0973	4,60538		
	Lisans ve üstü	142	17,7120	4,25662		
Kendini Gerçekleştirme	Okumamış	51	17,1385	5,07076	,52	.71
	İlkokul	327	18,1402	5,98878		
	Ortaokul	131	17,6891	5,79146		
	Lise	191	18,2020	5,49318		
	Lisans ve üstü	142	18,1417	5,09719		
Ölçek toplamı	Okumamış	51	71,9297	15,11556	1,28	.27
	İlkokul	327	75,1509	17,61968		
	Ortaokul	131	71,9620	18,09533		
	Lise	191	73,9202	17,29370		
	Lisans ve üstü	142	72,4183	14,80838		

Tablo 4.6 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sadece güvenlik ihtiyacı alt boyutunda baba eğitim düzeyine göre

anlamli farklılaşma gösterdiği görülmektedir ($F_{830} = 2,55$, $p < .05$). Baba eğitim düzeyine göre ortalamalar arasında ki farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmış ve baba eğitim düzeyi ilkokul mezunu olanların güvenlik ihtiyacı puan ortalamasının baba eğitim düzeyi lisans ve lisans üstü olanlara göre anlamli düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Buna karşın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,31$ $p > .05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,03$ $p > .05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = ,52$, $p > .05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{830} = 1,28$ $p > .05$) baba eğitim düzeyine göre anlamli düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 7.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının yaşanılan yere göre anlamli farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.7.'de verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F = .65$, $p > .05$, sevgi alt boyutu için $F = .05$, $p > .05$, saygı alt boyutu için $F = .20$, $p > .05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F = .31$, $p > .05$ ve ölçek toplam puanı için $F = .23$, $p > .05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.7.

En Uzun Süre Yaşanılan Yerleşim Yeri ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Eğitim Düzeyi	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Köy/Kasaba	168	15,2321	3,77924	4,14	.00
	İlçe	239	14,7210	3,45867		
	İl	305	14,3544	3,52131		
	Büyükşehir	132	13,8805	3,42947		
Sevgi	Köy/Kasaba	168	24,4007	6,38914	2,43	.06
	İlçe	239	23,1457	6,27667		
	İl	305	22,8482	6,63589		
	Büyükşehir	132	22,7754	6,36186		

Tablo 4.7. (Devamı)

Saygı	Köy/Kasaba	168	18,7181	4,46197	3,57	.01
	İlçe	239	18,1365	4,58791		
	İl	305	17,6804	4,43672		
	Büyükşehir	132	17,1019	4,98179		
Kendini Gerçekleştirme	Köy/Kasaba	168	18,2395	5,46848	,28	.84
	İlçe	239	18,1035	5,73661		
	İl	305	18,0185	5,64370		
	Büyükşehir	132	17,6612	5,75306		
Ölçek toplamı	Köy/Kasaba	168	76,5905	16,40135	2,67	.04
	İlçe	239	74,1066	17,37292		
	İl	305	72,9014	16,92622		
	Büyükşehir	132	71,4190	17,30388		

Tablo 4.7 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 4,14$, $p < .05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 3,57$, $p < .05$) ve ölçek toplam puanı açısından ($F_{830} = 2,67$, $p < .05$) yaşanan yere göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmektedir.

Ortalamalar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey testi yapılmış ve güvenlik alt boyutunda köyde yaşayanların puan ortalamalarının ilde ve büyükşehirde yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, saygı alt boyutunda köy/kasabada yaşayanların puan ortalamasının sadece büyükşehirde yaşayanlara göre ve ölçek toplam puanı açısından ise yine köy/kasabada yaşayanların puan ortalamasının büyükşehirde yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Buna karşın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 2,43$, $p > .05$) ve kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = ,28$, $p > .05$) yaşanan yere göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 8.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü varyans analizi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.8.'de verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve güvenlik alt boyutu için $F = ,30$, $p > .05$, sevgi alt boyutu için $F = ,78$, $p > .05$, saygı alt boyutu için $F = ,86$, $p > .05$, kendini gerçekleştirme alt boyutu için $F = 1,93$, $p > .05$ ve ölçek toplam puanı için $F = .45$, $p > .05$ bulunmuştur. Elde edilen bulgular varyans analizinin parametrik koşulu olan homojenliğin sağlandığı şeklinde değerlendirilebilir.

Tablo 4.8.

Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Sınıf	N	X	Ss	t	p
Güvenlik	Düşük	85	15,3176	3,80855	2,54	.07
	Orta	657	14,5166	3,50564		
	Yüksek	103	14,1866	3,64621		
Sevgi	Düşük	85	23,8300	6,95788	.40	.66
	Orta	657	23,1579	6,43495		
	Yüksek	103	23,2128	6,20270		
Saygı	Düşük	85	18,6711	5,22492	1,39	.24
	Orta	657	17,8063	4,50477		
	Yüksek	103	18,0720	4,56931		
Kendini Gerçekleştirme	Düşük	85	18,7649	6,79092	1.16	.31
	Orta	657	18,0150	5,46568		
	Yüksek	103	17,5050	5,71401		
Ölçek toplamı	Düşük	85	76,5837	19,02696	1.35	.25
	Orta	657	73,4958	16,79111		
	Yüksek	103	72,9764	16,93458		

Tablo 4.8 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 2,54$ $p > .05$), sevgi ihtiyacı

alt boyutunda ($F_{830} = .40$, $p > .05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($F_{830} = 1,39$, $p > .05$), kendini gerçekleştirme alt boyutunda ($F_{830} = 1,16$, $p > .05$) ve ölçek toplam puanında ($F_{830} = 1,35$, $p > .05$) algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

Elde edilen bulgular algılanan sosyo-ekonomik düzeyin üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde farklılaştıran bir etmen olmadığı şeklinde değerlendirilebilir.

- **Alt Problem 9.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının öğrenim görülen fakülteye göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.9.'da verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve veri setinin tüm boyutlar için homojen dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu nedenle verilerin analizi için nonparametrik testlerden olan Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.9'da verilmiştir.

Tablo 4.9.

Fakülte Değişkeni ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Güvenlik	Eğitim Fak.	242	452,58	60,63	.00
	Fen/Edebiyat Fak.	102	456,91		
	Hukuk Fak.	97	367,49		
	İktisadi ve İd. Bil. Fak.	150	493,97		
	Mühendislik Fak.	104	292,55		
	İlahiyat Fak.	52	380,55		
	Sivil Havacılık Yük. Okulu	25	322,98		
	BESYO	23	474,91		
	Sağlık Yük. Okulu	50	447,05		

Tablo 4.9. (Devamı)

Sevgi	Eğitim Fak.	242	439,70		
	Fen/Edebiyat Fak.	102	430,48		
	Hukuk Fak.	97	441,85		
	İktisadi ve İd. Bil. Fak.	150	422,51		
	Mühendislik Fak.	104	364,65	11,47	.17
	İlahiyat Fak.	52	377,84		
	Sivil Havacılık Yük. Okulu	25	394,50		
	BESYO	23	447,11		
	Sağlık Yük. Okulu	50	463,29		
Saygı	Eğitim Fak.	242	424,96		
	Fen/Edebiyat Fak.	102	429,27		
	Hukuk Fak.	97	461,97		
	İktisadi ve İd. Bil. Fak.	150	446,17		
	Mühendislik Fak.	104	358,57	15,02	.06
	İlahiyat Fak.	52	413,85		
	Sivil Havacılık Yük. Okulu	25	397,48		
	BESYO	23	338,04		
	Sağlık Yük. Okulu	50	451,00		
Kendini gerçek	Eğitim Fak.	242	418,05		
	Fen/Edebiyat Fak.	102	402,40		
	Hukuk Fak.	97	470,96		
	İktisadi ve İd. Bil. Fak.	150	476,18		
	Mühendislik Fak.	104	388,50	18,85	.06
	İlahiyat Fak.	52	387,82		
	Sivil Havacılık Yük. Okulu	25	315,80		
	BESYO	23	401,43		
	Sağlık Yük. Okulu	50	408,28		
Ölçek Toplamı	Eğitim Fak.	242	434,22		
	Fen/Edebiyat Fak.	102	425,74		
	Hukuk Fak.	97	446,55		
	İktisadi ve İd. Bil. Fak.	150	462,88		
	Mühendislik Fak.	104	342,26	21,30	.00
	İlahiyat Fak.	52	383,93		
	Sivil Havacılık Yük. Okulu	25	345,66		
	BESYO	23	412,61		
	Sağlık Yük. Okulu	50	449,81		

Tablo 4.9 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 60,63$, $p<.05$) ve ölçek toplam puanına göre ($\chi^2= 21,30$, $p<.05$) öğrenim görülmekte olan fakülteye göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmektedir. Ortalamalar arasında ki farkın kaynağını belirlemek için bağımsız örneklemeler için t testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmış ve güvenlik ihtiyacı alt boyutunda eğitim fakültesi öğrencilerinin puan ortalamalarının mühendislik fakültesi öğrencilerine göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ölçek toplam puanı açısından ise iktisadi ve idari bilimler fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin puan ortalamasının mühendislik fakültesinde öğrenim görmekte olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Buna karşın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 11,47$, $p<.05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 15,47$, $p<.05$) ve kendini gerçekleştirme ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 18,85$, $p>.05$) öğrenim görülmekte olan fakülteye göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 10.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı anne babanın hayatta olma durumuna göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının anne babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.10.'da verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve veri setinin tüm boyutlar için homojen dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu nedenle verilerin analizi için nonparametrik testlerden olan Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.10.'da verilmiştir.

Tablo 4.10.

Anne Babanın Hayatta Olma Durumu ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Güvenlik	İkisi de sağ	793	419,29	10,66	.01
	Anne sağ Baba ölü	40	500,38		
	Baba sağ Anne ölü	7	560,21		
	İkisi de ölü	5	199,80		
Sevgi	İkisi de sağ	793	420,87	1,04	.79
	Anne sağ Baba ölü	40	457,25		
	Baba sağ Anne ölü	7	462,79		
	İkisi de ölü	5	431,30		
Saygı	İkisi de sağ	793	420,33	3,58	.31
	Anne sağ Baba ölü	40	490,05		
	Baba sağ Anne ölü	7	379,43		
	İkisi de ölü	5	370,80		
Kendini gerçek.	İkisi de sağ	793	417,58	7,82	.06
	Anne sağ Baba ölü	40	507,86		
	Baba sağ Anne ölü	7	569,50		
	İkisi de ölü	5	398,30		
Ölçek toplamı	İkisi de sağ	793	418,73	5,76	.12
	Anne sağ Baba ölü	40	499,28		
	Baba sağ Anne ölü	7	522,86		
	İkisi de ölü	5	350,30		

Tablo 4.10 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda anne babanın hayatta olma durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterdiği görülmektedir ($\chi^2= 10,66$, $p<.05$). Ortalamalar arasındaki farkın kaynağını belirlemek için bağımsız örneklem için t testi ile ikili karşılaştırmalar yapılmış ve anne babanın ikisi de ölü olanların güvenlik ihtiyacı puan ortalamalarının annesi sağ babası ölü olanlara göre ve babası sağ annesi ölü olanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Buna karşın üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 1,04$, $p<.05$), saygı ihtiyacı alt

boyutunda ($\chi^2 = 3,58$, $p < .05$), kendini gerçekleştirme ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2 = 7,82$, $p > .05$) ve ölçek toplam puanına göre ($\chi^2 = 5,76$, $p < .05$) anne babanın durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 11.** *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı anne babanın birliktelik durumuna göre farklılaşmakta mıdır?*

Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının anne babanın birliktelik durumuna göre anlamlı farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.11.'de verilmiştir. Veri setinin homojenliğini incelemek için Levene testi yapılmış ve veri setinin tüm boyutlar için homojen dağılım göstermediği saptanmıştır. Bu nedenle verilerin analizi için nonparametrik testlerden olan Kruskal Wallis testi uygulanmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.11'de verilmiştir.

Tablo 4.11.

Anne Babanın Birliktelik Durumu ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Fakülte	N	Sıra Ortalaması	χ^2	p
Güvenlik	Evli ve beraber	774	400,18	1,68	.43
	Boşanmış	18	334,47		
	Evli ama ayrı	5	448,80		
Sevgi	Evli ve beraber	774	398,61	,50	.77
	Boşanmış	18	395,33		
	Evli ama ayrı	5	471,80		
Saygı	Evli ve beraber	774	397,65	2,90	.23
	Boşanmış	18	408,81		
	Evli ama ayrı	5	572,10		
Kendini gerçek.	Evli ve beraber	774	399,57	,178	.91
	Boşanmış	18	382,25		
	Evli ama ayrı	5	370,30		
Ölçek toplamı	Evli ve beraber	774	398,89	,52	.76
	Boşanmış	18	384,53		
	Evli ama ayrı	5	468,60		

Tablo 4.11 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı puan ortalamalarının güvenlik ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 1,68$ $p>.05$), sevgi ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= ,50$, $p>.05$), saygı ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= 2,90$, $p>.05$), kendini gerçekleştirme ihtiyacı alt boyutunda ($\chi^2= ,178$, $p>.05$) ve ölçek toplam puanına göre ($\chi^2= ,52$, $p>.05$) anne babanın birliktelik göre anlamlı düzeyde farklılaşma göstermediği bulunmuştur.

- **Alt Problem 12.** *Güvengelik ve algılanan sosyal destek üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?*

Güvengelik ve algılanan sosyal desteğin üniversite öğrencilerinde psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını öğrenmek için öncelikle bu üç değişken arasında ki korelasyonlar hesaplanmış ve elde edile bulgular Tablo 4.12.'de verilmiştir.

Tablo 4.12.

Güvengelik ve Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik Yardım İhtiyacı Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

	Güvenlik	Sevgi	Saygı	Kendini gerçek.
Aile destek	-.20**	-.32*	-.29**	-.35**
Arkadaş destek	-.35**	-.59**	-.45**	-.38**
Özel destek	-.21**	-.36**	-.32**	-.29**
Güvengelik	-.34**	-.39**	-.48**	-.47**
Çekingenlik	,40*	.33**	.37**	.30**

Tablo 4.12 incelendiğinde psikolojik yardım ihtiyacının tüm alt boyutlarının algılanan sosyal desteğin alt boyutları ve güvengeliğin alt boyutları ile anlamlı düzeyde ilişkilere sahip olduğu görülmektedir.

Güvengelik ve algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım ihtiyacı üzerinde yordayıcı etkisini incelemek için çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmış ve elde edilen bulgular aşağıda her bir alt boyut için ve toplam puan için sırasıyla verilmiştir.

Tablo 4.13.

Güvenlik İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	B	Standart hata	b	t	p
Sabit	25,785	,738		34,929	,000
Aile desteği	-,028	,023	-,040	-1,218	,224
Arkadaş desteği	-,167	,024	-,257	-6,886	,000
Özel destek	,021	,019	,039	1,082	,279
Çekingen	,067	,008	,291	8,845	,000
Güvengen	-,062	,015	-,143	-4,206	,000

$R = .50$, $R^2 = .25$, $F = 57.781$, $p < .05$

Tablo 4.13 incelendiğinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin güvenlik ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .50$, $R^2 = .25$, $F = 57.78$, $p < .05$). Elde edilen bulgular güvengenlik ve algılanan sosyal desteğin güvenlik ihtiyacındaki varyansın % 25'ini açıkladığı ve bu iki değişkenin güvenlik ihtiyacı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yordayıcı değişkenlere bakıldığında algılanan sosyal destek değişkeninin sadece arkadaş desteği alt boyutunun güvenlik ihtiyacını yordadığı ve arkadaş desteğinde ki bir puanlık değişimin güvenlik ihtiyacında .16 puanlık değişime sebep olacağı söylenebilir. Güvengenliğin ise her iki boyutu da güvenlik ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bu kapsamda çekingenlik alt boyutunda bir puanlık değişimin güvenlik ihtiyacında .29 puanlık bir değişime sebep olacağı güvengenlik alt boyutunda bir puanlık değişimin ise güvenlik ihtiyacında .14 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir.

Elde edilen bulgulardan hareketle arkadaş desteği, güvengenlik ve çekingenliğin güvenlik ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.14

Sevgi İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	B	Standart hata	b	t	p
Sabit	48,433	1,173		41,305	,000
Aile desteği	-,110	,036	-,086	-3,021	,003
Arkadaş desteği	-,557	,038	-,475	-14,501	,000
Özel destek	-,001	,030	-,001	-,025	,980
Çekingen	,068	,012	,163	5,637	,000
Güvengen	-,129	,023	-,164	-5,496	,000

$R = .65$, $R^2 = .42$, $F = 126.31$, $p < .05$

Tablo 4.14 incelendiğinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin *Sevgi* ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .65$, $R^2 = .42$, $F = 126,31$, $p < .05$). Elde edilen bulgular güvengenlik ve algılanan sosyal desteğin sevgi ihtiyacındaki varyansın % 42'sini açıkladığı ve bu iki değişkenin sevgi ihtiyacı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yordayıcı değişkenlere bakıldığında algılanan sosyal destek değişkeninin arkadaş desteği ve aile desteği alt boyutlarının sevgi ihtiyacını yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda aile desteğinde meydana gelecek olan bir puanlık bir değişimin sevgi ihtiyacında .08 puanlık bir değişime ve arkadaş desteğindeki bir puanlık artışında sevgi ihtiyacında .47 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir. Özel kişiden algılanan destek ise sevgi ihtiyacını yordamamaktadır.

Buna karşın hem güvengenlik hem de çekingenlik alt boyutları birlikte sevgi ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar. Bu kapsamda güvengenlikteki bir puanlık artışın sevgi ihtiyacında .16 puanlık ve çekingenlikteki bir puanlık artışında sevgi ihtiyacında .16 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir.

Elde edilen bulgulardan hareketle aile ve arkadaş desteği, güvengenlik ve çekingenliğin sevgi ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.15.

Saygı İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	B	Standart hata	b	t	p
Sabit	36,328	,872		41,659	,000
Aile desteği	-,076	,027	-,084	-2,816	,005
Arkadaş desteği	-,230	,029	-,276	-8,055	,000
Özel destek	-,021	,023	-,031	-,949	,343
Çekingen	-,053	,009	-,180	-5,956	,000
Güvengen	-,169	,017	-,301	-9,676	,000

$R = .61$, $R^2 = .37$, $F = 101,03$, $p < .05$

Tablo 4.15 incelendiğinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin *saygı* ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .61$, $R^2 = .37$, $F = 101,03$, $p < .05$). Elde edilen bulgular güvengenlik ve algılanan sosyal desteğin saygı ihtiyacındaki varyansın % 37'sini açıkladığı ve bu iki değişkenin saygı ihtiyacı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yordayıcı değişkenlere bakıldığında

algılanan sosyal destek değişkeninin arkadaş desteği ve aile desteği alt boyutlarının saygı ihtiyacını yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda aile desteğinde meydana gelecek olan bir puanlık bir değişimin saygı ihtiyacında .08 puanlık bir değişime ve arkadaş desteğindeki bir puanlık artışında saygı ihtiyacında .27 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir. Özel kişiden algılanan destek ise saygı ihtiyacını yordamamaktadır.

Buna karşın hem güvengenlik hem de çekingenlik alt boyutları birlikte saygı ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar. Bu kapsamda güvengenlikteki bir puanlık artışın saygı ihtiyacında .18 puanlık ve çekingenlikteki bir puanlık artışında saygı ihtiyacında .30 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir.

Elde edilen bulgulardan hareketle aile ve arkadaş desteği, güvengenlik ve çekingenliğin saygı ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.16

Kendini Gerçekleştirme İhtiyacının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	B	Standart hata	b	t	p
Sabit	39,921	1,111		35,946	,000
Aile desteği	-,218	,035	-,195	-6,325	,000
Arkadaş desteği	-,171	,036	-,167	-4,708	,000
Özel destek	-,027	,029	-,032	-,941	,347
Çekingen	,034	,011	,092	2,956	,003
Güvengen	-,230	,022	-,334	-10,345	,000

$R = .57$, $R^2 = .33$, $F = 82,63$, $p < .05$

Tablo 4.16 incelendiğinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin *kendini gerçekleştirme* ihtiyacının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .57$, $R^2 = .33$, $F = 82,63$, $p < .05$). Elde edilen bulgular Güvengenlik ve algılanan sosyal desteğin *kendini gerçekleştirme* ihtiyacındaki varyansın % 33'ünü açıkladığı ve bu iki değişkenin *kendini gerçekleştirme* ihtiyacı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yordayıcı değişkenlere bakıldığında algılanan sosyal destek değişkeninin arkadaş desteği ve aile desteği alt boyutlarının *kendini gerçekleştirme* ihtiyacını yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda aile desteğinde meydana gelecek olan bir puanlık bir değişimin *kendini gerçekleştirme* ihtiyacında .19 puanlık bir değişime ve arkadaş

desteğindeki bir puanlık artışında *kendini gerçekleştirme* ihtiyacında .16 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir. Özel kişiden algılanan destek ise kendini gerçekleştirme ihtiyacını yordamamaktadır.

Buna karşın hem güvengenlik hem de çekingenlik alt boyutları birlikte *kendini gerçekleştirme* ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar. Bu kapsamda güvengenlikteki bir puanlık artışın kendini gerçekleştirme ihtiyacında .09 puanlık ve çekingenlikteki bir puanlık artışında kendini gerçekleştirme ihtiyacında .33 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir.

Elde edilen bulgulardan hareketle aile ve arkadaş desteği, güvengenlik ve çekingenliğin kendini gerçekleştirme ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

Tablo 4.17.

Psikolojik Yardım İhtiyacı Toplam Puanının Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	B	Standart hata	b	t	p
Sabit	150,467	2,964		50,773	,000
Aile desteği	-,433	,092	-,128	-4,698	,000
Arkadaş desteği	-1,125	,097	-,363	-11,587	,000
Özel destek	-,029	,077	-,011	-,372	,710
Çekingen	,222	,030	,201	7,294	,000
Güvengen	-,589	,059	-,283	-9,946	,000

$R = .69$, $R^2 = .47$, $F = 153,32$, $p < .05$

Tablo 4.17 incelendiğinde algılanan sosyal destek ve güvengenliğin *psikolojik yardım ihtiyacı toplam puanının* anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir ($R = .69$, $R^2 = .47$, $F = 153,32$, $p < .05$). Elde edilen bulgular güvengenlik ve algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım ihtiyacı toplam puanında ki varyansın % 47'sini açıkladığı ve bu iki değişkenin toplam puan üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilir. Yordayıcı değişkenlere bakıldığında algılanan sosyal destek değişkeninin arkadaş desteği ve aile desteği alt boyutlarının toplam puanı yordadığı görülmektedir. Bu kapsamda aile desteğinde meydana gelecek olan bir puanlık bir değişimin toplam psikolojik yardım ihtiyacında .12 puanlık bir değişime ve arkadaş desteğindeki bir

puanlık artışın da toplam psikolojik yardım ihtiyacında .36 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir. Özel kişiden algılanan destek ise toplam psikolojik yardım ihtiyacını yordamamaktadır.

Buna karşın hem güvengenlik hem de çekingenlik alt boyutları birlikte toplam psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordamaktadırlar. Bu kapsamda güvengenlikteki bir puanlık toplam psikolojik yardım ihtiyacında .20 puanlık ve çekingenlikteki bir puanlık artışında toplam psikolojik yardım ihtiyacında .28 puanlık bir değişime sebep olacağı söylenebilir.

Elde edilen bulgulardan hareketle aile ve arkadaş desteği, güvengenlik ve çekingenliğin toplam psikolojik yardım ihtiyacı üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve güvengenlik düzeylerinin; ayrıca öğrencilerin cinsiyet, sınıf seviyesi, barınma yeri, kardeş sayısı, anne-baba eğitim düzeyi, en uzun yaşadıkları yerleşim yeri, algıladıkları sosyo-ekonomik düzey, öğrenim gördükleri fakülte, anne-babalarının hayatta olma ve birlikte/ayrı olma durumu gibi sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik yardım ihtiyacını yordama düzeyi incelenmiştir. Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizlerden elde edilen bulgular tartışılmış ve bu bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile cinsiyet değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının sevgi alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre kız öğrencilerin sevgi ihtiyacı alt boyutunda erkek öğrencilere göre daha fazla psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları görülmektedir. Bu bulgu, kız öğrencilerin daha fazla sevgi ihtiyacı hissettiklerini ortaya koyan diğer çalışmaların bulgularını destekler niteliktedir (Uysal, 2006; Cihangir-Çankaya, 2009; Toprak, 2014; Özgen, 2016). Kız öğrencilerin sevgi alt boyutunda erkek öğrencilere göre daha fazla ihtiyaç duymaları, onların toplumsal cinsiyet rolleriyle açıklanabilir. Çünkü kız çocuklarının daha uysal, çevresindeki insanlara karşı daha duyarlı özelliklere sahip olması beklentisine karşın erkek çocuklarının daha güvengen ve güçlü olmaları beklenmektedir. Bu duruma bağlı olarak sevgi ihtiyacı hissetse bile erkeklerin bu

ihtiyaçlarını belirtmeleri çok düşük bir ihtimal olarak değerlendirilmektedir. Oysa kızlar daha zayıf, kişiler arası iletişim ve yardımlaşmaya daha açık olan toplumsal cinsiyet rollerine bağlı olarak hissettikleri ihtiyaçları daha rahat ve açık bir biçimde ifade edebilmektedirler.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile sınıf seviyesi değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş psikolojik yardım ihtiyacının güvenlik alt boyutunda sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma gösterdiği bulunmuştur.

Araştırmanın bulgularına göre 1. sınıf öğrencilerinin güvenlik ihtiyacı alt boyutunda 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha az psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları görülmektedir. Yapılan literatür taramasında bu bulguyu destekleyen bir bulguya ulaşılamamıştır; fakat, öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının sınıf düzeylerine göre farklılaşmadığını belirten araştırmalar mevcuttur (Hamurcu, 2011; Gençtanırım ve Tay, 2015). Aslında 1. sınıf öğrencilerinin güvenlik ihtiyaçlarının diğer sınıflara göre daha yüksek olması beklenebilir. Ancak, bu öğrencilerin üniversite yaşamına yeni başlamış olmaları ve birçok farklı problemle yüzleştikleri düşünülürse güvenlik ihtiyacı gibi bazı temel ihtiyaçlarının belirgin olarak farkında olmadıkları düşünülebilir. İlerleyen dönemlerde artan deneyimleriyle beraber bu tür ihtiyaçlarının daha iyi farkına vardıkları söylenebilir.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile barınma yeri değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin barınma yerlerine göre psikolojik yardım ihtiyaçlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının barınma yerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Araştırmanın bulgularına göre yurttan kalan öğrencilerin sevgi ihtiyaçlarının ailesinin veya akrabasının yanında kalan öğrencilere göre daha fazla olduğu

görülmektedir. Barınma yeri ile yalnızlık, sosyal destek ve depresif belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olmadığını belirten araştırma bulgularına karşın (Özdel ve diğ., 2002; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008) ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin depresyon, yalnızlık ve kaygı düzeylerinin yurttan kalan öğrencilere göre anlamlı düzeyde düşük; ruh sağlıklarının ise anlamlı düzeyde yüksek olduğunu belirten araştırma bulguları da mevcuttur (Doğan, Doğan, Çorapçioğlu ve Çelik, 1994; Buluş, 1997; Erim, 2001; Kutlu, 2003; Çakmak ve Hevedanlı, 2004; Koç ve Polat, 2006; Köse, 2009). Bu bulgu öğrencilerin ailelerinden ayrı ve uzakta yaşamalarıyla açıklanabilir. Zira üniversite çağına kadar ailesiyle birlikte yaşayan, sevgi ihtiyacını aile üyelerinden karşılayan birey öğrenimi için ailesinden ayrı yaşamak zorunda kalmış ve bu ihtiyacının eksikliğini hissetmiştir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile kardeş sayısı değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin kardeş sayısına göre psikolojik yardım ihtiyaçlarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Kardeş sayısı ile psikolojik ihtiyaç arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların ortaya koyduğu bulgular farklılıklar göstermektedir. Eren (1994), kardeş sayısının psikolojik ihtiyaçlarda kısmen farklılık oluşturduğunu; Özyaydın (2011) ise, üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı ile psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Öte yandan kardeş sayısı arttıkça psikolojik ihtiyacın arttığına dair bulgular da mevcuttur (Doğan ve Kesici, 2015). Her ne kadar kardeş sayısının artmasıyla bireylerin ebeveynlerinden alacakları ilgi ve desteğin azalacağı düşünülse de son yıllarda ebeveynlerin kardeş kıskançlığı ve çocukların ilgi sevgi ihtiyaçları konusunda bilinçlenerek bu ihtiyaçları karşılamada çaba sarf etmeleriyle, kardeş sayısının psikolojik ihtiyacı karşılamada olumsuz etkisinin ortadan kaldırıldığı düşünülebilir. Bununla birlikte psikolojik yardım ihtiyacını belirleyen unsurların kardeş sayısından öte ebeveyn ve kardeşlerle olan ilişkinin niteliğiyle ilişkili olduğu da düşünülebilir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile anne-baba eğitim düzeyi değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının anne eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı; fakat babanın eğitim düzeyine göre güvenlik ihtiyacı alt boyutunda anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür.

Babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin güvenlik ihtiyaçlarının babası lisans ve lisansüstü mezunu olan öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür.

Bu bulguyu doğrudan karşılaştırma imkânı olan bir başka araştırma bulgusuna rastlanmamıştır; ancak literatürde üniversite öğrencilerinin anne-baba eğitim düzeyi ile psikolojik ihtiyacı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmaların ortaya koydukları bulgular birbirinden farklıdır (Kuzgun, 1987; Eren, 1994; Çelikkaleli ve Gündoğdu, 2005; Yiğit, 2012; Sorhan, 2014, Doğan ve Kesici, 2015).

Bu araştırmanın bulgusu olan babanın eğitim düzeyinin düşük olmasının öğrencilerde yüksek güvenlik ihtiyacına neden olması; babanın eğitim düzeyi nedeniyle daha düşük ekonomik gelire sahip mesleklere mensup olması ve ailesiyle birlikte yaşamış olduğu çevrenin güvenlik açısından risk taşıyan kırsal bölge (köy, kasaba gibi), kenar mahalle, varoş, gecekondu gibi daha güvensiz yerleşim yerleri olmasıyla açıklanabilir. Zira bir sonraki bulgu olan köy/kasaba gibi yerleşim yerlerinde en uzun süre yaşayan üniversite öğrencilerinin güvenlik ihtiyaçları il ve büyükşehirde yaşayanlara göre daha yüksektir.

5.1.6. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile en uzun süre yaşadıkları yerleşim yeri değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının en uzun süre yaşanan yerleşim yerine göre güvenlik ihtiyacının köy/kasabada yaşayan üniversite öğrencilerinde il ve büyükşehirde

yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu; saygı ihtiyacının köy/kasabada yaşayan üniversite öğrencilerinde büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu, ayrıca genel psikolojik yardım ihtiyacının köy/kasabada yaşayan üniversite öğrencilerinde büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yapılan literatür taramasında bu bulgunun doğrudan karşılaştırılacağı bir bulguya rastlanmamıştır. Ancak, köy/kasaba gibi küçük, insanların birbirini tanıdığı ve nispeten yakın ilişkiler içinde olduğu bir ortamda yetişmiş gençlerin üniversite eğitimiyle beraber büyük şehirlerin kalabalık, karmaşık ve insan ilişkilerinin daha yüzeysel olduğu bir ortamda bulunmalarının onların tedirgin olmalarında etkili olduğu ve bu yüzden güvenlik ihtiyaçlarının yüksek olduğu düşünülebilir.

Köy/kasabada yaşayan üniversite öğrencilerinin saygı ihtiyaçlarının büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olması bulgusunun doğrudan karşılaştırılacağı bir araştırma bulgusuna rastlanmamakla birlikte Çelikkaleli ve Gündoğdu (2005) ve Özaydın (2011), üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının en uzun süre yaşadıkları yerleşim yerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulgusunu ortaya koymuşlardır. Köy/kasaba gibi daha geleneksel ve toplumsal anlamda dar bir çevrede yaşayan bireylerin şehirlerdeki sosyal iletişim ortamlarına uyum sağlamaları güç olmakta ve kendilerini bu çevrelere kabul ettirebileceklerine dair öz yeterlik algılarının düşük olduğu değerlendirilmektedir. Bu durumun onların toplumun kendilerini kabul etmesi yönündeki saygı ihtiyaçlarını artırdığı düşünülmektedir.

Köy/kasabada yaşayan üniversite öğrencilerinin genel psikolojik yardım ihtiyaçlarının büyükşehirde yaşayan öğrencilere göre daha yüksek olması yukarıda belirtilen durumların yanında köy ve kasaba gibi küçük yerleşim yerlerinde ihtiyaçları gidermeye yönelik farklı kaynaklara ulaşma imkânlarının kısıtlılığı ve bu gençlerin farklı kaynaklara ulaşma ve bu kaynaklardan faydalanma noktasındaki yetersiz deneyimleriyle alakalı olduğu söylenebilir.

5.1.7. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile algıladıkları sosyo-ekonomik düzey değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmanın bu bulgusunu doğrudan karşılaştıracak bir araştırma bulgusuna rastlanmamakla birlikte, sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda birbirinden farklı bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Kuzgun (1987), üst sosyo-ekonomik düzeye sahip lise öğrencilerinin saygı, kendini gerçekleştirme gibi daha üst düzey ihtiyaçlara; alt sosyo-ekonomik düzeye sahip lise öğrencilerinin ise daha alt düzey ihtiyaçlara sahip olduklarını belirtmiştir. Aynı şekilde Yoleri (2001) ve Doğan ve Kesici (2015), alt, orta ve üst sosyo-ekonomik düzeye sahip lise son sınıf öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını inceledikleri araştırmalarda, alt sosyo-ekonomik düzeyden yukarı çıkıldıkça daha az bağımlılık, daha fazla bağımsız hareket etme ihtiyacının güçlendiği bulgusuna ulaşmışlardır. Öte yandan Özaydın (2011) ve Toprak (2014) tarafından yapılan çalışmalar, sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik ihtiyaç arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koyarak bu araştırmanın sonucuyla paralellik göstermektedir. Bununla birlikte sosyo-ekonomik düzey ile psikolojik ihtiyaçların doyumu arasında bir farklılaşma olması beklenebilir. Çünkü sosyo-ekonomik düzey arttıkça ihtiyaçları giderme noktasında farklı kaynaklara ulaşma ve bunlardan faydalanma imkânları artmaktadır. Bu araştırmada fark çıkmaması örneklem grubuyla alakalı olabileceği gibi, öğrencilerin gerçek sosyo-ekonomik düzeyleri değil, algılanan sosyo-ekonomik düzeyleri araştırmaya dâhil edilmiştir. Kişilerin mevcut sosyo-ekonomik düzeyleri ile algıladıkları sosyo-ekonomik düzey arasında farklılıklar olabilir.

5.1.8. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile öğrenim gördükleri fakülte değişkenine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının öğrenim görülen fakülteye göre farklılaştığı görülmüştür.

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin güvenlik ihtiyaçlarının Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu; İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi öğrencilerinin genel psikolojik yardım ihtiyaçlarının ise Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Literatür taraması yapıldığında üniversite öğrencilerinin fakültelerine göre psikolojik ihtiyaçlarının farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen Özgen (2016), İlahiyat ve Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Tıp Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde psikolojik yardım ihtiyacı hissettikleri bulgusuna ulaşmıştır. Bu araştırma dışında üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakülte ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır.

Psikolojik yardım arama tutumu, psikolojik ihtiyaçlarla yakından ilgilidir. Çünkü psikolojik bir ihtiyaç ya da psikolojik yardım ihtiyacı hisseden bireyin psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumunun daha olduğu belirtilmektedir (Annaberdiyev, 2006). Çebi (2009), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının fakültelerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelediği araştırmasında, Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumlarının Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha elverişli olduğu bulgusunu ortaya koymuştur.

Bu yönüyle bakıldığında psikolojik yardıma dair daha olumlu tutum sergileyen Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha fazla psikolojik ihtiyaç hissettikleri söylenebilir. Söz konusu araştırmanın bulguları (Çebi, 2009), bu araştırmanın bulguları ile desteklenmektedir.

5.1.9. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile anne babalarının hayatta olma durumuna ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının anne babalarının hayatta olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının anne babalarının hayatta olma durumuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Anne babasının her ikisinin de hayatını kaybettiği üniversite öğrencilerinin güvenlik ihtiyaçlarının annesi sağ babası hayatta olmayan ve babası sağ annesi hayatta olmayan öğrencilere göre daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yapılan literatür taramasında üniversite öğrencilerinin anne babalarının hayatta olma durumu ile psikolojik ihtiyaçlarının farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış; fakat aileden algılanan desteğin azalmasıyla ruhsal belirtilerin arttığını, ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin psikolojik yardıma daha fazla ihtiyaç duyduklarını ortaya koyan bulgular mevcuttur (İmamoğlu ve Yasak, 1993; Canetti, Bachar, Galili-Weisstub, De-Nour ve Shalev 1997; Wentzel, 1998; Bayram, 1999). Yine anne babanın yokluğu durumunda bebeğin güven duygusunun sarsılacağı ifade edilmektedir (Granot, 2005). Bu araştırma bulgusunun sözü edilen araştırma bulgularını desteklememesinin nedeninin, anne babası hayatta olmayan bireyler üzerinde değil de anne babasından ayrı yaşayan ya da onlarla birlikte yaşadığı halde destek alamayan bireyler üzerinde çalışılmış olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Anne baba, bebeklik döneminden itibaren bireyin güvenlik ihtiyacını karşılamada en etkili varlıklardır. Ancak ebeveynlerinden yoksun olan birey yaşamı boyunca karşılaştığı tehlikeleri bertaraf etmede ve güvenliğini sağlamada kendi çabalarını kullanmak zorunda kalmıştır. Hayatın zorluklarıyla ebeveyn desteği olmadan baş etmek durumunda kalan bireylerin sorunlarla baş etmede öz yeterliklerinin yüksek olduğu düşünülebilir. Öte yandan araştırmada anne ve babası hayatta olmayan üniversite öğrencisi sayısının oldukça az olması da (5 öğrenci) sonucun bu yönde çıkmasına neden olmuş olabilir. Daha geniş bir örneklemde farklı sonuçlar elde edilmesi muhtemeldir.

5.1.10. Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyacı ile anne babalarının birliktelik durumuna ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının anne babalarının hayatta birliktelik durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve psikolojik yardım ihtiyacının anne babalarının birliktelik durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Yapılan literatür taramasında üniversite öğrencilerinin anne babalarının birliktelik durumuna ile psikolojik ihtiyaçlarının farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin anne babalarının birliktelik durumu ile psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusu desteklenememektedir.

Toplumumuzda anne babası boşanmış ya da ayrı yaşayan çocuklara daha dikkatli ve ilgili davranılabilmektedir. Zira çocuğun ebeveynlerinden herhangi birinin eksikliğini hissetmemesi için başta yakın akrabalar (amca, dayı, hala, teyze, ana anne, babaanne, dede vb.) olmak üzere çocukla aynı sosyal ortamı paylaşan diğer yetişkinler, onun bazı duygusal ihtiyaçlarını karşılamaya çalışmaktadırlar. Bu durumun anne babası ayrı yaşayan ya da boşanmış çocukların psikolojik ihtiyaçlarının anne babası birlikte yaşayan çocuklara göre farklılaşmamasında önemli bir etken olduğu düşünülmektedir.

5.1.11. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliğinin güvenlik ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliğinin güvenlik ihtiyaçlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiş, algılanan sosyal destek ve güvengeliğin güvenlik ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Algılanan sosyal destekte arkadaş desteği alt boyutunun güvenlik ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı, güvengeliğe ise güvengelik ve çekingenlik alt boyutlarının her ikisinin de güvenlik ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Arkadaşlarından algılanan sosyal destek ve güvengelik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin güvenlik ihtiyaçlarının düşük düzeyde olduğu; çekingenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ise güvenlik ihtiyaçlarının yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür taramasında öğretmenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile güven düzeyi arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirten çalışmanın yanı sıra (Taşdan ve Yalçın, 2010) dolaylı yollardan da olsa örgüt desteğinin güven algısı üzerinde olumlu yönde etkisi olduğunu belirten araştırma bulguları da mevcuttur (Eisenberger, Fasolo, Davis-LaMastro, 1990; Tan ve Tan, 2000; Stinglhamber, De Cremer ve Mercken, 2006). Arkadaş grubu tarafından ilgi ve destek gören öğrenci, herhangi bir olumsuz ya da acil durumda arkadaşlarının kendisine yardımcı olacağını bilincinde olduğu için kendini güvende hissedecektir. Güvengelik ile güvenlik ihtiyacı doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan bir araştırmaya rastlanmamıştır; ancak güvengeliğin bireylerin ihtiyaçlarını olumlu bir şekilde ifade edebilme becerilerinin daha yüksek olduğu bilinmektedir (Maiuro, Cahn ve Vitaliano,

1986). Güvengen davranış tarzına sahip öğrenci gerek ihtiyaçlarını karşılayabilme konusunda gerek karşılaştığı iletişim çatışması, haksızlık, tartışma gibi durumlarda bu krizleri çözebilecek yeterlikte olduğu için kendini güvende hissedecektir. Çekingen davranış tarzına sahip bireyler ise karşılaştıkları kişiler arası ve gündelik yaşam sorunlarını çözemedikleri ve karşılaşılabilecekleri sorunların da üstesinden gelme konusunda muhtemelen başarısız olacaklarını düşündüklerinden kendilerini sürekli güvensiz hissedeceklerdir.

5.1.12. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin sevgi ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenliklerinin sevgi ihtiyaçlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiş, algılanan sosyal destek ve güvengenliğin sevgi ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Algılanan sosyal destekte aile ve arkadaş desteği alt boyutlarının sevgi ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı, güvengenlikte ise güvengenlik ve çekingenlik alt boyutlarının her ikisinin de sevgi ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Ailesinden ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ve güvengenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin sevgi ihtiyaçlarının düşük düzeyde olduğu; çekingenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ise sevgi ihtiyaçlarının yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür taramasında ulaşılan üniversite öğrencilerinin aileden ve arkadaştan aldıkları sosyal destek düzeyinin artmasıyla “sevgi” boyutunda yükselme olduğu bulgusu bu araştırmanın bulgusuyla desteklenmektedir (Doğan ve Yıldırım, 2006). Aile bireyleri ve arkadaşları tarafından destek gören öğrenciler, onlar tarafından sevildiklerini, çünkü zaten sevildikleri için desteklendiklerini biliyordur. Sevildiğini bilen öğrenciler ise bu ihtiyaçlarını gidermişlerdir, bir eksikliğini hissetmezler. Sevgi ihtiyacı karşılanmayan bireylerin özgüvensiz olacakları (Kasatura, 1998); özgüvensizliğin ise bireyde çekingen davranışlara sebep olduğu (McWhirter ve Voltan-Acar (2000) bilinmektedir. Çekingen bireylerin sevgi ihtiyaçlarını yüksek düzeyde hissetmeleri, kendilerine yeteri kadar sevgi gösterilmemesinden kaynaklanmaktadır.

5.1.13. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliklerinin saygı ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliklerinin saygı ihtiyaçlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiş, algılanan sosyal destek ve güvengeliğin saygı ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Algılanan sosyal destekte aile ve arkadaş desteği alt boyutlarının saygı ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı, güvengelikte ise güvengelik ve çekingenlik alt boyutlarının her ikisinin de saygı ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Ailesinden ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ve güvengelik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin saygı ihtiyaçlarının düşük düzeyde olduğu; çekingenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ise saygı ihtiyaçlarının yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yapılan literatür taramasında bireyin çevresinden aldığı destek düzeyinin yüksek olmasının onun psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyini; ihtiyaçların doyum düzeyinin ise özsaygı düzeyini yükselttiği bulgusuna ulaşılmıştır (Cihangir-Çankaya, 2009). Özsaygıya sahip bireylerin daha güvengen oldukları, saygı ihtiyaçlarını karşıladıkları ve bu ihtiyacı düşük düzeyde hissettikleri düşünülmektedir. Başta ebeveynlerinden olmak üzere sosyal çevresinden sevgi ihtiyacını yeterince karşılayamayan bireylerin özsaygılarının gelişimi zarar görmekte ve bu bireyler daha çekingen davranışlar sergilemektedir (Öğretir, 1999; akt: Günalp, 2007; Kasatura, 1998; Ünal, 2004). Saygı ihtiyacı eksikliği nedeniyle çekingen davranış sergileyen bireylerin bu ihtiyacı hissetmeleri anlaşılabilir bir durumdur.

5.1.14. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliklerinin kendini gerçekleştirme ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengeliklerinin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiş, algılanan sosyal destek ve güvengeliğin kendini gerçekleştirme ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Algılanan sosyal

destekte aile ve arkadaş desteği alt boyutlarının kendini gerçekleştirme ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı, güvengenglikte ise güvengenglik ve çekingenlik alt boyutlarının her ikisinin de kendini gerçekleştirme ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Ailesinden ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ve güvengenglik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının düşük düzeyde olduğu; çekingenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ise kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarının yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı bireyin davranışlarını yöneten en önemli güdüdür. Bu ihtiyacın karşılanma düzeyi sosyal destekle yakından ilgilidir. Güçlü sosyal desteğe sahip bireylerin kendini gerçekleştirme düzeyinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Ünsar, Kostak, Kurt ve Erol, 2011). Bu araştırmanın bulgularından olan yüksek düzeyde algılanan sosyal desteğin kendini gerçekleştirmeye olan ihtiyacı azaltması, bireyin bu ihtiyacının sosyal çevresi tarafından desteklenerek karşılandığını göstermektedir. Yine sosyal desteğin bireyin güvengen davranış geliştirmesinde etkili olması, güvengen bireyin ise hem algıladığı sosyal destek düzeyinin yüksek olması hem de kendini gerçekleştirme ihtiyacının ön koşulu olan güvenlik, sevgi, saygı ihtiyaçlarını gidermesi nedeniyle kendini gerçekleştirme ihtiyacını daha düşük düzeyde hissettiği düşünülmektedir. Çekingen bireyin sahip olduğu bilişsel ve davranışsal özellikleri nedeniyle karşılaştığı sorunlarla baş etmede yetersiz olması, onun kendini gerçekleştirme ihtiyacını yüksek düzeyde hissetmesine neden olmaktadır.

5.1.15. Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengengliklerinin psikolojik yardım ihtiyacını yordama düzeyine ilişkin elde edilen bulguların tartışılması

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengengliklerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiş, algılanan sosyal destek ve güvengengliğin psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Algılanan sosyal destekte aile ve arkadaş desteği alt boyutlarının psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı, güvengenglikte ise güvengenglik ve çekingenlik alt boyutlarının her ikisinin de psikolojik yardım ihtiyacını anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Ailesinden ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek ve güvengenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının düşük düzeyde olduğu; çekingenlik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin ise psikolojik yardım ihtiyaçlarının yüksek düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Yapılan literatür taramasında üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve güvengenlikleri ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi inceleyen doğrudan bir araştırma bulgusuna rastlanmamıştır; ancak gerek üniversite öğrencilerinin gerekse diğer sosyo-demografik özelliklere sahip bireylerin sosyal destek, güvengenlik ve psikolojik sorunları ile ilgili araştırma bulguları mevcuttur. Sosyal desteğin ruh sağlığı üzerindeki etkisini inceleyen araştırma sonuçlarına göre, sosyal destek düzeyinin azalmasıyla öğrencilerin depresyon, somatizasyon, kaygı, değersizlik duygusu gibi psikolojik belirtileri artmaktadır (Sorias, 1988b; Okanlı, 1999; Soylu, 2002; Doğan, 2008). Bu belirtilerin üstesinden gelebilmek için öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının artacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla sosyal desteğin azalmasının psikolojik yardım ihtiyacını artıracığı, bu araştırmanın bulgusuyla desteklenmektedir. Güvengen davranış sergileyen bireylerin düşünce ve isteklerini çekingen bireylere göre daha olumlu bir şekilde ifade etmeleri, hissettikleri ihtiyaçları gidermede onları daha başarılı kılmakta ve kendilerini yeterli hissettirmektedir. İhtiyaçlarını yeterli düzeyde gideren güvengen bireylerin psikolojik yardıma duydukları gereksinimin çekingen bireylere göre daha düşük düzeyde olması bu araştırmanın bulgusuyla desteklenmektedir.

Öte yandan çekingen bireylerin güvengen bireylere göre daha fazla ruhsal sorun yaşadıkları tespit edilmiştir (Tataker, 2003). Düşük düzeyde güvengenliğe bağlı olarak yaşanan ruhsal sorunlar, bireylerin daha fazla psikolojik yardım ihtiyacı hissetmesine neden olacaktır. Ateş (2011) ise sosyal destek düzeyi yüksek olanların daha güvengen davrandıklarını bulmuştur.

Yukarıda sıralanan araştırma bulgularına dayanarak, bireylerin sosyal destek ve güvengenliklerinin yüksek olmasının onların psikolojik ihtiyaçlarının doyumunu kolaylaştırdığı ve psikolojik yardıma duydukları ihtiyacı azalttığı söylenebilir. Bu araştırmanın bulgusu olan algılanan sosyal destek ve güvengenliğin yüksek düzeyde olmasının psikolojik ihtiyaç doyumunu olumlu etkilemesi ve bireyin psikolojik yardım

ihtiyaç düzeyinin düşmesi yukarıda belirtilen araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

5.2. Öneriler

Bu araştırma 2015-2016 eğitim öğretim yılında Erzincan Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan lisans öğrencileri ve araştırmada kullanılan ölçme araçlarından elde edilen bulgularla sınırlıdır.

Bu araştırmanın üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ve güvengelikleri ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkilerle ilgili ortaya koyduğu bulgular doğrultusunda daha sonra yapılacak araştırma ve önleme çalışmaları için araştırmacı ve uygulayıcılara yönelik öneriler aşağıda sıralanmıştır.

5.2.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

1. Bu araştırma sonucunda kızların sevgi ihtiyacı boyutunda erkeklerden farklılaştığı ve bu ihtiyacın kızlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun toplumsal cinsiyet rolleri ile ilişkili olduğu düşünülmüştür. Sonraki araştırmalarda toplumsal cinsiyet rolleri ile psikolojik ihtiyaçlar arasındaki farklılaşmalar ve ilişkiler incelenebilir.
2. Üniversite öğrencilerinin barınma durumu, yerleşim yeri, anne-baba eğitim seviyesi, anne-baba birliktelik durumu, sosyo-ekonomik düzey gibi sosyo-demografik değişkenlerin psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkilerinin daha farklı ve daha geniş örneklem gruplarında incelenmesi ve benzer araştırma sonuçlarıyla karşılaştırılması konu ile ilgili bazı karşıt sonuçların anlaşılmasında ve açıklanmasında yararlı olacaktır.
3. Yapılan incelemede fakülteler arasında psikolojik ihtiyaçlar açısından farklılaşmalar olduğu bulunmuştur. Bu farklılıkların boyutları ve düzeyleri bakımından daha derin incelenmesi, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarının daha iyi anlaşılması ve ileriki uygulamalar için temel teşkil etmesi açısından önemlidir. Bu nedenle benzer çalışmaların farklı üniversitelerde karşılaştırmalı olarak yapılması önerilir.

4. Sosyal destek ve güvengelik faktörlerinin psikolojik yardım ihtiyacını yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya dayanarak üniversite öğrencilerinin sosyal destek almalarına yardımcı olacak ve güvengeliklerini artıracak bireysel ve grupta danışma programları gibi uygulamalar geliştirilerek deneysel olarak sınanabilir.
5. Tüm bu veriler açısından üniversite öğrencilerinin değişik boyutlardan psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları söylenebilir. Psikolojik ihtiyaçların giderilmesinde etkili olan başka öznel ve sosyal faktörlerin incelenmesi de gerekmektedir. Örneğin, öğrencilerin öz yeterlikleri, öz güvenleri, öz saygıları, bilişsel esneklikleri, problem çözme ve stresle baş etme becerileri vb. ile psikolojik yardım ihtiyaçları arasındaki ilişkiler incelenebilir.
6. Bu araştırmada bazı sosyo-demografik faktörlere yönelik örneklem gruplarında eleman sayısının oldukça düşük olduğu (tek kardeş, anne-baba hayatta olma durumu ve anne-baba birliktelik durumu, gibi) ve bu durumun sonuçları etkilemiş olabileceği değerlendirilmektedir. Psikolojik ihtiyaç doyumu ile ilgili çalışmaların, benzer gruplar üzerinde daha geniş örneklem gruplarıyla incelenmesi önerilmektedir.
7. Algılanan sosyal destek ve güvengeliğin psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı birer yordayıcısı olduklarına dair bulgunun daha sonra yapılacak araştırmalarla desteklenmesi önerilebilir. Ayrıca psikolojik yardım ihtiyacı ile ilgili araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların yetersiz olduğu; mevcut araştırmaların ise daha çok psikolojik ihtiyaçlar, psikolojik yardım arama davranışları, psikolojik yardım arama tutumları ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri ile ilgili olduğu görülmektedir.
8. Bu araştırma her ne kadar üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olsa da ortaöğretim düzeyinde eğitim görmekte olan ergenler ve yetişkin bireyler gibi farklı sosyo-demografik özelliklere sahip bireylerin algılanan sosyal destek ve güvengeliklerinin psikolojik yardım ihtiyaçlarıyla ilişkisine yönelik araştırmaların yapılması önerilebilir.

5.2.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

1. Algılanan sosyal destek ve güvengenliğin öğrencilerin psikolojik yardıma duydukları ihtiyacı önemli düzeyde belirlediği bulgusundan hareketle, eğitim kurumlarında görev yapan başta rehber öğretmen/psikolojik danışman olmak üzere okul idareci ve öğretim elemanlarının bu durumun farkında olmaları önem arz etmektedir. Üniversitelerin psikolojik yardıma ihtiyaç duyan öğrencileri belirlemek amacıyla tarama çalışmaları yaparak tespit edilen öğrencileri bünyelerinde bulunan psikolojik danışma birimlerine yönlendirmeleri önerilmektedir.
2. Üniversitelerin, öğrencilerin sosyal destek sağlayabileceği sosyal ortamlar ve sosyo-kültürel faaliyetler düzenlemesi ve öğrencilerin bunlara katılımlarının teşvik edilmeleri önerilmektedir.
3. Üniversitelerin bünyelerinde yer alan psikolojik danışma birimlerini öğrencilerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının karşılanması noktasında yeterli düzeye getirmeleri önerilir.

KAYNAKÇA

- Aegisdottir, S., Gerstein, L. H. (2009). Beliefs About Psychological Services (BAPS): development and psychometric properties. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(2), 197-219.
- Akın, Y.D., Ceyhan, E. (2005), Resmi ve özel genel lise öğrencilerinin ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek düzeyleri açısından kendini kabul düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2. 69-87.
- Aksakal, N. (1997). *Üniversite sınavına giren lise son sınıf öğrencilerinin atılacaklık ve depresyon düzeylerinin araştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Akyol, S.U. (2013). *Boşanmış ve boşanmamış aileye sahip ergenlerin yalnızlık, yaşam doyumu, sosyal destek ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Acar, N. V. (1986). Üniversite öğrencilerinin problemlerinin akademik başarıya etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1).
- Alberti, R., Emmons, M. (2002), *Atılacaklık hakkınızı kullanın* (Çev. S. Katlan). Ankara: Hyb Yayınları.
- Alderfer, C. P. (1980). The methodology of organizational diagnosis. *Professional Psychology*, 11(3), 459.
- Altay, M. (2007). *Okul yöneticilerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile çok boyutlu algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Altun, E. (2006). *Akılci duygusal temelli güvengenlik eğitiminin ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin akılci olmayan inanç ve güvengenlik düzeylerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aluede, O., Imhonde, H., and Eguavoen, A. (2006). Academic, career and personal needs of Nigerian university students. *Journal of Instructional Psychology*, 33(1), 50.

- Alver, B. (2011). Psychological symptoms of university students in accordance with sociodemographic features. *Euroasian Journal of Educational Research*, 43, 1-18.
- Amanvermez, Y. (2015). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının güvengelik ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre yordanması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Andersen, S. M., Chen, S. and Carter, C. (2000). Fundamental human needs: making social cognition relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269-275.
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özlük niteliklerinin ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Doktora tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arık, İ. A. (1996). *Motivasyon ve heyecana giriş* (1. Basım). İstanbul: Çantay Yayınevi.
- Arnolds, C.A., Boshoff, C. (2002) Compensation, esteem valence and job performance: an empirical assessment of Alderfer's ERG theory. *The International Journal of Human Resource Management*, 13(4), 697.
- Arslandaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1): 17-23.
- Aslan, E. (1994). *Yaratıcı düşünceli bireylerin psikolojik ihtiyaçları*. Yayınlanmamış doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateş, B. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. and Nolen-Hoeksema, S. (2002). *Psikolojiye giriş (Hilgard's introduction to psychology)*. (Çev. Y. Alagon). (2. Basım). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Ay, İ., Alver, B. (2013). *Psikolojik yardım gereksinimi belirleme ölçeğinin geliştirilmesi: güvenirlik ve geçerlik çalışması*. XII: Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulmuş bildiri, İstanbul.
- Ay, İ., (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım gereksinimlerine ilişkin öznel faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aytaç, S. (2006). *Çalışma Yaşamında Kariyer Yönetimi Planlaması Gelişimi ve Sorunları*. (1. Basım). Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Aytekin, F., Bulduk, S. (2000). Üniversite öğrencilerine verilen eğitim modellerinin davranış değişikliğine etkisinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*.148,33-37.
- Bakan, D. (1966). The duality of human existence: an essay on psychology and religion. [Online] <http://www.journals.uchicago.edu/doi/pdfplus/10.1086/224499> adresinden 1 Haziran 2016'da alınmıştır.
- Baltaş, A. (1990), *Stresle Başa Çıkma Yolları*. (8. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Banaz, M. (1992) *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Barrera, M., Ainlay, S. L. (1983). The structure of social support: a conceptual and empirical analysis. *Journal of community psychology*, 11(2), 133-143.
- Barrera, M., Sandler, I. and Ramsay, T. (1981). Preliminary development of a scale of social support. *American Journal of Community Psychology*, 9, 435-447.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

- Baumeister, R. F., Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, 117(3), 497. [Online] <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1995-29052-001> adresşnden 21 Haziran 2016'da alınmıştır.
- Baymur, F. (1965). Lise ve dengi okullara giden öğrencilerin problemleri. *Ankara. Teksir*.
- Baymur, F. (1997). *Genel Psikoloji* (17. Basım). İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Bayraktar, Ö. (2011). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal zekâları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bayraktutan, E. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın lise öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi (Ticaret meslek lisesinde deneysel bir uygulama)*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Beest, M.V., Baerveld, C. (1999). The Relationship between adolescents' social support from parents and peers. *Adolescence*, 34(133), 193-201.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi: İzmir ili örneği*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bıçer, E. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin atılganlık ve sosyal yetkinlik beklenti düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Bilgin, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki iliksilerin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 18-25.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R. and Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to

18 years: who is perceived as most supportive?. *Social development*, 19(2), 417-426.

Bozkurt, E. (1989). Üniversite Öğrencilerinin atılganlık düzeylerini etkileyen sosyo-ekonomik faktörler. *Yayımlanmamış yüksek lisans tezi*, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Broman, C. L. (1987). Race differences in professional help seeking. *American Journal of Community Psychology*, 15(4), 473-489.

Brown, W. E., Chance, L. and Payne, T. (1995). Male and female teacher education students' profiles on the Edward's personal preference schedule. *Education*, 115(3), 475.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev: İ. D. Erguvan). (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Buunk, B. P., Nauta, A. (2000). Why intraindividual needs are not enough: human motivation is primarily social. *Psychological Inquiry*, 279-283.

Buzlu, S. (1999), Hemşirelerde girişkenlik hakları ve beden dili, *Hemşirelik Bülteni*, 11(43-44), 337-342.

Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. (8. Basım). Ankara: Pegem Akademi.

Canetti, L., Bachar, E., Galili-Weisstub, E., De-Nour, A. K. and Shalev, A. Y. (1997). Parental bonding and mental health in adolescence. *Adolescence*, 32(126), 381.

Canoğulları, Ö. (2014). *İnternet bağımlılık düzeyleri farklı ergenlerin cinsiyetlerine göre psikolojik ihtiyaçları, sosyal kaygıları ve anne baba tutum algılarının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance. *American journal of epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Cengiz, E. (1999). *Anadolu lisesi, fen lisesi ve yabancı dil ağırlıklı lise (süper lise) öğrencilerinin sosyal ve kişisel uyum düzeyleri ile psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Cepeda-Benito, A., Short, P. (1998). Self-concealment, avoidance of psychological services, and perceived likelihood of seeking professional help. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 58.
- Cheng, S. T., Chan, A. C. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1359-1369.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2005). *Öz Belirleme Modeli, Özerklik desteği, ihtiyaç doyumu ve iyi olma*. Doktora tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3).
- Çankaya, Z. C. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 23-31.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*, 38(5), 300-314.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D. (2009). Can we improve our physical health by altering our social networks?. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 375-378.
- Cohen, S., Syme, S.L. (1985) Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health* . 3, 3-22.
- Cohen, S., Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*, 98(2), 310.

- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: a reanalysis using path modelling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3) , 381-387.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. (10. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Czuchta, D. M., 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 Students' Attitudes toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender*. Master thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Çakır, Y., Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çakmak, Ö., Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 1-11. [Online] <http://pegem.net/dosyalar/dokuman/168.pdf> adresinden Eylül 2016' da alınmıştır.
- Çelikkaleli, Ö. (2004). *Lise öğrencilerinde sosyal yetkinlik beklentisi ve psikolojik ihtiyaçlar*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu, M. (2005). Eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(9), 43-53.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2).
- Dağ, İ. (1992). Üniversite öğrencileri üzerinde psiko-sosyal bir inceleme. *Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 9(1-2), 85-102.

- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B. C. and Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: the self-determination theory perspective. *Journal of personality*, 62(1), 119-142.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985a). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective. *Handbook of self-determination research*, 3-33.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., and Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930-942.
- Deluty, R. H. (1985). Consistency of assertive, aggressive, and submissive behavior for children. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(4), 1054-1065.
- Demaray, M., K., Malecki, C. K. (2002). The relationship between perceived social support and maladjustment for students at risk. *Psychology in the Schools*, 39(3), 305-316.
- Demir. A. (1989). UCLA Yalnızlık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7-23.
- Deniz, M. E., Avşaroğlu, S. ve Hamarta, E. (2004). Psikolojik danışma servisine başvuran üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16, 1-12.
- Deniz, M. E. (1997). *Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve kültürel farklara dayalı atılganlıkları üzerinde bir atılganlık eğitimi denemesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Deveci, H. (2007). *Öğretmenlerin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin görüşleri. Yüksek lisans tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Doğan O, Doğan S, Çorapçıoğlu A. ve Çelik G. (1994). Üniversite öğrencilerinde depresyon yaygınlığı ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Tıp Fak. Dergisi*, (16)148-151.
- Doğan, S., Kesici, Ş. (2015). Üstün yetenekli öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. [Online] <http://www.opusjournal.net/opusarsiv/2015-1/2015-1-3.pdf> adresinden 28 Temmuz 2016'da alınmıştır.
- Doğan, T., Yıldırım, İ. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin “arkadaşlık” ve “sevgi” boyutlarının incelenmesi. *Eğitim Araştırmaları*, 24, 77-86.
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 30-44.
- Dökmen, Z. Y. (2016). *Toplumsal cinsiyet, sosyal psikolojik açıklamalar*. (5. Basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Durham, W. (1979). *Scarcity and survival in Central America: ecological origins of the soccer war*. Stanford University Press.
- Dülger, Ö. (2009). *Ergenlerde algılanan sosyal destek ile karar verme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Edwards, K. J., Hersberger, P. J., Russell, R. K. and Markert, R. J. (2001). Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. *Journal of American College Health*, 50(2), 75-79.
- Eisenberg, R., Fasolo, P. and Davis-LaMastro, V. (1990). Perceived organizational support and employee diligence, commitment, and innovation. *Journal of Applied Psychology*, 75(1), 51-59.
- Eisengart, S.P., Singer, L.T., Fulton, S. and Baley, J.E. (2003) Coping and psychological distress in mother of very low birth weight young children. *Parenting Science and Practice*, 3(1), 49-72.

- Eisler, R. M., Miller, P. M. and Hershen, M. (1973). Components of assertive behavior. *Journal of Clinical psychology*.
- Eker, D., Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği [Factorial Structure, Validity, and Reliability of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 17-25.
- Ellis, B., Bernichon, T., Yu, P., Roberts, T., and Herrell, J. M. (2004). Effect of social support on substance abuse relapse in a residential treatment setting for women. *Evaluation and Program Planning*, 27(2), 213-221.
- Ercan, Ç. (2010). *Ergenlerin spor yapma alışkanlıklarının kişilik ve atılganlık özellikleri açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eren, A. (1994). *Lise öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erim, B. (2001). *Yetiştirme yurtlarında ve aileleri yanında yaşayan ergenlerin, benlik saygısı, depresyon ve yalnızlık düzeyleri ile sosyal destek sistemleri açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Eskin, M. (2000). Ergen ruh sağlığı sorunları ve intihar davranışlarıyla ilişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(4), 228-234.
- Eysenck, H. J., Arnold, W. and Meili, R. (1972). *Encyclopedia of psychology*. Seabury Press. [Online] [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1520-6696\(197504\)11:2%3C199::AID-JHBS2300110211%3E3.0.CO;2-C/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1520-6696(197504)11:2%3C199::AID-JHBS2300110211%3E3.0.CO;2-C/abstract) adresinden 21 Haziran 2016'da alınmıştır.
- Faison, N. (2004). Perceived discrimination, family support and psychological well being among black adolescents. In *The 132nd Annual Meeting*.

- Fensterheim, H., Baer, J. L. (1975). *Don't say yes when you want to say no*. Dell Publishing Company.
- Fiedler, D., Beach, L. R. (1978). On the decision to be assertive. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46(3), 537.
- Field, T., Masi, W., Goldstein, S. and Perry, S. (1988). Infant day care facilitates preschool social behavior. *Early Childhood Research Quarterly*, 3(4), 341-359.
- Florian, V., Zernitsky-Shurka, E. (1987). The effect of culture and gender on self-reported assertive behavior. *International Journal of psychology*, 22(1), 83-95.
- Furnham, A. (1979). Assertiveness in three cultures: multidimensionality and cultural differences. *Journal of Clinical Psychology*, 35(3), 522-527.
- Freitas, F. A, Leonard, L. J. (2011). Maslow's hierarchy of needs and student academic success. *Teching and Learning in Nursing*, 6, 9-13.
- Galassi, J. P., DeLo, J. S., Galassi, M. D. and Bastien, S. (1974). The college self-expression scale: a measure of assertiveness. *Behavior Therapy*, 5(2), 165-171.
- Gazioğlu, E. (2015). *Bağlanma stilleri algılanan sosyal destek benlik saygısı ve kişilik özellikleri bakımından ergenlerin stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Geçtan, E. (1988). *Çağdaş Yaşam ve Normal Dışı Davranışlar*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtanırım, D., Tay, B. (2015). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Psikolojik İhtiyaçları. *İlköğretim Online*, 14(2), 647-656.
- Gemi, A.C. (1997). *Lise son sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyini etkileyen bazı faktörler*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Ginsburg, G. S., Bronstein, P. (1993). Family factors related to children's intrinsic/extrinsic motivational orientation and academic performance. *Child development*, 64(5), 1461-1474.
- Gökalan, Z.B. (2000). *İlköğretim okulu öğrencilerinin (12- 14 Yaş) benlik tasarımı, atılganlık ve kendini açma düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki*.

- Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Göktürk, G. Ö. (2009). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerine uygulanan atılganlık eğitimi programının öğrencilerin atılganlık düzeyine etkisi*. Doktora tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Görüş, Y. (1999). *Bir grup lise öğrencisinin atılganlık düzeyi ile stresle başa çıkma yolları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Gu, S., Dong, D. (2001). Predictors of loneliness in elderly Korean immigrant women living in the United States of America. [Online] [https://books.google.com.tr/books?id=pLbnCAAAQBAJ&pg=PA195&lpg=PA195&dq=Gu,+Seodaemoon;+Dong,+Daehyun+\(2001\).&source=bl&ots=CeCDYaubKc&sig=DC4R2CW0EaBHW8BIBCgj_T_JfsU&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjmvKf49tTQAhVlCsAKHcJ5AgQQ6AEIHDA#v=onepage&q=daehyun&f=false](https://books.google.com.tr/books?id=pLbnCAAAQBAJ&pg=PA195&lpg=PA195&dq=Gu,+Seodaemoon;+Dong,+Daehyun+(2001).&source=bl&ots=CeCDYaubKc&sig=DC4R2CW0EaBHW8BIBCgj_T_JfsU&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKEwjmvKf49tTQAhVlCsAKHcJ5AgQQ6AEIHDA#v=onepage&q=daehyun&f=false) adresinden 16 Haziran 2016'da alınmıştır.
- Günel, A. (2007). *Farklı anne baba tutumlarının okul öncesi eğitim çağındaki çocukların özgüven duygusunun gelişimine etkisi (Aksaray ili örneği)*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Güneri, O. Y. (2006). Counseling services in Turkish universities. *International Journal of Mental Health*, 35(1), 26-38.
- Güneş, F., Arslan, C., ve Eliüşük, A. (2014). Atılganlık eğitiminin üniversite öğrencilerinin kişiler arası problem çözme, algılanan sosyal destek ve atılganlık düzeyleri üzerine etkisi (The impact of assertiveness training on interpersonal problem solving perceived social support and assertiveness of university students). *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 456.
- Greenidge, W. L. L. (2007). *Attitudes towards seeking professional counseling: the role of outcome expectations and emotional openness in English-speaking Caribbean college students in the US and the Caribbean*. Doctoral dissertation. University of Central Florida Orlando, Florida.

- Halmatov, S. (2007). *Türkiye' de eğitim görmekte olan yabancı uyruklu öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti uyruklu öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *The Journal of Psychology*, 138 (6), 505-520.
- Hollandsworth, J. G., Wall, K. E. (1977). Sex differences in assertive behavior: an empirical investigation. *Journal of Counseling Psychology*, 24(3), 217.
- Huey, W. C., Rank, R. C. (1984). Effects of counselor and peer-led group assertive training on black adolescent aggression. *Journal of Counseling Psychology*, 31(1), 95.
- Hurlock, E. B. (1978). *Factors influencing family relationships: Child Development*. New York: McGraw-Hill. 501-518.
- Iecovich, E., Barasch, M., Mirsky, J., Kaufman, R., Avgar, A., and Kol-Fogelson, A. (2004). Social support networks and loneliness among elderly Jews in Russia and Ukraine. *Journal of Marriage and Family*, 66(2), 306-317.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., & Sheppard, K. E. (2004). Personality and self-determination of exercise behaviour. *Personality and individual differences*, 36(8), 1921-1932.
- İlhan, T., Özbay, Y. (2010). Yaşam amaçlarının ve psikolojik ihtiyaç doyumunun öznel iyi oluş üzerindeki yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(34), 109-116.
- İmamoğlu, O., Yasak, Y. (1993). Önerilen dengelenmiş toplumsal birey modeli ışığında üniversite gençliğinin sorunları: 1982-1992 döneminde yayınlanan araştırmalara ilişkin bir değerlendirme, yorum ve öneriler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 20-27.

- Jakubowski-Spector, P. (1973). Facilitating the growth of women through assertive training. *The Counseling Psychologist*, 4(1), 75-86.
- Johnson, J. H., Sarason, I. G. (1979). *Moderator variables in life stress research* (No. SCS-LS-007). Washington Universty Seattle Department Of Psychology.
- Jou, Y. H., Fukada, H. (2002). Stress, health, and reciprocity and sufficiency of social support: the case of university students in Japan. *The Journal of Social Psychology*, 142(3), 353-370.
- Jou, H. Y., Fukada H. (1994). Effects of social support on adjustment of chinese students in japan”. *The Journal Of Social Psychology*, 135 (1) 39-47.
- Kaltiala-Heine, R., Rimpela, M., Rantanen, P. and Laippala, P. (2001). Adolescent depression: the role of discontinuities in life course and social support. *Journal of Affective Disorders*, 64, 155-166.
- Kapancı, İ. (2006), *Sosyal bilgiler eğitimi öğrencilerinin başarı ve atılganlık düzeylerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Karacabey, Ç. (2012), *Ortaöğretim öğrencilerinin aileden algıladıkları sosyal destek ile intihar olasılığı davranışı ararsındaki değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Karakoyun, K. (2011). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (15. Basım). Ankara: Nobel Yayınları.
- Kartal, A., Çetinkaya, B. ve Turan, T. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde ruhsal belirtilerin taranması. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(2), 161-166.
- Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven* (1. Basım). İstanbul: Evrim Kitabevi.

- Kasser, V. G., Ryan, R. M. (1999). The relation of psychological needs for autonomy and relatedness to vitality, well-being, and mortality in a nursing home¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 29(5), 935-954.
- Kaygusuz, C. (2002). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ve bunların bazı değişkenlerle ilişkileri. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6, 76-86.
- Kelleci, M., Avcı, D., Erşan, E. E. ve Doğan, S. (2014). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı öfke yönetimi programının lise öğrencilerinin öfke ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 296-303.
- Kelly, A. E., Achter, J. A. (1995). Self-concealment and attitudes toward counseling in university students. *Journal of Counseling Psychology*, 42, 40-46.
- Ker-Dinçer, M. (2005), *Kişilerarası iletişimde sorun çözücü bir iletişim becerisi olarak atılganlık, iletişime yeni yaklaşımlar*. (1. Basım), İzmir: Nobel Yayınevi.
- Keser, İ. (2013). *Atılganlık eğitiminin bedensel engelli ergenlerin beden imajı, benlik saygısı ve kendilerine yönelik tutumları üzerindeki etkinliğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kesici, Ş. (2008). Yeni psikolojik ihtiyaç değerlendirme ölçeğinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması: doğrulayıcı faktör analizi sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 20, 493-500.
- Kılınç, H. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik tasarımlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Kızıldağ, S. (2009). *Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, boyun eğici davranışlar ve sosyal destek*. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kilinc, A., Granello, P. F. (2003). Overall life satisfaction and help seeking attitudes of turkish college students in the united states: implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.

- Kimble, C. E., Marsh, N. B. and Kiska, A. C. (1984). Sex, age, and cultural differences in self-reported assertiveness. *Psychological Reports*.
- Koç, M., Polat, Ü. (2006). Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 1-22.
- Komiya, N., Good, G. E. and Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Korkut, F. (2004), *Okul temelli önleyici danışma rehberlik ve psikolojik danışma*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kowal, J., Fortier, M. S. (1999). Motivational determinants of flow: contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355-368.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yüksek lisans tezi. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Köse, E. (2009). *Yurtta kalan ve ailesiyle birlikte yaşayan lise öğrencilerinin yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kramer, T., Garralda, M. E. (2000). Child and adolescent mental health problems in primary care. *Advances in Psychiatric Treatment*, 6(4), 287-294.
- Kulaksızoğlu, A. (2004), *Ergenlik psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kushner, M. G., Sher, K. J. (1991). The relations of treatment fearfulness and psychological services utilization: an overview. *The Professional Psychology: Research and Practice*, 22, 196-203.
- Kutlu, M. (2003). *Yetiştirme yurdunda ve ailesiyle birlikte kalan öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. İnönü Üniversitesi 9-11 Temmuz VII. Ulusal Psikoloji ve Rehberlik Danışma Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı s. 11.(editör. H. Atılgan ve M. Saçkes) Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Kuzgun, Y. (1987). Sosyo ekonomik düzey ve psikolojik ihtiyaçlar. [Online] <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/40/518/6474.pdf> adresinden 21 Haziran 2016' da alınmıştır.
- Kuzgun, Y. (2010). *Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş* (6. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Küçükkaragöz, H., Canbulat, T., ve Akay, Y. (2013). Öğretmen adaylarında atılganlık düzeyi ve iletişim becerileri/Assertiveness level and communication skills of teachers' candidates. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(22), 123-133.
- La Barbera, R. (2008). Perceived social support and self-esteem in adolescent with learning disabilities at a private school, learning disabilities: *A Contemporary Journal*. (6) 1, 33–44.
- Langrish, S.V. (1981). *Assertiveness training improving interpersonal relations*. Gower Publishing Comparative, 12, 71–72.
- Larson, D. G., Chastain, R. L. (1990). Self – concealment: conceptualization measurement and help implications. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 439-455.
- Lazarus, A. A. (1973). On assertive behavior: a brief note. *Behavior therapy*, 4(5), 697-699.
- Lee, J. Y., Ciftci, A. (2014). Asian international students' socio-cultural adaptation: Influence of multicultural personality, assertiveness, academic self-efficacy, and social support. *International Journal of Intercultural Relations*, 38, 97-105.
- Lepore, S. J., Evans, G. W. and Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of personality and social psychology*, 61(6), 899.
- Lester, D. (1995). *Theories of personality: A systems approach*. Taylor & Francis. https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id= 04JNoz5d1sC&oi=fnd&pg=PR11&dq=Theories+of+Personality:+A+systems+Approach&ots=wxjQQAHde6&sig=tUde5gy3NDPvI6S0tX9JFnjF8I&redir_esc=y#v=onepage&q=Theories

[%20of%20Personality%3A%20A%20systems%20Approach&f=false](#)
adresinden 5 Haziran 2016’ da alınmıştır.

Malinauskas, R. (2010). The associations among social support, stress, and life satisfaction as perceived by injured college athletes. *Social Behavior and Personality*, 38(6), 741-752.

Masuda, A., Anderson, P. L. and Edmonds, J. (2012). Help-seeking attitudes, mental health stigma, and self-concealment among African American college students. *Journal of Black Studies*, 43(7), 773-786.

Maccoby, E. E., Jacklin, C. N. (1974). *The psychology of sex differences*(Vol. 1). Stanford University Press. [Online]
https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=neWeAAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=The+psychology+of+sex+differences&ots=mf5kHpEQHG&sig=1yIrtFxYXsTV_YmryP7eI70Ysa8&redir_esc=y#v=onepage&q=The%20psychology%20of%20sex%20differences&f=false adresinden 05 Temmuz 2016’da alınmıştır.

Maiuro, R. D., Cahn, T. S. and Vitaliano, P. P. (1986). Assertiveness deficits and hostility in domestically violent men. *Violence and Victims*, 1(4), 279-289.

Matsumoto, D. (2009). *The Cambridge dictionary of psychology*. [Online]
https://www.google.com.tr/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwjDtWKj9XQAhXGCsAKHdNjDbcQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fenglish4success.ru%2FUpload%2Fbooks%2F1278.pdf&usg=AFQjCNGtJz9tnPBBLcn6IpsGOVAYjWGdyg&sig2=ojohia_5tAl5RECo81hcXA&cad=rja
adresinden 21 Temmuz 2016’da alınmıştır.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* . New York: Harper & Row. http://s-f-walker.org.uk/pubsebooks/pdfs/Motivation_and_Personality-Maslow.pdf
adresinden 5 Haziran 2016’da alınmıştır.

McWhirter, J., Voltan-Acar, N. (2000). *Ergen ve çocukla iletişim: öğretme, destekleme ve çocuk yetiştirme sanatı*. Ankara: US-A Yayıncılık.

- Meehan, M.P., Durlak, J.A. and Braynt, F.B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21, 49-55.
- Metin, M. (2014). *Hemşirelik öğrencilerinin güvengenlik düzeyleri ve bağlanma stilleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Miville, M. L., Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help-seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12(3), 420.
- Morgan, C. T. (2013). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. S. Karakaş ve R. Eski). (20. Basım), Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Morgan, B., Leung, P. (1980). Effects of assertion training on acceptance of disability by physically disabled university students. *Journal of Counseling Psychology*, 27(2), 209.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak: psikolojiye giriş (1. Basım)*. (Çev: H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Murray, H. A. (1947). *Explorations in personality* (Second Printing). New York: Oxford University Press.
- Nakip, M. (2006). *Pazarlama araştırmaları teknikler ve (SPSS destekli) uygulamalar (2. Basım)*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Neher, A. (1991). Maslow's theory of motivation a critique. *Journal of Humanistic Psychology*, 31(3), 89-112.
- Ognibene, T. C., Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15(3), 323-345.
- Okanlı, A. (1999). *Hemşirelik öğrencilerinin aile ve arkadaşlarından algıladıkları sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Oksal, A. (1986). *Davranışlarımızın Kaynakları: Güdüler. Davranış Bilimleri 1.* Ankara; Anadolu Üniversitesi Yayınları, No: 144.
- Osseiran-Waines, N., Elmacian, S. (1994). Types of social support: Relation to stress and academic achievement among prospective teachers. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 26(1), 1
- Örenoğlu-Toraman, S. (2009), *Bilim sanat merkezlerine devam eden ve etmeyen ilköğretim 12 yaş çocuklarının saldırganlık, atılganlık, çekingenlik ve mizah özelliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özaydın, N. (2011). *Mesleki müzik eğitimi alan öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının ve yaşam doyumlarının incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özbay, Y. (1996). Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki. *IV. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar*, 175-189.
- Özcan, A. (2006), *Hemşire-hasta ilişkisi ve iletişim.* (2. Baskı), Ankara: Sistem Ofset.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özen, F. (2001). *Anaokuluna giden ve gitmeyen ilköğretim beşinci sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyi ve bağımlılık eğilimlerinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması.* Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özgen, H. (2016). *Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği ile psikolojik yardım ihtiyacı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A. and Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: a self-determination theory perspective. *Journal of personality and social psychology*, 92(3), 434-457.
- Pektaş, İ., Bilge, A. (2007). Ege Üniversitesi İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin problem alanlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 83-98.
- Perna, A. (2011). *Factors influencing help-seeking: university students' responses to mental health stigma*. Master thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario.
- Pettijohn, T. F. (1996). Perceived happiness of college students measured by Maslow's hierarchy of needs. *Psychological reports*, 79(3), 759-762.
- Procidano, M. E., Heller, K. (1983). Measures of perceived social support from friends and from family: three validation studies. *American journal of community psychology*, 11(1), 1-24. [Online] <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1007/BF00898416/abstractadresinden> 18 Haziran 2016' da alınmıştır.
- Rakos, R. F. (1991). *Assertive Behavior: Theory, Research, and Training*. The USA and Canada: Routledge.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior therapy*, 4(3), 398-406.
- Reeve, J. (2009). *Understanding motivation and emotion* (Fifth edition). USA: Wiley.
- Richman, J. M., Rosenfeld, L. B. and Bowen, G. L. (1998). Social support for adolescents at risk of school failure. *Social work*, 43(4), 309-323.
- Rigby, K., Slee, P. (1999). Suicidal ideation among adolescent school children, involvement in bully—victim problems, and perceived social support. *Suicide and life-threatening behavior*, 29(2), 119-130.
- Robbins, P. R., Tanck, R. H. (1995). University students' preferred choices for social support. *The Journal of social psychology*, 135(6), 775-776.

- Rodriguez, N., Mira, C. B., Myers, H. F., Morris, J. K. and Cardoza, D. (2003). Family or friends: who plays a greater supportive role for Latino college students?. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9(3), 236.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 11(4), 319-338.
- Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Kasser, T. and Deci, E. L. (1996). All goals are not created equal: an organizmic perspective on the nature of goals and their regulation.
- Sanchez, A. R., & Atkinson, D. R. (1983). Mexican-American cultural commitment, preference for counselor ethnicity, and willingness to use counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 30(2), 215.
- Sandhu, D. S., Asrabadi, B. R. (1991). an assessment of psychological needs of international students: implications for counseling and psychotherapy. [Online] <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED350550.pdf> adresinden 10 Haziran 2016'da alınmıştır.
- Sarason, I. G. ve Sarason, B.R. (1982). Concomitants of social support: attitudes, personality characteristics, and life experiences. *Journal of Personality*, 50(3), 331-344.
- Saruhan, N. (1996). *Ankara il merkezinde lise son sınıfa devam eden öğrencilerin atılganlıkları ile ana ve baba tutumları arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Saunders, S. M. (1993). Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy*, 30, 554-564.
- Scott, N. A. (1979). Beyond assertiveness training: a problem-solving approach. *The Personnel and Guidance Journal*, 57(9), 450-452.
- Schultz, D. P., Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi*. (Çev. Y. Aslay). (1. Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Seçer, İ., Akbaba, S. ve Ay (2014). The Effect of Group Counseling Program on 8 th Grade Students' Assertiveness Levels. *University of Gaziantep Journal of Social Sciences*, 13(1).
- Silah, M. (2005). Endüstride Çalışma Psikolojisi, İkinci Baskı. *Seçkin Yayıncılık, Ankara*.
- Schweitzer, R. D. (1996). Problems and awareness of support services among students at an urban australian university. *Journal of American College Health*, 45 (2). 73-77.
- Shams, M. (2001). Social support, loneliness and friendship preference among british asian and non-asian adolescents. *Social Behavior And Personality*, 29 (4) ,399-404.
- Smith, M. J. (2011). *When I say no, I feel guilty*. Bantam. [Online] https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=cCRCurzXzugC&oi=fnd&pg=PT15&dq=When+I+say+no,+I+feel+guilty&ots=SgN3oimy3x&sig=oNkFmgr994xT4R5C8oNnXKPMRU&redir_esc=y#v=onepage&q=When%20I%20say%20no%2C%20I%20feel%20guilty&f=false adresinden 8 Temmuz 2016'da alınmıştır.
- Sorias, O. (1997). Sosyal desteğin değerlendirilmesi I: kullanılan ölçüm araçlarının gözden geçirilmesi". *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 26(2): 19-26.
- Sorias, O. (1988a). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27 (1), 353-357.
- Sorias, O. (1988b). Sosyal destek ve ruh sağlığı. *Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 359-369.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Stinglhamber, F., Cremer, D. D. and Mercken, L. (2006). Perceived support as a mediator of the relationship between justice and trust: a multiple foci approach. *Group & Organization Management*, 31(4), 442-468.

- Şahin, N. (2001). *Eğitim yöneticisi adaylarının özellikleri ile başarı ve atılganlık düzeyleri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, N. H. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23, 3-13.
- Şen, A.G. (2011). *Atılganlık eğitiminin hemşirelik öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şencan, B. (2009). *Lise öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal yetkinlik beklentisi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Şimşek, A. (2000). *Sınıfta demokrasi*. Ankara: Eğitim-Sen Yayınları.
- Tan, H. H., Tan, C. S. (2000). Toward the differentiation of trust in supervisor and trust in organization. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126(2), 241-260
- Tan, S. (2006). *Ergenlerde stresle başa çıkma tarzlarının atılganlık düzeyi ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Taniguchi, H., Ura, M. (2002). Support reciprocity and depression among elementary school and high school students1. *Japanese Psychological Research*, 44(4), 247-253.
- Taşocak G. (2001). Öğretmeden öğrenmeye: felsefi ve kurumsal temeller, stratejiler. I.Uluslararası ve Ulusal Hemşirelik Eğitimi Kongresi, Nevşehir.
- Taşdan, M., Yalçın, T. (2010). İlköğretim okulu öğretmenlerinin algıladıkları sosyal destek ile örgütsel güven düzeyleri arasındaki ilişki düzeyi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2609-2620.
- Taştan, N., Çürükvelioğlu, E. (2010). *Kırıkkale Üniversitesi Eğitim ve Fen Edebiyat Fakültesi öğrencilerinin problem alanları ve Kırıkkale Üniversitesi Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'nden beklentileri*, 21-22 Ekim 2010 Mersin Üniversitesi, V. Üniversiteler Psikolojik Danışma ve Rehberlik

Sempozyumu: Üniversite PDR Merkezleri: Güncel Uygulamalar ve Yönelimler, Mersin.

- Tata, S. P., Leong, F. T. (1994). Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Chinese Americans. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 280.
- Tataker, T. (2003). *Ergenlerin atılganlık düzeyi ile ruhsal sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Tokcan E. (1990). Öğrenci-öğretmen-yönetici yönünden eğitimin genel hedefleri. *Türk Hemşireler Dergisi*, 39: 9-11.
- Topkaya, N., Büyükgöze Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: bir model çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996.
- Torucu, B. K. (1994). *Eğitim sürecinde, grupla danışma uygulamalarının gençlerin girişimcilik gelişimine etkisi (Yenişehir sağlık meslek lisesinde deneysel bir uygulama)*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Torun, A. (1995), *Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme*. Doktora tezi. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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*, 1-16.

- Twenge, J. M. (2001). Changes in women's assertiveness in response to status and roles: a cross-temporal meta-analysis, 1931–1993. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 133.
- Ugürol, Y. (2010). Atılganlık Becerilerini geliştirme eğitimi programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin zorbalığa uğrama düzeylerinin azaltılmasına etkisi. *YİBO örneği*. Doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Uğurlu, U. (1994). *Yetiştirme yurdunda yaşayan ergenler ile ailesiyle birlikte yaşayan ergenlerin özsaygı ve atılganlık düzeyleri açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Uğurluoğlu, M. Y. (1996). *Lise öğrencilerinde özsaygı düzeyi ile atılgan kişilik özelliği arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Uysal, H. (2006). *Almanca bölümü öğrencilerinin ihtiyaçlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ültanır, E. (2005). Türkiye’de psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) mesleği ve psikolojik danışman eğitimi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 102-111.
- Ünal, G. (2004). Bir grup üniversiteli gençte çekingenlik, aleksitimi ve benlik saygısının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 7(4), 215-222.
- Ünal, S. (2007). *Atılganlık becerileri eğitim programının ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin atılganlık düzeyi ve benlik saygısı üzerine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. and 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.
- Voltan, N. (1980a). Grupla atılganlık eğitiminin bireyin atılganlık düzeyine etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3, 62-66.

- Voltan, N. (1980b). Rathus atılganlık envanteri geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Psikoloji Dergisi*, 10, 23-25.
- Voltan-Acar, N. (1986). Üniversite öğrencilerinin problemlerinin akademik başarıya etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1).
- Voltan-Acar, N.(1995). Psikolojik danışmada çeviri sorunu. *Bilim ve Ütopya Dergisi*, 14, 28-29.
- Voltan Acar, N. (2003). PDR’de yirmi beş yıl (makaleler) (1. Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Voltan-Acar, N., Arıcıoğlu, A., Gültekin, F., ve Gençtanırım, D. (2008). Üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(35).
- Voltan-Acar, N., Öğretmen, T. (2007). Kendini belirleme (güvengenlik) ölçeği geliştirme çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 67-78.
- Wentzel, K. R. (1998). Social relationships and motivation in middle school: The role of parents, teachers, and peers. *Journal of Educational Psychology*, 90(2), 202-209.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Kouides, R., & Deci, E. L. (1999). Presenting the facts about smoking to adolescents: effects of an autonomy-supportive style. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 153(9), 959-964.
- Yalçın, S. B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yarkın, E. (2013). *Temel psikolojik ihtiyaçların karşılanma düzeyinin ilişki doyumu ve yaşam doyumu düzeyine katkısının incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yatağan, T. (2005). *Atılganlık eğitimi programının ilköğretim 7. sınıf öğrencilerinin atılganlık düzeyine etkisi*. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yeşilyaprak, B. (1985). Üniversite gençlerinin psikolojik sorunları. *Eğitim ve Bilim*, 10(57).
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13).
- Yıldırım, İ. (1999). Sosyal destek programının etkililiği: deneysel bir çalışma. *Eğitim ve Bilim*, 23 (113), 66-73.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 18, 167-176.
- Yılmaz, S., Ekinci, M. (2001). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ve atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 4(2).
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selcuk University Social Sciences Institute Journal*, 27, 317-326.
- Yoleri, S. (2001). *Lise son sınıf öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzeylerinin psikolojik ihtiyaçları ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Zastrow, C., Bowker, L. (1984). Social problems: issues and solutions. [Online] <http://www.jstor.org/tc/verify?origin=%2Fstable%2Fpdf%2F23252841.pdf> adresinden 15 Haziran 2016'da alınmıştır.
- Zimet, G. D., Powell, S. S., Farley, G. K., Werkman, S. and Berkoff, K. A. (1990). Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 55(3-4), 610-617.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Arkadaşlar,

Elinizdeki bu ölçekler, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarının doyum düzeyini ve bununla ilişkili olan bazı faktörleri incelemek amacıyla yürütülen bir tez çalışmasının parçasıdır. Uygulamaya kabiliyetiniz ve vereceğiniz bilgiler, araştırmanın doğru yürütülmesi açısından çok önemlidir. Vaktinizi ayırdığınız ve vereceğiniz içten cevaplar için şimdiden teşekkür ediyorum.

İhsan AKEREN
Erzincan Üniversitesi Öğretim Elemanı

Cevap İşaretleme: Doğru = ● Hatalı = ✗ ✖ ⊖

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Cinsiyetiniz: ☐ Kız
☐ Erkek

Sınıfınız: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Banım Yeriniz: ☐ Yurt
☐ Öğrenci evi
☐ Aile/Akraba yanı

Kaç Kardeşiniz? ☐ Tek çocuğum
☐ İki kardeşiz
☐ Üç kardeşiz
☐ 4 veya daha fazlası

Anne ve Baba Yaşıyor mu? ☐ İkisi de yaşıyor
☐ Annem sağ, babam vefat etti
☐ Babam sağ, annem vefat etti
☐ İkisi de vefat etti

(İkisi de yaşıyorsa) Anne Baba birlikte mi? ☐ Evli ve birlikteler
☐ Boşandılar
☐ Boşanmadılar ama ayrı yaşıyorlar

Annenin Eğitim Durumu? ☐ Okula gitmemiş
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu
☐ Üniversite/Lisansüstü Mezunu

En Uzun Süre Yaşadığınız Yer: ☐ Köy/Kasaba
☐ İlçe
☐ İl
☐ Büyükşehir

Fakülteniz Hangisi? ☐ Eğitim Fakültesi
☐ Fen/Edebiyat Fakültesi
☐ Hukuk Fakültesi
☐ İktisadi ve İdari Bil. Fakültesi
☐ Mühendislik Fakültesi
☐ Eczacılık Fakültesi
☐ İlahiyat Fakültesi
☐ Sivil Havacılık Yüksekokulu
☐ Beden Eğ. ve Spor Yüksekokulu
☐ Sağlık Yüksekokulu

Ekonomik Durumunuz Nedir? ☐ Düşük
☐ Orta
☐ Yüksek

Babanın Eğitim Durumu? ☐ Okula gitmemiş
☐ İlkokul mezunu
☐ Ortaokul mezunu
☐ Lise mezunu
☐ Üniversite/Lisansüstü Mezunu

Lütfen arka sayfadan devam ediniz...

EK 2. Psikolojik Yardım İhtiyacı Ölçeği

Aşağıda bazı ifadeler verilmiştir. Verilen ifadeleri okuyarak ne ölçüde katıldığınızı sağ taraftaki kutucukları karalayarak belirtiniz. Lütfen verilen ifadeleri aklınıza ilk geldiği şekliyle işaretleyiniz.

Hiç Katılmıyorum
Katılmıyorum
Kararsızım
Katılıyorum
Tamamen Katılıyorum

1. İnandığım şeyleri gerçekleştirmede kararlıyım.

() () () () ()

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10. Memurluğa atanamazsam hayatım mahvolur.

() () () () ()

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24. Hayatı anlamlı buluyorum.

() () () () ()

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35. İnsanlarla rahatlıkla iletişim kurabilirim.

() () () () ()

EK 3. Voltan-Acar Kendini Belirleme Ölçeği

Size 28 maddelik bir envanter verilmiştir.

Her maddeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre değerlendiriniz.

Beni hiç anlatmıyor
Beni yeterince
anlatmıyor
Beni pek anlatmıyor
Beni biraz anlatıyor
Beni oldukça anlatıyor
Ben çok iyi anlatıyor

- | | |
|--|---------------------|
| 1. | () () () () () |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. Doğrusunu isterseniz inanlar beni kullanır. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| 9. | |
| 10. Satın aldığım şeyleri iade etmekten çekinirim. | () () () () () |
| 11. | |
| 12. | |
| 13. | |
| 14. | |
| 15. | |
| 16. | |
| 17. Duygularımı anında açıklamaktansa biriktirmeyi yeğlerim. | () () () () () |
| 18. | |
| 19. | |
| 20. | |
| 21. | |
| 22. | |
| 23. | |
| 24. | |
| 25. | |
| 26. Hak ettiklerinde diğerlerini rahatlıkla överim. | () () () () () |
| 27. | |
| 28. | |

EK 4. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Aşağıda 12 cümle ve her birinde de cevaplarınızı

işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir.

Her cümlede söylenen sizin için ne kadar çok doğru olduğunu

veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan

yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde

12 cümlelerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Kesinlikle evet

Kesinlikle hayır

1. İhtiyacım olduğunda yanımda olan özel bir insan var.

() () () () () () ()

2.

3.

4.

5.

6. Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.

() () () () () () ()

7.

8.

9.

10.

11. Kararlarımı vermemde ailem bana yardımcı olmaya isteklidir.

() () () () () () ()

12.

EK 5. Kullanılan Ölçekler İçin Alınan İzinler

Tümüne Yanıt Ver İlet Sil İstenmeyen Posta İşlemler

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği 2 mesaj

Kimden: haluk arkar 25 Mart
Kime: İhsan AKEREN

Sayın İhsan Akeren,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar

Kimden: İhsan AKEREN 24 Mart
Kime: haluk arkar

Sayın Hocam Saygılarımı Sunuyorum.

İsmim İhsan AKEREN.

Selçuk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü mezunuyum.
Şu anda Erzurum Üniversitesi, Tercan Meslek Yüksekokulu, Sosyal Hizmetler ve Danışmanlık Bölümünde Öğretim Görevlisi olarak görev yapmaktayım. Aynı zamanda Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans Öğrencisiyim.

Tez çalışmamı Huzurevinde Yaşayan Yaşlılar ve Ailesiyle Birlikte Yaşayan Yaşlılar Üzerinde karşılaştırmalı bir şekilde yapmayı planlamaktayım.

Yaptığım literatür taramasında Size ve Doğan EKER Hocama ait olduğunu öğrendiğim Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini kullanmamın araştırmam için yararlı olacağını düşündüm. Sanırım bu ölçek yaşlılara uygulanabilir; fakat bu konuda sizden hem müsaade hem de bahsedilen ölçeğin yaşlılara uygulanabilirliği hakkında bilgi almak istedim.

Ayrıca müsaade etmeniz hâlinde -ölçeği edinme rağmen- orijinal hâlini sizden temin etmemin bir mahsuru olup olmadığını da bilgilerinize arz ederim.

Tüm bunların dışında görüş ve önerilerinize de açık olduğumu ifade etmek isterim.

İyi Çalışmalar Diliyorum.

NOT: Sayın Hocam, 0232 311 13 37 numaralı telefonunuzu defalarca aradım; maalesef size ulaşamadım. O yüzden size elektronik ortamda ulaşmaya çalışıyorum.Bilgilerinize sunarım.

Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeği
3 m

Kimden: Nilüfer VoltanACAR

Kime: İhsan AKEREN

04 Aralık

Günaydın,

O ölçeği ben geliştirdim adı da Voltan Acar kendini Belirleme Ölçeği.Tuncay Öğretmen istatistiksel analizini yaptı.Dolayısıyla o makale ortak:Lütfen karıştırmayın, üzuldüm doğrusu.Ölçek İsmail Seçer de var.Sana versin.Nilüfer Voltan Acar

On 12/01/15 08:50 AM, **İhsan AKEREN**

Kimden: İhsan AKEREN

Kime: nva@hacettepe.edu.tr

01 Aralık

Hocam Saygılarımı Sunuyorum.

İsmim İhsan AKEREN.

Atatürk Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans öğrencisiyim. Aynı zamanda Erzincan Üniversitesinde Öğretim Görevlisiyim.

Tezim, araştırmaya değer bulduğum Güvengenlikle ilgili olacak. Araştırmamda sizin Tuncay ÖĞRETMEN ile geliştirmiş olduğunuz Kendini Belirleme (Güvengenlik) Ölçeğini kullanmak istiyorum. Ölçeğin kullanımıyla ilgili izninizi istirham ediyorum.

Tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. İsmail AY ve ve Yard. Doç. Dr. İsmail SEÇER' in de selâm ve saygılarını iletiyorum.

İyi Çalışmalar...

EK 6. Uygulama İzni Yazısı



T.C.
ERZİNCAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı



E-İmzalıdır

Sayı : 93368059-302.08.01-E.13275
Konu : Uygulama İzni (İhsan AKEREN)

23/03/2016

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : 08.03.2016 tarih 88179374-302.08.01-E.1600058887 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans programı öğrencisi İhsan AKEREN'in " Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek ve Güvenliğinin Psikolojik Yardım İhtiyacı ile İlişkilerinin İncelenmesi " konulu yüksek lisans tez çalışmasını, Tıp ve Eczacılık Fakülteleri hariç teklif edilen diğer birimlerimizde yapması Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz ederim.

Prof. Dr. Adem BAŞIBÜYÜK
Rektör V.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	İhsan AKEREN
Doğum Yeri ve Tarihi	Kırşehir / 12.09.1985
Eğitim Durumu	
Lisans Öğrenimi	Selçuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Yüksek Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Bildiği Yabancı Diller	
Bilimsel Faaliyetleri	
İş Deneyimi	
Çalıştığı Kurumlar	Milli Eğitim Bakanlığı, Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı, Erzincan Üniversitesi
İletişim	
e-posta adresi	aydostdeyince@gmail.com
Tarih	01.01.2017