

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

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERİN PSİKOLOJİK
YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gülsüm Sezgi Erdayı**

ANKARA-2009

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

**ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERİN PSİKOLOJİK
YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Hazırlayan
Gülsüm Sezgi Erdayı**

**Tez Danışmanı
Prof. Dr. Serdar ERKAN**

ANKARA-2009

ÖNSÖZ

Gönüllülük esas olunca bu konuyu çalışmak çok anlamlı oldu benim için... Lisans eğitimimde, yüksek lisansa başlamamda ve tez sürecinde bana yapabileceğime inanma gücünü veren ve yaptığım her aşamada beni destekleyen, yapabildiklerimi paylaşmam için bana uygun zamanı seçmemde yardımcı olan, danışmanım Prof Dr. Serdar Erkan'a içten teşekkürlerimi sunuyorum.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim boyunca bana manevi destek olup benden önce bana inandıklarını hissettiren, emeklerini, zamanlarını ve fikirlerini esirgemedikleri için Yrd. Doç. Zeynep Cihangir - Çankaya ve Yrd. Doç. Şerife Işık Terzi'ye, Uzm. Psk. Dan. Esin Altun'a, ve tez sürecimin her aşamasında bana yardımcı olan Uzm. Psk. Dan. Mustafa Sürücü ve Dr. Hüdayar Cihan Güngör'e çok teşekkür ederim.

Benimle zaman geçirmek için zamanlarını bana göre ayarlayan, çalışma sürecimden hiç şikayet etmeden her anlamda yanımda olan canım dostlarıma... Bilgisiyle ve düşünceleriyle tezime katkıda bulunan canım ağabeyime ve yengeme... Hayatımda her attığım adımda yanımda olduklarını hissettiren, bana sonsuz güvenen, sevgi ve ilgilerini esirgemeyen, çok şey borçlu olduğum anneciğim ve babacığım sonsuz teşekkür ederim.

Gülsüm Sezgi Erdayı

ÖZET
ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANAN ERGENLERİN PSİKOLOJİK
YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK DÜZEYLERİ

Erdayı, Gülsüm Sezgi
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof.Dr. Serdar ERKAN
Haziran,2009

Bu çalışmada, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin; bağlanma stilleri, kendini saklama ve öz saygı açısından açıklanabilirliğinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma grubunu Ankara ilinde üniversite sınavına hazırlanan ergenlerden tesadüfi yöntemle seçilen 400 (277 kız 123 erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada; öğrencilerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerini ölçmek amacıyla problem alanları ölçeği maddeleri yardım aramaya gönüllük formuna dönüştürülerek Çankaya, Sürücü ve Altun (2007) tarafından oluşturulan “Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği”, bağlanma stillerini ölçmek amaçlı Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen “İlişki Ölçekleri Anketi”, kendini saklama davranışını ölçmek için Larson (1990) tarafından geliştirilen Güngör, Terzi ve Erdayı (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanan “Kendini Saklama Ölçeği”, benlik saygısını ölçmek amacıyla da Coopersmith (1959) tarafından geliştirilen “Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri” kullanılmıştır. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Regresyon teknikleri kullanılmıştır. Tüm veriler 0.01 ve 0.05 anlamlılık düzeyinde test edilmiştir.

Araştırmada; psikolojik yardım aramaya gönüllülük ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve kayıtsız bağlanma arasında ayrıca psikolojik yardım aramaya gönüllülük ile kendini saklama ve özsaygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlarla birlikte üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin güvenli ve korkulu bağlanma stilleri, kendini saklama davranışları ve öz saygı düzeyleri psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü açıklamaktadır. Elde edilen bulgular, yapılan araştırmalarla yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenler, Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük, Bağlanma Stilleri, Kendini Saklama, Özsaygı

ABSTRACT
WILLINGNESS LEVEL of PSYCHOLOGICAL HELP SEEKING of
ADOLESCENTS WHO ARE STUDYING for UNIVERSITY ENTRANCE
EXAM

Erdayı, Gülsüm Sezgi

Master, The Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Serdar ERKAN

June, 2009

In this study, it is aimed to analyse the explicability of the willingness level of help seeking of adolescences who are studying for the university entrance exam in terms of attachment style, self concealment, and self esteem. Sample of the study consists of randomly chosen 400 (277 female and 123 male students.), who are studying for the university entrance exam in Ankara. In the study, 'Willingness To Seek Help Scale' that was developed by Çankaya, Sürücü, and Altun (2007), is used by converting the items of problem scopes scale of related instrument into the willingness to help seeking form for measuring the students' willingness levels to help seeking , 'Relation Scale Questionnaire' that was developed by Griffin and Bartholomew (1994) is used for measuring students' attachment styles, ' Self Concealment Scale' that was developed by Larson (1990) and adapted to Turkish by Güngör, Terzi and Erdayı is used for measuring self concealment behaviour and 'Coppersmith Self Esteem Inventory' that was developed by Coopersmith (1959) is used for measuring self esteem. In the analysis of data, Pearson Moments Cross Correlation, Multiple Regression was used. All data was tested on 0.01 and 0.05 signifance level.

In the study, it has been confirmed that there is a significant relation between willingness of psychological help seeking and confident attachment, alarming attachment, and apathetic attachment which are sub-dimensions of attachment styles, there is also a relation between willingness of psychological help seeking and self concealment, and self esteem. In company of these consequences, confident and alarming attachment styles, self concealment behaviours, and self esteem levels of adolescents who are studying for university entrance exam explain the willingness to help seeking. Obtained findings have been interpreted by conducted researches and related suggestions have been made.

Key Words: Adolescents Who Are Studying for University Entrance Exam, Willingness To Help Seeking, Attachment Styles, Self-Concealment, Self Esteem.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER	VI
TABLolar ve ŞEKİLLER	VII

BÖLÜM I

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı	5
1.2.Araştırmanın Önemi.....	5
1.3.Sınırlılıklar.....	6
1.4.Tanımlar.....	6

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1.KURAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1.1.Ergenlik Dönem Özellikleri ve Sorunları.....	7
2.2.2.Psikolojik Yardım Almaya Gönüllülük.....	19
2.2.3. Bağlanma Stilleri.....	22
2.2.4. Kendini Saklama (Self-Concealment)	25
2.2.5. Özsaygı.....	27
2.2.İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	28

BÖLÜM III

YÖNTEM	37
3.1.1.Araştırma Modeli.....	37
3.1.2.Araştırma Grubu	37
3.1.3.Veriler Toplama Araçları	37

3.1.4.Verilerin Toplanması.....	40
3.1.5. Verilerin Analizi	40

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	41
4.1.1.Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük, Kendini Saklama, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Arasındaki İlişkiler	41
4.1.2.Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeyini Yordayıcı Regresyon Analizi.....	42

BÖLÜM V

YORUM.....	44
------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	47
6.1.Sonuçlar.....	47
6.2.Öneriler	48
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	60
EK – 1 Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği	60
EK – 2 Kendini Saklama Ölçeği.....	61
EK – 3 Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri.....	62
EK – 4 İlişki ölçekleri Anketi.....	63

TABLÖLAR ve ŞEKİLLER

Tablo 1 Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllölük, Kendini Saklama, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular41

Tablo 2 Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllölük Düzeyini Yordayıcı Regresyon Analizi Sonuçları.....43

Şekil 1 Yetişkin Bağlanma Modeli.....23

BÖLÜM I

GİRİŞ

İnsan gelişiminin en hızlı büyüme evrelerinden biri olarak nitelendirilen ergenlik; bireyin çeşitli fiziksel, bilişsel, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişimler yaşandığı özel bir gelişim dönemidir (Kulaksızoğlu, 2006). Ancak ergenlik dönemi çeşitli gelişim alanlarında yaşanacak değişimlerden ve bu değişimlere uyum sağlamakla geçirilen bir dönemden daha fazlasını ifade edebilir, çünkü değişimlerle birlikte ergen, çeşitli dönemsel ve akademik sorunlarla da baş etmek durumunda kalabilir.

Ergenin dönemsel olarak yaşayabileceği en önemli sorunların başında; “ben kimim” sorusunun yanıtını ararken yaşayabileceği kimlik karmaşası sayılabilir. Çünkü ergen bu sorunun yanıtını ararken geçmiş kazanımlarıyla yeni durumları bütünleştirmede ve kendini çeşitli roller içinde deneyerek kimliğini oluşturmada zorlanabilir (Bacanlı, 2003). Bu kimlik oluşumunu uygun kuramayan ergende ise; yakın ilişkiler kurmada zorlanma, dikkatini toplarken güçlük çekme, çalışamama, gibi sorunlar baş gösterebilir (Yörükoğlu,2000). Ebeveynlerden bağımsızlaşarak yetişkin bir birey olduğunu kanıtlamaya yönelik eğilim ve akran gruplarına kabul kaygıları da bu döneme damgasını vuracak ve kimlik oluşturma sürecini zorlaştıracak unsurlardandır (Aydın, 2005).

Öte yandan ergenlik dönemi boyunca yaşadığı fiziksel ve cinsel gelişimler, karşı cinse kendini beğendirmeye çabaları da çeşitli sorunları beraberinde getirebilmektedir. Ergenlik sivilceleri, beden imajını kabule ilişkin sorunlar, cinsel organların boyutlarına ilişkin endişeler, yeme bozuklukları bunlar arasında sayılabilir (Aydın, 2005).

Akademik olarak ise ergende; dikkatini toplarken zorlanma, sınavlara nasıl hazırlanacağını bilememe, sınavlarda ne düzeyde başarılı olup olamayacağı konusunda güvensizlik görülebilir. Bu dönemdeki ergen ve ana babası arasında görülen en yaygın çatışma konularından birisi de akademik konular ve özellikle ders çalışıp çalışmamadır (Ertem ve Yazıcı, 2006). Okul ve mesleki kaygıları bir arada yaşayan ergen üniversiteye giriş için gerekli görülen Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sınavına hazırlanarak gelecek kaygılarını da üst düzeyde yaşamaktadır. Çeşitli araştırmalar üniversite adaylarının yaşadıkları sorunlarını yansıtır sonuçlar vermektedir. Örneğin; Ergene ve Yıldırım (2004) yaptıkları araştırmada üniversite adaylarının %45'nin "depresif", %17'sinin "hafif depresif" özellikler sergilediklerini tespit etmişlerdir. Yıldırım (2007) tarafından yapılan benzer bir araştırmada ise üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin %36' sının depresif özellikler gösterdiği belirlenmiştir.

Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin yaşadıkları bir başka sorun ise sınav kaygısıdır. Bu konuda yapılan bir araştırmada üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin % 17. 2 sinin sınav kaygısının yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kaya, 1999). Benzer konuda yapılan başka bir araştırmada da sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin daha fazla depresif özellikler yaşadıkları belirtilmiştir. Ergenlerin depresyonla birlikte kendilerini daha fazla kötümser ve çaresiz hissettiklerinden yüksek düzeyde sınav kaygısı çektikleri ifade edilmiştir (Yıldırım, 2007). Ayrıca yüksek sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin lise akademik başarılarının da düşük olduğu belirtilmektedir (, 1991; Yıldırım, 2003). Akademik başarının da üniversiteye girişte önemli olduğu düşünülürse, sınav kaygısı sorunu sınava hazırlanan ergenler için daha belirgin hale gelebilir.

Ergenlik döneminde yaşanması muhtemel tüm bu sorunlarla başa çıkmada ergenlerin sahip oldukları bazı özellikler önemli rol oynamaktadır. Bu özelliklerden biri ergenlerin bağlanma stilleridir. Ergenlik döneminde ailesi ile güvenli bağlanma ilişkisi içinde olan gençlerin arkadaşlık ilişkilerinde daha başarılı oldukları, sosyal açıdan kendilerini daha yetkin hissettikleri, daha yüksek düzeyde özsaygılarının olduğu ve fiziksel açıdan da daha sağlıklı oldukları ifade edilmiştir. Erken yaşlarda çocuklarının gereksinimlerini koşulsuz ve tutarlı olarak karşılayan, yakınlık ve sevgisini esirgemeyen, destekleyici ailelerin çocuklarının güvenli bağlanma geliştirdiği belirtilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu yüzden güvenli bağlanan ergenler sorunlarla daha iyi başa çıkabilmekte ve gerekli gördükleri zamanlarda yardım kaynaklarına başvurumaktadırlar.

Yüksek öz saygı düzeyi de ergenlerin sorunlarıyla mücadelede yararlanabilecekleri diğer bir özellik olarak nitelendirilebilir. Öz saygı düzeyi yüksek kişilerin başarısızlığın olumsuz etkilerini giderme yöntemleri olduğu düşünülmektedir. Başarısızlık durumlarında kendilerine verdikleri değeri yüksek tuttukları ve başka alandaki başarılarını hatırladıkları belirtilmiştir. Ancak aynı süreç düşük öz saygıya sahip kişiler için geçerli değildir çünkü aldıkları başarısız sonuçlarda kendilerini olumsuz değerlendirme ihtimalleri daha yüksektir (Burger, 2006). Bu nedenle de ergenler sınava hazırlandıkları süreçte karşılaşmaları muhtemel sorunlarla ve akademik başarısızlıklarla baş etmede yetersiz kalabilirler.

Ergenin yaşayabileceği sorunlarla başa çıkmada ele alınması gereken başka bir özellik ise kendini saklama davranışıdır. Üniversite sınavına hazırlanan ergenler kendilerini saklama eğiliminde olabilirler ve onlara ulaşmak her zamankinden daha zor olabilir. Çünkü bu dönemde ergenler kendilerini ailelerinden bağımsız hissetmek ve ailevi baskılardan kurtulmak için kendilerini saklama eğimli göstererek aileleriyle aralarına bir sınır çizebilirler (Finkenauer, Frinjs, Engel, Kerkhof, 2005). Ayrıca ergen ailesine akademik olmayan sıkıntılarını da anlatmak istemeyebilir. Çünkü ailede bu tür sorunların akademik başarıyı etkileyeceği düşüncesi hâkimdir ve aileler

çocuklarını akademik olmayan sorunlardan uzak tutmaya gayret gösterirler. Ailenin ergene müdahale alanı yaratacak bu durumu engellemek için ergenler akademik olmayan problemlerini de ailelerinden saklayabilirler.

Gerek akademik gerekse akademik olmayan problemlerin çözümünde ergenlerin yardım aramaya yönelik tutumları da çok önemli rol oynar. Yardım aramaya gereksinim durumu, yardım kaynaklarının kimler olduğuna göre şekillenir ve kişilerin gönüllü olup olmamasına göre profesyonel yardım aramaya doğru yönelebilir. Ancak kişiler ihtiyaç duydukları halde profesyonel yardıma gönüllü olmayabilirler (Türküm, 2001). Özellikle ergenlerin toplumsal kabul kaygıları göz önüne alındığında ayıplanma, utanma gibi durumlar profesyonel yardım alma konusundaki gönüllülük düzeylerini etkileyebilmektedir.

Ergenlerin ihtiyaç duydukları halde niçin yardım almaya gönüllü olmadıkları profesyonel psikolojik yardım veren meslek elemanları tarafından araştırılması gereken bir konu olarak düşünülür. Özellikle de yaşam tecrübesi az olan, bedensel, bilişsel, psikolojik değişimler geçiren aynı zamanda da ÖSS'ye hazırlanan ergenlerin yardım alma gönüllülüğü önemli bir çalışma alanı olarak ele alınabilir. Bu gönüllülüğün nelerden etkilendiği profesyonel hizmet vermede önem kazanmaktadır.

Yukarıdaki bilgiler çerçevesinde, üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerinin; bağlanma stilleri, öz saygı ve kendini saklama davranışı açısından incelenmesi bu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeylerini; bağlanma stilleri, kendini saklama ve öz saygı değişkenlerinin ne ölçüde yordadığını saptamaktır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır;

1. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri, kendini saklama düzeyleri, bağlanma stilleri ve özsaygı düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin bağlanma stilleri, psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyinin önemli bir yordayıcısı mıdır?
3. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin kendini saklama düzeyleri psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyinin önemli bir yordayıcısı mıdır?
4. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin özsaygı düzeyleri psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyinin önemli bir yordayıcısı mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

İlgili literatür incelendiğinde yardım arama davranışı ya da tutumu ile ilgili üniversite öğrencilerine yönelik araştırmalar mevcuttur. Öte yandan rehberlik ve psikolojik danışma alanında ergenlerle ilgili oldukça çok sayıda araştırma vardır. Ancak sıkıntılı bir süreç olan öğrenci seçme sınavına hazırlanan ergenlerin bu zorlu süreçte yardım aramaya neden gönüllü olmadıkları ve nelerden etkilendiklerini ortaya koyan araştırmalara rastlanmamıştır. Bu araştırmada yardım aramaya gönüllülük düzeyi üniversite sınavına hazırlanan ergenler açısından incelenerek alandaki bir eksikliğin giderilmesi konusunda katkı sağlandığı düşünülmektedir. Ayrıca elde edilen verilerle psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü artırıcı neler yapılabileceği konusunda öneriler geliştirilerek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine katkı sağlanabilecektir.

1.3. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir.

1. Bu araştırmanın genellenebilirliği Ankara'daki altı özel dershaneden tesadüfi olarak seçilen ve üniversite sınavına hazırlanan ergenlerden alınan verilerle sınırlıdır. Bu bulgular benzer gruplara genellenebilir.
2. Bu araştırmanın bulguları yardım aramaya gönüllük ölçeği, kendini saklama ölçeği, öz saygı ölçeği ve ilişki ölçekleri anketlerinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

1.4.Tanımlar

Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük: Kişinin, herhangi bir bireyin herhangi bir problemiyle ilgili normla hayat fonksiyonlarına ilişkin tehdit oluşturan durum ve özelliklere yönelik olarak, yeniden denge durumuna dönmek için iç kaynakların yetersiz olduğunu düşünerek dış kaynaklara yönelme ve dış kaynakları kullanma eğilimi sergilemesidir(Fischer ve Turner,1970).

Kendini Saklama: Kişinin bilinçli olarak kişisel bilgilerini, duygu, düşünce, olay ve faaliyetlerini başkalarına anlatmayı reddetmesidir (Larson ve Chastain, 1990).

Öz saygı: Bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Yani bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark, bireyin özsaygı düzeyini verir(Pişkin, 2004).

Bağlanma Stili: Bireyin kendisini ne ölçüde sevmeye değer bulduğuyla ilgili olan “benliğine ilişkin içsel modeli” (olumlu veya olumsuz) ve bireyin kendisi için önemli olan başkalarının sergilediği tepkileri ne derece tutarlı olarak algıladığıyla ilgili olan “başkalarına ilişkin içsel modeli” olmak üzere göreceli olarak durağan dört bağlanma (güvenli, saplantılı, kayıtsız, korkulu) örüntüsünü ifade eder (Sümer ve Güngör, 1999; Bartholomew ve Horowitz, 1991).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde ergenlik ve psikolojik yardım aramaya gönüllülük ile ilgili kuramsal açıklamalara, psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü açıklayan kavramlara ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Aşağıda ergenlik dönemi, psikolojik yardım aramaya gönüllülük, bağlanma stilleri, kendini saklama ve öz saygı ile ilgili kuramsal-kavramsal açıklamalara yer verilmiştir.

2.1.1.Ergenlik Dönem Özellikleri ve Sorunları

Ergenlik dönemi çeşitli biçimlerde tanımlanmıştır. Örneğin; Kulaksızoğlu (2006) ergenliği çocuklukla yetişkinlik arasında kalan ve insanın fiziksel, bilişsel, cinsel, sosyal, duygusal, kişisel ve zihinsel değişme ve gelişmelerinin olduğu özel bir gelişim dönemi olarak tanımlamıştır. Başka bir tanımlamaya göre ergenlik; çocukluk rol ve konumundan yetişkinliğe geçiş, bağımsız ve kendine yeter bir birey haline gelme sürecidir (Onur, 1995). Yavuzer'e (2005) göre ise ergenlik; biyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyal açıdan bir gelişme ve olgunlaşmanın yer aldığı çocukluktan yetişkinliğe geçiş evresidir. Tanımların birçoğundaki ortak noktalar, dönemin çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alması ve farklı gelişim alanlarını içermesidir.

Ergenlik dönemindeki fiziksel gelişim, insan gelişiminin en hızlı büyüme döneminden biri olarak nitelendirilir. Kalıtım, hormonlar, sağlık, beslenme, iklim ve coğrafi koşullar fiziksel büyüme ve gelişmeyi etkileyen önemli faktörlerdir (Kulaksızoğlu, 2006). Ergende biyolojik gelişmeyle başlayan değişim, boy, kilo, iskelet ve kas gelişimiyle devam eder. Hormonlar karmaşık şekilde işlev görürler ve birçok bedensel, iç gelişmeleri yönetirler. Boy ve kilo artışı da bir grafik eğrisi gibi düşünülürse hızlı bir büyüme olarak nitelendirilir. Ayrıca kilo ve boy birbirine paralel bir gelişim seyredir. Yine

birbirine bağılı olarak ağırlık artışı, kas ve kemiklerin büyümesiyle gerçekleşir (Yavuzer, 2005). Yukarıda belirtilen hızlı fiziksel gelişmeler ergenin psikolojik yapısında da değişikliğe neden olabilir. Bu psikolojik yapı, hızlı büyümenin verdiği şaşkınlık ya da kendinden hoşnut olmayla ilgilidir. Değişen beden kabul edilmesi beden imgesi açısından önemlidir. Çünkü olumlu beden imgesine sahip ergenin, olumlu benlik kavramı geliştirmeye daha müsait olduğu belirtilmiştir (Aydın,2005).

Ergenlerin beden değişimleriyle ilgili dikkat edilmesi gereken diğer bir husus ise erken ya da geç olgunlaşmadır. Bu durum ergenlerin uyumunu etkilemektedir. Erken olgunlaşan erkekler, çoğu zaman yetişkin muamelesi görürler ve onlara daha fazla sorumluluk yüklenebilir. Ayrıca yetişkinlerle ve kızlarla daha olgun ilişkiler kurabilirken, yaşlıları arasında liderlik yapabilirler. Geç olgunlaşan erkeklerde ise bazı dezavantajlar olabilir. Akranları ve yetişkinler onları çocuk gözüyle görüp, bu şekilde davranabilirler. Bu tür çocukların öz güvenleri etkilenip, kendilerini aşağı hissederlerse, dikkat çekmek amaçlı hareketlerde bulunabilirler. Erken olgunlaşan kızlar yaşlılarının daha fazla ilgisini çekerken, kendisinden büyük kişilerle ilişkiler kurabilirler. Benlikleri bu durumundan olumlu etkilenebilir. Geç olgunlaşan kızlarda ise geç olgunlaşan erkeklerdekine benzer dezavantajlar görülse de, toplumun erkeklerden beklentileri daha kesin olduğundan kızlardaki gecikmeler daha hoşgörölü karşılanabilir (Gander ve Gardnier, 2007).

Belirtilen fiziksel değişimlerle birlikte cinsel olarak da belirgin değişimler yaşayan ergenler; birincil (üreme organlarıyla ilgili değişim) ve ikincil (beden yapısı, ses kalınlaşması, sivilcelerin artması, kıllanma vb.) cinsiyet özelliklerini de bu dönemde kazanırlar (Kulaksızoğlu, 2006). Ergende cinsiyet özelliklerin kazanılmasının yanı sıra cinsel dürtüler ve duyguların da artması kaygı ve şaşkınlık kaynağı olabilir. Ayrıca ergen cinselliğinin anne babadan, yaşlılarından, arkadaşlarından, basından, kültürel beklentilerden ve kalıp yargılardan etkilendiği de ifade edilmiştir (Gander ve Gardnier 2007). Ergenlikte cinselliğin öneminin artması sadece döneme ait cinsel özelliklerle ilişkili değildir. Bilişsel değişiklikler de ergenin cinselliğinde rol oynar. Çünkü

ergenin cinselliğini toplumsal ilişkilerle başarılı ve uygun biçimde bütünleştirmesi, bilişsel gelişimin bir uzantısı olarak kabul edilmektedir (Steinberg,2007). Cinselliğin belirtilen toplumsal ilişkilerle başarılı bütünleşmesi cinsiyet rolleriyle de ilişkilidir. Bu rol kadının ve erkeğin nasıl algılandığıyla ilgili geleneksel cinsiyet rolleriyle birleşir. Bu durum oldukça önemlidir çünkü geleneksel cinsiyet rollerin varlığı diğer gelişim görevlerini de etkileyebilir. Örneğin; ergenler toplumun belirlediği cinsiyet rollerine uygun meslek seçmek durumunda kalabilirler. Sanata eğilimi olan bir erkeğin kadınsı olduğunu düşünerek bu mesleğe yönelenmeyebilir (Adams, 1995). Ergen bu durumda mesleğe yönelme gelişiminde sorunlarla karşılaşabilir.

Ergenin sosyal gelişiminin ise; toplumsal ve kültürel değişikliklere göre farklı şekillerde yaşandığı belirtilmiştir. Ancak ergen hangi toplumda olursa olsun çağına özgü temel özellikleri yaşamaktadır. Ergenlikle birlikte bireyin etrafıyla olan ilişkileri artar ve gelişir. Bu gelişme ve artma özellikle yaşlılarıyla ilişki kurarak gerçekleşir. Ayrıca ergen bir ilişkiyi başlatma, sürdürme ve gerektiğinde bitirme davranışlarını bu dönemde kazanabilir (Bacanlı, 2003). İlişkilerin kurulma sürecinin öğrenilmesi dışında, toplumsal uyumun da bu dönemde zamanla kazanılmakta olduğu ve bireyin kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde bazı deneyimleriyle uyum sürecini düzenlediği ifade edilmektedir (Yavuzer, 2005). Bu uyum sürecinde arkadaş çevresinin değerleri ve tutumları önemlidir. Ayrıca ergeni sosyal gelişime hazırlık sürecini aile hazırlamış olsa bile ailenin görüşleri geri planda kalır ve arkadaş çevresinin düşünceleri daha belirgin önemsenir. Ergen istemediği davranışları bile gruba dahil olma ihtiyacını karşılayabilmek adına kabul eder gözükebilir (Kulaksızoğlu, 2006).

Ergenin sosyal gelişiminin hazırlık sürecini yukarıda belirtildiği gibi aileler belirler. Özellikle ergenlikteki bağımsızlık isteği aile ortamında çözüm bulur. Onları aile ile ilgili kararlara katma bu konuda yardımcı olabilecek bir yaklaşımdır. Bağımsızlık arzusunu güç göstererek ya da fiziksel kısıtlamalarla çözmeye çalışan ailelerde bu durum bir problem halini alabilir. Ergenin bağımsızlaşmasına ek olarak, aile ile kurulan ilişkide bağlılık da

önemlidir. Güvene dayanan bir ilişkinin ergenlere destek verdiği ve daha karmaşık sosyal çevreleri değerlendirmelerinde onlara yardımcı olabileceği belirtilmektedir. Ergenlerin arkadaşlarıyla daha çok zaman geçirmek istemeleri ailelerinden uzaklaşmak istedikleri anlamına gelmez. Aksine aileleriyle güvenli ilişki kuran ergenlerin arkadaşlarıyla da benzer ilişkiler kurdukları söylenebilir. Bu durum da onların sosyalleşmeleri açısından çok önemlidir (Aydın, 2005).

Ailenin sosyal gelişimindeki rolüne ek olarak; bu süreçte olası aile-çocuk çatışmasının kuşak farklılıklarından kaynaklanabileceği ifade edilmiştir. Ancak ergenlerin %70'nin anne- babasıyla arasının iyi olduğu belirtilmiştir. Bu sonuç çatışmanın tek sebebinin yaş farkı olmadığını, toplumsal değişimlerin de etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca anne-babanın da orta yaşlarda olabileceği bu sebeple kendi kimlik bunalımlarını yaşayabileceği belirtilmiştir. Kimliğini ve mesleğini gözden geçiren anne-baba gerçekleştiremedikleri hayallerini çocuklarının meslek seçme dönemi olan ergenlikte sık sık dile getirebilirler (Gander ve Gardnier 2007).

Sosyalleşme sürecinin bir diğer belirleyicisinin ise ergenin akran grupları olduğu, bu grupların ilgilere ve kişiliklere dayanarak oluştuğu belirtilmektedir (Gander ve Gardnier,2007). Akran gruplarının nasıl oluştuğunu, belirleyicilerinin neler olduğunu bilmek, ergenliğin gelişimini anlamak için önemlidir (Steinberg,2007). Akran gruplarına katılım önemli ölçüde popüler olma arzusu ile açıklanmakta, ergenin popülerliğinin ise fiziksel ve kişilik özellikleriyle belirlenmektedir. Popüler olmanın ergenin benlik algısı üzerinde önemli bir etkisi olup, akranları tarafından kabul gören ve akranlarıyla vakit geçiren ergenlerin benlik algılarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Sosyal gelişimin yetersiz olarak tanımlandığı popüler olmayan ergenlerde ise saldırganlık ve huzur bozucu eylemlere rastlanabilmektedir (Aydın,2005).

Ergenin popülerliği gibi toplumdaki yerinde ve rolünde kazandığı kişilik özellikleri önemli rol oynar. Bu kişilik özellikleri; dönemine özgü ruhsal süreçleriyle birlikte aileden başlayarak çevresindeki kişilere, düşüncelere,

kültüre doğru genişler ve gencin benimsediği, düşünce, davranış, tutum ve eylemlerden oluşan bir süreçle oluşur (Yavuzer, 2005). Ergenler bir sosyal grubun desteğine ihtiyaç duyduğunda bu kişisel özelliklerine uygun toplumda yer edinemezlerse, uygun sosyal ilişkileri kuramadığından yalnızlık duygusunu da yoğun olarak yaşayabilirler. Bu duygu sosyal becerilerin yanı sıra benlik değerine ve cinsiyete göre de farklılık gösterebilir. Yalnızlık duygusunu ifade eden ergen için iki tür yalnızlık tanımlanmaktadır. Birincisi duygusal yalıtım ikincisi ise sosyal yalıtımdır. Duygusal yalıtımda ergenin içsel dünyasının boşluğudur yani ergen yakın ilişki kurabilecek birini bulamamaktadır. Sosyal yalıtımda ise bir gruba katılamayan ergenin itilmişlik ve uzaklaştırılmışlık duygusunu yaşayabileceği ifade edilmektedir (Kulaksızoğlu, 2006).

Ergenlik döneminin ahlak gelişimi açısından da önemli bir yeri vardır. Ahlak gelişimi hem ahlaki akıl yürütmeyi ve hem de davranışı içerir. Ahlaki akıl yürütme ve davranış ise bilişsel gelişim süreçleriyle yakından ilgilidir (Steinberg,2007). Ergen bilişsel gelişimde soyut düşünebilme yeteneğini kazanmakta buna paralel olarak soyut ahlaki prensipleri de geliştirmektedir. Bu soyut ahlaki değerler ise bireyin özgürlüğü, eşitliği, onuru gibi evrensel bir boyutun sorumluluğu şeklinde tanımlanır. Ergen kendini düzene hizmet eden biri olarak görmekten çıkarken, hukuk sistemini kendi özgürlüğüne hizmet eden, özgür iradesi ile bağlandığı bir düzen olarak görmeye başlar (Çiftci, 2007). Ancak Piaget'nin bilişsel gelişim ile açıkladığı ahlaki gelişim, Kohlberg tarafından genişleterek farklı bir boyutta ele alınmıştır. Bu boyut ahlaki ikilemlere ahlaki akıl yürütüp cevaplayarak, ahlaki gelişim düzeyini belirlemeyi içerir. Ergenler ise bu ikilemlere ergenliğin sonlarına doğru geleneksel düzeyde cevap vermektedirler. Bu ahlaki akıl yürütme düzeyi ne kadar yüksekse ahlaki davranma olasılığı da o kadar yüksek olabilecektir (Steinberg,2007). Yani geleneksel düzeyde ergen, grup kurallarını savunup hem kurallara uyar hem de kuralları haklı görür. Ayrıca yukarıda da belirtildiği gibi bu dönemde norm ve geleneklerin toplumu ayakta tutmak için gerekli olduğu anlayışına dayanan geleneksel ahlaki muhakemeler mevcuttur. Bu

muhakemeler sonucunda ise ergen yerel norm ve beklentilerden çıkarak geniş sosyal sisteme ve yasalara uymayı öğrenir (Akbaba, 2008)

Ergenlikle birlikte zihin gelişimi açısından da yeni bir dönem başlamaktadır. Piaget'nin "Soyut İşlemler Dönemi" olarak isimlendirdiği bu dönemde ergen mantık ve soyut düşünme yollarını kullanmaya başlar. Soyut düşünebilen ergen olası çözümleri göz önüne alabilir. Ayrıca problem çözerken esneklik göstererek, problemin bazı yönleri değiştiğinde olabilecek çözümlerin de farklı olabileceğini düşünebilir (Adams, 1995). Bu dönemde ergen diğer insanlarla işbirliği oluşturarak, akranlarını daha iyi anlayabilir ve başkalarının bakış açılarına göre düşünebilir. Soyut işlemler döneminin gelişmesi için ergenlerin sosyal çevresiyle işbirliği yapması ve tartışma süreci geçirmesi gerekmektedir. Bu işbirliği ve tartışma sürecinde ergen zihninde birçok seçeneği değerlendirip, bulunduğu çevreyi, standartları eleştirebilir ayrıca bazı olay ve gruplara eleştirel tavırla objektif bakabilir (Kulaksızoğlu, 2006). Ergenlerin soyut düşünce sisteminin diğer bir niteliği de düşünmek üzerine düşündürmektir. Ergen bu dönemde kendisine yönelttiği soruları niçin düşündüğünü sorgulamaya başlar. Sorguladığı düşüncelerinde ise kendisiyle ilgili olmasını arzu ettiği ideal özellikler vardır. Böylece kendini idealize ettiğiyle karşılaştırma imkanı bulup, sabırsızlık ve kararsızlık yaşayabilir (Aydın, 2005).

Ergenlerin bilişsel süreçlerindeki bir diğer değişim de ben-merkezcilik olup, "hiç kimse benim gibi hissetmemiş ya da sevmemiştir" cümlesi bu durumu en iyi ifade eden cümledir. Bilişsel gelişimin her evresinde farklı olan ben-merkezcilik, ergenlik döneminde ergenin kendine hayran olması ile kendini eleştirmesi arasında gidip gelmesi şeklinde ifade edilebilir (Gander ve Gardnier 2007).Ergenin bilişsel gelişiminde önemli diğer değişim ise dildeki gelişmedir. Ergen artık dilin yapısını gerçek anlamıyla kavramaktadır. Dili kullanma yeteneği gelişen ergen kelimelerdeki mecaz ve soyut anlamları kavramada ve mizahı kullanmada önemli gelişmeler göstermektedir (Aydın, 2005)

Yukarıda belirtilen gelişim alanları birlikte düşünüldüğünde gelişim görevleri kavramı yararlı olabilecektir. Bu kavram hayatın her döneminde başarılması ya da ulaşılması gereken davranışlar veya nitelikler olarak tanımlanabilir. Kavramı ortaya atan Robert Havighurst'a göre ergenlerin başarması gereken gelişim görevleri aşağıda verilmiştir(Akt; Gander ve Gardnier 2007).

- Eril ya da dişil toplumsal rolü gerçekleştirmek .
- Bedensel özelliklerini kabul etmek ve bedenini etkili biçimde kullanmak.
- Her iki cinsten yaşlılarıyla yeni ve daha olgun ilişkiler kurmak.
- Ana babadan ve diğer yetişkinlerden duygusal bağımsızlığı gerçekleştirmek.
- Ekonomik bir mesleğe hazırlanmak.
- Evliliğe ve aile yaşamına hazırlanmak.
- Toplumsal bakımdan sorumlu bir davranışı istemek ve gerçekleştirmek.
- Davranışın rehberi olarak bir dizi değer ve ahlak sistemi kazanmak.

Ergenlerin, gerek gelişimsel görevlerini tamamlama çabaları gerekse yukarıda belirtilen gelişim alanlarında yaşadığı değişimlerle başa çıkma çabaları gencin psikolojik sağlığı üzerinde ciddi etkiler oluşturabilmektedir. Psikolojik sağlığın en çok etkilendiği süreç ise kimlik arama ve oluşturma sürecidir. Çeşitli süreçlerden geçerek oluşan bireyin benlik algısı ergenlik döneminde güçsüzleşebilir. Ergen iç ve dış baskıların üstesinde gelmeye çalışıp, yetişkinler dünyasında özgür bir birey olabilme çabaları sonucunda kimlik bunalımından kimlik duygusunu oluşturarak çıkabilir (Bacanlı, 2003). Bu baskıların üstesinden gelemeyen ergen ise ebeveynlerinin yönettiği bir

kimlik içinde erişkinler dünyasına girebilecektir. Bu kimlik belirleme sürecinde uyumlu görünen bazı ergenler aslında kimlik aramaktan korkuyor olabilirler. Ergen ailenin kontrolünde “iyi çocuk” olarak görülse de, bu “iyi çocuk” ergenlik uyumsuzluklarını geleceğe taşıyabilecektir. Bu dönemde ergenin ailesinden en büyük beklentisi ise sevginin yanı sıra güven, anlayış ve özgürlüktür. Bir birey olarak kabul görmesi, bağımsızlık çabalarının da belli sınırlarla desteklenmesi ergen için büyük önem taşımaktadır (Yörükoğlu,2000).

Yukarıda belirtilen kimlik karmaşasından kurtulmak isteyen ergen güçsüzleşen benliğini farklı şekilde ifade etmek için değişik yollara başvurabilmektedir. Örneğin, kimlik duygusunun yoksunluğu yadsıma olarak ortaya çıkabilir (Bacanlı, 2003). Olduğundan başka bir kimlik (Ters kimlik) bulmaya çalışmak (din ya da uyruk değiştirmek vb.), düzenli yaşamı reddetme, topluma sırt çevirme ya da topluma meydan okuyarak olumsuz kimlik geliştirme gibi faaliyetler bu yollardan bazıları olarak belirtilmiştir (Adams,1995). Ergen ters kimlik geliştirebilmenin yanı sıra herhangi bir kimliğe bağımlı (İpotekli kimlik) olarak da kendini ifade edebilir. Ergen bir dizi seçeneği düşünmek ve rol denemeleri yapmak yerine, otorite figürlerinin belirlediği bir role karar verip, bu role bağlanabilir. Bu şekilde kimlik bunalımını da es geçmiş olur. Ergenin kendini ifade edebileceği diğer bir seçeneği ise dağınık kimlik olarak belirtilmektedir. Dağınık kimlikte ise; tutarsız ve tamamlanmamış kimlik söz konusudur. Bu gruptaki ergen, dengesiz bir benlik bilinciyle ve yakın ilişki kurmadaki zorluklarla kendisini ifade etmektedir (Steinberg,2007).

Ergenin belirtilen kimlik bunalımı ile baş edebilmesi için toplumsal bağlamlar önem kazanabilir. Bu baş etme sürecinde, ergenin kimlik seçenekleri için sunulanlar ne kadar çoksa kimlik duygusunun oluşumu da o derece zor olacaktır. Yani sanayileşmiş toplumlarda ergen için daha çok düşünülecek yeni ve karmaşık soru alanları vardır. Bu alanlar sadece meslek tercihleriyle sınırlı olmayıp; değerler, yaşam tarzları, diğer insanlarla bağlanma gibi unsurlarla da genişlemektedir. Sonuç olarak ergenin uzun

sürelili ve zor bir kimlik bunalımı geçirmesi günümüzde geçmişe oranla çok yüksektir. Kimlik bunalımını aşmak amacıyla Ericson *psikososyal moratoryum*'a gereksinim olduğunu belirtmiştir. Kısa ara olarak da nitelendirilen bu süreç; ergenin bir süre sorumluluklarına ara verip kimliğini keşfetmesi için rol denemelerinde bulunması anlamına gelmektedir. Ancak bu rol denemeleri ergeni destekleyen ve bu sürece izin veren bir çevrede gerçekleşebilir (Steinberg,2007).

Kimlik karmaşasına ek olarak ergen duygusal süreçlerden de etkilenir. Sosyal ve kişisel korkular, geleceğe yönelik endişeler, öfke patlamaları, duygusal kırıklıklar, kızgınlık, aşırı hayal kurma, yalnız kalma isteği, ders çalışmaya karşı isteksizlik vb. gibi duygu durumları ergenin psikolojik süreçlerini anlamada önemli davranış şekilleri olarak ifade edilmektedir (Yavuzer, 2005). Bu tür duyguların istikrarsız yaşanması psikolojik sağlığı da olumsuz etkilemektedir. Bu özellikler yetişkinde düşünüldüğünde ruh sağlığında dengesizlik belirtisi olabilir ancak ergen için ölçütler farklıdır. Başka bir ifadeyle bir anlamda uyumsuzluğun kimi zaman sağlık belirtisi olduğu söylenebilir (Yörükoğlu, 2000). Bununla birlikte ergenlerin çeşitli ruh sağlığı sorunları yaşamaları da şaşırtıcı olmayacaktır. 2004-2005 yılında Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları bölümüne ilk kez başvuran ergenler incelendiği bir araştırmanın sonuçlarına göre; en sık başvuru konularının başında erkek ergenlerin “dikkat eksikliği ve hareketlilik”, kız ergenlerin ise “bedensel yakınmalar” konuları olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kız ergenlerin % 7'sinin, erkek ergenlerin ise % 10'unun “okul başarısızlığı” yakınmasıyla kliniğe başvurduğu tespit edilmiştir. Bu yakınmaların çoğu depresyon olarak tanılanmıştır (Akdemir ve Çetin, 2008). Diğer bir araştırmada(Eskin, Ertekin ve Dereboy, 2008) ise 805 lise öğrencisinin % 18' inde depresyon tanısı olabilecek özellikler tespit edilmiştir. Belirtilen öğrencilerin kendine güveninin az, algıladıkları akran ve aile desteğinin yetersiz, sorun çözme becerilerinin de düşük olduğu belirlenmiştir. Ancak bu faktörlerin depresyonun nedenini tam olarak açıklayamayacağı, bu öğrencilerin depresyon nedeniyle kendilerini belirtilen konularda yetersiz algılayabilecekleri araştırmacılar tarafından belirtilmiştir.

Depresyon gibi madde bağımlılığı da ergenlerde yaşanan diğer bir sorun olabilir. Ergenlerin bu dönemde genellikle toplumsal bir etkinlik olsun diye madde kullandığı ifade edilmiştir (Onur, 2007). Bu konuyla ilgili araştırmalar da mevcuttur. Örneğin; Ögel, Tamar, Evren ve Çakmak (2001) bulgularına göre ergenlerde yaşam boyu en az bir kez sigara kullananların oranı %63.9 iken, her gün sigara kullanım oranı %22 bulunmuştur. Öğrencilerin %17.3'ü son bir ay içinde en az bir kez alkol kullandığını belirtirken, %9'u haftada en az bir kez alkol kullandıklarını belirtmişlerdir. Yaşam boyu en az bir kez esrar kullanma oranı %3.6 uçuşu kullanma oranı %8.6, uyuşturucu-uyarıcı madde kullandığını belirtenlerin oranı ise %3.3 bulunmuştur. Bu oranların oldukça yüksek olması ergenler açısından dikkat çekici bir sonuçtur. Benzer bir çalışmada (Erdem, Eke, Ögel, Taner, 2006) ise; ergenlerin yaşam boyu en az bir kez tütün ve alkol kullanım yaygınlığı sırasıyla %34.3 ve %49.7, herhangi bir madde kullanımı ise %14.3 olarak belirlenmiştir. Aynı araştırmanın bir diğer bulgusu ise gencin madde kullanan arkadaşının bulunmasının madde kullanma riskini arttıran önemli bir belirleyici olmasıdır. Ergenlerin madde kullanımı kolaylaştıran başlıca risk unsurları arasında; psikolojik, aileyle bağlantılı, toplumsal ve bağlamsal (maddeye ulaşılabilirlik) etkenler sayılabilir (akt; Steinberg, 2007). Madde kullanımından koruyucu faktörler olarak ise; yüksek benlik saygısı, depresyon belirtilerinin görülmemesi, akademik başarısı, okul olan ilgi, yakın aile ilişkileri ve dini etkinlikler sayılabilir (akt; Steinberg, 2007). Bu risk ve koruyucu faktörlerin bilinmesi ergene verilmesi olası yardımın etkililiği açısından önemlidir.

Tüm bu döneme özgü değişimler ve sorunlarla birlikte üniversiteye hazırlanma süreci de ergenlere yeni sorunları getirebilir. Bu sorunların başlıcalarını ifade etmeden önce üniversiteye giriş sınavının eğitim sistemindeki yerine göz atmakta yarar vardır. Türk eğitim sisteminde eğitim süreci, öğrenciler açısından büyük ölçüde birbirini izleyen sınav ve değerlendirme süreçleri olarak yaşanmakta ve bu değerlendirme süreçleri, ilkokuldan başlayarak genellikle “çoktan seçmeli testler” yoluyla gerçekleştirilmektedir. Söz konusu tekniğin öğrencileri daha sonra

yaşayacakları merkezi sınavlara (ÖSS bunlardan en önemlisi olarak düşünülebilir) hazırlama gibi bir katkısının olacağı da dile getirilmektedir. Üniversiteye hazırlık süreci oldukça eleyici ve zorlamalı geçerken, talebin yoğun olması üniversite sınavına ulaşana kadar eleminin devam etmesi anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2006). Bu eleminin ilk ayağı ilköğretim sonrasında ortaöğretim için girilen sınavla başlamaktadır. Çünkü iyi bir ortaöğretim kurumunu kazanmak üniversiteye girişte şansın artması anlamına gelmektedir. Bu durumu açıklayan çeşitli veriler mevcuttur. 2008 yılı sayısal verilerine göre; lisans programına yerleştirilen Ticaret Meslek liseleri için % 2, Endüstri Meslek Liseleri için %4, yabancı dil ağırlıklı liseler için %35.95, Anadolu Liseleri için % 52, Öğretmen liseleri %63.13, Fen Liseleri için %67.4'dür (www.bilgifabrikam.com, 2008). Görüldüğü gibi bazı lise türlerinin sınavda başarılı olma oranları daha yüksektir. Bu sebeple eğitim sistemindeki söz konusu eleyici ve zorlu süreç ilköğretim sonunda hatta ilköğretimin ortalarında başlamaktadır. Ayrıca üniversite sonrası iş imkânlarının kısıtlı olması nedeniyle üniversitelerin sınırlı sayıdaki bölümlerine talep yoğunlaşarak rekabeti dayanılmaz boyutlara getirmektedir. Bu durum en tepedeki % 1-2'lik öğrencilerin arasına girme rekabeti olarak sayısallaştırılabilir ve kolay elde edilecek bir başarı değildir, yüksek bir akademik başarıyı ve rekabeti gerektirmektedir(Ergene ve Yıldırım, 2003). Öte yandan meslek lisesi mezunlarının iş imkânlarının olmaması ve lise öğrencilerinin meslek kazanamadan mezun olmaları nedeniyle üniversite sınavına giderek daha fazla kişi başvurmakta, ÖSS'ye giren öğrenci sayısı her yıl artarken üniversiteye giren öğrenci sayısı aynı ölçüde artmamaktadır. (Yıldırım, 2006).

Ergenlerin bu dönemde yaşayabileceği sorunların başında sınav kaygısı gelmektedir. Sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin gerek okul başarılarının gerekse üniversite sınavı başarılarının düşük olduğunu gösteren çok sayıda araştırma vardır. Sınav kaygısının yanı sıra çalışma alışkanlıkları, genel akademik yetenek ve başarı güdüsü gibi çeşitli değişkenler de ÖSS başarısını etkilemektedir (,1991). Öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türü de sınav kaygısını etkileyen bir değişkendir. Devlet liselerinde okuyan

öğrencilerin özel liselerde okuyan öğrencilere göre daha fazla sınav kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir. (Ekşi,1998). Yüksek sınav kaygısı, öğrencilerin sahip olduğu potansiyeli kullanmalarına engel olabilmekte, rekabet gerektiren üniversite sınavına hazırlanma sürecini ya da öğrenimlerini yarıda bırakmalarına neden olabilmektedir. Çünkü ergen sınav kaygısını yaşarken kendi öz varlığının tehdit edildiğini düşüncesine kapılarak sınav esnasında da kendilerine karşı olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve dikkatlerinin dağınılımları sonucunda sınavlarda başarısız olmalarına neden olabilir (Ergene,1994). Buna ek olarak sınav kaygısının öğrencilerin depresyon düzeyinde belirleyici rol oynadığı, yüksek sınav kaygısına sahip öğrencilerin daha fazla depresyon eğiliminde oldukları yönünde de bulgular vardır (Yıldırım, 2004).

Sınav kaygısını yaşayan ergenlerin aileleri de çocuklarıyla benzer süreçleri geçirebilir ve bu durum ergen için de farklı bir sorun kaynağı yaratabilir. Aileler akademik başarının ya da sınav başarısının sadece kendilerinin sundukları imkanlarla gerçekleşebileceğini düşünebilirler. Oysa bu tür başarılar çocuğun yapabildikleri, ilgi ve yetenekleri, motivasyonu, geçmiş akademik başarıları, aldığı eğitimin niteliği gibi faktörlerden de etkilenmektedir. Aileler bu faktörleri göz ardı ettiklerinde, çocuklarının sınav kaygı düzeylerini de artırabilmektedir(Yıldırım, 2006). Ailelerin kendi beklenti ve isteklerini sürekli dile getirip, ergenin akademik başarısı ve yetenekleriyle uyuşmayan beklentilere girmeleri sonucunda, çocuklarına destek olmayı amaçlamalarına karşın, dolaylı da olsa onların sınav kaygısının artmasına neden olabilmektedirler (Alyaprak,2006). Ailelerin çocuklarına “daha çok ders çalışma” yönündeki tavsiyelerinin, öğrencilere her zaman destek sağlamadığı ve bu tavsiyelerin iyi niyetli hatalar olduğu da ifade edilmektedir (Yıldırım ve Ergene, 2003). Anne baba tutumları da sınav kaygısında etkili olmaktadır. Bu konuyla ilgili yapılan bir araştırmada; otoriter anne-baba tutumuna sahip ergenlerin sınav kaygılarının yüksek buna karşın okul başarılarının ise düşük olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir(Yıldız, 2007). Öte yandan ailelerin de çocukları gibi sınav sürecinden etkilendiğini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Bu konuda yapılan bir araştırmada; ÖSS’den babalardan çok

annelerin etkilendiği belirlenmiştir. Aynı araştırmada annelerin %34'nün tansiyonunun yükseldiği, %53'ünün kalp atışının hızlandığı, %41'nin sık sık sinirlendiği ve annelerin %70'inin hem kendisi hem de çocuğu için yardım istediği belirlenmiştir (Çakmakçı,2008).

Giriş bölümünde de belirtildiği gibi; tüm bu muhtemel sorunlarla başa çıkmada ergen yardıma ihtiyaç duyabilir ve ergenin kendisine sunulan yardımlardan yararlanabilmesi için temel şartların başında yardım almaya açık olması gelecektir.

2.2.2 Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük

Ergenlik dönemi sorunları ile başa çıkmada önemli bir unsur olduğuna yukarıda değinilen yardım arama gönüllülüğü; bireylerin içinde bulundukları ve üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla, profesyonel ya da profesyonel olmayan kişilerden istedikleri yardım olarak tanımlanmaktadır (Husaini, Moore ve Cain,1994).

Bir kişinin yardım arama gönüllüğünü etkileyen en önemli faktör ise yardım almaya tutumu ve inancıdır. Yardım aramaya olumlu tutum sergileyen kişiler yardım aramaya da gönüllü olmaktadır. Bu olumlu tutum dışında gönüllülüğünü etkileyen diğer bir durumda bireylerin kendilerine yardım edebileceğine inanıp inanmamalarıdır (Kaniasty ve Norris, 2000).

Yukarıda belirtilen faktörlere ek olarak, kişinin yardım arama gönüllülüğü fiziksel sağlık problemleri ve sosyal destek, kültür, kültürel uyum, kendini saklama eğilimi, kendini açma eğilimi, kaçınma faktörleri, duygusal açıklık ve psikolojik belirtinin şiddeti, cinsiyet ve cinsiyet rolleri, daha önce psikolojik danışma yardımı almış olma, problemin acil çözülme ihtiyacı, bağlanma stilleri, özsaygı gibi durumlardan da etkilenmektedir (Philip ve Murrell,1994; Özbay,1997; LaFromboise ve diğ,1993; Cepeta-Benito ve Short,1998; Kelly ve Atcher,1995; Türküm,2000; Vogel ve Wester,2003; ,

Komiya ve diğerleri, 2000; Fischer ve Turner, 1970; Türküm, 2000; Türküm, 2001; Rickwood ve Braithwaite, 1994; Solberg ve diğ, 1994;

Uffelman ve Hardin, 2002; Moran, 2007; Nadler, Mayseless, Pen ve Chemenrinski, 1985). Kişilerin psikolojik sağlığının iyi olmaması, istenmeyen olayların ve yoğun fiziksel sağlık problemlerinin yaşanması, ihtiyaç duyulduğunda sosyal destek imkanının olmaması gibi nedenlerin varlığı da yardım arama gönüllülüğünü doğurmaktadır (Philip ve Murrell, 1994).

Yardım arama tutumunun olumlu ya da olumsuz olması ise kaynak olarak bir profesyonelin seçilmesi açısından önemlidir. Bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin bu tutumlar da çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Türküm, 2001). Utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların tekrar gündeme gelme ihtimali, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı bunlar arasında gösterebilir (Kushner ve Sher, 1991; Komiya, Good ve Sherrod, 2000).

Cinsiyet de yardım aramaya gönüllülükte etkili diğer bir faktördür. Araştırma sonuçlarına göre erkekler kadınlara göre psikolojik yardım arama konusunda daha çok olumsuz tutuma sahiptirler ve daha fazla direnç göstermektedirler (Fischer ve Turner, 1970; Türküm, 2000; Türküm, 2001; Rickwood ve Braithwaite, 1994). Bu direnç cinsiyet rolleriyle de ilişkilidir. Kültürlerin belirlediği uygun erkeksi ve kadınsı roller yardım arama tutumlarını belirlemektedir. Özellikle de doğu toplumlarında belirlenen geleneksel erkek rolüne göre aile dışında yardım desteği arama kabul edilebilir değildir (Özbay, 1997).

Yardım arama gönüllülüğünü etkileyen bazı değişkenler modellerle de test edilmiştir. Bunlardan birisi de Cramer 'in (1999) yardım arama modelidir. Söz konusu yardım arama modeli daha önce Kelly ve Achter (1995) ve Cepeto-Benito ve Short (1998) tarafından yapılan regresyon modellerine dayanmaktadır. Kelly ve Achter (1995) psikolojik yardım aramaya gönüllülük ile kendini saklama ve psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Cepeto-Benito ve Short (1998) ise olumsuz duygular, psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum, sosyal destek ve kendini saklama ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük arasında anlamlı bir ilişkiler bulmuştur.

Cramer'in (1999) bu bulgulardan yararlandığı modelindeki dört değişken; psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum, sosyal destek, stresin yarattığı olumsuz duygular ve kendini saklamadır. Modele göre (Cramer, 1999);

1. *Kendini saklama davranışı düşük sosyal destekle ilişkilidir.* Kişisel bilgilerini saklama eğilimi olan kişiler ya az sosyal desteğe sahiptirler ya da hiç sahip değildirler. Muhtemelen diğer kişilerin yardımını da reddederler.
2. *Stresin yarattığı olumsuz duygulanım sosyal destekle ilişkilidir.* Kişilerin psikolojik problemlerinin büyüklüğü sosyal desteğin az ya da hiç olmamasına göre kötüleşebilmektedir. Yani sosyal desteği az olan kişilerin stresin yarattığı olumsuz duygulanımları da artmaktadır.
3. *Kendini saklama davranışı yüksek stresin yarattığı olumsuz duygulanımla ilişkilidir.* Stres yaratan bilgilerini saklayan kişilerin bu stresin yarattığı olumsuz duygulanımları da artmaktadır.
4. *Kendini saklama davranışı danışmaya yönelik tutumla da ilişkilidir.* Kişisel bilgilerini saklayan kişiler danışma sürecine kuşkuyla bakarlar ve danışmaya olumsuz tutum sergilerler.
5. *Stresin yarattığı olumsuz duygulanım ile danışma yardımı alma ilişkilidir.* Eğer kişilerin psikolojik problemleri yeteri kadar stres vericiyse danışma yardımı aramaya daha yatkındırlar.
6. *Danışmaya yönelik olumlu tutum ile danışma yardımı alma davranışı ilişkilidir.* Kişiler eğer danışmaya karşı olumlu tutumdalar ya da sürecin etkililiğine ve yararına inanıyorlarsa, danışma yardımı alırlar.

Cramer'in (1999) yardım arama modelinin danışma öğrencileri üzerinde test edildiği başka bir çalışmada, yardım arama tutumu olumlu, düşük sosyal desteğe sahip, yüksek olumsuz duygulanım ve düşük bilgilerini saklama eğiliminde olan öğrencilerin psikolojik danışmaya karşı daha yüksek düzeyde gönüllü oldukları görülmüştür (Leech, 2007). Modelin test edildiği diğer bir

Çalışma ise Asyalı ve Asya kökenli Amerikalı ğrenciler üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmada modele “davranışsal kültürlenme” ve Asya kültür değerlerine bağlılık eklenmiştir. Model bu örneklemede de benzer sonuçlar vermiştir (Hsin-Ya Lioa, ve Klein, 2005).

Bu araştırmada ise psikolojik yardım aramaya gnlllk düzeyi, bağlanma stilleri, kendini saklama ve özsaygı düzeyleri ile birlikte incelenecektir. Aşağıda bu kavramların kuramsal-kavramsal açıklamaları verilmiştir.

2.2.3. Bağlanma Stilleri

Bağlanma stilleri kuramsal olarak bağlanma kuramına dayanmaktadır. Bağlanma kuramı alışmaları, Bowlby'nin 1950 yılında Dünya Sağlık rgtnn özel bir çalışması için Londra' ya evsiz çocukların ruhsal sağlığı üzerine bir bildiri sunmak üzere çağırılması ile başlamıştır (Hazan ve Shaver, 1994, ev:Dönmez).Bağlanma kuramının temel olarak doğumlarında yeteri kadar olgunlaşmamış bebeklerin, sadece bir yetişkinin onlara bakması ve koruması durumunda yaşayabilecekleri varsayımı üzerine kurulduğu söylenebilir. Doğal ayıklama baskılarının bir sonucu olarak, bebekler, bir koruyucu ya da bakıcıya olan yakınlığı koruma işlevi gören davranışlar geliştirmesine karşın bağlanma bir ömür boyu sürebilir (Hazan ve Shaver, 1994,ev: Dönmez). Hazan ve Shaver (1994) bağlanmanın; bireyin yakınlık ihtiyaını karşılamak, çevresini anlamlandırma ve keşfetme etkinlikleri için güvenli bir s sağlamak, tehlike anında korunabileceği güvenli bir sığınak oluşturmak biçiminde üç temel işlevinin olduğunu ifade etmişlerdir. Gelişimsel evrelere göre bağlanma davranışının temelleri incelendiğinde farklı özellikler gözlenebilir. Bebeklikte bağlanma anne babayla, yakınlığı koruma ve güvenli sığınak işlevi görür. Erken ocukluk döneminde akranlarla yakınlığı koruma işlevi ön plandadır. Geç ocukluk/ erken ergenlik döneminde ise anne baba ile bağlanmada yakınlığı koruma ve güvenceli s işlevleri ağırlıktayken; akranlarla bağlanmada güvenli sığınak işlevi ağırlık kazanır. Yetişkinlikte akranlarla bağlanma esastır ve yakınlığı koruma, güvenli sığınak, güvenceli s davranışın temelidir.

Bartholomew ve Horowitz (1991) ise yetişkinlik bağlanma modelini geliştirmişlerdir. Bu model Bowlby'nin de (1950) belirttiği kişinin zihinsel temsillerinin (benlik ve başkaları modeli) dört farklı bağlanma modelindeki pozitif ve negatif düzeylerini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu model aşağıda gösterilmiştir (Akt: Bartholomew ve Horowitz 1991).

		BENLİK	
		Pozitif(Düşük)	Negatif(Yüksek)
DİĞERLERİ (Kaçınma)	Pozitif (Düşük)	GÜVENLİ Diğerleriyle rahat samimiyet kuran ve özerk	SAPLANTILI İlişkilerinde saplantılı
	Negatif (Yüksek)	KAYITSIZ Samimiyete kayıtsız Karşıt bağımlı	KORKULU Samimiyetten korkan Sosyallikten kaçınan

Şekil 1. Yetişkin Bağlanma Modeli

Bu modelden yola çıkarak bağlanma stilleri aşağıdaki biçimde tanımlanabilir (Bartholomew ve Horowitz, 1991):

Güvenli Bağlanma Stili (Secure attachment style): Güvenli bağlanan birey kendisini sevmeye değer görürken, başkalarını da güvenilebilir görür ve onlarla samimi olarak ilişki kurabileceğine dair olumlu beklenti sergiler. Özerkliğini kaybetmeden başkalarıyla rahat ilişki sürdürebilir. Diğerlerinden kaçınma davranışı ve bağımlılık düzeyi de daha düşük olur.

Korkulu Bağlanma Stili (Fearful attachment style): Korkulu bağlanan birey için kendisi de başkası da olumsuzdur. Diğer insanlarla birlikteyken kendini güvende hissetmez. Kabul edilmeme korkusu yaşar ve bu korkudan dolayı ilişki kurmakta zorluk çeker.

Saplantılı Bağlanma Stili (Preoccupied attachment style): Saplantılı bağlanan bireyin kendine bakış açısı olumsuz, başkalarına bakış açısı olumludur. Kendini değersiz görür ve başkalarıyla ilişkisi saplantılı, tutarsız ve abartılıdır.

Kayıtsız Bağlanma Stili (Dismissing attachment style): Kayıtsız bağlanan birey kendini değerli görürken başkaları olumsuz değerlendirir. Bu bağlanma stiline sahip kişi bağımsızdır ve kendine güvenir. İlişkilerinde açık değildir ve kayıtsız davranır.

Bu stillerden kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stiline ve yardım arama davranışı ile boyutlarının ele alındığı bir araştırmanın sonuçlarına göre; bireylerin kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stili düzeyi yüksekse insanlara daha az güvendikleri ve yardım almaya gönüllü olmadıkları, söz konusu bağlanma stili düzeyleri düşükse, insanlara daha fazla güvenli bağlanma yönelimli oldukları ve yardım almaya gönüllü oldukları belirlenmiştir (Vogel ve Wei, 2005). Araştırma sonuçlarına göre bağlanma daha çok anneden alınan sevgi ve ilgiden etkilenmekte buna karşın babadan alınan sevgi ve ilgi ise öz saygı, benlik belirginliği ve kaygı düzeyi gibi benlik özelliklerinde daha etkili olmaktadır (Sümer ve Güngör, 1999).

Bağlanma stilleri gibi kendini saklama davranışı da psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyini açıklayan diğer bir kavramdır.

2.2.4. Kendini Saklama (Self-Concealment)

Kendini saklama; kişinin bilinçli olarak kişisel bilgilerini, duygu, düşünce, olay ve faaliyetlerini başkalarına anlatmayı reddetmesi olarak tanımlanır. Bir kişilik özelliği olarak incelenen kendini saklama aslında bilindik bir insan deneyimidir. Kendini saklayan bireylerin bir ya da iki kişiye kendilerini açtıkları ya da hiç açmadıkları belirlenmiştir (Larson ve Chastain, 1990).

Kendini saklama davranışı ile kendini açma eğilimi birbiriyle ilişkili kavramlardır. Kendini saklayan kişiler, kendilerine ilişkin bilgileri açmazken;

düşük düzeyde bilgilerini açan kişiler ise kendilerini saklama eğilimindedirler. Bu iki kavramın ilişkisi “aynadaki görünüş” betimlemesiyle tanımlanarak ilişkili ancak farklı yapılar oldukları belirtilmiştir (Larson ve Chastain, 1990). Ayrıca kendini saklayan kişilerde stres, anksiyete, depresyon ve başka fiziksel semptomlar gözlenirken, kendini açabilen insanlarda ruh sağlığı açısından yararlı sonuçlar gözlenmektedir (Kahn ve Hessling, 2001).

Bireylerin kendilerini saklama eğiliminde rol oynayan önemli bir etken başkalarının olumsuz tepkisine yol açacağını düşünmeleridir (Larson ve Chastain, 1990). Bireyler sosyal yönden tabu olan konularını, kişisel olarak sıkıntı veren bilgilerden daha fazla saklamaktadırlar (Vrij, Nunkoosing ve Paterson, Osterwegel ve Soukara, 2002). Bu bireyler sosyal destek ağlarını ya yetersiz kullanırlar ya da hiç kullanmamayı tercih ederler. Bireyin bütünüyle kendini açacağı bir sırdaşa sahip olması ise sosyal destek görmesi açısından da önemlidir (Larson ve Chastain, 1990).

Kendini saklama davranışı ergenlerde kendilerini ailelerinden bağımsız hissetmek amacıyla da kullanılabilir. Ergenler bu dönemde bağımsızlıklarını kurmak, ailevi baskılardan kurtulmak için kendilerini saklama eğilimli gösterirler ve aileleriyle aralarına bu şekilde bir sınır çizebilirler (Finkenauer ve diğ., 2005).

Kendini saklama davranışını sergileyen birçok insan, başkalarına söylemekten kaçındığı kendisiyle ilgili rahatsız edici bilgilere, duygulara ve düşüncelere sahiptir. Bunlar, biraz sıkıntı veren durumdan oldukça sıkıntı veren duruma doğru genişlemektedir. Bazen bu sırlar bir veya iki kişiye söylenirken, bazen kimseye söylenmez. Başkalarından daha fazla kendini saklama eğiliminde olan bireylerin, kendilerine çok acı veren veya travmatik yaşantılara (örneğin; çocukken cinsel istismara uğrama, tecavüze uğrama, yas, aile sırları, kişinin ilişkilerindeki mutsuzluk veya kendisi konusundaki güçlü olumsuz düşünceler, AIDS gibi ciddi hastalıklar v.b. gibi) sahip olmaları sıkça rastlanan bir durumdur (Larson ve Chastain, 1990).

Kişisel bilgilerini saklama ile psikolojik problemler arasında da önemli bir ilişki olduğunu gösteren bulgular vardır. Örneğin; kendini saklama ölçeğinin, beş faktör kişilik envanterinin nevrotizm alt boyutuyla pozitif yönde, dışadönüklük alt boyutuyla ise negatif yönde ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Kahn ve Hessling, 2001). Ayrıca danışmanın danışanı tanıma sürecinde kendini saklama önemli bir noktadır. Çünkü danışanın kişisel bilgilerini ya da sıkıntılarını anlatmaması terapötik süreci olumsuz etkilerken, danışman tarafından aşılması gereken bir durum olmaktadır (Ichiyama, Colbert, Laramore, Carone, Schmidt, 1993). Bu bağlamda yüksek düzeyde kendini saklama davranışı gösteren kişiler profesyonel yardım almaya gönüllü olmayabilirler. Danışma sürecinde sıkıntı verecek durumları anlatma işlemi onların danışma yardımı almaya olumsuz tutum sergilemesine neden olabilir.

Kendini saklama ve cinsiyet arasındaki ilişki konusunda çelişkili bulgular vardır. Örneğin; Ichiyama ve diğ. (1993) üniversite öğrencisi kızlarda utangaçlığın kendini saklamanın güçlü bir yordayıcısı olduğunu, buna karşın erkek öğrencilerde kendini saklamayı yordamadığını saptamışlardır. Cinsiyet farkının kendini saklama davranışıyla ilgili olup olmadığının araştırıldığı çalışmaların çoğunda cinsiyet ve kendini saklama puanları arasında bir farklılık bulunamamasına rağmen (Larson ve Chastain, 1990; Kelly ve Achter, 1995; Ritz ve Dahme, 1996) diğer bir çalışmada erkekler arasında kendini saklama eğiliminin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Cramer ve Barry, 1999).

Psikolojik yardım aramaya gönüllülükle ilişkili diğer bir kavram da “özsaygı”dır.

2.2.5. Özsaygı

Özsaygı ya da benlik saygısı kavramı tanımlanmadan önce benlik (öz) kavramının tanımlanmasında yarar vardır. Çünkü özsaygının gelişebilmesi için benlik kavramının gelişmesi gerekmektedir. Benlik kavramı kişinin zihinsel ve fiziksel özelliklerinin bir toplamı ve kişinin tüm bu özelliklere ilişkin kendini değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. Benlik kavramı benlik imgesi,

ideal benlik ve özsaygı kavramlarını içine alan bir şemsiye olarak ifade edilmektedir. Benlik imgesi; bireyin sahip olduğu zihinsel ve fiziksel özelliklerinin farkındalığı olarak tanımlanırken, ideal benlik; kişinin sahip olmak istediği zihinsel ve fiziksel özellikler olarak tanımlanabilir. Özsaygı ise bireyin benlik imgesi ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir (Pişkin, 2004).

Başka bir ifadeyle benlik(öz), kendimizle ilgili bilişsel yapıları oluştururken; özsaygı duygusal boyutunu oluşturmaktadır. Yani kişinin kendisi hakkındaki fikirleri, düşünceleri benliğini, kendini değerli bulma beğenme derecesi de bireyin özsaygısını oluşturmaktadır (Adam,1995).

Genel olarak; özsaygıları yüksek olan çocukların hem okulda hem de sosyal ilişkilerinde daha atak ve güvenli oldukları, yeni yaşantılara daha açık oldukları ifade edilmektedir (Pişkin, 1999). Özsaygı düzeyi düşük öğrencilerin ise bunların aksine kendilerine daha az güvendiklerinden, istenilenleri başaramayacakları duygusunu daha yoğun yaşarken, başarısızlık duygusunu yaşamamak için de riskli durumlardan uzak durmayı tercih ettikleri belirtilmiştir (Pişkin, 2004)

Kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmeleri olumlu ise yani kendini değerli, yeterli ve başarılı görüyorsa öz saygısının yüksek olması beklenir. Özsaygı genel ve özel özsaygı olarak ikiye ayrılabilir. Bireyin kendini belli bir özel alanda yetersiz hissetmesi genel olarak kendini yetersiz ya da değersiz hissetmesine yol açmayabilir. Söz konusu özel alana verilen önem ya da genel benlik algısı ile arasında kurulan ilişkinin gücü sonucu etkileyen faktördür (Burger, 2006).

Öte yandan kişinin kendini beğenmesi, benliğine saygı duyması için üstün niteliklere sahip olması gerekli değildir. Çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da olduğundan üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli, olumlu beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır. Bir diğer deyişle kendini olduğu gibi, gördüğü gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan önemli bir ruh halidir (Yörükoğlu, 2000).

Yukarıda da belirtildiği gibi kişinin özsaygı düzeyi profesyonel yardım aramadaki gönüllülüğünü belirleyici bir unsur olarak düşünülebilir. Araştırma sonuçlarına göre özsaygı düzeyi yüksek olan kişiler düşük olan kişilerden daha az yardım alma eğilimindedirler. Bu eğilim özsaygısı yüksek kişiler sorunlarını çözme konusunda daha az başkalarına ihtiyaç duyması ya da sosyal destek ağlarını yeterli şekilde kullanabilmesi ile açıklanmaktadır (LaFromboise, 1996).

2.2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmada ele alınan değişkenlerle ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

Fischer ve Turner (1970) kişinin kendini başkalarına açmasının ve paylaşmasının psikolojik yardım aramadaki gönüllülüğün önemli bir göstergesi olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçlar Türküm'ün (2000) bulgularıyla da desteklenmektedir. Söz konusu araştırma sonucuna göre; kendini açma eğilimi yüksek kişilerin psikolojik yardım arama gönüllülüklerinin de yüksek olduğu tespit edilmiştir. Tek bir yapıymış gibi algılansa da Larson ve Chastain (1990) bulgularına göre kendini açma eğilimi ile kendini saklama davranışının birbiriyle ilişkili ancak farklı yapılar olup; kendini saklayan kişiler, kendilerine ilişkin bilgileri açmazlarken, düşük düzeyde bilgilerini açan kişiler ise kendilerini saklama eğilimindedirler. Bununla paralel olarak kendini saklama davranışının da psikolojik yardım almayı etkilediği, yüksek düzeyde kendini saklayan bireylerin kişisel bilgileri açıklamaktan çekindikleri için profesyonel yardım aramaya daha az gönüllü oldukları yönünde araştırma bulguları mevcuttur (Cepeda-Benito ve Short, 1998; Kelly ve Achter, 1995). Bu bulgulara ek olarak; söz konusu araştırmaların bazılarında kendini saklama eğiliminin psikolojik yardım arama davranışının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (Kelly ve Achter, 1995; Cepeda-Benito ve Short 1998;).

Çeşitli araştırma sonuçları geçmiş danışma yaşantılarının da yardım almaya gönüllülükte önemli bir faktör olduğu yönündedir. Örneğin; Bowen ve

Richman,(1991) danışma tecrübesi olan kişilerin daha önceden danışma servislerini tanıyor ve danışma sürecini biliyor olmaları nedeniyle psikolojik yardım alma olasılıklarının arttığını tespit etmişlerdir. Solberg (1994) de, daha önce psikolojik danışma deneyimi olan ve sıkıntısının üstesinden gelen öğrencilerin, psikolojik yardımı almamış olanlara göre psikolojik danışma yardımı almaya gönüllü olduklarını saptamışlardır. Daha önce psikolojik yardım alanların almayanlara göre daha olumlu tutum sergilediklerini belirleyen Türküm'ün (2005) bulguları da aynı yöndedir. Başka bir çalışmada ise Çinli öğrenciler arasında benzer bir sonuç tespit edilmiştir. Bu araştırmada da daha önce yardım alan öğrencilerin kitaplardan ve dergilerden psikolojik danışma ya da psikolojiyle ilgili bilgisi olan öğrencilerin yardım almaya daha gönüllü oldukları belirlenmiştir (Goh, Xie, Wahl, Zhong, Lian, Romano, 2007).

Yardım aramaya gönüllülükte yerleşim yeri farklılıkları da önemlidir. Bu konuda yapılan bir araştırmada yerel bölgedeki insanların kişisel problemlerinden çok grup içi işleri başarmak için yardım aradıkları, şehirdeki insanların ise kişisel başarıları için yardım aradıkları saptanmıştır (Nadler, 1986).

Kültürel farklar ve uyum yardım arama araştırmalarında ele alınan konulardan biridir. Yeni bir çevreye uyum sağlama, bir kültürün değer ve davranışlarının zamanla diğer kültüre uyum sağlayarak ortak bir kültür halini alması olarak tanımlanmıştır (LaFromboise ve diğ., 1996). LaFromboise ve diğ (1996), aynı araştırmada, Kızılderili Amerikalı öğrencilerin çok ciddi bir problemle karşılaştıklarında formal olmayan yardım kaynaklarına başvurduklarını bulmuşlardır. Bu araştırmada söz konusu öğrencilerin depresyon durumlarında ve sosyal ilişkilerinde yaşadıkları sıkıntıları ya kimseye anlatmadıkları ya da profesyonel olmayan kişilere güvenmeyi tercih ettikleri belirlenmiştir. Kendilerine özgü kabile geleneklerine, değerleri ve koşullarına bağlı olarak yardım arama davranışı şekillenmektedir. Asya kökenli Amerikalı gençler üzerinde yapılan bir araştırmada yeni çevreye uyum sağlama düzeyi yüksek olan Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin, uyum

sağlayamayan öğrencilere göre psikolojik yardım aramaya daha olumlu tutum sergiledikleri belirlenmiştir (Zhang ve Dixon, 2003). Asya kökenli Amerikalılar ile yapılan diğer bir çalışmada ise Asya değerlerine düşük olarak bağlılık gösteren ve az utanan kişilerin yardım aramaya daha olumlu tutum sergiledikleri bulunmuştur (Shea ve Yeh, 2008). Lindsey ve Korr, Broitman, Gren ve Leaf, (2006) araştırmalarında Afrikalı kökenli Amerikalı ergenlerin danışma merkezini kullandıklarında damgalanacaklarını düşündükleri ve bu tür servisleri güvensiz bulduklarını saptamışlardır. Diğer bir araştırmada ise siyah ırktan öğrencilerin beyaz ırktan öğrencilere göre psikolojik ve sosyal servisleri daha az kullandıkları belirlenmiştir. Bunda da en büyük etkinin siyahların dini servisleri kullanmaları ve sıkıntı durumlarında dini görevlilerin yardımına başvurmaları olarak yorumlanmıştır (Ayalon ve Young, 2005). Kültürel farklılıklarla ilgili diğer bir araştırma ise Çinli, Japon ve Koreli öğrenciler üzerinde yapılmıştır. Her üç ülkenin öğrencilerinin ebeveynleri çocuklarının psikolojik yardım arama davranışında bulunduklarını öğrendiklerinde, bu haberi olumsuz karşılayacaklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan her üç ülkenin temsilcileri de ülkelerinde psikoterapi yardımı almanın vatandaşlarınca utanç verici bir faaliyet olarak görüldüğünü belirtmişlerdir (Flum ve Ohio, 1998). Amerika’ da öğrenim gören Türk öğrenciler üzerinde kültürel uyumla ilgili yapılan bir araştırma da ise; problemlilik halinde Türk öğrencilerin profesyonel kaynaklardan çok arkadaşlarını tercih ettikleri bulunmuştur (Kılınç ve Granello, 2003). Masuda Suzumura, Beauchamp, Howells ve Clay, (2005) araştırmalarında ise Japon lise öğrencileri ile Amerikalı lise öğrencilerinin profesyonel yardım arama davranışları karşılaştırılmıştır. Her iki grupta da daha önce profesyonel yardım alma deneyimleri olanların olmayanlara göre yardım aramaya karşı olumlu tutum sergiledikleri bulunmuştur. Ayrıca Japon öğrencilerin Amerikalı öğrencilere göre profesyonel servisleri kullanmak için yardım aramaya daha az gönüllü olduğu tespit edilmiştir. Lane ve Addis (2005) tarafından yapılan başka bir araştırma da ise; Amerikalı erkeklerin depresyon durumunda yardım alacağı ilk kişinin partnerleri olduğu daha sonra anneleri ve erkek arkadaşları geldiği saptanmıştır. Costa Rica’lı erkelerin ise depresyon

durumunda önce annelerinden, daha sonra ise partnerlerinden ve erkek arkadaşlarından yardım aldıkları belirlenmiştir.

Hangi problemlerle karşılaşıldığında ya da ne zaman ve kimlerden yardım istendiği de başka bir grup araştırmanın ilgi konusu olmuştur. Örneğin; Uffelman ve Hardin (2002) üniversite öğrencilerinin acil yardım arama gerektiren problemler olarak sırasıyla cinsel/fiziksel istismar, intiharla ilgili düşünceler, akademik problemler, madde bağımlılığı, cinsel taciz, özgüven, depresyon, yeme bozuklukları, cinsel oryantasyon ile ilgili problemleri gördüklerini en az acil olarak ise ilişkileri, aileleri ile ilgili konuları gördüklerini tespit etmişlerdir. Aynı araştırma sonuçlarına göre problemlerini acil gören öğrencilerin daha çok psikolojik yardım arama tutumu sergilemektedirler. Problemi acil görmek kadar problemin problem olarak algılanmasının da yardım aramaya gönüllülükte belirleyici olduğu bulunmuştur. Kiliseye devam eden ve intihar eğilimi olan Afrika kökenli Amerikalı ergenler ile yapılan bir araştırmada deneklerin intihar eğilimlerinin yüksek olmasına rağmen bu durumun sorun olarak ciddiye alınmadığını saptanmıştır. Söz konusu ergenlerin yardım almak istemeleri durumlarında ise empatik dinleyicileri, akranları, yargılayıcı olmayan ve güvenilir kişileri yardım kaynağı olarak seçtikleri belirlenmiştir (Molock ve diğ, 2007). Türküm'ün (2000) elde ettiği bulgulara göre üniversite öğrencilerinin kendilerini açtıkları konular ise sırasıyla; zevkler-İlgiler, düşünce-görüşler, okul, aile, kişilik ve cinselliktir. Ayrıca kız ve erkek öğrencilerin ilk sırada aynı cins arkadaşına, kızların ikinci sırada annelerine, erkeklerin karşı cinsten arkadaşına kendilerini açma eğilimi gösterdikleri belirlenmiştir. Profesyonel yardım alma gönüllülüğünün her iki grupta da yakın çevreden yardım almadan sonra geldiği tespit edilmiştir.

Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff (2004) ise ergenlerin ruh sağlığıyla ilgili problemleri için formal kaynaklar yerine informal kaynaklardan yardım almaya daha fazla gönüllü oldukları tespit etmişlerdir. Bu informal kaynaklar ise sırasıyla aile ve arkadaş şeklinde belirlenmiştir. Diğer bir çalışmada ise, kızların problemlilik durumlarında önce anneden, erkeklerin ise babadan yardım almayı tercih ettikleri bulunmuştur (Atkinson, Whiteley ve Gim, 1990)

Bu bağlamda güçlü bir sosyal desteğe sahip olmanın da profesyonel yardım arama gönüllülüğünü etkilediği ve problemlerin çözümünde, çevresinde yakın bir arkadaş ya da akrabaya sahip olan bireylerin profesyonel yardım almaya daha az gönüllü oldukları belirlenmiştir (Goodman ve diğ.,1984). Başka bir araştırma da yüksek sosyal desteğe sahip kişilerin daha az stres, kaygı, yalnızlık yaşadıkları ve problemleriyle baş edebildikleri için profesyonel yardım almaya gönüllü olmadıkları saptanmıştır. Problemlilik halinde kişinin arkadaş, aile ya da akrabadan aldığı sosyal destek onun bir profesyonelden yardım alma olasılığını azaltmakta, sosyal destek azaldıkça profesyonel yardım alma gönüllülüğünün arttığı görülmüştür (Özbay,1997). Leong ve Zachar (1999) da sosyal sınırlılığı olan kişilerin problemlerini çözerken gerekli sosyal desteği görememelerinde dolayı yardım almaya gönüllü olmadıklarını tespit etmişlerdir. Akaydın (2002) tarafından yapılan bir araştırmada ise, annenin eğitim düzeyi ile yardım arama davranışının ilişkili olduğu belirlenmiştir. Sonuçlara göre annenin eğitim düzeyi yükseldikçe yardım arama davranışı yükselmektedir.

Cinsiyet ve cinsiyet rolleri de yardım arama davranışlarını etkileyen önemli birer faktördür. Fisher ve Turner (1970) kadınların tutarlı şekilde psikolojik yardım alma konusunda erkeklerden daha fazla olumlu tutuma sahip olduklarını, Solberg ve diğ. (1994) kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla profesyonel yardım arama çabasında olduklarını, Leong ve Zachar (1999) kızların erkelere göre yardım aramaya daha fazla gönüllü olduklarını, Türküm (2000 ve 2005) üniversite öğrencisi kızların psikolojik yardım almaya yönelik olarak erkeklerden daha olumlu tutuma sahip olduklarını, (Johnson, 2001) kızların profesyonel yardım aramaya daha olumlu yaklaştıklarını, kişisel olarak yardıma ihtiyaçları olduğunu daha çok fark ettiklerini ve sorunlarını başkalarıyla paylaşmaya daha fazla açık olduklarını, Goh, ve diğ., (2007) cinsiyetin yardım aramaya gönüllük düzeyinde anlamlı bir yordayıcı olduğu ve kızların erkelere göre yardım aramaya daha gönüllü olduklarını saptamışlardır. Cinsiyet rolleri de çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Örneğin; Johnson'un (2001) bulgularına göre kadınsı öğrenciler uzmanların kişisel problemlere yardım etme yeteneğine

daha fazla güvenirken, androjenler kişisel yardım ihtiyacını fark etmeye daha eğilimlidirler ve kadın ve erkekler uzmanların yardım etme yeteneğine güven düzeyi açısından farklılık göstermemektedirler. Türküm (2005) de androjen ve kadınsı cinsiyet rollerine sahip öğrencilerin, belirlenmemiş ve erkeksi cinsiyet rolüne sahip öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik olarak daha olumlu tutuma sahip olduklarını saptamıştır. Clancy (1992) ise; toplumsal erkeklik rolünün erkeklerin profesyonel yardım arama davranışını olumsuz etkilediğini tespit etmiştir. Bu durum geleneksel rollerde erkeklere atfedilen ve yardım arama davranışını engelleyen, problemin çözümsüzlüğünü kabullenememek, sert ve güçlü olmak özelliklerle açıklanmaktadır.

Yardım aramaya gönüllülüğün gerçekleşebilmesi için kişinin bazı özellik ve becerilere de sahip olması gerektiği belirtilmiştir. Özellikle iletişimsel ve sosyal becerilere sahip olmanın sosyal içerikli problemlerin çözümünde yardımcı olduğu, bu niteliğe sahip olmayan bireylerin yardım arama gönüllükleri de azaldığı belirlenmiştir (Good, Dell, Mintz, 1989). Ayrıca kendini zavallı gibi hissetme, inkârı kullanma, başkalarıyla kişisel sıkıntılarını paylaşmak konusunda gönülsüz olma ve zaman yetersizliğinin insanları danışma yardımı almaktan alıkoyduğu bulunmuştur (Kuhl, Jarkon-Horlick ve Morrissey, 1997). Türküm (2000) daha önce psikolojik yardım alan öğrenciler bu yardımı almayan öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının daha olumlu olduğunu saptamıştır.

Yardım arama sürecinde bağlanma stiline rolü ile ilgili olarak çok sayıda araştırma mevcuttur. Feeney ve Ryan (1994) problemlilik düzeyi kontrol edilen kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin danışma yardımı aramadaki gönüllülüklerinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Lopez, Melendez, Sauer, Berger ve Wyssmann (1998) araştırmalarında ise problemlilik düzeyi yüksek olan bireylerin diğerlerine ilişkin olumsuz içsel çalışan model geliştirdikleri (kaçınmacı) ve danışma yardımı aramaya daha az istekli olduklarını bulmuşlardır. Buna karşılık diğerlerine ilişkin olumlu içsel çalışan model geliştiren (kaygılı) bireylerin danışma yardım aramada daha

istekli oldukları saptanmıştır. Dozier (1990) ise yaptığı araştırma da kaçınmacı eğilimde olduklarını ifade eden ve ciddi psikolojik bozukluklara sahip bireylerin tedaviyi reddettiklerini saptamıştır. Kaçınmacı bağlanma stili danışma yardımı aramayı olumsuz yönde etkilerken, kişilerin kaygılı bağlanma stiline sahip olmaları danışma yardımı aramalarını ve danışmana kendilerini açmalarını kolaylaştırmaktadır. Benzer bir araştırmada ise Vogel ve Wei(2005), kaygılı bağlanma stilinin yardım arama ve psikolojik sıkıntı ile pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bu araştırma sonuçlarına göre de kaygılı bağlanan kişiler yardım aramaya daha fazla gönüllü olmaktadır. Buna karşın kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin psikolojik sıkıntılarını inkar ettikleri ve yardım aramada gönülsüz oldukları belirlenmiştir. Ayrıca kaygılı bağlanma stiline sahip bireyler ve kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin sosyal destek algılarının da düşük çıktığı belirtilmiştir. Shaffer,Vogel ve Wei'nin (2006) bulguları da aynı yöndedir. Sonuçlar yüksek düzeyde kaçınmacı bağlanan kişiler yardım almaya gönüllü olmadıklarını ve beklenen yararın alınmayacağını düşüncesinde olduklarını göstermektedir. Yüksek düzeyde kaygılı bağlanan bireylerin ise yardım almaya gönüllü oldukları ve süreçten beklenen yararın alınabileceği düşüncesinde oldukları saptanmıştır. Moran, (2007) tarafından yapılan araştırma da ise; güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin yardım almaya daha olumlu tutum içinde oldukları belirlenmiştir. Kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların, kendilerine bakış açıları olumsuz olan korkulu ve kaygılı bağlananlara göre yardım almaya daha az gönüllü oldukları saptanmıştır. Kayıtsız bağlanma stiline sahip bulunanların kendilerine bakış açısı olumlu olmasına rağmen yardım almaya ilişkin gönüllük düzeyinin düşük olması ilginç bir sonuç ortaya çıkarmaktadır. Bireylerin yardım arama davranışlarının sadece kendilerine karşı bakış açılarıyla belirlenmediği de görülmektedir. Benzer bir araştırma da ise kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerin kendini açma eğiliminde oldukları ve kendilerini rahatlıkla açabildikleri için profesyonel yardım arama davranışının yükseldiği ifade edilmiştir (Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ayrıca kaçınmacı bağlanma stiline sahip bireylerin ise kendini saklama eğiliminde olduğu bu nedenle profesyonel yardım arama davranışı sergilemedikleri

belirlenmiştir (Vogel ve Wester, 2003). Aynı araştırmanın sonuçlarına göre kaygılı bağlanma stili, kendini açma aracılığıyla yardım aramaya gönüllülük ile olumlu ilişkiliyken; kaçınmacı bağlanma stili kendini saklama aracılığıyla yardım aramaya gönüllülük ile olumsuz ilişkilidir. Burada sözü edilen aracı değişkenlerden kendini açma bağlanma stillerinin ilişkisinin ele alan Mikulincer ve Nachshon (1991), yaptıkları çalışmada kendini açma ile bağlanma stillerinin ilişkili olduğunu ve güvenli bağlanan kişilerin kişisel bilgilerini daha rahatlıkla açtıklarını tespit etmişlerdir. Lopez, Mirtchell ve Gormley (2002) araştırmalarında ise yüksek düzeyde kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişilerin kendini saklama davranışlarının da yüksek olduğu, ilişkilerinde kendilerini güvende hissetmeyen kaygılı ve kaçınmacı bağlanan kişilerin bu yüzden çok önemli bilgilerini de başkalarına açmadıkları belirlenmiştir.

Öte yandan güvenli bağlanma, benlik kavramının önemli boyutu olarak kabul edilen ve bu araştırmanın bir diğer değişkeni olan öz saygı ile de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bir diğer deyişle güvenli bağlanan kişilerin öz saygı düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir (Sümer ve Güngör, 1999). Aynı araştırmanın bulguları saplantılı ve korkulu bağlanan kişilerde öz saygı düzeyinin düşük olduğu, kayıtsız bağlanma stiline sahip olanların ise benlik modellerinin olumlu olmasına karşın öz saygı düzeylerinin yüksek olmadığı biçimindedir (Sümer ve Güngör, 1999). Bu araştırmayı destekleyen diğer bir çalışmada ise güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, korkulu, saplantılı ve kaygılı bağlanma stiline sahip bireylerden daha olumlu benlik yapısına sahip olduğu bulunmuştur (Damarlı, 2006). Çelik (2004) tarafından yapılan araştırmada da yüksek benlik değerine sahip bireylerin güvenli bağlanma biçimi alt testinden anlamlı düzeyde yüksek puanlar aldıkları belirlenmiştir. Yine bu araştırma kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha korkulu, erkek öğrencilerinde kız öğrencilere göre daha güvenli ve saplantılı olduklarını ortaya koymuştur. Kız öğrencilerin daha korkulu bulunmaları bu bağlanma stilinin zihinsel temsilleri açısından ilginç olduğu, kız öğrencilerin ne kendilerine olumlu bakabildiği ne de ilişkilerini güvenle sürdürebildiği ifade edilmiştir.

Öz saygı düzeyi ve yardım ara davranışı ilişkisi de çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Örneğin LaFromboise (1996) öz saygı düzeyleri yüksek olan bireylerin yardım almaya daha az ihtiyaç duyduklarını tespit etmiş ve bunun nedenini psikolojik olarak sağlıklı olmaları dolayısıyla daha az problem yaşamaları olarak açıklamıştır. Benzer sonuçlar ve açıklamalar Miller (1985) ve Nadler ve diğ. (1985) tarafından yapılan çalışmalarda da ortaya konmuştur. Nelson'un (1985) araştırma sonuçları ise düşük öz saygı düzeyine sahip bireylerin kendilerini pozitif algılamaları düşük olduğundan tehdit edici unsurlara daha açık oldukları ve bu tehdit edici unsurlardan kaçabilmek için daha fazla yardım almayı tercih ettikleri şeklindedir.

Yukarıda verilen araştırma sonuçları aşağıdaki biçimde özetlenebilir. Kızlar, kendini saklama düzeyi düşük olanlar, kendini açma düzeyi yüksek olanlar, algıladıkları sosyal destek düşük olanlar, problemlerini acil ve yoğun görenler, kültürel uyum konusunda sorun yaşamayanlar, daha önce psikolojik yardım almış olanlar, güvenli ve kaygılı bağlanma stiline sahip olanlar ve öz saygı düzeyi düşük olanlar psikolojik yardım almaya daha fazla gönüllüdürler.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1.1.Araştırma Modeli

Bu araştırma üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerini; bağlanma stilleri, kendini saklama ve öz saygı düzeyleri ile açıklamaya çalışılan bir genel tarama modelidir.

Genel tarama modeli; evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenden alınacak örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemesidir (Karasar, 2005). Bu yönetime dayanan araştırmalarda durum nedir? Neredeyiz? Ne yapmak istiyoruz? Nereye hangi yöne gitmeliyiz? Oraya nasıl gidiyoruz? gibi sorulara mevcut zaman kesiti içinde verilere dayanılarak cevap verilmek istenir. Mevcut olayların daha önceki olay ve koşullarla ilişkilerini de dikkate alarak durumlar arasındaki etkileşimi açıklamayı hedef alır (Kaptan, 1995)

3.1.2.Araştırma Grubu

Araştırma grubunu; Ankara il merkezinde bulunan altı dershanenin ÖSS'ye hazırlanan öğrencileri arasından tesadüfi olarak seçilen 277 kız, 123 erkek olmak üzere toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır.

3.1.3.Veritoplama Araçları

Verileri toplamak amacıyla Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği (Ek -1), Kendini Saklama Ölçeği (Ek -2) , Benlik Saygısı Envanteri (Ek -3) ve İlişki Ölçekleri Anketi (Ek – 4) kullanılmıştır.

3.1.3.1.Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeği

Psikolojik yardım aramaya gönüllük ölçeği, Çankaya, Sürücü ve Altun,(2007) tarafından problem alanları ölçeği maddelerinin yardım aramaya gönüllük formuna dönüştürülerek oluşturulmuştur. Ölçek bu haliyle üniversite öğrencilerine uygulanmıştır. Ölçek 10 maddeli 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach-alpha güvenirlik katsayısı .92; test-tekrar test yöntemi ile hesaplanan güvenirlik katsayısı .65'dir. Ölçeğin madde toplam korelasyonları .57 ile .79 arasında bulunmuştur (Çankaya ve Sürücü, Altun, 2007). Araştırma kapsamında ölçeğin güvenirlik çalışmaları örneklem değişikliği nedeni ile tekrar yapılmıştır.

Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları

Psikolojik yardım aramaya gönüllülük ölçeğinin araştırma kapsamında güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Güvenirlik çalışmasını yapabilmek amacıyla ölçek 15'er gün arayla üniversite sınavına hazırlanan 100 ergene uygulanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı .73, Cronbach-alpha güvenirlik katsayısı ise .90 olarak bulunmuştur.

3.1.3.2.Kendini Saklama Ölçeği

Kendini saklama ölçeği Larson ve Chastain (1990) tarafında geliştirilmiştir. Ölçek Türkçe'ye Terzi, Güngör, ve Erdayı (2007) tarafından uyarlanmıştır. 10 maddeli 5'li Likert tipi ölçektir. Ölçeğin geçerlilik çalışmaları kapsamında yapı geçerliliği iraksak geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliği faktör analizi ile saptanmıştır. Iraksak geçerliliği çalışmasında ise Kendini Saklama Ölçeği ile Kendini Açma Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.25$). Ölçeğin güvenirlik çalışmaları kapsamında Cronbach-alpha katsayısı ve madde toplam korelasyonları hesaplanmış, test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Ölçeğin Cronbach- alpha güvenirlik katsayısı .82; test tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayısı .72 olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .25 ve .66 arasında bulunmuştur. Analizler sonucunda bu ölçeğin üniversite öğrencilerinin kendini saklama düzeylerini

belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğuna karar verilmiştir Terzi, Güngör, ve Erdayı (2007). Araştırma kapsamında ölçeğin güvenirlik çalışmaları örneklem değişikliği nedeni ile tekrar yapılmıştır.

Araştırma Kapsamında Yapılan Güvenirlik Çalışmaları

Kendini saklama ölçeğinin araştırma kapsamında üniversite sınavına hazırlanan ergenler üzerinde güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Belirtilen çalışmayı yapabilmek amacıyla ölçek 15'er gün arayla üniversite sınavına hazırlanan 100 ergene uygulanmıştır. Güvenirlik çalışmalarında ölçeğin önce test-tekrar test güvenirlik değeri hesaplanmıştır ($r=.75$). Daha sonra ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı olan Cronbach -Alpha hesaplanmış .80 olarak belirlenmiştir .

3.1.3.3.İlişki Ölçekleri Anketi

Griffin ve Bartholomew (1994) tarafından geliştirilen ölçek, 17 maddeden ve yakın ilişkilerdeki bağlanma stilini (güvenli, kayıtsız, korkulu ve saplantılı) ölçmeyi amaçlayan 4 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin 5. maddesi 18. madde olarak yeniden kodlanmakta ve kayıtsız alt ölçeğini oluşturmaktadır. İlişki Ölçekleri Anketi'nin(İÖA) ülkemizde ki geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Sümer ve Güngör (1999) tarafından yapılmış ve yeterli psikometrik özellikler taşıdığı belirlenmiştir. İÖA'nın alt ölçeklerine ait iç tutarlılık katsayıları .27 ile .61 arasında değişmektedir. Ölçeğin test tekrar test güvenirliliği 92 kişilik grupta değerlendirilmiştir. İki uygulama arasındaki test tekrar test yöntemi ile güvenirlik katsayıları .54 ile .78 arasında değişmektedir. Ölçeğin faktör yapısı incelendiğinde, birinci faktörün varyansın %43'ünü, ikinci faktörün ise %33'ünü açıkladığı görülmektedir. Birinci faktörde güvenli ve korkulu bağlanma stili, ikinci faktörde ise kayıtsız ve saplantılı bağlanma stili yer almaktadır. Katılımcılar her bir maddenin kendilerini ve ilişkilerini ne derece tanımladığını 4 basamaklı bir ölçek üzerinde değerlendirmektedirler.

3.1.3.4. Coopersmith Özsaygı Envanteri

Bu araştırmada kullanılan Coopersmith Öz saygı Ölçeği Coopersmith (1959) tarafından geliştirilmiştir. Genel öz saygı (26 madde), sosyal özsaygı (8 madde), akademik-okul özsaygısı (8 madde), ev-aile özsaygısı (8 madde) ve yalan maddeler (8 madde) olarak alt ölçeklere ayrılmıştır. Yalan maddeler hariç hesaplanan puanların toplamı ölçeğe ilişkin toplam bir özsaygı puanı vermektedir (Pişkin 1996b).

Ölçeğin güvenirlilik çalışmalarında Kuder- Richardson 20 ile testi yarılama yöntemi (iç tutarlılık katsayısı) kullanılmış ve KR-20 katsayısı .81 iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur (Pişkin, 1996b).

3.1.4. Verilerin Toplanması

Araştırma Ankara merkezinde tesadüfi olarak belirlenen altı dershanede öğrenim gören öğrencilere, o saatte bulunan öğretmenlerin izni alınarak uygulanmıştır. Uygulamaya sınıfta içinde gönüllü olmayan öğrenciler katılmamıştır. Öğretmen ve uygulayıcıyla birlikte araştırmanın amacı anlatılıp ve ölçeklerin tanıtımı yapıldıktan sonra, uygulamada sorulan sorular yanıtlanmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 15-20 dakika arasında sürmüştür.

3.1.5.Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında veri toplama araçlarından elde edilen verilerden boş ya da eksik cevaplanan anketler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Veriler SPSS/15.0 programına aktararak çözümlenmiştir. Verilerin analizinde Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma verilerinin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Tüm bulgular araştırmada cevap aranan soru sırasına göre aşağıda verilmiştir.

4.1.1. Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük, Kendini Saklama, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi görmek, yorumlara ve regresyon analizine katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizine yer verilmiştir. Korelasyon sonuçları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük, Kendini Saklama, Bağlanma Stilleri ve Özsaygı Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular

	1	2	3	4	5	6	7
Yardım Aramaya Gönüllülük(1)	1.00						
Güvenli Bağlanma(2)	.46**	1.00					
Korkulu Bağlanma(3)	-.53**	-.59**	1.00				
Saplantılı Bağlanma(4)	.009	.092*	-.13**	1.00			
Kayıtsız Bağlanma(5)	-.40**	-.60**	.59**	.09*	1.00		
Kendini Saklama(6)	-.50**	-.13**	.19**	.14**	.16**	1.00	
Özsaygı(7)	-.20**	.10*	-.10*	-.06	.09*	-.10*	1.00

p<.05 **p<.01*

Tablo 1’de görüldüğü gibi, psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyi ile güvenli bağlanma stili($r=.46$) puanları arasında pozitif yönde .01 düzeyinde anlamlı bir ilişki vardır. Yardım aramaya gönüllülük düzeyi ile kayıtsız bağlanma($r=-.40$), korkulu bağlanma stili puanları($r=-.53$), kendini

saklama ($r = -.50$) ve özsaygı puanları ($r = -.20$) arasındaki ilişkiler ise negatif yönde ve .01 düzeyinde anlamlıdır.

Kendini saklama düzeyi ile özsaygı düzeyi arasında negatif yönde .05 düzeyinde anlamlı ($r = -.10$), kendini saklama düzeyi ile güvenli bağlanma puanları arasında negatif yönde ($r = -.13$) .01 düzeyinde anlamlı, kendini saklama ile korkulu bağlanma ($r = .19$) ve kayıtsız bağlanma puanları ($r = .16$), kendini saklama ile saplantılı bağlanma arasında ise pozitif yönde ($r = .14$) .01 düzeyinde anlamlı ilişki saptanmıştır.

Özsaygı ile güvenli ($r = .10$) ve kayıtsız bağlanma ($r = .09$) puanları arasında pozitif yönde, korkulu bağlanma ($r = .10$) puanları ile ise negatif yönde .05 düzeyinde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

4.1.2. Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeyini Yordayıcı Regresyon Analizi

Psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyinin; bağlanma stilleri, kendini saklama ve özsaygı ile yordanmasına ilişkin bulgular regresyon analizi ile saptanmıştır. Bu analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2 Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeyini Yordayıcı
Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	S.H	β	t	p
Güvenli Bağlanma	34	.09	.19	3.90	.001
Korkulu Bağlanma	-.70	.11	-.31	-6.39	.001
Saplantılı Bağlanma	.01	.13	.002	.06	.95
Kayıtsız Bağlanma	.04	.11	-.02	-.38	.70
Kendini Saklama	.51	.04	-.43	-11.6	.001
Özsaygı	.50	.09	-.19	-5.31	.001

F=67.66 p<.01
R=.713 R²=.508

Tablo 2 incelendiğinde, kendini saklama, güvenli bağlanma, korkulu bağlanma ve özsaygı değişkenlerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyinin anlamlı birer yordayıcıları oldukları görülmektedir. Bu değişkenler psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyindeki toplam varyansın % 51'ini açıklamaktadır. Kayıtsız bağlanma ve saplantılı bağlanma ise psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyini anlamlı birer yordayıcı değildir.

Yordayıcı değişkenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyi üzerindeki görece önem sırası; kendini saklama ($\beta = -.43$), korkulu bağlanma ($\beta = -.31$), öz saygı ($\beta = -.19$) güvenli bağlanma ($\beta = .11$) şeklindedir. Yukarıda da belirtildiği gibi kayıtsız bağlanma ($\beta = .05$) ve saplantılı bağlanma ($\beta = .01$) anlamlılık düzeyine ulaşmamıştır ($p < .05$).

BÖLÜM V

YORUM

Bu bölümde üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeylerine ilişkin dördüncü bölümde sunulan bulgular, cevap aranan soru sırasına göre yorumlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri ile güvenli bağlanma stili arasında pozitif yönde ilişki vardır. Ayrıca güvenli bağlanma stilinin yardım aramaya gönüllülük düzeyini yordayan değişkenlerden birisi olduğu saptanmıştır. Güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenler yardım aramaya daha fazla gönüllü olmaktadır. Araştırmanın bu bulgusu Moran'ın (2007), bulguları ile de tutarlıdır. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler kaçınma davranışından uzak olduğu ve güvenli ilişki kurabildiğinden profesyonel yardım almaya daha gönüllü olduğu söylenebilir. Araştırmanın bir diğer bulgusu olan; güvenli bağlanma ile kendini saklama arasındaki negatif ilişki de bu sonucu yorumlamada yararlı olabilir. Bu bağlamda güvenli bağlanan ergenlerin kendini saklama düzeyleri düşük olduğundan yardım aramaya daha açık olduğu söylenebilir.

Psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri ile ilişkili bulunan diğer bir bağlanma stili ise korkulu bağlanmadır. Araştırmanın sonuçlarına göre korkulu bağlanma stili de aynı zamanda psikolojik yardım aramaya gönüllük düzeyini yordayan bir değişkendir. Benzer araştırmalarda rastlanmamasına karşın bu sonuç; korkulu bağlanan ergenler kendisini diğer kişilerle güvende hissetmemeleri ve kabul edilmeme korkusu yaşamaları nedeniyle başkalarına güvenmemeleri ile açıklanabilir. Söz konusu ergenler sorunlarını anlattıklarında reddedilme korkusu nedeniyle yardım aramaya istekli olmayabilirler.

Bir diğerk bağlanma stili olan kayıtsız bağlanma ise psikolojik yardım aramaya gönüllölük düzeyi ile ilişkilidir ancak kayıtsız bağlanma stili psikolojik yardım aramaya gönüllölük düzeyini yordamamaktadır. Bu sonuca göre kayıtsız bağlanma stiline sahip olan ergenlerin yardım almaya gönüllölü olmadığı söylenebilir. Bu stildeki ergen kendisini olumlu algılamasına rağmen yardım almaya gönüllölü olmaması, başkalarını olumsuz olarak değerklendirmesiyle açıklanabilir (Moran,2007). Öte yandan bu araştırmada elde edilen söz konusu bağlanma stili ile özsaygı arasındaki pozitif ilişki de elde edilen bulguyu açıklayıcı olabilir. Özsaygısı yüksek olduğu için bu öğrencilerin daha az problem yaşadıkları, bu nedenle de yardıma daha az ihtiyaç duydukları söylenebilir.

Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllölük düzeyleri, bağlanma stillerinin alt boyutu olan saplantılı bağlanma stili ile ilişkili bulunmamıştır. Ayrıca saplantılı bağlanma stili psikolojik yardım aramaya gönüllölük düzeyini açıklamamaktadır. Saplantılı bağlanan ergenlerin başkalarını değerklendirmesi olumlu olduğundan, yaşanabilecek sorunlarda psikolojik yardım alabilirler. Ancak araştırmada bu durumu destekleyecek bir bulguya rastlanmamıştır. Bu durum araştırmanın sınırlılığı olarak yorumlanabilir.

Araştırmada ele alınan değışkenlerden kendini saklama davranışı da psikolojik yardım aramaya gönüllölük düzeyi ile negatif yönde ilişkilidir ve gönüllölük düzeyini yordayıcı bir değışkendir. Araştırmanın bulgularına göre kendini saklama düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllölü olmadığı söylenebilir. Benzer araştırma bulguları da bu yöndedir (Kelly ve Achter, 1995; Cepeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Leech, 2007). Kendini saklama davranışının daha şüpheli, endişeli ve içedönük kişilik özellikleri ile ilişkili olduğu (Kahn ve Hessling, 2001) düşünüldüğünde, kendini saklama düzeyi yüksek olan bireylerin başkalarının olumsuz tepkisine yol açacağını düşündükleri bilgilerini saklama eğiliminde oldukları, dolayısıyla yardım aramaya yönelik olumsuz tutumlar sergiledikleri düşünülebilir. Ergen

gerek bulunduğu gelişimsel dönem itibariyle gerekse kişilik özellikleri nedeniyle içine kapanık bir görüntü sergileyebilir. Kendini saklama eğilimi ise doğal olarak kendini açmama ve yardım istememe sonuçlarını doğurabilecektir. Ayrıca ergenler üniversite sınavına hazırlandıkları dönemde bir profesyonelden çok, kendileriyle aynı süreci yaşayan akranlarıyla sıkıntılarını paylaşabilirler.

Özsaygı da psikolojik yardım arama davranışı ile ilişkili ve bu değişkeni yordayan bir özelliktir. Araştırma bulgularına göre üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin öz saygı düzeyleri artıkça psikolojik yardım almaya gönüllülük düzeyleri azalmaktadır. Bu bulgu benzer araştırmaların bulguları ile de tutarlıdır (LaFromboise,1996; Miller 1985;Nadler ve diğ, 1985; Nelson,1985). Söz konusu bulguyu açıklamak için öz saygı düzeyi yüksek ergenlerin problemlerini çözme becerileri ve kendilerini olumlu algılama düzeylerinin yüksekliği kullanılabilir. Bu öğrencilerin herhangi bir sorunla karşılaştıkları zaman, yararlanabilecekleri ilk yardım kaynakları, kendilerine güvenleri nedeniyle kendi baş etme becerileri olacaktır. Bu yüzden profesyonel yardım almayı tercih etmeyebilirler.

Sonuç olarak güvenli bağlanma stiline sahip olan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri yüksekken, korkulu bağlanma stiline sahip olan, kendini saklama ve öz saygı düzeyi yüksek olan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyleri düşüktür.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada psikolojik yardım aramaya gönüllülük düzeyinin bağlanma stilleri, kendini saklama ve öz saygı ile ilişkili olarak incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Sonuçlar:

1. Güvenli bağlanma stili psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü yordamaktadır. Güvenli bağlanma stili ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
2. Korkulu bağlanma stili psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü yordamaktadır. Korkulu bağlanma stili ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
3. Saplantılı bağlanma stili psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü arasında anlamlı bir ilişki yoktur ayrıca yordamamaktadır.
4. Kayıtsız bağlanma psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü yordamamaktadır. Kayıtsız bağlanma stili ile psikolojik yardım arama arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
5. Kendini saklama psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü yordamaktadır. Kendini saklama ile psikolojik yardım arama arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.
6. Özsaygı psikolojik yardım aramaya gönüllülüğü yordamaktadır. Özsaygı ile psikolojik yardım aramaya gönüllülük arasında negatif yönde ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Öneriler:

1. Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım aramaya gönüllü olabilmeleri için psikolojik danışmanların öğrencilere dershanelerdeki ya da okullarda ki danışma servislerinin faaliyetleri hakkında daha çok bilgi vermeleri ve oryantasyon hizmetini daha aktif hale getirmeleri beklenebilir.
2. Araştırmada kendilerini saklama düzeyleri yüksek olan ergenlerin ise yardım aramaya gönüllü olmadıkları belirlenmiştir. Bu nedenle okullarda dershanelerde kendini saklama davranışı sergileyen ergenlerin kendini açma düzeylerini artırıcı rehberlik etkinlikleri yapılabilir.
3. Araştırmada güvenli bağlanamayan ergenlerin psikolojik yardım almaya gönüllü olmadıkları bulunmuştur. Bu sebeple güvenli olarak bağlanamayan ergenlerin ebeveynlerine dershanelerde ya da okullarda yapılan veli toplantılarında; çocuklarının sağlıklı olan saplantılı, korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin olumsuz etkilerini bertaraf edebilmeleri ve yeniden güvenli bir bağlanma ilişkisi içine girebilmelerini desteklemeleri amacıyla aşağıda belirtilen konularda anne-baba eğitimi verilebilir.
 - Ergenle iletişim
 - Ergenlik döneminin özellikleri
 - Çatışma ve problem çözme becerileri
 - Olumlu disiplin yöntemleri
 - Koşulsuz kabul, koşulsuz saygı, empatik anlayış, bireysel farklılıklara ve kişisel tercihlere saygı kavramlarına ilişkin bilgi ve beceri kazandırılması
4. Psikolojik yardım aramaya gönüllülük değişkeni akran desteği, kişilik özellikleri, kültür, akademik başarı, anne- baba desteği, erteleme davranışı gibi değişkenlerle ilişkisi açısından da araştırılabilir

KAYNAKÇA

- Adams, J.,** .(1995) Ergenliği Anlamak. Ergen Psikolojisinde Güncel Gelişmeler. Birinci Basım. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları
- Akaydın, F. Ş.** (2002), „Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi.” Yüksek lisans tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Akbaba, S.,** (2008) “ Ahlak ve Gelişimi” Eğitim Psikolojisi, Özbay, Y., , S., (Ed.), Pagem Yayıncılık, 1. Basım,
- Akdemir, D., ve Çetin, Ç.,** (2008), “Çocuk ve Ergen Psikiyatrisine Başvura Ergenlerin Klinik Özellikleri” Çocuk Ruh Sağlığı Dergisi, 15 (11),
- Alyaprak, İ.,** (2006) “Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerde Sınav Kaygısını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,
- Atkinson R.D., Whiteley, S ve Gim, H.R.,** (1990), “ Asian-American Acculturation and Preference for Help Providers.” Journal of Counseling College Student Development, 31(2), 155-161.
- Ayalon, L. ve Young, M. A.** (2005), “Racial group differences in help seeking behaviors.” Journal of Social Psychology, 145(4), 391-403.
- Aydın, B.,** (2005), Çocuk ve Ergen Psikolojisi, Atlas Yayın Dağıtım, İstanbul,
- Bacanlı, H.** (2003), Gelişim ve Öğrenme. 7.Baskı,Nobel yayınları, Ankara,
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M.** (1991), “Attachment Style Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model,” Journal of Personality and Social Psychology. 61, 2, 226-244.

- Bowen, G.L ve Richman, J.M.,** (1991),” The Willingness of Spouses to seek Marriage and Family Counseling Services.” Journal of Primary Prevention, 11(2), 277-293.
- Burger, J. M.** (2006),Kişilik. Çeviren: İnan Deniz Erguvan Sarioğlu, 1. Basım, Kaknüs Yayınları, İstanbul,
- Cepeda- Benito, A. ve Short, P.** (1998). “Self-concealment, Avoidance of Psychological Services and Perceived Likelihood of Seeking Professional Help,” Journal of Counseling Psychology. 45, 1, 858-64.
- Clancy, K.C.,** (1992),”Gender, Hlep-seeking an Dimensions of Emotionality: Emotional Expression, Emotional Experience an Attitude toward Emotion (Help-Seeking). Doctoral Dissertation, DAI-A 53/12 State Universsity of NY, Buffalo
- Cramer, K. M.,** (1999), “Psychological Antecedents to Help Seeking Behavior A Reanalysis Usinh Path Modeling Structures,” Journal of Counseling Psychology. 46(3), 381-387.
- Çakmakçı,N.,**<<http://www.hurriyet.com.tr/pazar/9183613.asp?gid=59&sz=17163>>(2008,Haziran,15).
- Çankaya, C.Z., Sürücü, M., Altun, E.,** (2007),“ Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.” IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi,17-19 Ekim. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Çelik, Ş.** (2004), “The Effects of an Attachment –Oriented- Psychoeducational-Group- Training on Improving the Preoccupied Attachment Style of University Students.” Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,
- Çiftci, N.,** (2007) “Ahlak gelişimi”. Eğitim Psikolojisi. Kaya, A. (Ed.). Ankara. Pegem Akademi.

- Damarlı, Ö.** (2006). "Ergenlerde Toplumsal Cinsiyet Roller, Bağlanma Stilleri ve Benlik Kavramı Arasındaki İlişkiler," Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara,
- Dozier, M.**, (1990), " Attachment Organization and Treatment of Adults with Serious Psychopathological disorders." Development and Psychopathology,2, 47-60.
- Ekşi, P.**,(1998), "Sınav Kaygısının Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerde İncelenmesi(İstanbul İli, Bakırköy İlçesi Örneği)", Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul,
- Erdem, G., Eke, C.Y., Ögel, G., Taner, S.**, (2006), "Lise Öğrencilerinde Arkadaş Özellikleri ve Madde Kullanımı" Bağımlılık Dergisi, 7, 111-116
- Ergene, T.**, (1994) "Sınav Kaygısı ile Başa Çıkma Programının Etkiliği", Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi,2,(1),36-42,
- Ergene, T. ve Yıldırım İ.** (2004) "Üniversite Adaylarının Depresyon Düzeyleri", 3 P, Psikiyatri, Psikoloji ve Psikofarmakoloji Dergisi, 12, 91-100).
- Erkan, S.** (1991), " Sınav Kaygısının Öğrenci Seçme Sınavı ile İlişkisi". Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertem, Ü. Ve Yazıcı, S.**, (Ocak, Şubat, Mart 2006), " Ergenlik Döneminde Psiko-sosyal Sorunlar ve Depresyon," Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi. 3, 9 7-12.
- Eskin, M., Ertekin, K., Harlak, H., Dereboy, Ç.**, (2008), "Lise Öğrencisi Ergenlerde Depresyon Yaygınlığı ve İlişkili Olduğu Etkenler", Türk Psikiyatri Dergisi, 19(4), 382-389,

- Feeney, J.A., ve Ryan, S.M.,** (1994), "Attachment Style and Affect Regulation: Relationships with Health Behavior and Family Experiences of Illness in a Student Sample." Health Psychology, 13, 334-345.
- Finkenauer, C., Frijns, T., Engel, R. ve Kerkhof, P.,** (2005), " Perceiving Concealment in Relationships Between Parents and Adolescent: Links with Parental Behavior", *Personel Relationships*, 12, 387-408,
- Fisher, E. H. ve Turner, J. L.** (1970), "Development and Research Utility of an Attitude Scale." Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35, 79-90
- Flum, M. E. ve Ohio, U.** (1998), "Attitudes Toward Mental Health and Help-seeking Preferences of Chinese, Japanese, and Korean International College Students", Humanities and Social Sciences, 59 (5A), 14–70,
- Gander, M.J., ve Gardnier,** (2007) *Çocuk ve Ergen Gelişimi*, (Yayıma Hazırlayan; Onur,B.), 6.Basım,İmge Kitapevi,
- Goh, M., Xie, B., Herting Wahl, K., Zhong, G., Lian, F., & Romano, J. L.,** (2007). "Chinese attitudes toward seeking professional psychological help." International Journal for the Advancement of Counseling, 29, 187-202.
- Good, E.G., Dell, M.D ve Mintz, B.L.,** (1989), " Male Role and Gender Role Conflict Relations to Help-seeking in Men." Journal of Counseling Psychology 36(3), 295-300
- Goodman S.H, Sewell, D.R, Jampol, R.C,** (1984), " On Going to Counselor: Contributions of Life Stres and Social Support to the Decision to Seek Psychological Counseling." Journal of Counseling Psychology, 31(3), 306-313.
- Hazan, C. ve Shaver P.R.** (Mart- Haziran, 2000), "Bağlanma: Yakın İlişkilerle İlgili Araştırmalar İçin Bir Çerçeve," Türk Psikoloji Bülteni. İngilizce'den Çeviren: Ali Dönmez,16-17, 29-50.

- Husaini, B. A., Moore ve Cain, V. A.** (1994), " Psychiatric Symptoms and Help Seeking Behavior Among the Elderly: An Analysis of Racial and Gender Differences." Journal of Gerontological Social Work, 21 (3/4), 177–195.
- Hsin-Ya Lioa, R.J.,ve Klein, A.,** (2005), " A Test of Cramer's(1999) Help seeking Model and Acculturation Effects with Asian-American College Students." Journal of Counseling Psycgology. 52(3), 400-411.
- Johnson, M. E.,** (2001),"Influences of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes." The Journal of Psychology, 122,237-241.
- Kahn, J.H.,ve Hessling, R.M.,** (2001), "Measuring the Tendency to Conceal Versus Disclose Psychological Distress." Journal of Social and Clinical Psychology. 20(1), 41-65.
- Kaniasty, K. ve Norris, F.** (2000),"Help seeking Comfortand Receiving Social Support: The Role of Ethnicity and Context of Need". American Journal of Community Psychology, 28 (4), 545–581,
- Kaptan, S.** (1995), Bilimsel Araştırma ve İstatistik Teknikleri, 1.Baskı, Tekışık Ofset, Ankara,
- Karasar, N.,** (2005),Bilimsel Araştırma Yöntemi, 15. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
- Kaya, A.,** (1999), " Öğrenci Seçme Sınavına Girecek Öğrencilerin Sınav Kaygısı Düzeyleri", Turgut Özal Tıp Merkezi Dergisi. 6(1),
- Kelly, A. E. ve Achter, S. A.** (1995), "Self-concealment and Attitudes Toward Counseling in University Students," Journal of Counseling Psychology. 42 ,(1), 40-46.
- Kilingç. A. ve Granello, P.F.,** (2003), "Overall Life Satisfaction and Help-Seeking Attitudes of Turkish College Students in the United States:

Implications for College Counselor.” Journal of College Counseling. 6, 56-68.

Komiya, N., Good, G. E. ve Sherrod, N. B., ,(2000), Emotional Openness as a Predictor of College Students’ Attitudes Toward Seeking Psychological Help.” Journal of Counseling Psychology, 47138-143.

Kuhl, J., Jarkon-Horlick, L. ve Morrissey, R.F. (1997), “Measuring Barriers to Help-seeking Behavior in Adolescents”, Journal of Youth and Adolescence , 26, 637-650,

Kulaksızoğlu, A., (2006), Ergenlik Psikolojisi. 5. Baskı, Remzi Kitabevi, İstanbul,

Kushner, M. G. ve Sher, K. J., (1991), “The Relations of Treatment Fearfulness and Psychological Services Utilization: an Overview.” The Professional Psychology: Research and Practice, 22, 196-203.

Ichiyama, M.A., Colbert, D., Laramore, H., Heim, M., Carone, K ve Schmidt,J., (1993), “ Self -concealment and Correlates of Adjustment in College Student.” Journal of College Student Psychotherapy, 755-68.

Lane, J. M ve Addis, M. E. (2005). “Male Gender Role Conflict and Patterns of Help-seeking in Costa Rica and The United States. *Psychology of Men & Masculinity*, 6 (3), (2005),155-168.

Larson, D. ve Chastain, R. L., (1999), “Self-concealment: Conceptualization Measurement and Health Implications,” Journal of Social and Clinical Psychology. 9, 439-455.

Leech, NL. (2007), “Cramer's Model of Willingness to Seek Counseling: A Structural Equation Model for Counseling Students.” The Journal of Psychology. 141(4), 435-45.

- Leong, F.T.L., Zachar, P.,** (1999), "Gender and Opinion about Mental Illness as Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help." British Journal of Guidance&Counseling, 27(1), 123-132.
- Lindsey, M.A., Korr, W.S, Broitman, M. Bone, L., Green, A. ve Leaf, P.** (2006), " Help-seeking Behaviors and Depression among African American Adolescent Boys." Social Work, 51(1), 49-58.
- Lopez, F.G., Melendez, M.C., Sauer, E.M., Berger, E. Wyssmann, J.,** (1998), " Internal Working Models, Self-Reported Problems, and Help-Seeking Attitudes among College Students." Journal of Counseling Psychology, 45(1), 79-83.
- Lopez, F.G., Mitchell, P., Gormley, B.,** (2002), "Adult Attachment Orientations and College Student Distress Test of a Mediational Model." Journal of Counseling Psychology, 49(4), 460-467.
- Masuda, A., Suzumura, K., Beauchamp,K.L., Howells, G., Clay, C.,** (2005), " United States and Japanese College Students' Attitudes toward Seeking Professional Psychological Help.", International Journal of Psychology, 40(5), 303-313.
- Mikulincer, M. ve Nachshon, O.,** (1991), "Attachment Style and Patterns of Self-disclosure." Journal of Personality and Social Psychology, 61(2), 321-331.
- Miller,W.R.,** (1985), "Motivation for Treatment: A review with a Special Emphasis on Alcoholism." Psychological Bulletin, 98, 84-107
- Moran, P.** (2007), " Attachment Style, Ethnicity and Help-seeking Attitudes Among Adolescent Pupils," British Journal of Guidance and Counseling, 35(2),
- Nadler, A.** (1986), "Help Seeking As A Cultural Phenomenon: Differences Between City And Kibbutz Dwellers, Journal Of Personality And Social Psychology . 51 (5), 976-982,

- Nadler, A. ve Mayseless, O., Pen, N., Chemenrinski, A.** (1985). “ Effects of Opportunity to Reciprocate and Self-esteem on Help-seeking Behavior.” Journal of Personality. 53(1),
- Nelson-Le Gall, S.,** (1985). “Help-seeking Behavior in Learning” Review of Research in Education, Ed: E.W. Gordon, American Educational Research Association, 12, 55-90,.
- Onur, B.,** (1995), Gelişim Psikolojisi, 3.baskı, İmge Kitabevi,
- Ögel, K., Tamar, D., Evren, C., Çakmak,D.,** (2001), “Lise Gençleri Arasında Sigara Alkol ve Madde Kullanım Yaygınlığı”, Türk Psikiyatri Dergisi, 12(1), 47-52
- Özbay, G.,** (1997), ”Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanlarını Belirlemeye Yönelik bir Ölçek Geliştirme: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması.” Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Philip, A.M. ve Murrell, A.S.,** (1994), “Impact of Psychological an Physical Health, Stressful Events and Social Support on Subsequent Mental Health Help Seeking among Older Adults.”. journal of Counseling Psychology. 62(2), 270-275.
- Pişkin, M.** (1999b), “Türk Ve İngiliz Öğrencilerinin Benlik Saygısı Yönünden Karşılaştırılması,” 3. Ulusal PDR Kongresi, 15 – 16 Nisan, Adana, Çukurova Üniversitesi, , ss. 21 – 35,
- Pişkin,M.,** (2004) “Özsaygıyı Geliştirme Eğitimi”. İlköğretimde Rehberlik. Kuzgun, Y., (Ed.), Ankara. Nobel Yayıncılık.
- Ritz, T. ve Dahme,B.,** (1996), “Repression, Self-Concealment and Rationality-Emotional Defensiveness:The Correspondence between Three Questionnaire Measures of defensive coping.” Personality and Individual Differences. 20(95-102)

Shaffer, D., Vogel, L. ve Wei, M., (2006), “ The Mediating Roles Aticipated Risks, Anticipated Benefits and Attitudes on the Decision to Seek Professional Help: An Attcahment Perspective.” Journal of Counseling Psychology. 53(4), 442-452.

Shea, M. ve Yeh, C.J., (2008), “Asian American Students’ Cultural Values, Stigma and Relational Self-Construal: Correlates of Attitudes Toward Professional Help Seeking.”, Journal of Mental Health Counseling, 30(2), 157-172.

Sheffield,J. K., Fiorenza, E. ve Sofronoff, K., (2004)., “Adolescents’Willingness to Seek Psychological Help:Promoting and Preventing Factors.” Journal of Youth and Adolescence, 33(6), 495–507,

Solberg,V.S, ve diğerleri, (1994), “ Asian – American Students’ Severity of Problems and Willingness to Seek Help from Univeristy Counseling Centers: Role of Previous Counseling Experience, Gender and Ethnicity.” Journal of Counseling Psychology. 41(3), 275-279.

Steinberg, L., (2007), Ergenlik, (Yayıma Hazırlayan; Çok, F.), 1.Baskı, İmge Kitapevi,

Sümer, N. ve Güngör D., (1999), “Çocuk Yetiştirme Stilleri Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın ilişkiler Üzerinde Etkisi,” Türk Psikoloji Dergisi. 14, 44, , ss. 35-58.

Sümer, N ve Güngör D., (1999), “Yetişkin Bağlanma Stilleri Ölçeklerinin Türk Örnekleme Üzerinde Psikometrik Değerlendirmesi ve Kültürlerarası Bir Karşılaştırma,” Türk Psikoloji Dergisi. 14, 43, ss. 71-106.

Terzi,I.Ş., Güngör,C.H., Erdayı, S., (2007),“Kendini Saklama Ölçeğinin Geçerlik Güvenirlik Çalışması”. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi,17-19 Ekim. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi.

- Türküm, A.S.** (2001), “Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Ege Üniversitesi Üzerinde Bir Araştırma,” Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 1, (1-16)
- Türküm, A.S.**, (Güz, 2000), “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumları ve Kendini Açma Eğilimleri,” Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 10(2), 205-220.
- Türküm, A. S.**, (2005),” Who Seeks Help? Examining the Differences in Attitude of Turkish University Students Toward Seeking Psychological Help by Gender, Gender Roles and Help-Seeking Experiences.” The Journal of Men’s Studies, 13, 389-401.
- Uffelman, R.A. ve Hardin, S. I.**, (2002), “Session limits at university counseling centers: effects on help-seeking attitudes”. Journal of Counseling Psychology, .49 (1),127-132.
- Vogel, D.L. ve Wester, S.R.** (2003), “To seek help or not to seek help: the risks of self disclosure.” Journal of Counseling Psychology,50 (3), 351-361.
- Vogel, D.L. ve Wei, M.**, (2005), “Adult Attachment and Help-Seeking Intent: The Mediating Roles of Psychological Distress and Perceived Social Support.” Journal of Counseling Psychology, 52 (3), 347–357.
- Vrij, A., Nunkoosing,K., Paterson, B., Oosterwegel, A. ve Soukara, S.**, (2002), “ Characteristics of Secrets and Frequency, Reasons and Effects of Secrets Keeping and Disclosure.” Journal of Community and Applied Social Psychology, 12,56-70.
- Yavuzer, H.** (2005), Çocuk Psikolojisi. 27. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul,
- Yıldırım, İ.**, (2003), “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak, Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek” Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25224-234

Yıldırım, İ., (2004), “ Depresyonun Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Gündelik Sıkıntılar ve Sosyal Destek”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 27, 241-250.

Yıldırım, İ., (2006), Anne Baba Desteği ve Başarı. Anı Yayıncılık

Yıldırım, İ., (2007), “Üniversite Sınavına Hazırlanan Türk Öğrencilerde Depresyon, Sınav Kaygısı ve Sosyal Destek”. Eurasian Journal of Educational Research, 29, 171-184,

Yıldırım, İ., Ergene, T., (2003) “Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarının Yordayıcısı Olarak Sınav Kaygısı, Boyun Eğici Davranışlar ve Sosyal Destek”, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25, 224-234,

Yıldız., H.Y., (2007), “Sınav Kaygısı, Ana-baba Tutumları ve Mükemmeliyetçilik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,

Yörükoğlu, A. (2000), Gençlik Çağı. Ankara: Özgür Yayınları.

Zhang, N. ve Dixon, D.N., (2003), “Acculturation and attitudes of asian international students toward seeking psychological help.” Journal of Multicultural Counseling and Development, 31

<http://www.bilgifabrikam.com/2008/08/20/2008-oss-sonuc-istatistikleri/>

EKLER

EK – 1

PSİKOLOJİK YARDIM ARAMAYA GÖNÜLLÜLÜK ÖLÇEĞİ

Bu envanter üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunlar karşısında yardım almaya gönüllü olup olmadıklarını ölçmeyi amaçlamaktadır. Maddeleri cevaplarken ruh sağlığı uzmanlarından yardım almaya ne derece gönüllü olduğunuzu belirtiniz.

Gönüllülük Düzeyi	1	2	3	4	5
	Hiç gönüllü olmam		Orta düzeyde gönüllü olurum		Çok gönüllü olurum

Problem Alanları	Uzman bir kişiden (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist) Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeyi
1. Akademik (derslerle, öğretim elemanlarıyla, üniversite ile ilgili) sorunlar yaşarsam.	1 2 3 4 5
4. Ekonomik sıkıntılardan kaynaklanan sorunlar yaşarsam.	1 2 3 4 5
7. Duygusal sorunlar (mutsuzluk, çaresizlik, kişisel korkular, kaygılar gibi) yaşarsam.	1 2 3 4 5
10. Cinsellikle ilgili sorunlar yaşarsam.	1 2 3 4 5

EK – 2

KENDİNİ SAKLAMA ÖLÇEĞİ

Lütfen aşağıda verilen ifadelerin her birini kabul etme derecenizi yan taraftaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyerek belirtiniz.

- 5 Tamamen katılıyorum**
4 Katılıyorum
3 Kararsızım
2 Katılmıyorum
1 Hiç katılmıyorum

1. Başkalarıyla paylaşabileceğim kadar önemli bir sırrım var.	1	2	3	4	5
4. Bazı sırlarım bana fazlasıyla acı verir.	1	2	3	4	5
6. Söylemek istemediğim bir şeyi açıklamaktan çoğu kez korkarım.	1	2	3	4	5
8. O kadar özel bir sırrım var ki eğer birisi bana onunla ilgili bir şey sorarsa ona yalan söylerim.	1	2	3	4	5
10. Kendimle ilgili hiçbir zaman başkalarıyla paylaşamayacağım olumsuz düşüncelerim var.	1	2	3	4	5

EK – 3

COOPERSMİTH BENLİK SAYGISI ENVANTERİ

Aşağıda insanların kendileri ile ilgili bazı duygularını açıklayan ifadeler yer almaktadır. Bu cümlelerden size uygun olanları “benim gibi” uygun olmayanlara ise “benim gibi değil” sütununa (X) işaretinin koyunuz. Teşekkürler.

		Benim Gibi	Benim Gibi Değil
1.	Çevremde olup bitenlerden genellikle rahatsız olmam.		
2.	Başkalarının önünde konuşmak bana zor gelir.		
5.	İnsanlar benimle olmaktan hoşlanırlar.		
6.	Evde kolayca moralim bozulur.		
10.	Başkalarının söylediğini kolaylıkla kabul ederim.		
11.	Ailem benden çok şey bekler.		
15.	Kendimi yetersiz buluyorum.		
16.	Sık sık evden kaçmayı düşünüyorum.		
20.	Ailem benim duygularımı anlar.		
21.	Çok sevilen bir kimse değilim.		
24.	Sık sık keşke başka biri olsam diye düşünürüm.		
25.	Güvenilir bir kişi olmadığımı düşünüyorum.		

EK – 4

İLİŞKİ ÖLÇEKLERİ ANKETİ

Aşağıda yakın duygusal ilişkilerinizde kendinizi nasıl hissettiğinize ilişkin çeşitli ifadeler yer almaktadır. Yakın duygusal ilişkilerden kastedilen arkadaşlık, dostluk, romantik ilişkiler ve benzerleridir. Lütfen her bir ifadeyi bu tür ilişkilerinizi düşünerek okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını aşağıdaki 7 aralıklı ölçek üzerinde değerlendiriniz.

	1	2	3	4	5	6	7
Beni hiç tanımlamıyor tanımlıyor	Beni kısmen tanımlıyor			Tamamıyla beni			
1. Başkalarına kolaylıkla güvenemem._	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimi bağımsız hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
3. Başkalarıyla kolaylıkla duygusal yakınlık kurarım.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla tam anlamıyla duygusal yakınlık kurmak istiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Yalnız kalmaktan korkarım.	1	2	3	4	5	6	7
11. Başkalarının bana, benim onlara verdiğim kadar değer vermediğinden kaygılanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kendi kendime yettiğimi hissetmem benim için çok önemli.	1	2	3	4	5	6	7
16. Başkalarına bağlanmamayı tercih ederim.	1	2	3	4	5	6	7
17. Başkaları beni kabul etmeyecek diye korkarım.	1	2	3	4	5	6	7