



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE PSİKOLOJİK YARDIM
ALMA TUTUMU VE PROBLEM ÇÖZME DAVRANIŞI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Büşra ALP ÖZDEMİR

Tez Danışmanı

Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL

İSTANBUL- 2016



T.C

ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE PSİKOLOJİK YARDIM
ALMA TUTUMU VE PROBLEM ÇÖZME DAVRANIŞI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Büşra ALP ÖZDEMİR

Tez Danışmanı

Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL

İSTANBUL- 2016

TEZ ONAY SAYFASI

Büşra ALP ÖZDEMİR tarafından hazırlanan "LİSE ÖĞRENCİLERİNDE BENLİK SAYGISI İLE PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUMU ve PROBLEM ÇÖZME DAVRANIŞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ" adlı tez çalışması lisansüstü eğitim ve öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca 28.04.2016 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliğiyle ~~çokluğu~~ ile Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL



Başkan : Yrd.Doç.Dr. Hüseyin ÜNÜBOL



Üye (Alan Dışı): Yrd.Doç.Dr. Kaan YILANCIOĞLU



Üye : Yrd.Doç.Dr. Meltem NARTER



Üsküdar Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun
..... tarih ve
..... sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....
Prof. Dr. Muhsin KONUK
Enstitü Müdürü



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN KLİNİK
(İNSAN ÜZERİNDE YAPILAN) ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2015 / 115

30 Nisan 15

Sayın Yrd. Doç. Dr. Hüseyin Ünübol
(Büşra Alp Özdemir)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu'nun 29 Nisan 2015 tarihinde, 05 No.lu toplantısında değerlendirmeye almış olduğu "Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişki" adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir. İlgili kurumdan onay alınmak kaydı ile belge şerhli imzalanmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Yrd. Doç. Dr. Cumhuriyet TAŞ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

(Şerhli İmza*)

* İlgili kurumdan onay alınmak kaydı ile belge şerhli imzalanmıştır.

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

../../2016

Büşra ALP ÖZDEMİR

İmza

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamın her aşamasında değerli zamanını ayırarak çalışmalarımı inceleyip, fikirlerini paylaşan tez danışmanım, Hüseyin ÜNÜBOL’a sabrı, anlayışı ve rehberliği için teşekkür ederim.

Bu zorlu süreci yardımlarıyla kolaylaştıran ayrıca bilgileriyle çalışmama ışık tutan, canım arkadaşlarım Serap TATLI ile Özlem ve Hüseyin YOLALAN çiftine yürekten teşekkür ederim.

Hayatım boyunca aldığım her kararda yanımda olan, bana her türlü imkanı sağlayan, varlıklarıyla bana güç veren, sevgileriyle beni destekleyen, bugüne kadar benden emeklerini esirgemeyen ve bundan sonra da esirgemeyecek olduklarını bildiğim anneme, babama ve abime sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

En önemlisi yüksek lisans eğitimim için beni yüreklendiren, hayatımın her aşamasında maddi ve manevi desteğini sürekli yanımda hissettiğim, varlığıyla bana mutluluk veren sevgili eşim Erdiç’e sonsuz teşekkürlerimle...

Büşra ALP ÖZDEMİR

ÖZET

(ALP ÖZDEMİR, Büşra, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)
Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu
ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi

Lise öğrencilerinde, benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile benlik saygısı düşük olan öğrencilerin, problem çözme davranışı ve psikolojik yardım alma tutumu arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak ve bu sonucu literatüre katarak alandaki araştırmacılara ve okuyuculara katkıda bulunmak ve farklı bir bakış açısı geliştirmek üzere Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Problem Çözme Davranışı Arasındaki İlişki İncelenmiştir.

Uygulama, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında İstanbul İli Küçükçekmece İlçesindeki bir devlet okulunda eğitim gören ve rastgele seçilen 108 gönüllü öğrenciye uygulanmıştır.

Veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgiler için Kişisel Bilgi Formu, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-K), Problem Çözme Envanteri (PÇE) kullanılmıştır.

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen verilere dair frekans ve yüzdelik dağılımlar hesaplanmış, elde edilen sonuçlar tablolar halinde bulgular bölümünde gösterilmiştir.

Katılımcılardan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlanmış ve SPSS 21.0 Windows paket programına aktararak analiz edilmiştir. Örneklemden alınan verilerde SPSS programına ve çalışmanın amacına uygun yöntemlere bakılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara bakıldığında, benlik saygısı ile problem çözme tutumları arasında anlamlı bir korelasyon bulunmuştur. Problem çözme becerisi ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Psikolojik yardım alma tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçları tartışılmış ve araştırmacı ile uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Benlik Saygısı, Problem Çözme Becerisi, Psikolojik Yardım Alma Tutumu

SUMMARY

(ALP ÖZDEMİR, Büşra, Yüksek Lisans, İstanbul, 2016)

Examination of Relationship Between the Self-Esteem and Attitude of Seeking Psychological Help and Problem Solving Behavior in High School Students

The objective of this study is to present the relationship between the problem solving behavior and seeking psychological help attitude of the students with high self esteem and low self esteem and contribute to the researchers and readers by adding the results to the literature and examine the Examination of Relationship Between the Self-Esteem and Attitude of Seeking Psychological Help and Problem Solving Behavior in High School Students to develop different perspectives.

It has been applied to the 108 volunteer students, who are randomly selected and having education in the state school in the district of Küçükçekmece in the city of İstanbul in 2014-2015 academic year.

In order to collect data, Personal Information Form for demographic data which is developed by the researcher, Rosenberg Self Esteem Scale, Attitude Scale Toward Seeking Psychological Help (ASPH-S), Problem Solving Inventory (PSI) have been used.

The frequency and percentage distributions have been calculated with regard to the data which has been obtained from the measurement tools used in the scope of the research and the results have been depicted in the findings section as table.

The researcher has encoded the data obtained from the participants and analyzed them by transferring into the SPSS 21.0 Windows bundle program. SPSS program and methods fit for the objective of the study have been analyzed in the data obtained from the sample.

Considering the results obtained from the research, a significant correlation between the self esteem and problem solving attitudes has been found. There is no significant relation between the problem solving ability and attitude of seeking psychological help. It has been found that there is no significant relation between the attitude of seeking psychological help and self esteem.

The results of the research have been discussed and suggestions have been brought forward to researcher and implementer.

Keywords: Self Esteem, Problem Solving Ability, Attitude of Seeking Psychological Help

KISALTMALAR

KBF	: Kişisel Bilgi Formu
PÇB	: Problem Çözme Becerisi
PCI	: Proaktif Başa Çıkma
RBSÖ	: Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği
PYTÖ-K	: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu
PÇE	: Problem Çözme Envanteri



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Tablo 4.2: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

Tablo 4.3: Benlik Saygısının Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Analizi

Tablo 4.4: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının İlişki Analizi

Tablo 4.5: Benlik Saygısı Düzeyi

Tablo 4.6.1: Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Değişkeni Sabit Tutulduğunda Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişkinin Analizi

Tablo 4.6.2: Lise Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma Tutumu Değişkeni Sabit Tutulduğunda Benlik Saygısı İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Tablo 4.6.3: Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Tutumu Değişkeni Sabit Tutulduğunda Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkinin Analizi

Tablo 4.7.1: Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisinin Benlik Saygısı Düzeyi Açısından Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Tablo 4.8.1: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Tablo 4.8.2: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Sınıfa Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Tablo 4.8.3: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Tablo 4.8.4: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Tablo 4.8.5: Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Daha Önce Yardım Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

EKLER LİSTESİ

- EK 1** Kişisel Bilgi Formu
- EK 2** Problem Çözme Envanteri (PÇE)
- EK 3** Rosenberg Benlik Ölçeği (RSBÖ)
- EK 4** Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-K)
- EK 5** Özgeçmiş



İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
Bilimsel Etik Kurul Onay Formu.....	i
Bilimsel Etik Sayfası.....	ii
Teşekkür	iii
Özet.....	iv
Summary.....	v
Kısaltmalar / Simgeler Listesi.....	vi
Tablolar Listesi.....	vii
Ekler Listesi.....	viii
 BİRİNCİ BÖLÜM : GİRİŞ	 1
1.1.Problem Cümlesi.....	3
1.2.Araştırmanın Amacı.....	3
1.3.Araştırmanın Sayıltıları.....	4
1.4.Tanımlar.....	5
 İKİNCİ BÖLÜM : KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ... 6	
2.1.PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUMLAR İLE İLGİLİ KURAMSAL ÇERÇEVE.....	6
2.1.1.Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile İlişkili Değişkenler.....	10
2.1.2.Kendini Damgalama.....	10
2.1.3.Sosyal Damgalama.....	11
2.1.4.Kendini Açma.....	11
2.1.5.Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Yapılan Bazı Araştırmalar.....	12
2.2.PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ.....	18
2.2.1.Problem Tanımı.....	18
2.2.2.Problem Çözme Becerisi.....	19
2.2.3.Problem Çözme Süreci.....	20
2.2.4.Problem Çözme Becerisi İle İlgili Yapılan Araştırmalar.....	23
2.3.BENLİK SAYGISI.....	29
2.3.1.Benlik Kavramı.....	29
2.3.2.Benlik Saygısı.....	31
2.3.3.Benlik Saygısı Düzeyleri.....	32
2.3.3.1.Düşük Benlik Saygısı.....	33
2.3.3.2.Yüksek Benlik Saygısı.....	34
2.3.4.Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Bazı Araştırmalar.....	35
 ÜÇÜNCÜ BÖLÜM : GEREÇ VE YÖNTEM	 39
3.1.Araştırma Modeli.....	39
3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	40
3.3.Veriler Toplama Araçları.....	40
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	41
3.3.2.Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ).....	41
3.3.3.Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K)...	42
3.3.4.Problem Çözme Envanteri (PÇE).....	43
3.4.Verilerin Toplanması.....	44
3.5.Araştırmada Kullanılan Veri Analizi Teknikleri.....	44

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM : BULGULAR	45
4.1.Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgileri	45
4.2.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri	46
4.3.Benlik Saygısının Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Analizi	47
4.4.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının İlişki Analizi	51
4.5.Benlik Saygısı Düzeyi	52
4.6.Kısmi Kolerasyon	52
4.6.1.Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Değişkeni Sabit Tutulduğunda Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişkinin Analizi	53
4.6.2.Lise Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma Tutumu Değişkeni Sabit Tutulduğunda Benlik Saygısı İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	54
4.6.3.Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Tutumu Değişkeni Sabit Tutulduğunda Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkinin Analizi	55
4.7.Ölçek Puanlarının Benlik Saygısı Düzeyine Göre Karşılaştırılması	55
4.7.1.Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisinin Benlik Saygısı Düzeyi Açısından Farklılık Gösterme Durumunun Analizi	57
4.8.Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılması	57
4.8.1.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi	59
4.8.2.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Sınıfa Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi	61
4.8.3.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi	63
4.8.4.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi	66
4.8.5.Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma Ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Daha Önce Yardım Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi	68
BEŞİNCİ BÖLÜM : TARTIŞMA VE YORUM	69
ALTINCI BÖLÜM : SONUÇ VE ÖNERİLER	80
KAYNAKÇA	82
EKLER	98
ÖZGEÇMİŞ	103

BÖLÜM I

GİRİŞ

Benlik insan yaşantısının en önemli unsurlarından biridir. Benlik kavramı, insan kişiliğinin merkezinde bulunan ve önemli bir temelde duran algı, duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlanır. Bununla birlikte benlik kavramı insanın kendini kavrayış ve algılayış biçimidir. Kişinin kendisini nasıl görüp nasıl değer biçtiğini anlatır.

Yörükoğlu (1985)'na göre, benlik kavramının, beğenilip benimsenmesi benlik saygısını oluşturur. Benlik saygısı, kişinin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı benlik kavramının onaylanmasından meydana gelen beğeni durumudur. Benlik saygısı, kendini olduğundan, aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olma durumudur. Kendini değerli görmek, beğenilmeye ve sevmeye değer bulmaktır. Kendini olduğu gibi kabullenmeyi, özüne güvenmeyi sağlayan olumlu bir ruh halidir.

Benlik saygısı ise, bireyin benlik kavramı ile ideal benliği arasındaki farkı değerlendirmesidir. Bireyin kendisini nasıl algıladığı ile olmak istediği benliği arasındaki fark bize o bireyin özsaygı düzeyini verir. Bu süreçte bireyin bu farkı nasıl değerlendirdiği ve bu farkın onun duygusal dünyasını nasıl etkilediği önemlidir. Benlik imgesi ve ideal benliğin gelişiminde görüleceği gibi, benlik imgesi ile ulaşmayı hedeflediği ideal benliği arasında bir farkın olması kaçınılmazdır ve bu fark normal bir olgu olarak kabul edilmelidir (Kuzgun,1997,2002).

Problemler, bireylerin yaşamlarını güzel bir şekilde sürdürmelerine engel olabilen zor ve karmaşık olabildikleri gibi bireylerin yaşantılarını çok fazla etkilemeyecek kadar basitte olabilirler. Birey, hayatı boyunca çok farklı problemlerle karşı karşıya kalmakta ve problemlerin durumuna göre farklı çözüm yolları geliştirmektedir (Karabulut ve Kuru, 2009).

Kişinin gelişiminde en kritik ve çalkantılı dönem olan ergenlik döneminin sağlıklı yaşanma sürecinde ise problem çözme becerisi önemli rol oynar. Buna göre, problemleri

ile etkili başa çıkabilen ergen, yoğun stres durumlarını da daha az yaşayacaktır. Ergenin, karşılaştığı problemleri çözme sürecinin uzaması, stres düzeyin de artış meydana getirmekte, yaşadığı yoğun stres problemin çözümünü daha da zorlaştırabilmektedir.

Yardım arama, bireyin içinde bulunduğu sıkıntılı durumlarda ve üstesinden gelemediği psikolojik sorunlarla başa çıkmak amacıyla ilgili profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan destek talep etmesidir. Psikolojik sağlığına kavuşmasında, bireyin ihtiyaç duyduğunda profesyonel yardım alabilmesi önemli bir rol oynamaktadır (Husaini, Moore ve Cain, 1994).

Psikolojik problem yaşayan insanlar üzerinde yapılan araştırmalarda, bireyin karşılaştığı sorunun çözümünde aile bireyleri ve arkadaşların profesyonel kaynaklara göre öncelik taşıdığı görülmüştür. (Arslantaş, 2000; Hinson ve Swanson, 1993; Lin, 2002). Aile bireyleri ve arkadaşlardan alınan yardıma rağmen kişinin probleminin büyüyerek önü alınamadığında profesyonel bir yardımcının rehber olması gerekebilir. Burada ise kişinin psikolojik yardım almaya yönelik duygu, düşünce ve davranışları büyük önem arz etmektedir.

Araştırmanın amacı ise, lise öğrencilerinde benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile benlik saygısı düşük olan öğrencilerin, problem çözme davranışı ve psikolojik yardım alma tutumunun değişip değişmediğini ve aralarındaki ilişkileri incelemektir.

1.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın temel amacı lise öğrencilerinde, benlik saygısı ile psikolojik yardım alma ve problem çözme tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1.2. PROBLEM CÜMLESİ

1. Lise öğrencilerinde benlik saygısı değişkeni sabit tutulduğunda psikolojik yardım alma tutumu ile problem çözme tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Lise öğrencilerinde psikolojik yardım alma sabit tutulduğunda benlik saygısı ile problem çözme tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

3. Lise öğrencilerinde problem çözme tutumu değişkeni sabit tutulduğunda benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Alt Problemler / Denenceler

1. Lise öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mı?

2. Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile problem çözme tutumları arasında anlamlı bir ilişki var mı?

3. Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri ile psikolojik yardım alma tutumu arasında anlamlı bir ilişki var mı?

4. Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri (alt kategorileri dahil) arasında düşük, orta ve yüksek benlik saygısı bakımından anlamlı bir farklılık var mı?

5. Lise öğrencilerinde benlik saygısı düzeyi düşük, orta ve yüksek olanlar arasında psikolojik yardım alma tutumu bakımından anlamlı bir farklılık var mı?

6. Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark var mı?

7. Lise öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi ile cinsiyetler arasında anlamlı bir fark var mı?

8. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark var mı?

9. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri devam ettikleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

10. Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları devam ettikleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

11. Lise öğrencilerinin benlik saygıları devam ettikleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
12. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
14. Lise öğrencilerinin benlik saygıları annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
15. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
16. Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
17. Lise öğrencilerinin benlik saygıları babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
18. Lise öğrencilerinin benlik saygıları ailenin aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
19. Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
20. Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu aylık gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.3. ARAŞTIRMANIN SAYILTI LARI

Bu araştırmanın planlanıp yürütülmesinde, elde edilen bulguların yorumlanmasında Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği -Kısa Formu (PYTÖ-K), Heppner ve Peterson tarafından (1982) geliştirilen Problem Çözme Envanterinden yararlanılmıştır. Söz konusu ölçekleri doldururken öğrencilerin samimi oldukları, gerçek duygu ve düşünceleri yansıttıkları varsayılmaktadır.

1.4. TANIMLAR

Psikolojik Yardım: Bireylerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için farklı destek kaynaklarından yararlanmaları anlamına gelmektedir (Nicholas, Oliver, Lee ve O' Brien, 2004).

Problem Çözme: Heppner ve Krauskopf'a (1987) göre problem çözme; bireyin karşılaştığı stresli durumlarda, iç ya da dış istekler ya da uyaranlara uyum sağlamak amacıyla davranışsal tepkilerle, bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltme sürecidir.

Benlik Saygısı: Rosenberg'e (1965) göre benlik saygısı, bireyin genel olarak kendisine yönelik olumlu ya da olumsuz tutumudur. Bireyin kendisine ilişkin değerlilik yargısıdır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde psikolojik yardım alma tutumları, benlik saygısı ve problem çözme becerisine yönelik tanımlara, tanımlarla ilişkili değişkenlere ve psikolojik yardım alma tutumları, benlik saygısı ve problem çözme becerisine yönelik gerçekleştirilen çeşitli araştırmalara yer verilmektedir.

2.1. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar ile İlgili Kuramsal Çerçeve

Fischer ve Turner (1970), yardım arama davranışını, varlığına karşı tehdit oluşturan herhangi bir sorunla karşılaştığında bireyin, söz konusu sorunla başa çıkabilmek için var olan içsel kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünmesi ve destek için dışsal kaynaklara yönelmesi şeklinde tanımlamaktadır.

Farklı bir tanıma göre yardım arama bireylerin içinde bulundukları, üstesinden gelemedikleri ve ruh sağlığını tehlike altında görmesi durumunda sorunlarla baş etmek amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel ya da profesyonel olmayan bireylerden yardım ve destek talep etmesidir (Husaini, 1994).

Kushner ve Sher'e (1989) göre ise psikolojik yardım aramaya yönelik tutum, ruh sağlığına karşı bir tehdit görmesi durumunda bireyin, profesyonel psikolojik yardım veren kaynaklardan yardım almaya yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal eğilimlerini ifade etmektedir.

Kişinin psikolojik sorunlarının ve stresli olayların yüksek düzeyde olması psikolojik yardım arama davranışını olumlu yönde etkilediği bilinmektedir. Uzmanlardan psikolojik yardım arama davranışını; problemlerin tipi, yaşam stresi, sosyal destek alma düzeyi ve problemlerin yoğunluğu etkilemektedir. Çünkü bireyler, özellikle problemlerin aşırı derecede yoğun olduğu durumlarda, problemlerine çözüm bulmaya ve psikolojik yardım aramaya yatkındırlar(Özbay, 1996). Yardım arama davranışını etkileyen bazı

değişkenler modellerle test edilmiştir. Bunlardan birisi Cramer'in (1999) yardım arama modelidir.

Cramer (1999), psikolojik yardım alma davranışının daha iyi anlaşılabilmesi için dört değişkenli bir model geliştirmiştir. Modelindeki dört değişken; psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum, sosyal destek, stresin yarattığı olumsuz duygular ve kendini saklamadır. Bu modele göre;

1. Kendini saklama davranışı, düşük sosyal destekle ilişkilidir. Kişisel problemlerini saklama eğilimi olan kişiler ya az sosyal desteğe sahiptirler ya da hiç sosyal desteğe sahip değildirler. Genellikle diğer kişilerin yardımını da reddederler.

2. Stresin yarattığı olumsuz duygulanım sosyal destekle ilişkilidir. Kişilerin sosyal destek düzeyi daha yüksek olduğunda, daha az psikolojik sıkıntı duyarlar. Sosyal desteği az olan kişilerin stresin yarattığı olumsuz duygulanımları da artmaktadır.

3. Kendini gizleme davranışı, yüksek stresin yarattığı olumsuz duygulanımla ilişkilidir. Kişilerde, stres yaratan bilgilerini saklama eğilimi arttıkça bu stresin yarattığı psikolojik problemlerde de artış gözlenir.

4. Kendini saklama davranışı psikolojik yardım almaya yönelik tutumla da ilişkilidir. Öznel bilgilerini saklayan kişiler danışma sürecine şüpheyle bakarlar ve danışmaya karşı olumsuz tutum sergilerler.

5. Stresin yarattığı olumsuz duygulanım arttıkça, danışma yardımı alma isteği de artar. Eğer kişilerin psikolojik problemleri ciddi düzeyde stres oluşturuyorsa danışma yardımı almaya daha yatkındırlar.

6. Danışmaya yönelik olumlu tutum, danışma yardımı alma davranışını artırır. Kişilerin daha önce ki gözlemleri ve duyguları eğer danışmaya karşı olumlu ise sürecin etkililiğine ve yararına inanıyorlarsa, danışma yardımı almaya istekli olurlar.

Yardım arama modelinin uygulandığı bir çalışmada, düşük sosyal desteğe sahip, yardım arama tutumu olumlu, yüksek olumsuz duygulanımı olan ve düşük bilgilerini saklama eğiliminde olan öğrencilerin, psikolojik danışmaya karşı daha fazla gönüllü oldukları görülmüştür (Leech, 2007).

Cramer'den farklı olarak psikolojik yardım almaya yönelik davranışı açıklayan bir başka yaklaşım ise Fischer ve Turner (1970) tarafından geliştirilmiştir. Bu yaklaşımda psikolojik yardım alma tutumu dört alt boyutta incelenmektedirler:

1. Kişinin psikoterapik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması,
2. Reddedilme korkusu,
3. Kişiler arası açıklık,
4. Psikolojik danışmana duyulan inanç.

1. Kişinin psikoterapik yardıma ihtiyacı olduğunun farkına varması: Bireyin psikolojik yardıma ihtiyacı olduğunu fark etmesi, psikolojik yardım alma kararını etkileyen en önemli faktörlerin başında gelmektedir. Kişinin psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğunu fark edememesinin nedeni ise bireyin psikolojik bir belirtiyi doğru biçimde algılayıp, yorumlayamaması olabilir.

Kişi psikolojik sıkıntısından kurtulma yollarını düşünmeden önce bir problemi olduğunu bunun için yardıma ihtiyaç duyduğunu ve bu problemin kendisine zararlı sonuçlar doğuracağını farkına varmalıdır. Kişinin bunu nasıl yaşayacağı, yorumlayacağı ya da hastalığına nasıl tepki vereceği ise kültürel olarak belirlenir (Rogler ve Cortes, 1993, aktaran, Göker, 2013).

2. Reddedilme korkusu: Bireylerin yaşadıkları psikolojik problemler için yardım almamalarının en önemli nedenlerinden biride reddedilme korkusudur. Birey, bulunduğu çevre tarafından sosyal kabul görememe düşüncesinin verdiği kaygıdan dolayı psikolojik

yardım almayı reddeder. Reddedilme korkusunun büyüklüğü ise kişiye, probleme ve kültürel değişkenlere göre farklılık gösterir (Sibicky ve Dovidio, 1986; Lin, 2002).

3. Kişiler arası açıklık: İnsanlar psikolojik açıdan ne kadar güçlü olurlarsa olsunlar bazı zamanlar sorunlarını veya yaşamlarıyla ilgili konuları başkalarıyla paylaşma yani kendini açma ihtiyacı duyarlar. Kendini açma sürecini başlatan asıl adım ise kişinin gerçek duygu ve düşüncelerinin farkında olması, yani kendini tanımasıdır. Kendini tanıyan, bilen kişi kendi iç dünyasında olup bitenleri, dış dünyanın kendisine olan etkisini ve kendisinin bu etkiye karşılık dış dünyaya nasıl tepki verdiğini gözlemleme yeteneğine sahiptir (Çetinkaya, 2009). Aynı zamanda kendini açma davranışı psikolojik danışma süreci için büyük önem teşkil etmektedir. Danışanın kendini açması psikoterapide kolaylaştırıcı bir faktör olmakla birlikte terapinin yapılabilmesi için de danışanın kendini açması gerekmektedir. Çünkü kendini açmayan bir danışan ile danışmayı sürdürmek olanaksızdır (Selçuk, 1989). İnsanların olumsuz duygular yaşama ve bunları açma konusundaki kaygıları psikolojik yardım alma için en büyük engeldir.

4. Psikolojik danışmana duyulan inanç/güven: Lin (2002) yaptığı araştırmada psikolojik yardım alma kararı veren bir danışanın, psikolojik yardım alacağı danışmanda aradığı özellikleri, alanında uzman, bilgili, iletişim becerileri iyi, açık fikirli, arkadaş canlısı, duyarlı, nazik, doğal ve alçakgönüllü olarak sıralamıştır. Bu da bizlere göstermektedir ki danışan, danışmanını seçerken oldukça hassas davranmaktadır.

Bununla birlikte Fischer, Winer ve Abramowitz (1983), psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları etkileyen üç faktör olduğunu belirlemişlerdir. Bunlar; psikolojik danışmanla ilgili faktörler, kişisel faktörler ve sosyal faktörler olarak tanımlanmaktadır. Bunların arasında psikolojik danışman faktörü, sunulan yardımın niteliği ve danışmanın yeterince uzman olup olmadığı gibi özellikleri de içine alır (Akt: Liou, 2004).

Bireyler sorun yaşadıklarında öncelikle yakın arkadaşlarından veya ailesinden destek alma eğilimindedirler. Alınan desteğin yeterli olmaması halinde ise uzman yardımına başvururlar. Bununla birlikte varolan problemin psikolojik danışma almaya uygunluk algısı ile problemin ciddiyet algısı arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu da

“sorun şiddetlendikçe psikolojik danışma yardımı uygun olur” algısına işaret etmektedir. (Hinson ve Swanson, 1993).

2.1.1. Psikolojik Yardım Alma Tutumları ile İlişkili Değişkenler

Literatür incelendiğinde, psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili çeşitli değişkenler olduğu görülmektedir. Bunlar; psikolojik yardım alma niyeti (Vogel ve diğ., 2005; Vogel ve diğ., 2007), kendini açma (Komiya ve diğ., 2000; Vogel ve diğ., 2005), psikolojik sıkıntının düzeyi (Capeda-Benito ve Short, 1998; Cramer, 1999; Komiya ve diğ., 2000), kişisel damgalama (Komiya ve diğ., 2000), uyumluluk (Kakhnovets, 2011), sosyal damgalanma (Vogel ve diğ., 2005), sosyal destek (Capeda-Benito ve Short, 1998; Vogel ve diğ., 2005), kendini saklama (Kelly ve Achter, 1995; Cramer, 1999; Kahn ve Hessling, 2001; Vogel ve diğ., 2005), daha önceki psikolojik yardım deneyimi (Dadfar ve Friedlander, 1982; Vogel ve diğ., 2005; Kim, 2007; Kakhnovets, 2011), kendini saklama (Kelly ve Achter, 1995; Cramer, 1999; Kahn ve Hessling, 2001; Vogel ve diğ., 2005), cinsiyet (Sheu ve Sedlacek, 2004; Kalkan ve Odacı, 2005; Vogel ve diğ., 2005; Chang, 2007) şeklinde yer almaktadır.

2.1.2. Kendini Damgalama

Fischer ve Turner (1970), bireylerin profesyonel psikolojik yardım almaya yönelik kararını etkileyen kişilerarası ve sosyal etkenlerin yanı sıra önemli kişisel faktörlerin bulunduğunu ifade etmektedir. Bu faktörler, bireyin psikiyatrik tedavi ile ilgili algı ve inançları, psikolojik danışma ile ilgili sahip olduğu önyargılar, iç gözlem yapma becerisinin düzeyi ile duygu ve deneyimleri açısından kendini açma becerilerindeki öznel sınırlılıklar olarak sıralanmaktadır.

Timlin-Scalera ve diğerleri (2003), psikolojik yardıma yönelik olarak kendini damgalamayı profesyonel psikolojik yardım almanın önündeki önemli engellerden biri olarak nitelendirmekte ve özellikle damgalanma kaygısı ile psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz inançları, psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumların altındaki en önemli etkenler olarak değerlendirmektedirler.

2.1.3. Sosyal Damgalanma

Literatür incelendiğinde psikolojik yardım almaya yönelik tutumları etkileyen en önemli faktörlerden birinin sosyal damgalanma olduğu ve sosyal damgalanma algısının kişilerin psikolojik yardım alma tutum ve davranışlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. (Fischer ve Turner,1970; Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Miville ve Constantine, 2007; Vogel, Wade ve Aschman, 2009). Chang (2007), sosyal damgalanmanın, depresif üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını olumsuz etkileyen nedenlerden biri olduğunu vurgulamıştır. Vogel, Wade ve Hackler (2007), bireylerin çok ciddi problemleri olmasına rağmen neden yardım arama davranışında bulunmadıklarını anlamamızda sosyal damgalanmanın önemli bir rolü olduğunu söylemişlerdir.

2.1.4. Kendini Açma

Cozby'e (1973) göre kendini açma davranışının, kendini açmayı artırmayı ve azaltmayı temsil eden iki karşıt faktörden oluşmuştur. Kendini açma, ilişki kurma ihtiyacı, iletişime geçme, dürüst olma ve diğer insanlara karşı açık olma gibi karşılıklı grup davranışları ile yakından ilişkili bir kavramdır. Cozby, toplumsal olarak kendini açma davranışının çoğunlukla olumlu bir değer olarak tanımlanmakta olduğunu ve toplum tarafından teşvik edildiğini belirtmektedir.

Vogel ve Wester (2003), daha az kendini açma ya da kendini gizleme davranışı gösteren bireylerin, psikolojik danışma ile ilgili diğer bireylere göre daha olumsuz tutumlara sahip olduklarını ve dolayısıyla psikolojik danışma servislerinden yardım almaktan kaçındıklarını belirtmişlerdir.

Hinson ve Swanson'a (1993) göre bir sorun temelinde psikolojik yardım almaya olan gönüllü olma durumu ile bir psikolojik danışmana kendini açmaya gönüllü olma ve problemin şiddeti arasında anlamlı bir ilişki vardır.

2.1.5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Yapılan Bazı Araştırmalar

Bu bölümde, psikolojik yardım alma ile ilgili ülkemizde ve yurtdışında yapılan bazı araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

Atkinson, Whiteley ve Gim (1990), 816 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, kızların problemlilik durumlarında önce anne ya da kız kardeşi, erkeklerin ise baba ya da erkek kardeşten yardım almayı tercih ettikleri bilgisine ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmada geleneksel değerlerin, erkek ve kadınların psikolojik yardım arama davranışlarını olumsuz etkilediği görülmüştür.

Good, Dell ve Mintz (1989), 401 erkek üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları araştırma sonucunda erkeksi cinsiyet rolü ile yardım alma tutumu arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Erkeksi cinsiyet rolü hakkındaki geleneksel tutumlar ile profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlar arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Erkeksi özellikler gösteren, duygusallığını gizleyen ve diğerlerine duygularını ifade etmeyen erkeklerin daha az yardım aradıkları bilgisine ulaşılmıştır.

Rickwood ve Braithwaite (1994), 715 Avusturyalı ergenle yapmış oldukları araştırmada, kadın olmanın profesyonel yardım almaya ilişkin tutumların önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Örneğin, örneklemi üniversite öğrencileri olan çalışmada, kız öğrencilerin psikolojik yardım için erkek öğrencilerden daha çok başvurdukları görülmektedir (Good ve Wood, 1995).

Piroshaw, Tata ve Leong (1994) da Amerikan vatandaşı Çinli üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, kadınların psikolojik yardım alma konusunda erkeklere göre daha istekli ve olumlu bir yaklaşım içinde oldukları bulunmuştur. Bununla birlikte Amerikan vatandaşı Çinli kız öğrencilerin toplumsallaşma sürecini hızlı yaşamalarından dolayı psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlar sergiledikleri ve sosyal ilişki uyumlarının da daha olumlu olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Türküm (2005), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları ile cinsiyet ve cinsiyet rollerinin psikolojik yardım alma deneyimleri üzerindeki etkisini araştırmıştır. Araştırmaya, yaşları 17– 26 arasında değişen 279’u bayan, 119’u erkek olmak üzere toplam 398 üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlar, erkek ve kız öğrencilerin psikolojik yardım alma davranışına yönelik tutumlarında anlamlı düzeyde fark olduğunu ortaya koymuştur. Yani kız üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutum sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Kalkan ve Odacı (2003), cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisini incelemişlerdir. Analiz sonucuna bakıldığında, kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip oldukları bilgisine ulaşılmıştır.

Fischer ve Turner (1970), 492 kız ve 468 erkek üniversite öğrencisinin çalışma grubunu oluşturduğu bir araştırmada erkek öğrencilerin kızlara oranla psikolojik yardım almaya yönelik daha az olumlu tutuma sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Buna ek olarak, içsel denetimli olan bireylerin, kendi yaşam kontrolüne sahip olmadığına inanan bireylere göre daha olumlu psikolojik yardım alma tutumlarına sahip oldukları belirlenmiştir.

Price ve Mc Neill (1992), Hint kökenli Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları araştırma sonucunda, kadın katılımcıların psikolojik danışmaya karşı olumlu tutuma sahip oldukları ve kişisel ihtiyaç algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Leong ve Zacher (1999), üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve akıl hastalıkları hakkındaki düşüncelerinin profesyonel psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili olup olmadığını araştırmışlardır. Çalışmada, kız öğrencilerin psikolojik yardım almak için daha çok başvurmalarının sebepleri olarak; kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya daha çok ihtiyaç duymaları, psikolojik danışmana daha fazla güvenmeleri ve kendilerini başkalarına rahatça açabiliyor olmaları gösterilmektedir.

Ang ve diğerlerinin (2004), yaptıkları araştırmada yaş ortalaması 25 olan öğrencilerin yardım arama tutumu, cinsiyet ve cinsiyet rolleri incelenmiştir. Araştırma sonucunda kadınların ve kadınsı role sahip olanların yardım aramaya ilişkin tutumları daha olumlu bulunmuştur.

Thao (2004), yetişkinlerin profesyonel yardım almaya ilişkin tutumlarını araştırdığı çalışmanın örneklemini 72 yetişkin kadın ve 61 yetişkin erkek oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kadınların, erkeklere oranla profesyonel yardım almaya ilişkin tutumlarının daha olumlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya göre profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar konusunda demografik değişkenler arasında yaşın en güçlü yordayıcı olduğu görülmüştür. Profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar konusunda genç katılımcıların daha gönüllü ve istekli oldukları belirtilmektedir. Eğitim düzeyinin yardım alma konusunda herhangi bir etkisinin olmadığı ortaya çıkmıştır.

Chang'ın (1998) yaptığı araştırmada, her üç bayandan biri psikolojik yardım almaya başvururken erkeklerden ise her altısından birinin başvurduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet konusunda farklılığın kaynağı olarak erkeklerin, erkeklik rolü hakkındaki tutumları gösterilmektedir. Özellikle de Doğu toplumlarında, erkekler açısından aile dışında yardım almanın kabul edilebilir bir davranış olmadığı ve pek çok toplumda, duygusal sorunlardan dolayı bir profesyonel psikolojik danışmandan yardım almanın, o aileyi lekeleyeceği korkusunun etkili olduğu görülmektedir (Özbay, 1996).

Annaberdiyev (2006), Türkiye'de öğrenim gören Türk üniversite öğrencileri ve Türk Cumhuriyetleri öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını, psikolojik uyum düzeylerini ve psikolojik ihtiyaçlarını çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmıştır. Karşılaştırma sonucunda ise Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin yardım arama tutumlarına ilişkin puanları arasında anlamlı fark bulamamıştır. Araştırmanın örneklemini ise 120'si Türk Cumhuriyetleri'nden gelen öğrenciler olmak üzere toplam 284 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma bulguları, Türk öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarının Türk Cumhuriyetleri'nden gelen öğrencilere göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Kadın öğrencilerin psikolojik

ihtiyaçlarının ise erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bunlara ek olarak Türk Cumhuriyetlerinden gelen ve yurttta kalan niversite ğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarının evde kalan öğrencilere göre daha olumlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Ankara Üniversitesi Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi'nde yapılan bir araştırmada psikolojik yardım almak amacıyla başvuran ve başvurmayan bireyler yalnızlık düzeyi, stres düzeyi ve psikolojik belirti gösterme düzeyi değişkenleri açısından incelenmiştir (Azizoğlu,1993). Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne başvuran bireylerin stres düzeylerinin, karşılaştırma grubuna oranla daha yüksek olduğu bulunurken, yalnızlık algıları arasında ise anlamlı fark bulunamamıştır. İki grubun yalnızlık puanlarının aynı olması ise araştırmacı tarafından aile, iş, arkadaşlık, gibi ilişkilerin, insanların fazla yalnız kalmadığını gösterdiğini ancak insanların yalnız kalmasalar da, kendilerini yalnız hissettikleri şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca kriz grubunun, karşılaştırma grubuna oranla daha fazla psikolojik belirti gösterdiği bulunmuştur.

Türküm (2001), niversite ğrencilerinin stresle başa çıkma, bilişsel çarpıtma, iyimserlik ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, 1998–1999 bahar döneminde Anadolu niversitesi'nin Edebiyat, Eğitim, Fen ve İletişim Bilimleri Fakültelerinde okuyan ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden araştırmaya katılmaya gönüllü olan 498 öğrenciden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin 323' kız, 175'i erkek olup yaşları 18 ile 32 arasında değişmektedir. Veri toplama araçları olarak Bilişsel çarpıtma lği, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum lği, Yaşam Yönelim Testi ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Sonuçlar, kız öğrencilerin sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını daha çok kullanma ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara ve kişilerarası ilişkiler ile ilgili daha yoğun bilişsel çarpıtmalara sahip olma açısından erkeklerden farklılaştığını ortaya koymuştur. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordayan değişkenlerin ise stresle başa çıkma, bilişsel çarpıtma ve cinsiyet olduğu bulunmuştur.

Fischer ve Cohen (1972), profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar ile sosyal sınıf, eğitim düzeyi, bölüm gibi bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkileri araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 989 üniversite öğrencisinin oluşturduğu çalışmanın sonucunda, öğrencilerin sosyal sınıfı ile psikolojik yardım aramaya yönelik tutumlar arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca, üniversite 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, lise ve üniversite 1. ve 2. sınıf öğrencilerine göre psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutumlar sergiledikleri belirtilmiştir.

Özbay'ın (1996), üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, araştırmanın örneklemini oluşturan 350 öğrencinin sosyo-ekonomik düzeylerinin yardım arama tutumlarının üzerinde anlamlı düzeyde etkili olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Arslantaş (2011), yetişkinlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla Aydın il merkezinde bulunan 14 kamu kurumunda çalışan 282'si erkek, 208'i kadın olmak üzere toplam 490 kişiyi çalışmasına dahil etmiştir. Analizin sonucunda, cinsiyet ve yaşa göre psikolojik yardım arama tutumunun değişmediği, eğitim ve ekonomik durum yükseldikçe profesyonel psikolojik yardım aramada zorlanmanın azaldığı ve psikolojik danışmaya olan inancın anlamlı bir şekilde arttığı görülmüştür. Büyük çoğunluğu, informal kaynak olan aileden birilerine ve arkadaşlarına yardım için başvururken, üçüncü sırada profesyonel desteğe başvurduklarını belirtmişlerdir. Bu bağlamda bireylerin sıkıntılarını paylaşacak birilerinin olması ya da olmaması yardım arama tutumunu etkilediği görülmüştür. Katılımcıların çoğunluğu, ruh sağlıklarının yerinde olduğunu düşündüklerini ve bu nedenle profesyonel yardım aramadıklarını belirtmişlerdir.

Şahin ve Akaydın (2002), yardım arama davranışları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmada, yardım arama davranışları, problem çözme becerileri, problem alanları ve problemlilik düzeylerini incelemiştir. Çalışma grubunu, Karadeniz Teknik Üniversitesinin farklı fakültelerinde okuyan 400 üniversite öğrencisi

oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin Problem Çözme Envanteri ve Kendini Tanıma Envanterini doldurmaları istenmiştir. Araştırma bulguları, yardım arama davranışları ile problem çözme becerileri arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur. Sonuç olarak profesyonel yardım arama davranışının cinsiyete göre değişmediği bilgisine ulaşılmıştır. Yardım arama davranışlarıyla annenin eğitim düzeyinin ilişkili olduğu, problem alanlarından kişiler arası ilişkiler ile nevrotik eğilimlere dönük problem alanlarının yardım arama davranışlarıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Annenin eğitim düzeyi düştükçe yardım arama davranışları azalmakta; diğer taraftan kişiler arası ilişkiler ve nevrotik eğilimleri olanların yardım arama davranışlarının daha az olduğu saptanmıştır. Araştırılan demografik değişkenlerden yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik düzeyin yardım arama davranışını yordamada anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır.

Chang (2007), üniversite öğrencilerinin psikolojik bozuklukları ve profesyonel psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya Tayvan’da öğrenim gören 961 Çin’li üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucuna göre yüksek düzeydeki depresyon psikolojik yardım arama tutumu ile negatif bir ilişki göstermektedir. Kadınların erkeklere göre psikolojik yardım aramaya ilişkin olarak daha olumlu tutuma sahip olduğu belirlenmiştir.

Şahin-Akaydın ve Özbay (2003)’ın 450 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmada empatik eğilim, yardım arama davranışları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada; Empatik Eğilim Ölçeği, Profesyonel Yardım Arama Tutum Ölçeği ve Kısa Symptom Envanteri kullanılmıştır. Empatik eğilimin ve psikolojik belirtilerin üç düzeyde (düşük, orta ve yüksek) ele alınarak sınıflandırılan araştırma sonuçları, yardım arama davranışları üzerinde empatik eğilim ve psikolojik belirtilerin etkili olduğunu göstermiştir. Yardım arama davranışlarının boyutlarından, özellikle zorlanma, kişiler arası duyarlılık, ihtiyaç hissetme ve psikolojik danışmaya olan inanç üzerinde empatik eğilim ve psikolojik belirtilerin etkisinin olduğu belirlenmiştir. Analiz sonuçları, yardım arama davranışının belli bir problemlilik düzeyi ve iletişim kurmada belli becerileri gerektirdiği şeklinde yorumlanmıştır.

O'Neil, Lancee ve Freeman (1984), yardım arayan ve yardım aramayan depresif üniversite öğrencilerinin özelliklerini belirlemek için yaptıkları araştırmanın kapsamına üniversitenin psikiyatri kliniğine gitmiş 183 kişiyi ve kliniğe gitmemiş 55 kişiyi almışlardır. Araştırmada, Beck Depresyon Ölçeği, demografik ve sosyokültürel bilgiler alınmıştır. Araştırmanın sonucunda psikiyatri servislerinin kullanılmasının en önemli sebebinin depresyon olduğu görülmüştür. Ayrıca yardım arayanların daha çok ailesinden uzakta olan öğrenciler, yüksek lisans yapmakta olanlar ve yaşlıların olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik yardım aramaya karar vermesinin dört faktöre bağlı olduğu savunulmuştur. Bunlar, problemin şiddeti, yardım aramaya olan bireysel eğilim, alternatif kaynakların kullanılabilirliği ve psikiyatrik hizmetlere ulaşılabilirliktir.

Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff (2004), ergenlerin ruh sağlığıyla ilgili problemleri için informal kaynaklardan yardım almaya daha fazla gönüllü olduklarını tespit etmişlerdir. Bu informal kaynakların ise aile ve arkadaş şeklinde olduğu görülmüştür.

2.2. Problem Çözme Becerisi

2.2.1 Problemin Tanımı

Karasar (2005) problemi, bireyi, fiziksel ya da düşünsel yönden rahatsız eden, kararsızlık yaşatan ve birden çok çözüm yolu olasılığı görülen her durumu problem olarak tanımlamıştır.

Bu bağlamda problem, kişinin amacına tam olarak nasıl ulaşacağını bilemediğinde, kararsızlık yaşadığında ortaya çıkmaktadır. Problem, bireyin amacına ulaşmasını engellediğinden kişide rahatsızlık yaratmaktadır. Bir durumunun problem olabilmesi için o durumun birey tarafından problem olarak algılanması gerekmektedir. Eğer birey karşılaştığı bir durumu problem olarak nitelendirmezse bu durum onda bir rahatsızlık oluşturmaz veya çözüm için herhangi bir çabada bulunmaz (Develioğlu, 2006). Bir durumun kişi için "problem" niteliği kazanması için kişiyi rahatsız etmesi, problem olarak algılanması ve hedefe ulaşmada engel teşkil etmesi gerekir (Nezu, 1985).

Öğülmüş (2001), bir durumun problem özelliklerini şu şekilde ifade etmektedir:

- Mevcut durumla olması gereken durum arasında farkın bulunması,
- Bireyin bu farkı fark etmesi ya da farkı algılaması,
- Algılanan farkın kişide gerginliğe yol açması,
- Bireyin gerginliğini ortadan kaldırmak amacıyla girişimlerde bulunması,
- Bireyin gerginliğini ortadan kaldırmaya yönelik girişimlerin engellenmesi.

Bingham'a (1998) göre, problem, bir kimsenin amacına ulaşmak için bir araya getirdiği güçlerin karşısında duran engele denir.

Cüceloğlu (2002), problemlerin, bireyin varmak istediği bir amaca ulaşmasına ket vuran engeller var olduğu zaman ortaya çıktığını belirtmiştir. Buna benzer olarak Morgan (1999) problemi, bireyin bir hedefe ulaşmada engellenme ile karşılaştığı bir çatışma durumu olarak tanımlar. Bu engellenme hedefe ulaşmayı güçleştirebilir. Böyle bir durumda problem, engeli aşmanın en iyi yolunu bulmaktır.

Problemler uzun süreli, kısa süreli, basit veya karmaşık olabilmektedir. Bu farklı problem türleri birbirleri içine karışarak büyük ve karmaşık problemler haline dönüşebilmektedir (Cüceloğlu, 2002).

2.2.2. Problem Çözme Becerisi

Problem çözme becerisi, bireylerin düşünceleri ve öğrenmeleri açısından hayat boyu karşılaştıkları başarımları gereken genel veya özel sorunlarının çözümü için gerekli olan bir beceri olarak görülmektedir. Bu açıklamaya benzer olarak DeLoache, Miller ve Pierrousakos (1998) problem çözme becerisini “belirli bir amaç sebebiyle meydana gelen ve başarılması gereken bir veya birden fazla engel durumunda, bir veya daha fazla strateji kullanarak ve çıktılarını değerlendirerek mevcut probleme çözüm yolları arama süreci” şeklinde tanımlamışlardır (Akt: Garton, 2004).

Problem çözme becerisi, toplumda yaşayan herkesin sahip olması gereken bir beceri olarak ele alınmaktadır. Problem çözme becerisini Saygılı (2000), bir problem ile

karşılaştığında bunun üstesinden gelmek için çeşitli alternatif çözüm yollarının üretilmesi, bu alternatif çözüm yolları içinde en etkili olanın seçilip, karşılaşılan güçlükleri yenme süreci olarak tanımlamıştır. Bunun yanı sıra, problem çözme, kişinin problemi hissedişinden ona çözüm buluncaya kadar geçirdiği süreç olarak yorumlanmıştır (Korkut, 2002).

Problemin etkili bir şekilde çözülebilmesi için asıl önemli olan problem çözme sürecinin doğru bir şekilde bilinmesi ve uygulanmasıdır. Bu nedenle problem çözme, belirli bir durumla başa çıkabilmek için etkili seçenekleri oluşturmayı, bunlar arasında seçim yapmayı ve uygulamayı içeren bilişsel ve davranışsal bir süreç olarak tanımlanır. İnsanların çoğu, problem çözme yeteneğine sahip olarak doğduğunu varsayarlar. Oysaki bu konuda yeterince eğitim almış ve problem çözmenin önemini kavrayabilmiş çok az kişi mevcuttur (Kneeland, 2001: 3).

Yapılan araştırmalar, problem çözme becerisinin insan hayatını kolaylaştırdığını, gelişimini ve yaşam kalitesini yükselttiğini göstermektedir. Çünkü birey, kazandığı problem çözme becerisi sayesinde hayatına olumlu ya da olumsuz yön verebilmektedir.

2.2.3. Problem Çözme Süreci

Problem çözme süreci; Senemoğlu'na (2005) göre, problemi anlama, çözüm için plan yapma, planı uygulama ve sonuçları değerlendirme olmak üzere dört temel aşamadan oluşur. Öğülmüş'e (2006) göre ise, problemin fark edilmesi, problemin tanımlanması ve çözüm arama olmak üzere üç temel aşamadan oluşmaktadır. (Akt.:Gökbüzoğlu)

Problem çözme süreci, amacın ve amaca ulaşma yollarının algılanmasıyla ortaya çıkmaya başlar. Böylece birey, ulaşmak istediği hedefe erişebilmesini sağlayacak yollar bulmak için çaba sarf eder. Bir yandan hedefe ulaşmaya çalışırken bir yandan da beliren güçlükleri çözmek için uğraşır. Bu süreçte amaçlanan genel olarak karşılaşılan sorunların çözüme ulaştırılması ve belirsizliklerin ortadan kaldırılmasıdır (Gölgeleyen, 2011).

Bingham (1998), problem çözme işleminin basamaklarını şu şekilde sıralamaktadır:

- Problemi tanımak ve onunla uğraşma ihtiyacı duymak,
- Problemi açıklamaya, niteliğini, alanını tanımaya ve onunla ilgili ikincil problemleri kavramaya çalışmak,
- Problemle ilgili bilgileri toplamak,
- Problemin özüne uygun düşecek verileri seçmek ve düzenlemek,
- Toplanmış verilerin ve problemle ilgili bilgilerin ışığı altında çeşitli olası çözüm yollarını tespit etmek,
- Çözüm şekillerini değerlendirmek ve duruma uygun olanlar arasından en iyisini seçmek,
- Kararlaştırılan çözüm yolunu uygulamak,
- Kullanılan problem çözme yöntemini değerlendirmek.

Morgan (1999), problem çözme sürecini araştırmak için bilge kişilerin problem çözme biçimlerini incelemiştir. Bu kişilerin problem çözme konusunda aşağıdaki dört süreci izledikleri görülmüştür;

Hazırlık: Problem tanımlanır ve ilişkili görünen bilgi, malzeme toplanır.

Kuluçka: Problem çözümünü gerçekleştirmek için farklı şeyler yapılır ya da öğrenilir. Bu aşamada bilinçaltı süreçler etkilidir.

Kavrayış ya da aydınlanma: Yeni ve ani fikirler doğar. Bunun sonucunda ise düşünme yoluyla yepyeni bir çözüm üretilir.

Değerlendirme ve düzeltme: Kişinin fikrinin gerçekten çalışıp çalışmadığını sınıadığı aşamadır. Alınan fikirlerin etkili olup olmadığı gözlemlendikten sonra ya bulunan çözümler kullanılır ya da ufak tefek problemlerin çözülmesi gerekir.

Cüceloğlu (1994), problem çözme sürecini, şu şekilde açıklamıştır:

- Sorunun tanımı,
- Değişik çözüm yollarının dökümü,
- Her çözüm yolunun avantaj ve dezavantajlarının karşılaştırılması,

- Değişik çözüm yollarından birine karar verme,
- Seçilen çözümün işleyip işlemediğini gözleme.

D’Zurilla ve Goldfried (1971), problem çözme sürecini, şu aşamalara ayırmıştır:

- Genel Bakış,
- Problemin Tanımlanması,
- Seçeneklerin Oluşturulması,
- Karar Verme Süreci,
- Değerlendirme.

Mountrose (2000) ise problem çözme sürecini şu şekilde sıralamıştır:

- Problemi tanımlamak.
- Problemle ilgili duyguları bulmak.
- Olumsuz inançları su yüzüne çıkarmak.
- Olumsuz inançları olumlu inançlara dönüştürmek.
- Geleceği zihinde canlandırmak.

Problem çözmek kişilere birçok yarar sağlar. Bu yararlar şöyle sıralanabilir: (Kenan, 1997: Akt. Güçlü, 2003).

- Problemlerin üstesinden gelmeyi öğretir.
- Çıkabilecek problemlerin önceden kestirilmesini sağlar.
- Problem çıkacağı belli olur olmaz, yaratıcı fikirler oluşturulmasına yardımcı olur.
- Çözüm bulmada daha etkili ve başarılı olunmasını sağlar.
- Karar verirken bireyin kendine güven duymasına yardımcı olur.
- Tartışmayı bırakıp biran önce harekete geçilmesini sağlar.

2.2.4. Problem Çözme Becerisi ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Literatürde ergenlerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenlerce incelendiği araştırmalar mevcuttur. Lochman ve Dodge (1994), D’Zurilla ve Jaffee (2003) ve D’Zurilla, Chang ve Sanna (2003) çocuk ve ergenlerin, saldırganlık davranışlarının problem çözme becerileri ile ilişkili olduğunu yaptıkları araştırmalar sonucunda tespit etmişlerdir. Danışık (2005), araştırmasında lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ile sürekli öfke, öfke içte ve öfke dışta değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmadığını tespit etmiştir.

Sargın (2008), ergenlik dönemindeki öğrencilerin saldırgan davranışları ile öfke ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar, saldırganlık ile sosyal problem çözme arasında negatif yönlü ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Gündoğdu (2010), lise 9. ve 12. sınıf öğrencilerinin çatışma eğilimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma sonucunda, öğrencilerin çatışma eğilimleri ile problem çözme becerilerini algılamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin çatışma eğilimleri ile problem çözme becerilerini algılayış düzeylerinin devam ettikleri lise türü, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi, babanın çalışma durumu ve kardeş sayısı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin problem çözme becerileri sınıf düzeyleri yönünden; çatışma eğilimlerinde ise cinsiyet ve annenin çalışma durumu değişkenleri yönünden anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin problem çözme beceri puanları 12. sınıf öğrencilerine kıyasla daha düşük bulunmuştur.

D’Zurilla, Chang ve Sanna (2003) saldırganlık davranışı, sosyal problem çözme becerileri ve benlik saygısı üzerine araştırma yapmışlardır. Araştırma sonucunda, benlik saygısı düşük olan öğrencilerde, öfke ve düşmanlıkla ve sorun çözme boyutunun da öfke, düşmanlık ve saldırganlıkla ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Danışık (2005), ergenlerin sürekli öfke, öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki üzerine çalışma yapmıştır. Problem çözme ile toplumsal cinsiyet, psikolojik semptom ve sosyal paylaşım değişkenler arasındaki ilişki anlamlı bulunmuştur. Bu değişkenlerin etkisini kontrol ettikten sonra problem çözme becerileri ile öfke kontrolü arasında anlamlı sonuçlar olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Korkut (1994), bireylerin sigara içip içmeme durumlarına göre sürekli kaygı ve problem çözme becerisi algısı arasında fark olup olmadığını araştırmıştır. Araştırmanın sonucunda ise sigara içenlerin içmeyenlere göre sürekli kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve algılanan problem çözme beceri düzeyini daha az olumlu değerlendirdikleri bulgusuna ulaşılmıştır.

Triplett ve Payne (2004), madde kullanan ergenlerin problem çözme becerileri üzerine araştırma yapmışlardır. Ergenlerin madde kullanım oranları ve toplumsal ilişkileri araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre madde kullanan ergenlerin problem çözme becerileri zayıf çıkmıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin problem çözme becerilerinin geliştirilmesinin, madde kullanımını azaltacağı görüşü savunulmuştur.

Yıldırım, Hacıhasanoglu, Karakurt ve Türkleş (2011), lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve bu becerilerini etkileyen faktörleri araştırmışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 911 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri Heppner ve Petersen (1982)'nin geliştirmiş olduğu Problem Çözme Envanteri ve araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda öğrencilerin yaşı ile PÇB puanları arasında istatistiksel açıdan önemli bir farkın olmadığı belirlenmiştir. Araştırmada kız öğrencilerin PÇB algıları erkek öğrencilere göre daha iyi bulunmakla birlikte cinsiyetin PÇB puan ortalamalarını anlamlı düzeyde etkilediği belirlenmiştir. On birinci sınıf öğrencilerinin PÇB algıları alt sınıf öğrencilerinin PÇB algılarına göre düşük bulunmuş ve aradaki farkın anlamlı olduğu saptanmıştır. Okul türüne göre öğrencilerin PÇB algıları değerlendirildiğinde Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin PÇB algıları Anadolu Lisesi ve düz lisede okuyan öğrencilerin PÇB algılarına göre yüksek bulunmuş ve okul türü ile problem çözme becerisi arasındaki farkın anlamsız olduğu belirlenmiştir. Anneleri

üniversite mezunu ve memur olan öğrencilerin PÇB algıları anneleri ilk ve orta öğretim mezunu, ev hanımı ve emekli olan öğrencilerin PÇB algılarına göre yüksek bulunmuş, ancak annenin eğitim durumu ve mesleği ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Araştırmada babaları üniversite mezunu olan öğrencilerin PÇB algıları babaları ilk ve orta öğretim mezunu olan öğrencilerin PÇB algılarına göre yüksek bulunmuş ve babanın eğitim durumu ile problem çözme becerisi arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Babaları emekli olanların ise PÇB algıları babaları çalışan ve işsiz olan öğrencilerin PÇB algılarına göre iyi bulunmakla beraber, babanın mesleği ile problem çözme becerisi arasında anlamlı fark belirlenmiştir. Ailenin aylık gelirinin, öğrencilerin PÇB algılarını etkilemediği görülmüştür. Aynı zamanda araştırma sonucunda, kronik sağlık sorunu olmayan öğrencilerin kronik sağlık sorunu olan öğrencilere göre PÇB algılarının daha iyi olduğu ve aralarındaki farkın istatistiksel açıdan önemli olmadığı tespit edilmiştir. Derslerine her gün düzenli çalışan ve okul başarısını iyi tanımlayan öğrencilerin derslerine çalışmayan ve okul başarısını kötü tanımlayan öğrencilere göre PÇB algılarının daha iyi olduğu ve bu farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu görülmüştür. Anne-baba tutumlarını demokratik algılayan öğrencilerin PÇB algılarının daha iyi olduğu ve farkın istatistiksel açıdan önemli olduğu saptanmıştır. Kendini yalnız hissetmeyen ve kendine güvenen öğrencilerin PÇB algıları, kendini her zaman yalnız hisseden ve kendine güvenmeyen öğrencilerin PÇB algılarından yüksek ve farklılığın önemli olduğu saptanmıştır. Sigara ve alkol kullanmayan öğrencilerin PÇB algıları, sigara ve alkol kullananlardan daha iyi bulunmuş ve aralarındaki farkın anlamlı olduğu belirlenmiştir.

Sezen ve Paliç (2011), çalışmalarında lise öğrencilerinin problem çözme becerisi düzeylerini ve cinsiyet ile sınıf düzeyine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 218 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda çalışmaya katılan öğrencilerin problem çözme becerisi açısından kendilerini yeterli düzeyde algıladıkları görülmüştür. Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin problem çözme becerisi algılarının farklılaştığı, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre problem çözme becerileri açısından kendilerini daha olumlu algıladıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin problem çözme yeteneğine güvenleri sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Gölgeleyen (2011), Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin problem çözme becerilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, meslek lisesinde öğrenim gören kız öğrencilerin, öğretmenlerinin tutumunu demokratik ve otoriter olarak algılayan öğrencilerin, annelerinin tutumunu otoriter olarak algılayan öğrencilerin, 11 ve 12. sınıfta okuyan öğrencilerin, serbest zamanlarını değerlendiren öğrencilerin ve kendilerini başarılı olarak algılayan öğrencilerin problem çözme becerilerinin anlamlı ölçüde daha iyi olduğu bulunmuştur. Öğrencilerinin problem çözme becerilerinin; anne babanın çalışıp çalışmaması, algılanan baba tutumu, ailenin gelir düzeyi, öğrencinin arkadaş ilişkileri, sosyal faaliyetlere katılım, anne baba eğitim durumu, okuduğu okulu, bölümü kendine uygun bulma ve okuduğu okulu/bölümü seçme şekli değişkenleri açısından ise anlamlı farklılık göstermediği yapılan araştırma sonucunda tespit edilmiştir.

Taylan (1990), 226 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada problem çözme becerisinde, cinsiyet, sınıf ve öğretim programları açısından anlamlı fark olup olmadığını araştırmış cinsiyet ve sınıf düzeyinde anlamlı farklılıklar olmadığını, ancak programlar açısından anlamlı farklar olduğunu tespit etmiştir.

Bilge ve Aslan (1999), akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılayan akademik başarı, cinsiyet, yaş, ailenin aylık gelir durumu, öğrenim görülen bölümden hoşnut olup, olunmaması açılarından incelenmesi üzerine bir araştırma yapmışlardır. Yapılan araştırma sonucunda ise üniversite öğrencilerinin aylık gelirleri ile algıladıkları akademik başarı ve öğrenim gördükleri bölümden hoşnutlukları yükseldikçe ve akılcı olmayan düşünce düzeyleri düştükçe, problem çözme becerilerini daha olumlu olarak değerlendirdikleri belirlenmiştir.

Bilgin (2010), yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlere ve denetim odağına göre problem çözme becerileri algılarını incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 551 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda öğrencilerin problem çözme beceri algılarında cinsiyet, yaş grupları ile sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin devam ettikleri bölüme göre problem çözme beceri algıları puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Denetim

odağı alt boyutları ile problem çözme beceri algısı arasında, kadercilik dışındaki denetim odağı alt boyutlarının tümü ile anlamlı bir ilişki olduğu araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır.

D’Zurilla ve Jaffee (2003), ergenlerin ve ebeveynlerin problem çözme beceri düzeylerini incelemişlerdir. Buna göre ergenlerin problem çözme becerileri, ebeveynlere göre anlamlı derecede daha düşük bulunmuştur. Annelerin ise babalara göre anlamlı derecede problem çözme becerilerine sahip olduğu bulunmuştur. Riskli davranışlara sahip ergenlerin (saldırganlık, suç ve madde kullanımı) problem çözme becerilerinin düşük olduğu ise araştırmanın diğer bir sonucudur.

Webster-Stratton, Reid ve Hammond (2001), iletişim becerileri ve problem çözme becerileri eğitiminin çocuklar üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, eğitime katılan çocukların kendilerine ve çevrelerine daha az zarar verdikleri, çevreleriyle daha iyi iletişim kurdukları, okuldaki saldırganlık davranışlarının azaldığı ve çatışma çözme becerilerinin geliştiği görülmüştür. Bir yıl sonra yapılan izleme çalışmasında ise kazanılan becerilerin belli bir düzeyde devam ettiği gözlenmiştir.

Heppner ve Anderson’ un (1985), yaptığı bir araştırmada problem çözme becerisi ile psikolojik uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. 671 öğrenci üzerinde yapılan araştırma sonucunda, bireyin problem çözme becerisi ile psikolojik uyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Pakkal (2007), çalışmasında okul öncesi eğitim alan ergenlerin, sosyal benlik değerlerinin problem çözme becerisine etkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubunu 365 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda okul öncesi eğitim alan ergenlerin problem çözme becerileri ile sosyal benlik değerleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca okul öncesi eğitim kurumuna daha uzun süre devam eden ergenlerin, kısa süre devam edenlere göre problem çözme becerisinde daha başarılı oldukları saptanmıştır.

Eliot ve Godshall (1991), üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile çalışma alışkanlıkları ve akademik başarıları arasındaki bağlantıları üzerine çalışma yapmışlardır. Araştırma sonucunda problem çözme becerisiyle çalışma alışkanlıkları ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya çıkmıştır.

Ağır (2007), üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile bilişsel çarpıtma düzeyleri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin problem çözme becerilerinin cinsiyet, baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Yaş, ekonomik durum, anne eğitim durumu değişkenine göre ise öğrencilerin problem çözme becerilerinin anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin olumsuz benlik algısı, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve yaşamı tehlikeli görmeye dayalı bilişsel çarpıtmaları arttıkça, buna bağlı olarak problemleri çözme konusundaki kendilerine olan güven düzeylerinin de düşüş gösterdiği bilgisine ulaşılmıştır.

Yıldız ve Eskisu (2011), hazırladıkları problem çözme becerisini geliştirme programının 9. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubunu 2006-2007 eğitim öğretim yılında İstanbul Küçükçekmece Halkalı Mehmet Akif Ersoy Lisesi 9. sınıf öğrencilerinden seçilen 20 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma öntest-sontest kontrol gruplu deneme modelinde gerçekleştirilen bir araştırmadır. Veri toplama aracı olarak Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilmiş olan Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Hazırlanan problem çözme becerisini geliştirme programı orta öğretim kurumları 9. sınıf rehberlik programı ile ilişkilendirilmeye çalışılmış ve programın içerisinde 9. sınıf öğrencilerinin karşılaştıkları eğitsel, kişisel, mesleki problem örneklerine yer verilmiştir. Problem Çözme Becerisi Geliştirme Programı 6 oturumdan oluşmuştur ve bu oturumların içeriğini problemin tanınması, sürece ilişkin olumlu ve olumsuz düşüncelerin belirlenmesi, sürece ilişkin duyguların fark edilmesi, problem çözme sürecinin geliştirilmesi, çözüm yollarının belirlenmesi ve bunların değerlendirilmesi ve programın genel değerlendirilmesinin yapılması oluşturmaktadır. Program haftada 90 dakika olmak üzere 6 hafta süresince öğrencilere uygulanmıştır. Araştırma sonunda deney grubu sontest puanlarının, deney

grubu öntest, kontrol grubu ön ve son test puanlarından anlamlı düzeyde farklılaştığı ve eğitime katılan öğrencilerin problem çözme becerisinde artışın olduğu gözlenmiştir.

2.3. BENLİK SAYGISI

2.3.1. Benlik Kavramı

Benlik, insan kişiliğinin temelinde bulunan ve birey için çok önemli olan algı, duygu ve düşüncelerin bütünü olarak tanımlanır. Benlik, insanın kendini algılama ve kavrama biçimidir. İnsanın, kendisini algıladığı şekilde ne olduğunun, neyi neden yapmak istediğinin bir ifadesidir. Bireylerin algılayış biçimi insanlar arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ortaya çıkarır. Rosenberg'e göre benlik kavramı, bireyin bir nesne gibi kendisine yönelttiği duygu ve düşüncelerinin bir toplamıdır. Freud'la başlayan psikanalitik kurama göre benlik id, ego ve süper egoyu da kapsayan bir yapı olarak ele alınmaktadır. Benlik kavramı; bireyin kendisi ile ilgili algılamalarının, önceki yaşantılarının, kişisel atıflarının, ileriye yönelik amaçlarının, sosyal rollerinin zihinsel temsili ile oluşan kavramsal bendir (Aydın,1996).

İnsan dünyaya algılama, hissetme ve hareket kapasitesi ile gelir. Böylece insan çevre ile olan ilişkisinde, çeşitli alanlarda ve çeşitli rollerde kapasitesini kullanarak ne yapıp ne yapamadığı konusunda tecrübe kazanır. Zamanla çevreden aldığı dönütlerle kendini değerlendirir. Kendisinin ne olduğuna ne olacağına karar verir. Birçok konuda performansını nasıl geliştirebileceğinin farkına varır. İnsan kişiliği bir sistem olarak düşünülürse, ben kavramı bu sistemin en önemli parçasıdır. Sistemlerin etrafında kümeleştiği, kişiliğin odak noktasını oluşturan benlik, kişiliğin dengesini, sürekliliğini ve bütünlüğünü sağlar (Öner, 1987).

İnsan bilen, düşünen, duyan, gören ve isteyen bir varlıktır. Hümanist psikoloji yaklaşımına dahil olan bu görüş, insanın kendi gayretiyle kendini yetkinleştirme gücüne sahip olduğunu ve davranışlarına yön veren temel güdünün, kendini gerçekleştirme güdüsü, davranışı etkileyen, denetleyen ana öğenin ise benlik kavramı olduğunu savunur (Bilgin, 2001).

Kişinin, benlik kavramı doğduğu andan itibaren gelişmeye başlar. Çocuğun gelişiminde, fiziksel ve ruhsal sağlık, benlik kavramı üzerinde önemli bir role sahiptir. Anne ve çocuk arasında sevgi ve şefkat içerikli iletişim çocuğun kendisini değerli hissetmesini sağlar. Çocuğun olumlu duygularının başlangıcı ebeveynlerin duygusal durumundan ve çocuğun fiziksel ihtiyaçlarına karşı yaklaşım biçiminden etkilenir. Ebeveynler çocuklarının fiziksel ihtiyaçlarını giderirken çocuklarına ilgiyle yaklaşımları bu yüzden önemlidir. Psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesi çocukta, güven ve sevgi duygularının temelini atılmasından dolayı önem arz etmektedir (Özer,2001).

Benlik kavramı, bireyin kendini algılamasına ve değerlendirmesine ilişkin geliştirdiği görüşler olarak tanımlanabilir. Benlik bireyin kendine bakışından oluşmakta ve bireyin davranışını tespit eden değerlerin, amaçların ve ideallerin, bir organizasyonu olarak da tanımlanmaktadır. Benlik psikolojik bakımdan bireyin çevresini algılamasında, değerlendirmesinde, yapılandırmasında ve çevresine tepkide bulunmasında en önemli dayanaktır. Kişilik ise benlik ve kimlik kavramlarını da içinde taşıyan bireye ait bütün ayırım özellikleridir (Kulaksızoğlu, 2000).

Köknel (1985), benliğin başlıca görevleri arasında en önemli olanları şöyle sıralamaktadır.

1. Gerçeği tanımak, denetlemek, anlamak,
2. Dürtülerden kaynaklanan güdülerini engellemek, denetlemek ve düzenlemek,
3. Gerçeğe uyum sağlamak,
4. Çevredeki nesne ve kişilerle bağlantı kurmak,
5. Çevreden gelen uyarımları sınırlamak, sıralamak ve zamanlamak,
6. Algılamak, saklamak, hatırlamak, düşünmek, karşılaştırmak, çıkarımlar yapmak ve yargıya varmak,
7. Kavramları birleştirmek ve bütünleştirmek,
8. Kişinin karşılaştığı engelleri aşabilecek güçleri toplamak,
9. Kişiliği kaygıdan kurtaran savunma düzenleri kullanmak,
10. Geleceğe ilişkin beklenti ve amaçları saptamak.

2.3.2. Benlik Saygısı

Yörükoğlu'na (1990) göre, benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonunda ulaştığı, benlik kavramını onaylamasından doğan beğeni durumunu ifade etmektedir. Birey kendinde eksiklikler bulabilir, kendini eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu bulup beğenebilir. Bireyin kendini beğenmesi, kendi benliğine saygı duyması için üstün nitelikleri olması gerekmez çünkü benlik saygısı, kendini olduğundan aşağı ya da üstün görmeksizin kendinden memnun olmayı ve özüne güvenmeyi sağlayan olumlu ruh halidir. Başka bir deyişle kendini değerli, olumlu, beğenilmeye ve sevilmeye değer bulmaktır.

Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine karşı pozitif veya negatif tavrı olarak ele alır. Kişi kendini birçok insandan daha üstün görebilir fakat kendi için belirlediği standartlara göre ise yetersiz görebilir. Bunun aksine bir ergen, kendini ortalama bir insan gibi görebilir fakat gördüğü benliğinden de çok memnun olabilir. Yani kişinin benlik saygısı bir anlamda yüksek, başka bir anlamda ise ortalama veya daha düşük olabilir. Buna göre kişi kendini değerlendirmede olumlu bir tutum içindeyse benlik saygısı yüksek, olumsuz bir tutum içindeyse benlik saygısı düşük olmaktadır.

Yavuzer'e (2000) göre, benlik saygısı, kişinin ne olduğu ile olmak istediği arasındaki farkı işaret eder. Benliğine yönelik olarak olumlu veya olumsuz eğilimler, bireyin kendine yönelik bir beğenme ya da beğenmeme tutumu benlik saygısı ile açıklanır.

Çuhadaroğlu (1986), benlik saygısını, kişinin kendini benimseyip değer vermesi, kendine güven ve saygı duyması olarak tanımlamaktadır.

Kişinin kendisi ve diğer kişiler olmak üzere iki ana kaynaktan beslenen benlik saygısı, bireyin çevresinden daha az sevgi gördüğünü ve başarısız olarak nitelendirildiğini hissetmesi ile azalabilir, sevgi yeniden kazanıldığında ve kişi diğerleri tarafından beğenilip takdir edildiğini hissettiğinde yükselebilir (Ünüvar, 2006).

Kişinin genel benlik saygısının seviyesi onun çeşitli alanlarda algıladığı yeteneklerini öznel olarak değerlendirmesi sonucunda oluşmaktadır (Aksaray, 2003).

Benlik saygısı, bireyin kendisi ile olan barışıklığın devamıdır. Kişi, kendisini ve ulaşabileceği sınırların farkındadır, yaşanan durumları sınırları olduğu gibi kabul eder. Benlik saygısı, özgüven gibi dış değerlendirmelere açık olmadığı için başarısızlıktan zarar görmez.

Çuhadaroğlu (1986), benlik saygısının bazı yönlerinin zeka, görünüm, beden yapısı gibi kişinin doğal özelliklerinin üzerine geliştiğini, kültür, toplum ve diğer çevresel faktörlerin bu yapının şekillenmesinde etkili olduğunu belirtmiştir.

Benlik gelişimi, kişinin içine doğduğu eğitim sistemi, inanç sistemi, ekonomik sistem siyasal sistem ve ekonomik sistemler bağlamında süregelen duygu, düşünce, bilgi ve değer paylaşımlarıyla olumlu ya da olumsuz yönde ilerleyen etkileşimler içerisinde gerçekleşir. Bu olumlu ya da olumsuz etkileşimler bireyin davranışını, biyolojik, psikolojik ve sosyal gelişimini belirlemede etkili olduğu bilinmektedir (Danış, 2006).

2.3.3. Benlik Saygısı Düzeyleri

Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesi sonucunda ulaştığı benlik kavramını onaylaması ve kabul görmesinden doğan beğeni durumudur. Kişi, kendini olumsuz olarak eleştirebilir ya da kendini tümünden olumlu olarak kabul edebilir. Bu durum insanın kendini iki farklı düzeyde nitelendirmesini sağlar. Bireyin sahip olduğu benlik saygısı düzeyi düşük ya da yüksek olarak nitelendirilmektedir. Düşük benlik saygısı, bireyin kendine olan güveninin ve saygısının az olduğu, kendini eksik, yetersiz, değer ve saygı görmeye layık olmadığını düşündüğü durumdur. Yüksek benlik saygısı ise kişinin eksik yanlarının farkında olarak kendini sevmeye ve önemsenmeye layık bulması durumudur (Plummer, 2005).

2.3.3.1. Düşük Benlik Saygısı

Yavuzer (2003), düşük benlik saygısı olan bireylerin genel özelliklerini şu şekilde açıklamaktadır;

- Görevden, denemeden kaçınır. Bu tepki başarısızlık kaygısı ve güçsüzlük belirtisidir.
- Bir işe başladıktan kısa bir süre sonra bırakır. En ufak bir hayal kırıklığında yaptığı işten vazgeçer.
- Kaybedeceğine veya başarısız olacağına inandığında yalan söyler.
- Başkalarını suçlayarak veya dış etkenleri ileri sürerek mazeretler bulur
- Sosyal olarak geri çekilir, arkadaşlarıyla olan ilişkisini kaybeder ya da azaltır.
- “ Hiçbir şeyi doğru yapamıyorum.” “ Kimse beni sevmiyor.” “ Ben çirkinim.” “Bu benim hatam.”. Veya“ Herkes benden daha akıllı.” Gibi kendine yönelik eleştiriler yapar. Övgü veya eleştirileri kabul etmede güçlük yaşar.
- Diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerinden ve olumsuz akran davranışlarından aşırı derecede etkilenir. Okulu hafife almak, dersi bölmek, saygısız davranmak gibi tavır ve davranışları benimser.
- Evde ya aşırı derecede yardımcıdır ya da hiç yardım etmez.

Bu kişiler geçmişlerinde birinin kaybedilmesi, herhangi bir hastalıkla karşılaşılması, sahip olunan yaşam koşullarının olumsuz olarak değişmesi, rol karmaşası gibi kırılgan ve savunmasız oldukları durumlarda yara almış olabilirler (Plumber, 2005).

Düşük benlik saygısına sahip olan bireylerin başarı ve saygınlık isterken reddedilme ve utanma gibi durumlardan kaçınma eğiliminde oldukları için sosyal ilişkilerinde ve iletişim becerilerinde sıkıntılar yaşaması da muhtemeldir (Can ve Polat, 2004).

Kendilerine soğuk davranan, taviz veren, cezalandırıcı olan, tutarsız bir ödül-ceza yöntemi kullanan ve çocuklarının başarısızlığını kayıtsızca kabullenen ebeveynlerin, bireyin düşük benlik saygısı geliştirmesinde önemli rol oynar (Kılıççı, 1992).

2.3.3.2. Yüksek Benlik Saygısı

Yüksek benlik saygısı olan bireylerin, beklentileri ve tutumları daha bağımsız daha özgün ve yaratıcı bireyler haline gelir. Bu bireyler daha fazla girişken davranışlar sergilerler. Çocuklarını kabul eden, onların okul içinde veya dışında beklentilere uygun başarılar ortaya koyacağına inanan ve bunun doğal bir gelişim içerisinde yaşanacağını kabul ederek çocuklarına güven aşılayan ebeveynlerin, çocuklarının yüksek benlik saygısı geliştirmesini sağladıkları gözlenmiştir (Kılıççı, 1992).

Benlik saygısı düşük olan kişilerin birçoğu, başarıların büyük bir kısmını kendilerinden bağımsız gelişen durumlara bağlarlar sonuç olarak kendi güvenlerini ve ileride başarı elde etme şanslarını düşürürler. Düşük benlik saygısına sahip bireyler hata yaptıklarında ya da başarısız olduklarında, sorunu kendileri dışında gelişen sebeplere bağlarlar. Bu durum onların yeni ve daha başarılı stratejiler geliştirmelerine, yardıma veya tavsiyeye başvurmalarını daha da zorlaştırır (Yavuzer,2003).

Maslow'un (1964) kendini gerçekleştirmiş dolayısıyla yüksek benlik saygısına sahip bir kişide gördüğü bazı özellikler şunlardır.

- Gerçeğin bilinebilecek yönlerini doğru olarak algılar.
- Bilinemeyecek olanların bilinemeyeceğini doğru olarak algılar.
- Gerçeği olduğu gibi kabul eder.
- Kendini olduğu gibi kabul eder.
- Başkalarını olduğu gibi kabul eder.
- Yasamın getirdiği olayları tam anlamıyla yasayarak tadını çıkarma eğilimindedir.
- Kendiliğinden hareket eder.
- Yaratıcı bir biçimde davranabilir.
- Kendine ve yaşama gülebilir.
- İnsanlığa değer verir ve onun sorunlarını ciddiye alır.
- Son derece yakın ve derin birkaç dostu vardır.
- Yaşamı bir çocuğun gözü ve kalbiyle görüp yaşayabilir.
- Gerektiğinden çok çalışır ve sorumluluğunun farkındadır.

- Dürüsttür.
- Çevresinin farkındadır, sürekli çevresini araştırır ve yeni şeyler dener.
- Savunucu değildir.

2.3.4. Benlik Saygısı İle İlgili Yapılmış Bazı Araştırmalar

Şahin (2006), bireylerin proaktif başa çıkma becerileri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma beklentisi, bireylerin proaktif başa çıkma eğilimleri ile benlik saygısı arasında ilişki olacağı yönünde olmuştur. Örneklemi random yoluyla seçilen 279 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Bu çalışmada proaktif başa çıkma ile benlik saygısı arasında anlamlı ve tutarlı ilişkiler bulunmuştur. Bireylerin cinsiyet, kardeş sayısı, ekonomik durumu ve yaşadıkları coğrafi bölge özelliklerine bağlı olarak yapılan varyans analizi, t testi, PCI ve RSBÖ sonucu, bireylerin proaktif başa çıkma düzeyleri ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu ortaya konulmuştur.

Hatipoğlu (1996), araştırmasında ergenlik çağındaki öğrencilerin, çocukluk dönemlerine ilişkin olarak algıladıkları anne tutumları ile benlik tasarım düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada, ergenlerin algıladıkları ilgi, şefkat gösterme, amaçlarına ulaşmada yardımcı olma ve tutarlı disiplin davranışları ile olumlu benlik tasarımı arasında doğru orantılı, duygusal cezalandırma davranışı ile benlik tasarımı arasında ters orantılı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin benlik tasarımı düzeylerinin kız öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ergenlerin benlik tasarımı seviyelerinin ailede kardeşler arasındaki doğum sırası ve annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı da bulgular arasındadır.

Ünüvar (2003), araştırmasında Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Arası Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Becerilerine ve Benlik Saygısına Etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini toplam 710 ergen oluşturmaktadır. Bu araştırmaya lise 1. 2. ve 3. sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyet, anne çalışma durumu, anne eğitimi, öğrenim görülen alan, okul, aileden ve arkadaşlarından algılanan sosyal destek düzeyleri arttıkça problem çözme becerileri

olumlu yönde artmaktadır. Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin daha olumlu problem çözme becerisine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Gönüllü (2003), liselerde öğrenim gören öğrencilerin kimlik gelişimi ve geleceğe yönelik beklentilerini belirlemek amacıyla çalışma yapmıştır. Örnekleme Sivas ilinde bulunan tüm liseler olarak belirlenmiş, bunlar arasından üniversiteye öğrenci göndermelerine ve öğrencilerin farklı sosyo-ekonomik düzeye sahip olmalarına göre üç kategori oluşturulmuş, bu üç kategoriden seçilen 532 öğrenci üzerinde çalışılmıştır. Üst sosyoekonomik düzeyde olan ailelerin çocuklarının bulunduğu ve üniversiteye en çok öğrenci veren liseler birinci grup, orta durumdakiler ikinci grup, en alt düzeydekiler ise üçüncü grup olarak belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre annelerin ev dışında çalışması, öğrenim düzeyleri, babanın öğrenim düzeyi, ailenin ekonomik durumu ve kendileri hakkında kararlar alabilme durumları ile okul grubu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğu tespit edilmiştir.

Tarhan (1995), yaptığı bir araştırmada, lise öğrencilerinin beden imajlarından hoşnut olma düzeylerinin benlik saygıları ve akademik başarıları üzerindeki etkileri incelemiştir. Çalışmada beden imajı olumlu ve olumsuz olan öğrencileri cinsiyetlerine, yaşlarına ve ebeveynlerinin öğrenim durumuna göre karşılaştırdığında beden imajının, benlik saygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Aynı örneklem ders dışı faaliyetlere katılma durumlarına ve ailelerinin aylık gelirlerine göre karşılaştırıldıklarında ise beden imajının benlik saygısı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada öğrenciler yaşlarına, cinsiyetlerine, ailelerin aylık gelirlerine, ebeveynin öğrenim durumlarına, ders dışı faaliyetlere katılma durumlarına göre karşılaştırıldıklarında beden imajının akademik başarı üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur.

Çankaya (2007), çalışmasında lise 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin algılanan benlik saygılarının; cinsiyete, sosyal kaygı düzeyine ve akademik başarı düzeyine göre değişip değişmediğini incelemiştir. Araştırmada 500 öğrenciye Coopersmith Benlik Saygısı Envanteri ve Sosyal Durumlarda Kendini Değerlendirme Envanteri uygulamıştır. Araştırma sonucunda akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin benlik algısı puanları yüksek bulunmuştur. Sosyal kaygısı alt düzeyde olan öğrencilerin benlik saygısı

düzeylerinin yüksek olduğu ve öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği görülmüştür.

Palti (2012), araştırmasında lise son sınıfı bitirmekte olan öğrencilerin benlik saygısı, sınav kaygısı, durumluk ve sürekli kaygı düzeylerin, üniversiteye giriş sınavlarının birinci basamağı olan Yükseköğretime Geçiş Sınavı öncesi ve sonrasında karşılaştırmalı olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Yükseköğretime Geçiş Sınavı'na giren 36 öğrenciye, söz konusu sınavdan önce ve öğrenciler sınav sonuçlarını aldıktan sonra Coppersmith Benlik Saygısı Envanteri, Sınav Kaygısı Envanteri ve Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri uygulanmış, sonuçlar değerlendirilmiştir. Benlik saygısı ve durumluk – sürekli kaygı puanları arasında anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır.

Gürşen Otacıoğlu (2009), müzik eğitimi almakta olan öğretmen adaylarının benlik saygı düzeylerinin onların akademik ve çalgı başarı düzeylerine etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, öğretmen adaylarının, benlik saygı düzeyleri ile akademik ve çalgı başarıları arasında bir ilişki olup olmadığı, farklı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmada müzik öğretmeni adaylarının yaşları ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin benlik saygısı puanları ile “ailenin maddi durumu” ve “ailenin genel yapısı” değişkenleri arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır, cinsiyet değişkenine göre benlik saygısı genel ölçek değerleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Öğretmen adaylarının “anne-baba eğitim” durumları ile genel benlik saygısı puanları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık elde edilmemiştir. Benlik saygısı-Akademik ve Çalgı Başarı” puanları için yapılan test sonuçlarına göre anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

Chubb ve Fertman (1997) yaptıkları çalışmada benlik saygısı ve denetim odağının lise yıllarında değişip değişmeyeceği ve bu değişkenlerde cinsiyet farkının olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmaya 1989 yılında 9’uncu sınıfa giden 174 öğrenci katılmış ve bu örneklem 4 yıl boyunca takip edilmiştir. Çalışmada kız öğrencilerin düşük benlik saygısı puanının denetim odağında anlamlı derecede etkili olduğu bulunmuştur.

Williams (2000), Yeni Zelandalı ergenler üzerinde yaptığı çalışmasında küresel ve akademik benlik saygısı ile ergenlerde görülen sağlıksız davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda küresel benlik saygısının intihar fikri, yeme problemi, ilaç kullanımı gibi sağlıksız davranışları etkilediği görülmüştür. Akademik benlik saygısı ile ilaç kullanımı ve erken cinsel aktiviteler arasında ilişki olmadığı görülmüştür.

Çankaya (2007), yaptıkları çalışma sonucunda benlik saygısı ile genel kaygı arasında kuvvetli negatif bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Bu araştırmaya ek olarak MC Candless, Castaneda ve Palermo'nun yaptıkları araştırmada yüksek kaygılı çocukların daha düşük kaygılı çocuklara oranla daha az popüler olduklarını, kompleks görevleri yerine getirmede daha çok zorlandıklarını ortaya koymuşlardır.

BÖLÜM III

GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları, işlem ve verilerin analizi ile ilgili temel bilgiler yer almaktadır.

3.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Bu araştırma, ilgili değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığının sınanması amacıyla genel tarama modellerinden olan ilişkisel tarama modeline göre yapılmıştır.

Genel tarama modelleri, çok sayıda veriden oluşan evrende, evren hakkında genel bir düşünceye varmak amacıyla, evreninin tümü ya da ondan alınan bir örneklem üzerinden yapılan tarama düzenlemeleridir (Karasar,2000)

Tarama modelleri, geçmişte ya da şimdi var olan bir durumu var olduğu haliyle tanımlanmasını hedefleyen araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan nesne ya da birey kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Var olan durumu herhangi bir biçimde değiştirme veya etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2000)

İki veya daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan modele ilişkisel tarama modeli denir. Korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yoluyla elde edilen ilişki olmak üzere ilişkisel çözümleme iki türlü yapılabilmektedir (Karasar, 2000).

Karşılaştırma yoluyla ilişkiyi belirlemede, en az iki değişken vardır. Bakılmak istenen bağımsız değişken esas alınarak gruplar oluşturulur ve bağımlı değişkene göre aralarında bir farklılaşma olup olmadığına bakılır. Korelasyon türü ilişkisel taramalarda,

değişkenlerin birlikte değişip değişmediği dikkate alınarak, birlikte değişme varsa bunun nasıl olduğu öğrenilmeye çalışılır(Karasar, 2000).

Bu araştırmada cinsiyet, eğitim görmekte oldukları sınıf, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin aylık gelir durumuna göre öğrencilerin benlik saygısı, problem çözme becerisi ve psikolojik yardım alma tutumu ilişkisel tarama modeliyle incelenmiştir.

3.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ ve ÖRNEKLEMİ

Araştırmanın evreni, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Meslek Lisesinde öğrenim görmekte olan öğrencileri kapsamaktadır. Araştırmanın örneklemini ise meslek lisesinde öğrenim görmekte olan 10. ve 11. sınıf öğrencilerinden oluşmak üzere toplam 108 kişi dahil edilmektedir. Olguların çalışmaya alınması için aşağıdaki özellikler arandı:

- 1-En az 15, en fazla 18 yaşında olması,
- 2-Lise öğrencisi olması,
- 3-Bir araştırmaya katıldığına dair öğrencinin bilgilendirilmiş olması ve onaylarının alınması.

Araştırmanın yapıldığı okulun meslek lisesi olması nedeniyle, grubun muhtemel çoğunluğunu erkekler oluşturmuştur.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada 15-18 yaş aralığındaki ergenlerin benlik saygısını tespit etmek için Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, psikolojik yardım alma tutumunu belirlemek için Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-K), problem çözme becerilerini incelemek için Problem Çözme Envanteri (PÇE), demografik bilgiler için de Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunun tanımlanması amacıyla katılımcıların cinsiyet, eğitim görmekte oldukları sınıf, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin aylık gelir durumu ve daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almadığına ilişkin bilgilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından hazırlanan soru formu “Kişisel Bilgi Formu” adı altında uygulanmıştır.

3.3.2. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği (RBSÖ)

Bu araştırmada proaktif kişilik ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Rosenberg tarafından geliştirilen Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, çoktan seçmeli 63 sorudan oluşmaktadır. Bu 63 soru değişik sayılarda 12 alt ölçeğe dağıtılmıştır. Denekler her bir alt ölçekten her ölçeğin kendi içindeki değerlendirme sistemine göre puan almaktadır. Alt ölçekler birbirinden bağımsız olarak kullanılabilir. Yanıtlar, cevap anahtarında açıklandığı gibi tekli, ikili ya da üçlü gruplara ayrılarak puanlandırılmıştır. Toplam puan yayılım genişliği 0-6 arasındadır.

Toplamda, 0-1 puan alanlar yüksek, 2-4 puan alanlar orta, 5-6 puan alanlar düşük benlik saygısına sahip kişiler olarak nitelendirilir.

Ölçeğin yüksek iç tutarlılığa ($r=.80$) ve iki hafta arayla uygulanan test-tekrar test güvenirliğine ($r=.85$) sahip olduğu belirtilmektedir (Rosenberg, 1965; akt., Koydemir, 2006). Bununla birlikte, ölçeğin Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği (Coopersmith Self-Esteem Inventory) ile .60 ve Sağlık Algısı Ölçeği (Health Self-Image Questionnaire) ile .83 düzeyinde korelasyon gösterdiği belirtilmiştir.

RBSE, Çuhadaroğlu tarafından Türkçe’ye çevrildikten sonra uzman kanısı alınmış geçerlik çalışması yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları kapsamında kullanılan test-tekrar test tekniği ile elde edilen korelasyon katsayı .75 olarak hesaplanmıştır. Geçerlik çalışmalarında, Psikiyatrik değerlendirmeleri yapılan kişilerin kendilerine ilişkin görüşlerine göre benlik saygılarını, yüksek, orta, düşük olarak kategorilendirilmiştir.

Devamında ise aynı bireylerin ölçekten aldıkları puanlar karşılaştırılmıştır. Ölçeklerden ve görüşmelerden alınan puanlar arasındaki korelasyon .71 olarak belirlenmiştir (Çuhadaroğlu, 1986).

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

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, Türküm (1997) tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği'nin revizyondan geçirilmiş halidir. Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup içtutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve içtutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçeğin bütünü için hesaplanan içtutarlılık katsayısı .90'dır (Türküm, 2004).

Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada da kızların tutumlarının erkeklerden daha olumlu olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-K'dan aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da hoşnut olanlar lehine anlamlı düzeyde fark bulunmuştur. Bu sonuçların, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği ileri sürülmüştür. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı ise .77'dir (Türküm, 2004).

PYTÖ-K, beşli Likert tipi ve toplam 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Cevaplayıcıdan, her bir maddedeki ifadeleri okuyup ifadeye tamamen katılıyorsa 5, oldukça katılıyorsa 4, kararsızsa 3, biraz katılıyorsa 2, hiç katılmıyorsa 1 seçeneğini işaretlemesi istenmektedir. Cevapların puanlaması 1'den 5'e doğru yapılmaktadır. Bu

şekilde ölçeği cevaplayanın ölçekten alabileceği en yüksek puan 90, en düşük puan ise 18' dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması ise bireyin psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumunun yüksekliğine işaret etmektedir(Türküm, 2004).

3.3.4. Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Heppner ve Petersen (1982), tarafından geliştirilen problem çözme envanteri; kişinin problem çözme becerileri ile ilgili kendi algılarını ortaya koymayı hedefleyen, kendini değerlendirme türü bir ölçektir. Türkçe formu, Problem Çözme Envanteri Nail Şahin, Nesrin H. Şahin ve Paul Heppner (1993) tarafından Türkiye uyarlanmıştır. Ölçek bireysel veya grup olarak uygulanabilir. Problem Çözme Envanteri ergen ve yetişkinlere uygulanır, zaman sınırlaması yoktur. 35 maddeden oluşan Likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan, 6 farklı derece (1= her zaman, 2= çoğunlukla, 3= sık sık, 4= arada sırada, 5= ender olarak 6= hiçbir zaman) arasında kendileri için en uygun olan seçenekleri seçmesi istenmektedir. Bireyin verdiği cevaplar 1-6 arasında puanlanır.

Ölçeğin tümü için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlık kat sayısı .90, alt ölçekler için elde edilen katsayı ise .72 ile .85 arasında değişmektedir. Heppner, Şahin ve Şahin tarafından yapılan çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ise 6 alt ölçek elde edilmiştir. Bu analize göre ortaya çıkan ölçekler aşağıdaki gibidir.

Kaçıngan yaklaşım: 1, 2, 3 ve 4. maddeler = 0.74,

Kendine güvenli yaklaşım: 5, 11, 23, 24, 27, 28 ve 34. maddeler = 0.64,

Değerlendirici yaklaşım: 6, 7 ve 8. maddeler = 0.69

Planlı yaklaşım: 10, 12, 16 ve 19. maddeler = 0.59.

Aceleci yaklaşım: 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 32. maddeler = 0.78,

Düşünen yaklaşım: 18, 20, 31, 33 ve 35. maddeler = 0.76,

Problem çözme envanteri puanlaması yapılırken 9, 22, 29. maddeler puanlamanın dışında bırakılır ve böylelikle puanlama 32 madde üzerinden yapılır. 1, 2, 3, 4, 11, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30 ve 34. maddeler ters olarak puanlanan maddelerdir. Ölçekten

alınabilecek puan aralığı 32–192 arasında değişmektedir. Bireyin aldığı yüksek puan algılanan problem çözme becerisi düzeyinin olumsuz yönde olduğunu göstermektedir.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Ölçeklerin uygulanması için gerekli izin alındıktan sonra araştırmacı tarafından uygulamalar gerçekleştirilmiş, uygulama öncesi öğrencilere ölçekler ve araştırmanın amacına yönelik bilgilendirme yapılmıştır. Uygulama yaklaşık 30- 35 dakika arasında tamamlanmıştır.

3.5. ARAŞTIRMADA KULLANILAN VERİ ANALİZİ TEKNİKLERİ

Çalışmada verilerin analizi SPSS 21.0 programı ile yapılmış ve %95 güvenirlik düzeyinde çalışılmıştır. Çalışma kapsamında Benlik Saygısı, Problem Çözme Becerisi ve Psikolojik Yardım Alma ölçeklerinden elde edilen puanların ilişki düzeylerinin ve söz konusu ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterme durumunun analiz edilmesinde parametrik test teknikleri kullanılmıştır. İlişki analizi için ölçeklerin sabit tutulduğu analizlerde kısmi korelasyon testi kullanılırken, farklılık analizi için bağımsız gruplar t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Benlik saygısı ölçek puanı kullanılarak oluşturulan, benlik saygısı düzeyinin demografik değişkenlere bağımlı olma durumunun analizinde ise ki kare ilişki testi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Ankete cevap veren katılımcılardan kız olanların oranı %28,7; erkek olanların oranı %71,3'tür. Katılımcılardan sınıfı lise 2 olanların oranı %63,0; lise 3 olanların oranı %37,0'dir. Katılımcılardan anne eğitim durumu, okuryazar değil olanların oranı %12,0; okuryazar ya da ilkokul mezunu olanların oranı %52,8; ortaokul veya dengi okul mezunu olanların oranı %21,3; lise veya dengi okul mezunu olanların oranı %13,9'dur. Katılımcılardan baba eğitim durumu, okuryazar değil olanların oranı %2,8; ilkokul mezunu olanların oranı %43,5; ortaokul veya dengi okul mezunu olanların oranı %21,3; lise veya dengi okul mezunu olanların oranı %25,9; üniversite veya yüksekokul mezunu olanların oranı %6,5'tir. Katılımcılardan gelir düzeyi yüksek olanların oranı %1,9; orta olanların oranı %92,6; düşük olanların oranı %5,6'dır. Katılımcılardan daha önce yardım almış olanların oranı %15,7; almamış olanların oranı %84,3'tür.

Tablo 4.1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Sosyodemografik Bilgileri

		n	%
Cinsiyet	Kız	31	28,7
	Erkek	77	71,3
Sınıf	Lise 2 (10. sınıf)	68	63,0
	Lise 3 (11. sınıf)	40	37,0
Anne eğitim düzeyi	Okur yazar değil	13	12,0
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	52,8
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	21,3
	Lise veya dengi okul mezunu	15	13,9
Baba eğitim düzeyi	Okur yazar değil	3	2,8
	İlkokul mezunu	47	43,5
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	21,3
	Lise veya dengi okul mezunu	28	25,9
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	6,5
Gelir düzeyi	Yüksek	2	1,9
	Orta	100	92,6
	Düşük	6	5,6
Daha önce yardım aldınız mı?	Evet	17	15,7
	Hayır	91	84,3

Öğrencilerin Benlik Saygısı puan ortalaması, $1,85 \pm 0,98$; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puan ortalaması, $25,38 \pm 9,33$; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puan ortalaması, $20,89 \pm 4,99$; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ortalaması, $46,27 \pm 9,64$; Aceleci Yaklaşım puan ortalaması, $30,56 \pm 7,52$; Kaçınan Yaklaşım puan ortalaması, $11,31 \pm 4,75$; Düşünen Yaklaşım puan ortalaması, $12,24 \pm 4,69$; Değerlendirici Yaklaşım puan ortalaması, $6,94 \pm 2,92$; Kendine Güvenli Yaklaşım puan ortalaması, $18,21 \pm 6,26$; Planlı Yaklaşım puan ortalaması, $9,30 \pm 3,98$; Problem Çözme Becerisi Puan ortalaması, $88,57 \pm 22,54$ 'tür.

Tablo 4.2. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	n	Minimum	Maximum	Ort.	ss
Benlik Saygısı Puanı	108	0	5	1,85	0,98
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	108	12	50	25,38	9,33
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	108	10	30	20,89	4,99
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	108	27	76	46,27	9,64
Aceleci Yaklaşım	108	13	47	30,56	7,52
Kaçınan Yaklaşım	108	4	24	11,31	4,75
Düşünen Yaklaşım	108	5	23	12,24	4,69
Değerlendirici Yaklaşım	108	3	15	6,94	2,92
Kendine Güvenli Yaklaşım	108	6	38	18,21	6,26
Planlı Yaklaşım	108	4	23	9,30	3,98
Problem Çözme Becerisi Puanı	108	35	137	88,57	22,54

Araştırmaya katılan kızların %48,4'ünün, erkeklerin %41,6'sının, lise 2 mezunlarının %44,1'inin, lise 3 mezunlarının %42,5'inin, annesi okuryazar olmayanların %38,5'inin, annesi okuryazar ya da ilkököl mezunu olanların %40,4'ünün, annesi ortaokul veya dengi okul mezunu olanların %56,5'inin, annesi lise veya dengi okul mezunu olanların %40,0'ının, babası okuryazar olmayanların %66,7'sinin, ilkököl mezunu olanların %34,0'ünün, ortaokul veya dengi okul mezunu olanların %46,4'ünün, üniversite veya yükseköğretim mezunu olanların %28,6'sının, geliri yüksek olanların hiçbirinin, orta olanların %47'sinin, geliri düşük olanların hiçbirinin, daha önce yardım alanların %58,8'inin ve daha önce yardım almayanların %40,7'sinin benlik saygısı yüksektir.

Yapılan ki kare ilişki testi sonucuna göre benlik saygısı düzeyi ile cinsiyet, sınıf, anne eğitim düzeyi ve daha önce yardım alma durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.3. Benlik Saygısının Demografik Değişkenlerle İlişkisinin Analizi

		Benlik Saygısı Düzeyi			
		Yüksek		Orta	
		n	%	n	%
Cinsiyet ¹	Kız	15	48,4	16	51,6
	Erkek	32	41,6	45	58,4
Sınıf ²	Lise 2 (10. sınıf)	30	44,1	38	55,9
	Lise 3 (11. sınıf)	17	42,5	23	57,5
Anne eğitim düzeyi ³	Okur yazar değil	5	38,5	8	61,5
	Okuryazar ya da ilkököl mezunu	23	40,4	34	59,6
	Orta okul veya dengi okul mezunu	13	56,5	10	43,5
	Lise veya dengi okul mezunu	6	40,0	9	60,0
Baba eğitim düzeyi	Okur yazar değil	2	66,7	1	33,3
	İlköğretim mezunu	16	34,0	31	66,0
	Orta okul veya dengi okul mezunu	14	60,9	9	39,1
	Lise veya dengi okul mezunu	13	46,4	15	53,6
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	2	28,6	5	71,4
Gelir düzeyi	Yüksek	0	0,0	2	100,0
	Orta	47	47,0	53	53,0
	Düşük	0	0,0	6	100,0
Daha önce yardım aldınız mı? ⁴	Evet	10	58,8	7	41,2
	Hayır	37	40,7	54	59,3

1: $X^2=0,419$; $p=,517$

2: $X^2=0,027$; $p=,870$

3: $X^2=2,026$; $p=,567$

4: $X^2=1,923$; $p=,166$

Yapılan korelasyon analizine göre Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ile Benlik Saygısı Puanı arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü çok zayıf ($p<0,05$ $r=-,205$) bir ilişki bulunmaktadır; Benlik Saygısı Puanı ölçeği ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki ($p<0,05$ $r=,862$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf ($p<0,05$ $r=,320$) bir ilişki bulunmaktadır; Benlik Saygısı Puanı ölçeği ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Aceleci Yaklaşım ölçeği ile Benlik Saygısı Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,202$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf ($p<0,05$ $r=-,355$) bir ilişki bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçekleri ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Kaçıngan yaklaşım ölçeği ile Benlik Saygısı Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,208$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-,430$); Aceleci yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf ($p<0,05$ $r=,433$) bir ilişki bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçekleri ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Düşünen Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,358$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-,258$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,213$); Aceleci yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü

zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,377$); Kaçınan Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf ($p<0,05$ $r=,404$) bir ilişki bulunmaktadır; Benlik Saygısı Puanı ölçeği ve Aceleci Yaklaşım ölçeği ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Değerlendirici Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,384$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,-237$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,249$); Kaçınan yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,289$); Düşünen yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta ($p<0,05$ $r=,591$) bir ilişki bulunmaktadır; Benlik Saygısı Puanı ve Aceleci Yaklaşım ölçekleri ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeği ile Benlik Saygısı Puanı ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,291$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,239$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,-367$); Aceleci Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,495$); Kaçınan Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,527$); Düşünen Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,644$); Değerlendirici Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta ($p<0,05$ $r=,493$) bir ilişki bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Planlı Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,278$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,-303$); Aceleci Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,239$); Kaçınan Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,449$); Düşünen Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,716$); Değerlendirici Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,573$); Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta ($p<0,05$

$r=,643$) bir ilişki bulunmaktadır; Benlik Saygısı Puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçekleri ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği ile Benlik Saygısı Puanı ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,261$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği ile arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,309$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-,449$); Aceleci Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki ($p<0,05$ $r=,702$); Kaçınan Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki ($p<0,05$ $r=,703$); Düşünen Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki ($p<0,05$ $r=,801$); Değerlendirici Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü orta bir ilişki ($p<0,05$ $r=,600$); Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki ($p<0,05$ $r=,865$); Planlı yaklaşım ölçeği ile arasında pozitif yönlü yüksek ($p<0,05$ $r=,753$) bir ilişki bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır($p>0,05$).

Tablo 4.4. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının İlişki Analizi

	Benlik Saygısı Puanı	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	Aceleci Yaklaşım	Kaçıngan Yaklaşım	Düşünen Yaklaşım	Değerlendirici Yaklaşım	Kendine Güvenli Yaklaşım	Planlı Yaklaşım	Problem Çözme Becerisi Puanı
Benlik Saygısı Puanı	1										
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	,162	1									
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	-,120	-,205*	1								
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	,095	,862*	,320*	1							
Aceleci Yaklaşım	,202*	,100	-,355*	-,087	1						
Kaçıngan Yaklaşım	,208*	,169	-,430*	-,059	,433*	1					
Düşünen Yaklaşım	,079	,358*	-,258*	,213*	,377*	,404*	1				
Değerlendirici Yaklaşım	,153	,384*	-,237*	,249*	,144	,289*	,591*	1			
Kendine Güvenli Yaklaşım	,291*	,239*	-,367*	,042	,495*	,527*	,644*	,493*	1		
Planlı Yaklaşım	,188	,278*	-,303*	,112	,239*	,449*	,716*	,573*	,643*	1	
Problem Çözme Becerisi Puanı	,261*	,309*	-,449*	,067	,702*	,703*	,801*	,600*	,865*	,753*	1

*p<0,05

Araştırmaya katılan öğrencilerden benlik saygısı yüksek olanların oranı %43,5; orta olanların oranı %55,6; düşük olanların oranı %0,9'dur.

Tablo 4.5. Benlik Saygısı Düzeyi

		n	%
Benlik Saygısı Düzeyi	Yüksek	47	43,5
	Orta	60	55,6
	Düşük	1	,9

Sabit Değişken: Benlik Saygısı Puanı

Benlik saygısı sabitlendiğinde;

Aceleci Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-340$) bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçekleri ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kaçınan Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-417$) bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçekleri ile arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Düşünen Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=351$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-252$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=207$) bulunmaktadır.

Değerlendirici Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=369$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ile arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki

($p<0,05$ $r=-,223$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,239$) bulunmaktadır.

Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,369$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ile arasında negatif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-,223$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,239$) bulunmaktadır.

Planlı Yaklaşım ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,255$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-,288$) bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği ile Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,280$); Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ile arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=-,436$) bulunmaktadır; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.6.1. Lise Öğrencilerinde Benlik Saygısı Değişkeni Sabit Tutulduğunda Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişkinin Analizi

	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı
Aceleci Yaklaşım	,070	-,340*	-,109
Kaçıngan Yaklaşım	,141	-,417*	-,080
Düşünen Yaklaşım	,351*	-,252*	,207*
Değerlendirici Yaklaşım	,369*	-,223*	,239*
Kendine Güvenli Yaklaşım	,204*	-,350*	,015
Planlı Yaklaşım	,255*	-,288*	,097
Problem Çözme Becerisi Puanı	,280*	-,436*	,044

* $p<0,05$

Sabit Değişken: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı sabitlendiğinde;

Benlik Saygısı Puanı ile Aceleci Yaklaşım ölçeği arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,212$); Kaçınan Yaklaşım ölçeği arasında pozitif yönlü çok zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,215$); Kendine Güvenli Yaklaşım ölçeği arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,288$); Problem Çözme Becerisi Puanı arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki ($p<0,05$ $r=,257$); Düşünen yaklaşım; Değerlendirici yaklaşım ve Planlı yaklaşım ölçekleri arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.6.2. Lise Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Alma Tutumu Değişkeni Sabit Tutulduğunda Benlik Saygısı İle Problem Çözme Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

	Benlik Saygısı Puanı
Aceleci Yaklaşım	,212*
Kaçınan Yaklaşım	,215*
Düşünen Yaklaşım	,060
Değerlendirici Yaklaşım	,134
Kendine Güvenli Yaklaşım	,288*
Planlı Yaklaşım	,179
Problem Çözme Becerisi Puanı	,257*

* $p<0,05$

Sabit Değişken: Problem Çözme Becerisi Puanı

Problem Çözme Becerisi Puanı sabitlendiğinde;

Benlik Saygısı Puanı ile ölçekleri Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı; Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçekleri arasında bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.6.3. Lise Öğrencilerinde Problem Çözme Tutumu Değişkeni Sabit Tutulduğunda Benlik Saygısı İle Psikolojik Yardım Alma Tutumu Arasındaki İlişkinin Analizi

	Benlik Saygısı Puanı
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	,088
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	-,003
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	,080

4.7. ÖLÇEK PUANLARININ BENLİK SAYGISI DÜZEYİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Benlik Saygısı Düzeyi Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan t Testine Göre:

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Aceleci Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Kaçınan Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Düşünen Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Değerlendirici Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Benlik saygısı yüksek olanların katılım düzeyleri puanı 16,34; orta olanların katılım düzeyleri ortalaması 19,66'dır. Buna göre benlik saygısı orta olanların Kendine Güvenli Yaklaşım saygısı daha fazladır.

Benlik saygısı yüksek öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Planlı Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Benlik saygısı yüksek öğrenciler ile orta olan öğrenciler arasında Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Benlik saygısı yüksek olanların katılım düzeyleri puanı 83,62; orta olanların katılım düzeyleri ortalaması 92,39'dur. Buna göre benlik saygısı yüksek olanların problem çözme becerisi daha fazladır.

Tablo 4.7.1. Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisinin Benlik Saygısı Düzeyi Açısından Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Benlik Saygısı Düzeyi		n	Ortalama	ss	t	p
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Yüksek	47	24,34	9,42	-1,017	,312
	Orta	61	26,18	9,25		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Yüksek	47	21,64	5,11	1,376	0,172
	Orta	61	20,31	4,85		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	Yüksek	47	45,98	9,16	-0,273	0,785
	Orta	61	46,49	10,05		
Aceleci Yaklaşım	Yüksek	47	29,53	7,93	-1,257	0,212
	Orta	61	31,36	7,15		
Kaçınan Yaklaşım	Yüksek	47	10,64	4,40	-1,303	0,196
	Orta	61	11,84	4,98		
Düşünen Yaklaşım	Yüksek	47	11,74	4,73	-0,964	0,337
	Orta	61	12,62	4,67		
Değerlendirici Yaklaşım	Yüksek	47	6,62	2,92	-1,022	0,309
	Orta	61	7,20	2,92		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Yüksek	47	16,34	5,55	-2,817	0,006*
	Orta	61	19,66	6,43		
Planlı Yaklaşım	Yüksek	47	8,74	4,20	-1,268	0,208
	Orta	61	9,72	3,78		
Problem Çözme Becerisi Puanı	Yüksek	47	83,62	22,39	-2,036	0,044*
	Orta	61	92,39	22,08		

*p<0,05

4.8. ÖLÇEK PUANLARININ DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Farklı Cinsiyet Grupları İçin Yapılan t Testine Göre:

Kızlarla erkekler arasında, Benlik Saygısı Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Kızların katılım düzeyleri puanı 21,00; erkeklerin katılım düzeyleri puanı 27,14'tür. Buna göre erkeklerde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş daha fazladır.

Kızlarla erkekler arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Kızların katılım düzeyleri puanı 42,71; erkeklerin katılım düzeyleri puanı 47,70'tir. Buna göre erkeklerde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum daha olumludur.

Kızlarla erkekler arasında Aceleci Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Kaçınan Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Düşünen Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Değerlendirici Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Planlı Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Kızlarla erkekler arasında Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.8.1. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Cinsiyet		n	Ortalama	ss	t	p
Benlik Saygısı Puanı	Kız	31	1,68	0,87	-1,171	0,244
	Erkek	77	1,92	1,02		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Kız	31	21	8,04	-3,23	0,002*
	Erkek	77	27,14	9,27		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Kız	31	21,71	4,29	1,086	0,280
	Erkek	77	20,56	5,23		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	Kız	31	42,71	8,17	-2,494	0,014*
	Erkek	77	47,7	9,86		
Aceleci Yaklaşım	Kız	31	31,52	6,42	0,833	0,406
	Erkek	77	30,18	7,92		
Kaçınan Yaklaşım	Kız	31	11,61	4,15	0,412	0,681
	Erkek	77	11,19	4,99		
Düşünen Yaklaşım	Kız	31	12,74	3,88	0,781	0,437
	Erkek	77	12,04	4,99		
Değerlendirici Yaklaşım	Kız	31	6,23	2,63	-1,634	0,105
	Erkek	77	7,23	3		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kız	31	19,52	6,61	1,379	0,171
	Erkek	77	17,69	6,07		
Planlı Yaklaşım	Kız	31	9,19	3,23	-0,169	0,866
	Erkek	77	9,34	4,26		
Problem Çözme Becerisi Puanı	Kız	31	90,81	18,24	0,732	0,466
	Erkek	77	87,68	24,1		

*p<0,05

Sınıfı Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan t Testine Göre:

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$).

Sınıfı lise 2 olanların katılım düzeyleri puanı 23,97; lise 3 olanların katılım düzeyleri puanı 27,78'dir. Buna göre sınıfı lise 3 olanlarda Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş daha fazladır.

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Aceleci Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Kaçınan Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Değerlendirici Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Planlı Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Sınıfı farklı olan gruplar arasında Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.8.2. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Sınıfa Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Sınıf		n	Ortalama	ss	t	p
Benlik Saygısı Puanı	Lise 2 (10. sınıf)	68	1,84	0,97	-,187	,852
	Lise 3 (11. sınıf)	40	1,88	1,02		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Lise 2 (10. sınıf)	68	23,97	9,04	-2,079	,040*
	Lise 3 (11. sınıf)	40	27,78	9,43		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Lise 2 (10. sınıf)	68	21,21	4,65	,860	,392
	Lise 3 (11. sınıf)	40	20,35	5,53		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	Lise 2 (10. sınıf)	68	45,18	9,22	-1,546	,125
	Lise 3 (11. sınıf)	40	48,13	10,15		
Aceleci Yaklaşım	Lise 2 (10. sınıf)	68	30,10	7,52	-,831	,408
	Lise 3 (11. sınıf)	40	31,35	7,53		
Kaçınan Yaklaşım	Lise 2 (10. sınıf)	68	10,96	4,61	-1,023	,308
	Lise 3 (11. sınıf)	40	11,93	4,98		
Düşünen Yaklaşım	Lise 2 (10. sınıf)	68	11,76	4,67	-1,380	,170
	Lise 3 (11. sınıf)	40	13,05	4,67		
Değerlendirici Yaklaşım	Lise 2 (10. sınıf)	68	6,91	2,83	-,151	,880
	Lise 3 (11. sınıf)	40	7,00	3,11		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Lise 2 (10. sınıf)	68	17,97	6,35	-,523	,602
	Lise 3 (11. sınıf)	40	18,63	6,15		
Planlı Yaklaşım	Lise 2 (10. sınıf)	68	9,29	4,15	-,007	,994
	Lise 3 (11. sınıf)	40	9,30	3,73		
Problem Çözme Becerisi Puanı	Lise 2 (10. sınıf)	68	87,00	22,61	-,946	,346
	Lise 3 (11. sınıf)	40	91,25	22,43		

*p<0,05

Anne Eğitim Düzeyi Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Aceleci Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Kaçınan Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Değerlendirici Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Planlı Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Anne eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.8.3. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Anne eğitim düzeyi	n	Ortalama	ss	F	p
Benlik Saygısı Puanı	Okur yazar değil	13	1,85	0,80	,415 ,743
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	1,91	1,02	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	1,65	1,03	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	1,93	0,96	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Okur yazar değil	13	29,08	10,7	1,273 ,288
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	23,93	9,35	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	26,39	8,29	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	26,13	9,23	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Okur yazar değil	13	22,38	4,96	1,175 ,323
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	21,12	5,49	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	19,35	4,28	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	21,07	3,65	
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	Okur yazar değil	13	51,46	10,15	1,662 ,180
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	45,05	10,05	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	45,74	7,19	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	47,2	10,19	
Aceleci Yaklaşım	Okur yazar değil	13	29,46	7,18	,344 ,794
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	31,19	8,59	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	30,39	5,83	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	29,4	5,9	
Kaçıngan Yaklaşım	Okur yazar değil	13	11,92	4,55	,174 ,913
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	11,44	5,17	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	10,83	4,24	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	11,07	4,35	
Düşünen Yaklaşım	Okur yazar değil	13	10,92	5,31	1,770 ,157
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	11,89	4,71	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	14,13	3,97	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	11,8	4,72	
Değerlendirici Yaklaşım	Okur yazar değil	13	6,54	2,76	2,405 ,072
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	6,37	2,98	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	7,96	2,36	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	7,93	3,2	
Kendine Güvenli Yaklaşım	Okur yazar değil	13	17,85	5,84	,774 ,511
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	17,89	7	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	19,91	4,28	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	17,13	6,21	
Planlı Yaklaşım	Okur yazar değil	13	8,69	3,33	1,020 ,387
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	9,04	4,19	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	10,57	3,47	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	8,87	4,36	
Problem Çözme Becerisi Puanı	Okur yazar değil	13	85,38	21,91	,566 ,639
	Okuryazar ya da ilkokul mezunu	57	87,82	25,69	
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	93,78	15,1	
	Lise veya dengi okul mezunu	15	86,2	20,25	

Baba Eğitim Düzeyi Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan ANOVA Testine Göre:

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Benlik Saygısı Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Aceleci Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Kaçınan Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Düşünen Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Değerlendirici Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır ($p<0,05$). Babası ilköğretim mezunu olanların katılım düzeyleri puanı 6,45; ortaokul ve ya dengi okul mezunu olanların katılım düzeyleri puanı 6,57; lise ve ya dengi okul mezunu olanların katılım düzeyleri puanı 8,50; üniversite ve ya yükseköğretim mezunu olanların katılım düzeyleri puanı 6,29'dur. Buna göre babası lise ve ya dengi okul mezunu olanların Değerlendirici

Yaklaşım benlik saygısı en az; üniversite ve ya yüksekokul mezunu olanların Değerlendirici Yaklaşım benlik saygısı en fazladır.

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Planlı Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Baba eğitim düzeyi farklı olan gruplar arasında Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.8.4. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Baba Eğitim Düzeyine Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Baba Eğitim Durumu		n	Ortalama	ss	F	P
Benlik Saygısı Puanı	İlkokul mezunu	47	1,96	0,86	2,659	0,052
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	1,48	0,85		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	1,82	1,06		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	2,57	1,51		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	İlkokul mezunu	47	24,21	8,94	0,591	0,622
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	24,39	8,95		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	26,25	9,58		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	28,14	10,32		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	İlkokul mezunu	47	20,45	5,22	0,431	0,731
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	20,65	4,74		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	21,64	4,89		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	19,86	4,74		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	İlkokul mezunu	47	44,66	9,13	0,886	0,451
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	45,04	9,3		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	47,89	9,65		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	48	9,31		
Aceleci Yaklaşım	İlkokul mezunu	47	31,36	8,25	1,079	0,362
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	29,96	8,13		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	29,04	6,32		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	34	4,97		
Kaçınan Yaklaşım	İlkokul mezunu	47	12,21	4,91	1,820	0,148
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	9,7	3,83		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	10,64	4,52		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	12,14	4,91		
Düşünen Yaklaşım	İlkokul mezunu	47	11,7	5,12	0,894	0,447
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	12,83	4,59		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	13,29	4,23		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	11,14	3,93		
Değerlendirici Yaklaşım	İlkokul mezunu	47	6,45	2,8	3,555	0,017*
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	6,57	2,39		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	8,5	3,34		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	6,29	1,8		
Kendine Güvenli Yaklaşım	İlkokul mezunu	47	18,66	6,81	0,255	0,857
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	18,26	5,23		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	17,89	6,76		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	16,57	4,79		
Planlı Yaklaşım	İlkokul mezunu	47	9	3,65	0,477	0,699
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	9,61	3,7		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	9,89	5,09		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	8,29	2,43		
Problem Çözme Becerisi Puanı	İlkokul mezunu	47	89,38	24,47	0,066	0,978
	Orta okul veya dengi okul mezunu	23	86,91	19,55		
	Lise veya dengi okul mezunu	28	89,25	24,01		
	Üniversite veya yüksek okul mezunu	7	88,43	16,49		

*p<0,05

Daha Önce Yardım Alıp Almama Durumu Farklı Olan Gruplar İçin Yapılan t Testine Göre:

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Benlik Saygısı Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Aceleci Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Kaçınan Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Düşünen Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Değerlendirici Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Kendine Güvenli Yaklaşım Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Planlı Yaklaşım ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Daha önce yardım alanlar ile almayanlar arasında Problem Çözme Becerisi Puanı ölçeği açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0,05$).

Tablo 4.8.5. Benlik Saygısı, Psikolojik Yardım Alma ve Problem Çözme Becerisi Ölçek Puanlarının Daha Önce Yardım Alma Durumuna Göre Farklılık Gösterme Durumunun Analizi

Daha önce yardım aldınız mı?		n	Ortalama	ss	t	p
Benlik Saygısı Puanı	Evet	17	1,94	1,30	,406	,685
	Hayır	91	1,84	0,92		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş Puanı	Evet	17	23,88	8,39	-,719	,473
	Hayır	91	25,66	9,51		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumsuz Görüş Puanı	Evet	17	20,76	5,72	-,111	,912
	Hayır	91	20,91	4,88		
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Puanı	Evet	17	44,65	7,11	-,754	,452
	Hayır	91	46,57	10,04		
Aceleci Yaklaşım	Evet	17	31,94	6,27	,821	,413
	Hayır	91	30,31	7,73		
Kaçıngan Yaklaşım	Evet	17	12,24	4,88	,869	,387
	Hayır	91	11,14	4,74		
Düşünen Yaklaşım	Evet	17	13,06	5,13	,782	,436
	Hayır	91	12,09	4,62		
Değerlendirici Yaklaşım	Evet	17	7,53	3,02	,898	,371
	Hayır	91	6,84	2,91		
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	17	18,71	6,66	,352	,725
	Hayır	91	18,12	6,21		
Planlı Yaklaşım	Evet	17	10,06	4,75	,860	,392
	Hayır	91	9,15	3,83		
Problem Çözme Becerisi Puanı	Evet	17	93,53	21,97	,988	,326
	Hayır	91	87,65	22,64		

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde, araştırmada ele alınan amaçlar doğrultusunda katılımcılardan elde edilen bulguların, mevcut kuramsal literatür ve araştırmaların ışığında tartışılması ve yorumlanmasına yer verilmiştir.

Bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinde benlik saygısı puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Maşrabacı'nın (1994) yaptığı araştırma bulguları ile çalışmamızın sonuçları uyum göstermektedir. Üniversitede okuyan birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerini bazı değişkenlere göre araştırmış, öğrencilerin cinsiyetleri ile benlik saygıları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Odacı (1994), yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerini incelediği araştırma sonucunda, genel olarak öğrencilerin benlik saygı düzeylerinin yüksek olduğu, kız ve erkek üniversite öğrencilerinin benlik saygıları arasında anlamlı farklılığın olmadığını göstermiştir.

Ergenlik dönemi bireyin kimlik kazanım dönemidir. Bu dönemde bireyin sahip olduğu maddi ve manevi birçok şey, toplumdan gördüğü değer ve onaylar onun benlik saygısını daha fazla etkilemektedir. Araştırmamızın bulgularına baktığımızda bu etkinin cinsiyete göre değişmediği görülmektedir. Bu bağlamda ergenlerin cinsiyet farkı gözetmeksizin, aynı dönem içinde benzer sorunlarla karşılaşmaları onların benlik saygılarında benzer etkileri ortaya çıkardığını düşündürmektedir.

Lise öğrencilerinde, problem çözme becerileri (alt kategorileri dahil) puan ortalamasının da aynı şekilde cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Literatürdeki bazı araştırmalar bu bulguyu desteklemektedir. Taylan'ın (1990) yaptığı araştırma sonucu ile çalışma bulgularımız birbirini destekler niteliktedir. Taylan (1990), Problem Çözme Envanteri kullanarak, öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim

görülen programa göre problem çözme becerisi algısının farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, cinsiyet düzeyinde bir farklılaşma görülmemiştir. Yine aynı şekilde İsrail (2003), ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin problem çözme stratejileri ile başarı düzeyi, sosyo-ekonomik düzey ve cinsiyet ilişkilerini araştırdığı çalışmasında cinsiyetler arasında farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan bazı araştırmaların ise farklı sonuçlar verdiği görülmektedir. Araştırmalarda problem çözme becerilerinin cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaştığı bulunmuştur. Koray ve Azar (2008), tarafından yapılan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve mantıksal düşünme düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından incelenmesini amaçlayan çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre problem çözme becerisi ve mantıksal düşünme düzeyleri açısından daha başarılı oldukları görülmüştür.

Lise öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve olumlu görüş alt kategori puan ortalamasının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Erkek öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamasının, kız öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Literatür incelendiğinde çalışmamızdan elde edilen bulgular ile Akaydın'ın (2002), araştırma bulgularının birbirini desteklediği görülmektedir. Akaydın'ın (2002) 400 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, psikolojik yardım alma tutumu konusunda cinsiyet farklılığının bulunmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Ancak ortalamalar karşılaştırıldığında ise erkeklerin psikolojik yardım alma puan ortalamasının, kız öğrencilerin puan ortalamasından yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Akaydın'ın (2002) çalışma sonuçları, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre psikolojik yardım almak için daha çok başvuruda bulunduklarını göstermektedir.

Yapılan araştırmalara bakıldığında farklı bulgulara ulaşan çalışmalarda olduğu görülmektedir. Kadınların erkeklere göre psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu

tutumlar sergilediklerini ve kadınların psikolojik yardım almak için daha çok talepte bulunduklarını ortaya koyan araştırmalar literatürde yer almaktadır.

Rickwood ve Braithwaite (1994), 715 Avusturyalı ergen üzerinde yapmış oldukları araştırmada, kadın olmanın psikolojik yardım almaya ilişkin tutumların önemli bir yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Kadınlar ve erkekler arasındaki bu fark, psikoterapi merkezlerine başvurma oranlarında belirgin bir şekilde görüldüğü belirtilmiştir.

Bulgu sonuçlarında sınıf değişkenine baktığımızda ise, lise öğrencilerinde benlik saygısı puan ortalamasının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bunun sebebinin ise lise öğrencilerinin, yaşlarının birbirine yakın olması ve ergenliğin aynı alt evresinde bulunması nedeniyle benlik saygısı seviyelerinin benzerlik gösterdiği düşünülmektedir.

Odacı (1994), üniversite öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerini incelediği araştırma sonucunda benzer sonuçlara ulaşmıştır. Genel olarak öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin yüksek olduğu, öğrencilerin okudukları bölümlerle ve sınıf düzeyleri ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gözlemlemiştir.

Araştırma sonuçlarımız lise öğrencilerinde problem çözme becerileri (alt kategorileri dahil) puan ortalamasının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Literatürde yaş/sınıf değişkenleri açısından problem çözme becerilerinin farklılık göstermediği, çalışmamızın sonucunu destekler nitelikte araştırmalar bulunmaktadır. Araştırma örneklemindeki öğrencilerin yaş aralıklarının birbirine yakın olması, ergenlerin problem çözme becerilerinde farklılık bulunmamasının nedeni olabilir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, yaş/sınıf değişkenine göre problem çözme becerilerinin farklılaştığı araştırmalarda bulunmaktadır (Gültekin, 2006; Çağlayan, 2007; Türkçapar, 2007; Çeşit, 2011; Sezen ve Paliç, 2011). Gölgeleyen (2011), lise

öğrencileri ile yaptığı araştırmada, 11. ve 12. sınıflarda problem çözme becerisinin daha yüksek, 9. ve 10. sınıflarda ise daha düşük olduğunu bulmuştur. Bu sonucun, sınıf düzeyi yükseldikçe, olgunlaşmaya, okula uyum sağlamaya, karşılaştıkları problemlerle başa çıkma becerilerinin artmasına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Problem çözme becerisinin, yaşa bağlı olarak farklılaşmadığı araştırmalarda bulunmuştur. Açık (2013) ve Bilgin (2010)'ın lise ve üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini incelediği çalışmalarda, ölçekten alınan puanların yaşa bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür.

Çalışma sonuçlarımız lise öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puan ortalamasının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ortaya çıkarmaktadır. Araştırmalar incelendiğinde Ciorrachi ve diğerlerinin (2003), çalışma bulgularına göre ergenlerin yaşları arttıkça duygusal yeterlilik ve yardım arama puanları arasındaki ilişkisinde arttığı gözlenmiştir. Çebi'nin (2009), araştırma bulgularına göre ise lise birinci sınıf öğrencileri diğer sınıflara göre psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları en olumlu olanlar olduğu bilinmektedir.

Elde edilen bulgulara bakıldığında, lise öğrencilerinde benlik saygısı puan ortalamasının anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Benlik saygısı, benliğin duygusal yanını ifade eder ve bireyin benliğini beğenme derecesini gösterir. Özellikle ebeveyn desteği ergenlikte bireyin kendini değerli ve özel algılaması için önemli bir faktördür. Ankara'da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma'da öğrenim seviyesi yüksek annelerin çocuklarının, öğrenim seviyesi düşük annelerin çocuklarına göre daha avantajlı oldukları görülmüştür (Can, 1986). Aynı şekilde Ankara'da lise öğrencileri üzerinde yapılan bir diğer araştırmada da anne tahsil düzeyi yüksek ve orta olan ergenlerin benlik saygılarının, öğrenim düzeyi düşük olanlarınkine göre yüksek olduğu tespit edilmiştir (Güngör, 1989). Literatürde buna benzer sonuçlar bulunan çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Fakat bu araştırmada elde edilen sonuçlar literatürle tutarlı değildir. Araştırmanın başlangıcında özellikle çocukların yetişmesinde önemli bir yere sahip olan annelerimizin eğitiminin yüksek olmasının çocuğun/ ergenin benlik saygısını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmüştü.

Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri (alt kategorileri dahil) puan ortalamasının ise anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu bulgu Genç ve Kalafat (2007) tarafından yapılan araştırma ile desteklenmektedir. Genç ve Kalafat (2007) problem çözme becerileriyle ilgili olarak, öğretmen adaylarının öğrenim gördükleri sınıflara, anabilim dallarına ve babalarının öğrenim durumlarına göre görüşleri arasında farklılığın olduğu; cinsiyet, öğrenim şekilleri ve annelerinin öğrenim durumlarına göre farklılığın olmadığı ortaya çıkmıştır.

Lise öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutum puan ortalamasına bakıldığında, anne eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Annenin eğitim düzeyine göre bu araştırmadan elde edilen sonuç, literatürde yer alan bazı araştırmalar ile paralellik göstermektedir. Örneğin, Wu, Christina, Cohen, Liu'nun (2001) 9–17 yaş grubu öğrencileri üzerinde yaptıkları bir çalışmada, annenin eğitim düzeyine göre psikolojik yardım arama davranışının anlamlı düzeyde fark göstermediğini ortaya konmuştur. Yine aynı şekilde Özbay'ın (1996), üniversite öğrencilerinin problem alanları ile psikolojik yardım alma tutumlarını incelediği araştırmasında, annenin eğitim düzeyinin psikolojik yardım alma üzerinde fark yaratmadığı bulunmuştur.

Literatürde, annenin eğitim düzeyinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar üzerinde anlamlı fark yarattığını ortaya koyan araştırmalar da yer almaktadır. Akaydın (2002) yaptığı araştırmada, yardım arama davranışının annenin eğitim düzeyi ile ilişkili olduğunu ve annenin eğitim düzeyi arttıkça profesyonel yardım arama davranışının da arttığını ortaya koymuştur.

Araştırmamızı yaparken annenin eğitim düzeyi ile çocuğun psikolojik yardım arama tutumu arasında anlamlı düzeyde fark olacağı düşünülmüştür fakat araştırma bulgularımız bu düşüncemizle paralellik göstermemektedir. Bu da öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının, annenin eğitim düzeyi dışındaki başka bazı etmenlerden etkilendiğini düşündürmektedir. Bu bulgu ile ilgili olarak araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler annenin eğitim düzeyine göre incelendiğinde,

öğrencilerin %52.8'inin annesinin okuryazar ya da ilkokul mezunu olduğu dikkati çekmektedir. Annenin eğitim düzeyine göre örnekleme yer alan öğrencilerin homojen dağılmadığı görülmektedir. Bu dağılımın lise öğrencilerinin psikolojik yardıma ilişkin tutumlarının annenin eğitim düzeyine göre farklılaşmamasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızdan elde edilen bulgular, lise öğrencilerinde benlik saygısı puan ortalamasının baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını göstermektedir. Bulgulara bakıldığında, babanın eğitim durumunun yüksek veya düşük olması çocukların benlik saygılarında bir farklılık meydana getirmemektedir. Bunun sebebinin ise günün büyük bir kısmında babanın dışarıda olması, çocukların baba ile iletişim kurmaya pek fazla fırsat bulamaması olabilir.

Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri (alt kategorileri dahil) puan ortalamasının baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Araştırmamızdan elde edilen bu bulgu Polat ve Tümekaya (2010) tarafından yapılan araştırmanın bulgularıyla desteklenmektedir. Polat ve Tümekaya (2010), çalışmalarında sınıf öğretmenliği öğrencilerinin düşünme ihtiyacı düzeyi ile cinsiyet, sınıf düzeyi, anne öğrenim durumu ve baba öğrenim durumu değişkenlerine göre problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyine göre problem çözme becerisinde anlamlı bir farklılık belirlenirken, düşünme ihtiyacı düzeyi, anne öğrenim durumuna ve baba öğrenim durumuna göre problem çözme becerisinde anlamlı düzeyde farklılık belirlenememiştir.

Araştırmamızdan elde edilen bu bulgu Genç ve Kalafat (2007) tarafından yapılan çalışmanın sonucu ile çelişmektedir. Genç ve Kalafat'ın çalışma sonucunda babaların öğrenim düzeyi yükseldikçe öğrencilerin problem çözme becerilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Lise öğrencilerinde psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutum puan ortalamasının ise babanın eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı

görülmektedir. Literatürdeki araştırmalara baktığımızda yapılan çalışmaların bulgularımızı desteklediği görülmektedir. Akaydın'ın (2002), üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında, babanın eğitim düzeyinin yardım arama davranışını yordamada önemli bir etken olmadığını ortaya koymuştur.

Özbay'ın (1996) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonucunda, babanın eğitim düzeyinin yardım alma puanlarının ortalamaları üzerinde anlamlı düzeyde fark yaratmadığı bulunmuştur.

Araştırmamızın başında annenin ve babanın eğitim durumunun çocuğun psikolojik yardım alma tutumunda etkili olduğu düşüncesinde olmamıza rağmen araştırma bulgularının bu düşüncemizi desteklemediği görülmektedir.

Ayrıca, araştırmanın örneklemini oluşturan öğrenciler babasının eğitim düzeyine göre incelendiğinde, öğrencilerin % 43.5'inin babasının okuryazar ya da ilkökul mezunu olduğu dikkati çekmektedir. Babanın eğitim düzeyine göre örnekleme yer alan öğrencilerin eşit şekilde dağılmadığı görülmektedir. Bu dağılımın lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmamasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde, lise öğrencilerinde benlik saygısı puan ortalamasının daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Nitekim Gürsoy (2014), üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını yordayan değişkenlerin incelendiği araştırmasında, daha önce hiç profesyonel psikolojik yardım almamış öğrencilerin oluşturduğu örneklem grubundan elde edilen bulgular incelendiğinde sırasıyla, kendini damgalama, sosyal damgalanma, kendini açma ve cinsiyet değişkenlerinin, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların toplam varyansının %29.3'ünü açıkladığı görülmektedir. Araştırma bulguları, benlik saygısının üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde yordayan bir değişken olmadığını da ortaya koymaktadır.

Bulgularda, lise öğrencilerinde problem çözme becerileri (alt kategorileri dahil) puan ortalamasının daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir. Bulgulara baktığımızda, lise öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumu puan ortalamasının daha önce psikolojik yardım alma durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir.

Yapılan çalışmalarda araştırma bulgularımıza benzer sonuçlara rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde çalışmamızdaki bulgularımızdan farklı olarak daha önce psikolojik yardım almış olma ile psikolojik yardım almaya yönelik tutumlar arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir.

Kakhnovets (2011), yaptığı araştırma sonucunda profesyonel psikolojik yardım alma deneyimi olan üniversite öğrencilerinin, danışma sürecine daha çok dahil olduklarını, daha önce bir uzman ile görüşmüş oldukları için psikolojik danışma sürecinin neye benzediğini bildiklerini ve danışma sürecine yönelik daha az önyargı ve olumsuz inanca sahip olduklarını belirtmektedir.

Bu bulgular daha önce psikolojik yardım alan bireylerin, psikolojik yardım almayan bireylere göre önyargılar, sosyal damgalanma ve kendini damgalama gibi olumsuz süreçleri aşma eğiliminde oldukları için daha kolay bir şekilde yardım arama davranışı içine girebildiklerini düşündürmektedir.

Literatürde, daha önce psikolojik yardım almış olan kişilerin yardım almamış olanlara göre psikolojik yardım almak için daha çok başvurduklarını gösteren araştırmalara da rastlanmaktadır.

Türküm (2005) yaptığı çalışmada, Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama davranışlarını yardım arama deneyimleri açısından incelemiştir. Araştırma sonuçları, psikolojik hizmetlerden yararlanma deneyimi olan öğrencilerin tutumlarının, bu konuda deneyimi olmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde olumlu olduğunu ortaya koymuştur.

Araştırmadan elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, lise öğrencilerinde psikolojik yardım alma tutumunun orta ve yüksek benlik saygısına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Gürsoy'un (2014), araştırma bulguları da yaptığımız çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Gürsoy (2014), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, benlik saygısı değişkeninin, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumları üzerinde istatistiksel açıdan bir etkisinin olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Çalışmamızda, lise öğrencilerinde problem çözme becerilerinin orta ve yüksek benlik saygısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı bulunmuştur. Orta düzey benlik saygısına sahip öğrencilerin problem çözme becerisi puan ortalaması, yüksek düzey benlik saygısına sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum araştırılan literatüre ve hipotezlere uymamaktadır. Aynı zamanda problem çözme becerileri alt kategorisi olan kendine güvenli yaklaşımda orta ve yüksek benlik saygısı anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde araştırma bulgumuza uymayan çalışmaların da olduğu görülmüştür. Nadir (2002) yaptığı araştırmasında, ergenlerin problem çözme becerileri ile benlik imgeleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma, 13-15 yaş arası 385 ergen üzerinde yapılmıştır. Genel problem çözme becerilerini yordamada; baş etme gücü, ruh sağlığı, beden imgesi ve aile ilişkileri, benlik imgesi ölçümlerinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.

D'zurilla ve arkadaşları (2003) tarafından saldırganlık davranışı için problem çözme ve benlik saygısı konusunda 205 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışma bulgularında, sosyal problem çözme becerisi ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve sosyal problem çözme ve benlik saygısının saldırganlık davranışı ile anlamlı ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, düşük benlik saygısına sahip kişilerin, probleme daha az olumlu yaklaştıkları, probleme karşı olumsuz yaklaşım sergiledikleri, probleme dikkatsiz ve dürtüsel davranış gösterdikleri ve problemden kaçınma davranışını daha fazla gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Bulgulara bakıldığında, lise öğrencilerinde benlik saygısı değişkeni sabit tutulduğunda problem çözme becerisi puanı ile psikolojik yardım almaya ilişkin tutum puan ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Fakat bazı alt kategoriler arasında ilişki bulunmaktadır. Bu bulgumuz Şahin ve Akaydın'ın (2002) çalışma sonuçlarıyla desteklenmektedir. Şahin ve Akaydın (2002), yardım arama davranışları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerinde araştırma yapmışlardır. Araştırmada, yardım arama davranışları, problem çözme becerileri, problem alanları ve problemlilik düzeylerini incelemişlerdir. Çalışma grubunu, Karadeniz Teknik Üniversitesinin farklı fakültelerinde okuyan 400 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin Problem Çözme Envanteri ve Kendini Tanıma Envanterini doldurmaları istenmiştir. Araştırma bulguları, yardım arama davranışları ile problem çözme becerileri arasında bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

Lise öğrencilerinde psikolojik tutum değişkeni sabit tutulduğunda, benlik saygısı ile problem çözme tutumları arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Aynı zamanda bazı alt kategoriler açısından da anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir.

Kaya (1992) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları problem çözme beceri düzeyleri, benlik saygısı düzeyleri, benlik değerlerinin süreklilik düzeyleri, depresif duygulanım düzeyleri, insanlara güven duyma düzeyleri, eleştiriye duyarlılık düzeyleri, psikosomatik belirti düzeyleri ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme düzeyleri arasında önemli ilişki bulunmuştur. Ayrıca problem çözme becerisini en iyi yordayan değişkenler olarak benlik saygısı, eleştiriye duyarlılık, insanlara güven duyma ve kişiler arası ilişkilerde tehdit hissetme bulunmuştur. İncelenen araştırmalar benlik saygısı ve problem çözme becerisi arasında ilişkinin olduğunu düşündürmektedir.

Tekeli'nin (2010) üniversite öğrencileri ile lise son sınıf öğrencileri üniversite öğrencileri arasında, akademik benlik yeterliği, denetim odağı, stresle başa çıkma ve problem çözme becerisi isimli çalışma yapmıştır. Çalışmada, lise son sınıf öğrencileriyle karşılaştırıldığında, üniversite öğrencileri akademik benlik yeterliğinde

daha yüksek, daha içten denetimli, problem çözmede daha yeterli, kendine güveni daha yüksek, boyun eğiciliği daha düşüktür ve daha fazla sosyal destek aradığı sonuçları gözlemlenmiştir.

Lise öğrencilerinde problem çözme becerileri sabit tutulduğunda, psikolojik yardım alma tutumu ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir.

Vogel, Wester ve Larson (2007), araştırmacıların benlik saygısının profesyonel psikolojik yardım alma tutumları üzerine etkisini incelemeye henüz odaklanmadıkları belirtmektedirler. İlgili literatürde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır.

BÖLÜM VI

SONUÇ ve ÖNERİLER

SONUÇ

Yapılan araştırma neticesinde aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

1. Lise 2 ve lise 3 öğrencileri içerisinde benlik saygısı orta olanların oranı yüksek olanlardan daha fazladır.
2. Öğrencilerin benlik saygısı cinsiyetlerine, sınıflarına, annelerinin eğitim düzeyine ve daha önce yardım alıp almama durumuna bağlı olarak değişmemektedir.
3. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişki tutumları benlik saygılarına göre değişmezken problem çözme becerisi benlik saygısına göre pozitif yönlü değişmektedir. Benlik saygısı yükseldikçe problem çözme becerisi de yükselmektedir.
4. Öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişki tutumları problem çözme becerisine bağlı olarak değişmemektedir.
5. Öğrencilerin benlik saygısı sabit tutulduğunda psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri problem çözme becerisi ve alt boyutları olan düşünen, değerlendirci, kendine güvenen ve planlı yaklaşıma bağlı olarak pozitif yönde değişmektedir.
6. Öğrencilerin benlik saygısı sabit tutulduğunda psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri problem çözme becerisi ve alt boyutları olan aceleci, kaçınan, düşünen, değerlendirci, kendine güvenen ve planlı yaklaşıma bağlı olarak negatif yönde değişmektedir.

7. Öğrencilerin benlik saygısı sabit tutulduğunda psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları problem çözme becerisinin alt boyutları olan düşünen yaklaşım ve değerlendirici yaklaşıma bağlı olarak pozitif yönde değişmektedir.
8. Öğrencilerin psikolojik yardım alma tutumu değişkeni sabit tutulduğunda problem çözme becerisi ve alt boyutları olan aceleci, kaçınan ve kendine güvenli yaklaşım benlik saygısına bağlı olarak pozitif yönde değişmektedir.
9. Öğrencilerinde problem çözme tutumu değişkeni sabit tutulduğunda psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve alt boyutları benlik saygısına bağlı olarak anlamlı bir değişme göstermemektedir.
10. Benlik saygısı yüksek olan öğrenciler ile düşük olan öğrenciler arasında kendine güvenli yaklaşım ile problem çözme becerisi arasında anlamlı farklılık bulunmaktadır.
11. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum öğrencilerin cinsiyetine göre anlamlı farklılık göstermektedir.
12. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Olumlu Görüş öğrencilerin sınıfına göre anlamlı farklılık göstermektedir.
13. Değerlendirici yaklaşım öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir.

Öneriler

1. Araştırmanın örneklemini 15 ve 16 yaşındaki ergenlik dönemindeki katılımcılar oluşturmaktadır. Ergenliğin başları ve sonlarına denk gelen yaş gruplarından da katılımcıların seçilerek yapılacağı bir araştırma ergenliğin evrelerini kıyaslayabilmesi açısından daha faydalı olacağı kanaatindeyim.

2. Bu çalışmanın temel sınırlılıklarından biri 108 katılımcıyla yapılmış olmasıdır. Daha çok katılımcının olduğu, daha geniş alandan alınacak örnekleme yapılacak araştırmalarla daha detaylı ve genellenebilir sonuçlar edinilebilir.

3. Konuyla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde, ülkemizde problem çözme becerisi, psikolojik yardım alma ve benlik saygısı üzerine yeterli düzeyde kaynak olmadığı izlenimi edinilmiştir. Son zamanlarda uluslararası çalışmalarda benlik saygısı ile problem çözme tutumları konusuna olan merakın arttığı gözlenmiştir. Ülkemizde bu konuyla ilgili daha çok araştırma yapılmasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

4. Bu araştırmada, lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya yönelik tutumların, problem çözme becerisi ve benlik saygısı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Gelecekteki çalışmalarda psikolojik yardım almaya yönelik tutumlarla ilişkili olan psikolojik yardım almaya yönelik gönüllülük, psikolojik yardım almaya yönelik niyet, sosyal destek, psikolojik sıkıntı düzeyi, başa çıkma stratejileri, kaygı ve depresyon düzeyi, sosyoekonomik düzey, dışadönüklük vb. gibi farklı değişkenlerle çalışılabilir.

5. Öğrencilerin benlik saygısı düzeylerinin ölçeklerle belirlenerek, güçlendirici bireysel veya grup şeklinde görüşmeler yapılabilir.

6. Öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirici, öğretici, sistemli ve uygulamaya yönelik bireysel ve grup rehberliği yapılmalıdır.

7. Öğrencilerin problem çözme becerilerinin tespit edilerek duyuşsal ve bilişsel destek arttırılmalıdır.

KAYNAKÇA

Açık, S., 2013, Lise öğrencilerinin öğrenme stilleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

Ağır, M., 2007, Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki, Doktora Tezi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Akaydın, S.F., 2002, Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Uzmanlık Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Aksaray, S., 2003, Ergenlerde Benlik Saygısı Geliştirmede Beceri Eğitimi ve Aktivite Merkezli Programların Etkisi, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Ang, R., Lim, K., Tan A., 2004, “Effects of Gender and Sex Role Orientation on Help-Seeking Attitudes” Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social. Fall, 23(3), pp. 203-214.

Annaberdiyev, D., 2006, Türkiye’de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ege Üniversitesi, İzmir.

Arslantaş, H., 2000, Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler, Doktora Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

Arslantaş, H., Dereboy İ.F., Aştı N., Pektekin Ç., 2011, “Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler” ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 12(1), pp 17-23.

Atkinson, D.R., Scott W., Ruth H.G., 1990, “Asian-American acculturation and preferences for help providers” *Journal of College Student Development*, 31(2), pp 155-161.

Aydın, B., 1996, “Benlik Kavramı ve Ben Şemaları”, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 8, pp 41-47.

Azizoğlu, S. 1993, “Psikolojik Yardım Arama Davranışını Etkileyen Bazı Faktörler Açısından Kriz Merkezine Başvuran ve Başvurmayan Bireylerin Karşılaştırılması” *Kriz Dergisi*, 1(3), pp 143-149.

Bilge, F., Aslan, A., 1999, “Akılcı olmayan düşünce düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini değerlendirmeleri” *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(13), pp 7–18.

Bilgin Ş., 2001, *Ergenlerde Kaygı İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Bilgin, A., 2010, *Üniversite öğrencilerinin çeşitli değişkenlere ve denetim odağına göre problem çözme beceri algıları*, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Bingham, A., *Çocuklarda Problem Çözme Becerilerinin Geliştirilmesi*. (Çev. A. Ferhan Oğuzkan), MEB Yayınları, İstanbul, 1998, pp 25-26.

Can Y., Polat M., 2004 “Kayseri İli İlköğretim Öğrencilerinde Kayak Sporuna Yönelik Fiziksel Uygunluk Normlarının Araştırılması” *Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), pp 48- 54.

Cepeda- Benito, A., Short, P., 1998, "Self-concealment, avoidance of psychological services and perceived likelihood of seeking professional help" *Journal of Counseling Psychology*, 45 (1), pp 858- 864.

Chang, E.C., 1998, "Hope, problem-solving and coping in a college student population" *Journal of Clinical Psychology*, 54 (4), pp 953–962.

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

Chubb N., Ross J, Fertman C., 1997, "Adolescent Self-Esteem and Locus of Control: A Longitudinal Study of Gender and Age Differences" *Adolescence*, 32/125, pp 113- 129.

Ciarrochi, J., Wilson, C., Deane, F., Rickwood D., 2003, "Do difficulties with emotions inhibit help seeking in adolescence? The role of age and emotional competence in predicting help-seeking intentions" *Counselling Psychology Quarterly*, 16(2), pp 103–120.

Cozby, P.C., 1973, "Self-Disclosure: a literature review" *Psychological Bulletin*, 79, pp 73-91.

Cramer, K.M., 1999, "Psychological Antecedents to Help Seeking Behavior A Reanalysis Usinh Path Modeling Structures," *Journal of Counseling Psychology*. 46(3), pp 381-387.

Cüceloğlu, D., İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2002.

Cüceloğlu, D., İyi Düşün Doğru Karar Ver, Sistem Yayıncılık, İstanbul, 1994.

Çağlayan, H.S., 2007, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenme biçimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çankaya, B., 2007 Lise I. ve II. Sınıf Öğrencilerinin Algılanan Benlik Saygısının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Çebi, E., 2009, University Student's Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience and Gender, Department Of Psychology, The Middle East Technical University, Ankara.

Çetinkaya, B., 2009 Kendini Açma: Kişiler arası ilişkilerde kendini açmanın dinamikleri ve dinamikleri, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2009.

Çilingir, A., 2006, Fen lisesi ile genel lise öğrencilerinin sosyal becerileri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Çuhadaroglu, F., 1986, Adolesanlarda Benlik Saygısı, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

D. Zurilla, T.J., Goldfried, M.R., 1971, "Problem solving and behavior modification" Journal of Abnormal Psychology, 18, pp 407.

D'Zurilla, J.T. Jaffee, B.W. 2003, "Adolescent problem solving, parent problem solving, and externalizing behavior in adolescents" Behavior Therapy, 34, pp 295-311.

D'Zurilla, T.J., Chang, E.C. Sanna, L.J., 2003, "Self-esteem and social problem solving as predictors of aggression in college students" Journal of Social and Clinical Psychology, 22, pp 424-440.

Dadfar, S., Friedlander, M.L., 1982, "Differential attitudes of international students toward seeking professional psychological help" Journal of Counseling Psychology, 29, pp 335-338.

Danış, Z., 2006 “Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı” Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi, 3(9), pp 45-53.

Danışık, D.N., 2005, Ergenlerin sürekli öfke-öfke ifade tarzları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki, Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.

DeLoache, Judy S., Kevin F. Miller, and Sophia L. Pierroutsakos. Reasoning and problem solving, Volume 2: Cognition, perception, and language, Handbook of child psychology, 1998.

Develioğlu, M. 2006, Problem çözme becerileri yüksek ve düşük olan üniversite öğrencilerinin karar verme stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Elliot, T.R. Godshall J.F., 1991, “Problem solving appraisal and psychological adjustment following spinal cord and injury” Cognitive Therapy and Research. 15. pp 377-400.

Fischer, E.H. Cohen, S.L., 1972, “Demographic correlates of attitudes toward seeking professional psychological help” Journal of Consulting and Clinical Psychology, 39, pp 70-74

Fischer, E.H. Turner, J.L. 1970, “Orientations to seeking Professional help: development and research utility of an attitude scale” Journal of Consulting and Clinical Psychology, 35, pp 79-90.

Fischer, Edward H., David, W, Stephen I.A., 1983, "Seeking professional help for psychological problems." New Directions in Helping 3, pp 163-185.

Garton, A. F., Exploring cognitive development: the children as problem solver, Blacwell Publishing, 2004.

Genç, Z.S. Kalafat, T., 2007, “Öğretmen adaylarının demokratik tutumları ile problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi” Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22 (2), pp 10-22.

Good, E.G., Dell, M.D., Mintz, B.L., 1989, “Male role and gender role conflict relations to help-seeking in men” *Journal of Counseling Psychology*, 36 (3), pp 295-300.

Good, G.E., Wood, P.K., 1995, “Male Gender Role Conflict, Depression and Help-Seeking: Do College Men Face Double Jeopardy?” *Journal of Counseling and Development*, 74, pp 70–75.

Gökbüzoğlu B., 2008, Ergenlerin Saldırganlık Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Göker, Y., 2013, Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumları Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Gölgeleyen, Y., 2011, Endüstri meslek lisesi öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Gönüllü, M., 2003 “Lise Öğrencilerinin Bulundukları Liseye Göre Gösterdiği Toplumsal Farklılıklar: Sivas İli Merkez İlçe Örneği” *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyoloji Tartışmaları Dergisi*, 1, pp 28-50.

Güçlü, N., 2003, “Lise müdürlerinin problem çözme becerileri” *Milli Eğitim Dergisi*, 160, pp 272-300.

Gültekin, A., 2006, Psikolojik danışmanlık ve rehberlik öğrencilerinin problem çözme becerilerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Gündoğdu, Z., 2010, Bursa il merkezindeki Anadolu liseleri, kız meslek liseleri ve genel liselere devam eden 9. ve 12. sınıf öğrencilerinin çatışma eğilimleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Güngör, A., 1989, Lise öğrencilerinin özsaygı düzeylerini etkileyen etmenler, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Gürsoy, O., 2014, Profesyonel Psikolojik Yardım Alma Deneyimlerine Göre Mersin Üniversitesi Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya Yönelik Tutumları: Sosyal Damgalanma, Kendini Damgalama, Kendini Açma, Benlik Saygısı Ve Cinsiyet Değişkenlerinin Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Gürşen, O.S., 2009, “Müzik Öğretmeni Adaylarının Benlik Saygısı Düzeyleri İle Akademik ve Çalgı Başarılarının Karşılaştırılması” Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, pp 141-150.

Hatipoğlu, T., 1996, Ergenlik Çağındaki Öğrencilerin Benlik Tasarımı Düzeyleri İle Algılanan Anne Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Heppner, P. P. Petersen, C. H., 1982, “The development and implications of a personal problem-solving inventory” Journal of Counseling Psychology, 29 (1), pp 66-75.

Heppner, P.P. Anderson, W.P., 1985, “The relationship between problem solving self-appraisal and psychological adjustment” Cognitive Therapy and Research, 4, pp 415-427.

Heppner, P.P., Krauskopf, C.J. 1987, “The integration of personal problem solving processes within counselling” The Counselling Psychologist, 15, pp 371-447.

Hinson,J.A., Swanson, J.L., 1993, “Willingness to seek help as a function of selfdisclosure and problem severity” Journal of Counseling and Development, 71(4), pp 465-470.

Husaini, B.A., Moore, S.T., 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), pp 177-195.

Israel, E., 2003, Problem Çözme Stratejileri, Başarı Düzeyi, Sosyo-Ekonomik Düzey ve Cinsiyet İlişkileri, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Kahn, J.H., Hessling, R.M., 2001, “Measuring the tendency to conceal versus disclose psychological distress” Journal of Social and Clinical Psychology, 20 (1), pp 41-65.

Kakhnovets, R. 2011, “Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes” Journal of Counseling & Development, 89, pp 11-19.

Kalkan, M. Odacı, H., 2005, “Cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla ilişkisi” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (23), pp 57-64.

Karabulut, E.O, Kuru, E. 2009, “Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri İle Kişilik Özelliklerinin Çeşitli Değişkenler Bakımından İncelenmesi” Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 10(3), pp 119-127.

Karasar, N., Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikle, 15. Basım, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2005.

Kaya, N., 1992, Ondokuz Mayıs Üniversitesi öğrencilerinin problem çözme becerileri ile benlik saygıları arasındaki ilişkiler, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Kelly, A. E. Achter, S.A., 1995, "Self-concealment and attitudes toward counseling in university students" *Journal of Counseling Psychology*, 42 (1), pp 40-46.

Kılıççı, Y., *Okulda Ruh Sağlığı*, Şafak Matbaacılık, Ankara, 1992.

Kim, B.S.K., 2007, "Adherence to asian and european american cultural values and attitudes toward seeking professional psychological help among asian american college students" *Journal of Counseling Psychology*, 54, pp 474-480.

Kneeland, S., *Problem Çözme* (çev. N. Kalaycı), Gazi Kitabevi, Ankara, 2001.

Komiya, N., Good, G.E., Sherrod, N.B., 2000, "Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help" *Journal of Counseling Psychology*, 47, pp 138-143.

Koray, Ö. Azar, A., 2008, "Ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme ve mantıksal düşünme becerilerinin cinsiyet ve seçilen alan açısından incelenmesi" *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16 (1), pp 125-136.

Korkut, F., 1996, "Sigara içen ve içmeyen öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri ve problem çözme becerileri" *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 20(102), pp 13-21.

Köknel, Ö., *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 1985.

Kulaksızoğlu, A., *Ergenlik Psikolojisi*, Remzi Kitabevi, Ankara, 2000.

Kushner, M.G. ve Sher, K.J. 1989, "Fear of psychological treatment and its relation to mental health service avoidance" *Professional Psychology: Research and Practice*, 20, pp 251-257.

Kuzgun Y., *İlköğretimde Rehberlik*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2002.

Kuzgun Y., *Rehberlik ve Psikolojik Danışma*, ÖSYM Yayınları, Ankara, 1997.

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

Leong, F. Zachar, P., 1999, "Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help" British Journal of Guidance & Counselling, 27 (1), pp 123–132.

Lin, Y.N. 2002, "Taiwanese university students' perspectives on helping" Counseling Psychology Quarterly, 15, pp 47-58.

Liou, C.P. 2004, Perceptions of Professional Help-Seeking Among Taiwan Chinese. Ph. D. Thesis. Argosy University, Sarasota, Florida.

Lochman, J.E. Dodge, K.A., 1994, "Social-cognitive processes of severely violent, moderately aggressive, and nonaggressive boys" Journal of Consulting and Clinical Psychology, 62(2), pp 366-374.

Maslow, A., İnsan Olmanın Psikolojisi, (Çev. O. Gündüz), Kuraldışı Yayınları, İstanbul, 2001.

Maşrabacı, T.S., 1994, Hacettepe Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Miville, M.L. Constantine, M.G., 2007, "Cultural values, counseling stigma, and intentions to seek counseling among Asian American college women" Counseling and Values, 52(1), pp 2–11.

Morgan, C.T., Psikolojiye giriş, (Çev. H. Arıcı ve ark.), 19. Baskı, Eğitim Kitabevi Yayınları, Ankara, 1999.

Mountrose, P., 6 ile 18 Yaş Çocuklarıyla Sorunları Çözmede Beş Aşama, Kariyer Yayınları, İstanbul, 2000.

Nadir, B. 2002, Ergenlerde problem çözme becerisini yordayıcı bir değişken olarak benlik imgesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Üniversitesi, Trabzon.

Nezu, M.A., 1985 “Differences in Psychological Distress Between Effective and Ineffective Problem Solvers” *Journal of Counseling Psychology* 32(1), pp 135–138.

Nicholas, J., Oliver, K., O’Brien, M. 2004, “Help-seeking behaviour and the internet: an investigation among Australian adolescents” *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), pp 1–8.

Odacı, H., 1994, Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin yalnızlık, benlik saygısı ve yakın ilişkiler kurabilme düzeylerinin ve bu düzeyler arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi. Trabzon.

O’Neil, M.K., Lancee, W.J. Freeman, S.J.J. 1984 “Help-seeking behaviour of depressed students” *Social Science & Medicine*, 18 (6), pp 511–514.

Öğülmüş, S., Kişilerarası Sorun Çözme Becerileri ve Eğitimi, 3. Baskı, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.

Öner, U., Benlik Gelişimine İlişkin Kuramlar, Hacettepe Taş Kitapçılık, Ankara, 1987.

Özbay Y., Üniversite öğrencilerinin problem alanları ile yardım arama tutumları arasındaki ilişki, IV. Ulusal Psikoloji Kongresi Bilimsel Çalışmalar, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1996.

Özer, D.S., 2001, Çocuklarda Motor Gelişim, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2001.

Pakkal, F.U., 2007, Okul öncesi eğitim alan ergenlerin, sosyal benlik değerlerinin problem çözme becerisine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Palti, C., 2012 Üniversiteye Hazırlanan Lise Son Sınıf Öğrencilerinde Yükseköğretime Geçiş Sınavı Öncesi Ve Sonrasında Benlik Saygısı, Sınav Kaygısı Ve Durumluk – Sürekli Kaygı Düzeyleri, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Piroshaw, T.S., Leong, F.T.L., 1994, “Individualism-collectivism, social-network orientation, and acculturation as predictors of attitudes toward seeking professionalpsychological help among Chinese Americans” Journal of Counseling Psychology, 41 (3), pp 280–287.

Plummer, D., Helping Adolescents and Adults to Build Self Esteem, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia, 2005.

Polat, R.H. Tüm kaya, S., 2010, “Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin düşünme ihtiyacına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi” İlköğretim Online Dergisi, 9 (1), pp 346–360.

Price, B.K. Mc Neill, B.W., 1992, “Cultural Commitment and Attitudes Toward Seeking Counseling Services in American Indian College Students” Professional Psychology, Research and Practice, 23(5), pp 376–381.

Rickwood, D.J., Braithwaite, V.A., 1994, “Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems” Social Science and Medicine, 39, pp 563–572.

Rogler, L.H., Cortes, D.E., 1993, “Help-seeking pathways: a unifying concept in mental health care” The American Journal of Psychiatry, 150(4), pp 554-61.

Rosenberg, M. Society and the Adolescent Self-Image, Princeton, Princeton University Press, New Jersey, 1965.

Sargın, Y.A., 2008, Ergenlik dönemindeki öğrencilerin saldırgan davranışları ile öfke ve sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Saygılı, H., 2000, Problem çözme becerisi ile sosyal ve kişisel uyum arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Selçuk, Z. 1989, Üniversite öğrencilerinin kendini açma davranışları. Doktora Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Sezen, G. Paliç, G. 2011, “Lise öğrencilerin problem çözme becerisi algılarının belirlenmesi” 2nd International Conference on New Trends in Education and Their Implications, Antalya.

Sheffield, J., Fiorenza, E. Sofronoff, K. 2004, “Adolescents’ willingness to seek psychological help: promoting and preventing factors” Journal of Youth and Adolescence, 33 (6), pp 495–507.

Sheu, H. B., Sedlacek, W.E., 2004, “An exploratory study of help-seeking attitudes and coping strategies among college students by race and gender” Measurement and Evaluation in Counseling and Development, 37, pp 130–143.

Sibicky, M. Dovidio, J.F. 1986, “Stigma of Psychological Therapy: Stereotypes, Interpersonal Reactions, and the Self-Fulfilling Prophecy” Journal of Counseling Psychology, 33, pp 148–154.

Şahin & Akaydın, F. 2002, Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Şahin, G., 2006, Bireylerin Proaktif Kişilik Yapısı İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Şahin, M., Özbay, Y., 2003, “Empatik eğilim, profesyonel psikolojik yardım arama davranışları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkilerin incelenmesi” VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Malatya.

Tarhan S., 1995 Lise Öğrencilerinin Bedenlerinden Hoşnut Olma Düzeylerinin Özsaygıları ve Akademik Başarıları Üzerindeki Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Taylan, S., 1990, Happner'in Problem Çözme Envanterinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Terzi, Ş.I., 2000, İlköğretim okulu altıncı sınıf öğrencilerinin kişilerarası problem çözme beceri algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Thao, D.D. 2004, Gender and Acculturation as Predictors of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among The Hmong Community. Ph. D. Thesis. Alliant International University, California School of Professional Psychology, Fresno.

Timlin-Scalera, R.M., Ponterotto, J.G., Blumberg, F. C. Jackson, M.A., 2003, “A grounded theory study of help-seeking behaviors among White male high school students” Journal of Counseling Psychology, 50, pp 339-350.

Triplett, R. Payne, B., 2004, “Problem solving as reinforcement in adolescent drug use; Implications for theory and policy” Journal of Criminal Justice, 32, pp 617-630.

Türkçapar, Ü., 2007, Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Türküm, A.S. 2001, “Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma” Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 1, pp 1–16.

Türküm, A.S., 2004, “Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability studies” *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26, pp 321–329.

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, pp 389-401.

Ünüvar, A., 2003, Çok Yönlü Algılanan Sosyal Desteğin 15-18 Yaş Arası Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerisine ve Benlik Saygısına Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Selçuk üniversitesi, Konya.

Ünüvar, U., 2006, Sünnetsiz ve Sünnetli Yetişkinlerin Beden Algıları ve Benlik Saygıları, Yüksek Lisans Tezi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Vogel, D.L. Wester, S.R., 2003, “To seek help or not to seek help: The risks of self disclosure” *Journal of Counseling Psychology*, 50, pp 351– 361.

Vogel, D.L., Wade, N.G. Ascherman, P.L., 2009, “Measuring perceptions of stigmatization by others for seeking psychological help: reliability and validity of a new stigma scale with college students” *Journal of Counseling Psychology*, 56 (2), pp 301–308.

Vogel, D.L., Wade, N.G. Hackler, A.H., 2007, “Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of selfstigma and attitudes toward counseling” *Journal of Counseling Psychology*, 54, pp 40–50.

Vogel, D.L., Wester S.R. ve Larson, M.L., 2007, “Avoidance of counseling: Psychological factors that inhibit seeking help” *Journal of Counseling & Development*, 85, pp 410-422.

Vogel, D.L., Wester, S.R., Wei, M. Boysen, G.A., 2005, “The role of outcome expectations and attitudes on decisions to seek professional help” *Journal of Counseling Psychology*, 52, pp 459–470.

Webster-Stratton, C., Reid, M.J., Hammond, M., 2001, “Social Skills and Problem-Solving Training for Children With Early-Onset Conduct Problems: Who Benefits?” *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(7), pp 943–952.

Williams, S., McGee, R, 2000, “Does Low Self-Esteem Predict Health Compromising Behaviours Among Adolescents?” *Journal of Adolescence*, 23/5, pp 569-582.

Wu, P., Hoven, C., Cohen, P., Liu, P. ve ark. 2001, “Factors associated with use of mental health services for depression by children and adolescents” *Psychiatric Services*, 52(2), pp 189–195.

Yavuzer, H., Doğum Öncesinden Ergenlik Sonuna Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2000.

Yavuzer, H., Okul Çağı Çocuğu İstanbul, Remzi Kitabevi. Ankara, 2003.

Yıldırım, A., Hacıhasanoglu, R., Karakurt, P. Türkles, S., 2011, “Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve etkileyen faktörler” *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (1), pp 905-921.

Yıldız, S.A. Eskisu, M., 2001, “Problem çözme becerisini geliştirme programının 9. sınıf öğrencilerinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi” *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(13), pp 189-206.

Yörükoglu, A., Gençlik Çağı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1985.

Yörükoğlu A., Gençlik Çağı, 13. Basım, Özgür Yayınları, Ankara, 1984.

Yörükoğlu, A., 1990, Gençlik ve Yetişkinler: Kuşaklar Çatışması, Aile Yazıları III, T.C Aile Araştırma Kurumu, Ankara, 1990.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sevgili öğrenciler, lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını belirlemek amacıyla bir araştırma yapmaktayım. Sizden istenen Kişisel Bilgi Formunda (KBF) yer alan soruları yanıtlamanız, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (PYTÖ-K), Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Problem Çözme Envanterinin içerdiği ifadeleri uygun bir şekilde cevaplamanızdır.

Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederim.

Psk. Büşra ALP ÖZDEMİR
Üsküdar Üniversitesi
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyetiniz:

() Kız

() Erkek

Sınıfınız:

() Lise 1 (9. sınıf)

() Lise 2 (10. sınıf)

() Lise 3 (11. sınıf)

() Lise 4 (12. sınıf)

Anne ve Babanızın eğitim durumu nedir?

	Anne	Baba
Okur yazar değil.....	()	()
Okur yazar.....	()	()
İlkokul mezunu.....	()	()
Orta okul veya dengi okul mezunu.....	()	()
Lise veya dengi okul mezunu.....	()	()
Üniversite veya yüksek okul mezunu....	()	()
Lisans üstü.....	()	()

Ailenizin aylık gelir durumu nasıldır?

() Yüksek

() Orta

() Düşük

Daha önce profesyonel bir kişiden (psikiyatrist, psikolog, psikolojik danışman vb.) psikolojik yardım aldınız mı?

() Evet () Hayır

EK-2: Problem Çözme Envanteri

PROBLEM ÇÖZME ENVANTERİ (PÇE)

Bu envanterin amacı, günlük yaşamdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, böyle sorunlarla karşılaştığınızda **gerçekten** ne yaptığınızı düşünerek vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize su soruyu sorun: "Burada sözü edilen davranışı ben ne sıklıkla yaparım?"

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

	Her zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Arada Sırada	Ender Olarak	Hiçbir zaman
1. Bir sorunu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise, bunların neden başarısız olduğunu araştırmam.						
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda, ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.						
3. Bir sorunu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa, o sorunla başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.						
4. Bir sorunu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını, ayrıntılı olarak düşünmem.						
5. Sorunlarımı çözmeye konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.						
6. Bir sorunu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra, durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.						
7. Bir sorunu olduğunda, onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.						
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.						
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık-seçik terimlerle ifade etmeye uğraşırım.						
10. Başlangıçta çözümünü fark etmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.						
11. Karşılaştığım sorunların çoğu çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.						
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.						
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.						
14. Bazen, durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine, gelişigüzel sürüklenip giderim.						

	Her zaman	Çoğunlukla	Sık Sık	Arada Sırada	Ender Olarak	Hiçbir zaman
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.						
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.						
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.						
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.						
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken, o planı yürütebileceğime güvenirim.						
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.						
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.						
22. Bir sorunu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem; daha önce başıma gelmiş benzer sorunları çözmektir.						
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.						
24. Yeni durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.						
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum.						
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.						
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.						
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.						
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam.						
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri, genellikle dikkate almam.						
31. Bir konuyla karşılaştığımda ilk yaptığım şeylerden biri durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.						
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.						
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim ilgilendiğim sonuca uyar.						
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle pek emin değilimdir.						
35. Bir sorunun farkına vardığımda ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.						

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

PSİKOLOJİK YARDIM ALMAYA İLİŞKİN TUTUM ÖLÇEĞİ KISA FORMU (PYTÖ-K)

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

		Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1	Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.					
2	Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.					
3	Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.					
4	Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.					
5	Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.					
6	Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sırlarımı bir uzmana açabilirim.					
7	Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.					
8	Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır.					
9	Psikolojik yardım, kişinin sorunlarla başa çıkma gücünü yükseltir.					
10	Psikolojik yardım alarak, duygularımı gözden geçirebilecek güvenli bir ortam bulabilirim.					
11	Psikolojik yardım alan kişinin diğer insanlarla iletişimi kolaylaşır.					
12	Hakkımda söyleneceklerden dolayı, psikolojik yardım almaktan çekinirim.					
13	Psikolojik yardım, kişinin kendine saygısını azaltır.					
14	Bir uzmanla sorunlar hakkında konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın etkili bir yoludur.					
15	Yaşamımda karşılaşılabileceğim duygusal bir krizi psikolojik yardımla atlatabileceğime inanıyorum.					
16	Kişi, çevresiyle ilişkilerinin zarar görmesini istemiyorsa, ruhsal bir tedavi gördüğünü onlardan saklamalıdır.					
17	Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkumdur.					
18	Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğunu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır					

EK-4: Benlik Saygısı Ölçeği

BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ

Aşağıda insanların kendileriyle ilgili düşünce ve duygularını ifade eden cümleler yer almaktadır. Bu ifadelerin size uygun oluş derecesine göre “*Tamamen uygun*”, “*Uygun*”, “*Uygun değil*”, “*Hiç uygun değil*” seçeneklerinden birisini işaretleyiniz.

		Tamamen Uygun	Uygun	Uygun Değil	Hiç Uygun Değil
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.				
2	Bazı olumsuz özelliklerim olduğunu düşünüyorum.				
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.				
4	Bende diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.				
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.				
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.				
7	Genel olarak kendimden memnunum.				
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.				
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığımı düşünüyorum.				
10	Bazen kendimin hiçte yeterli bir insan olmadığımı düşünüyorum.				

ÖZGEÇMİŞ

Büşra ALP ÖZDEMİR

Muş-Bitlis Şosesi Köşk Kent Sit. C Blok D:13

Merkez / Muş

0507 829 64 60

busraalp_@hotmail.com

KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Yeri : Eminönü

Doğum Tarihi : 19/05/1989

Uyruk : T.C

Medeni Durum : Evli

EĞİTİM

Lisans Eğitimi

2013 - 20..	Üsküdar Üniversitesi	- Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı
2008 - 2012	İstanbul Kültür Üniversitesi	- Psikoloji Bölümü
2007 - 20..	Açıköğretim Fakültesi	- Kamu Yönetimi

Lise Eğitimi

2003 - 2006	Avcılar Süleyman Nazif Lisesi
-------------	-------------------------------

İŞ VE STAJ DENEYİMLERİ

2015 - 20.. : Muş İbn-i Sina Anadolu Lisesi – Rehber Öğretmen

2012 - 2015 : Nahit Menteşe Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi - Rehber Öğretmen

2014 - 2015 : NP İstanbul Hastanesi- Stajyer Psikolog

2011 - 2012 : Beylikdüzü Kültür Dershanesi- Rehber Öğretmen

2011 - 2012 : Büyükşehir Hüseyin Yıldız Anadolu Lisesi- Stajyer Rehber Öğretmen

2011 - 2012 : İstanbul Adli Tıp Kurumu – Stajyer Psikolog

2010 - 2011 : Özel Avcılar Hospital Hastanesi - Stajyer Psikolog

2009 - 2010 : TEGV (Türkiye Eğitim Gönüllüleri Vakfı)-Öğretmen

2008 - 2009 : Avcılar Karınca Derneği - Gönüllü Öğretmen

2007 - 2008 : Özel Avcılar Hospital Hastanesi – Hostes

EĞİTİMLER VE SEMİNERLER

2015 – 20.. : Kadının İnsan Hakları Eğitimi (KİHEP)

5- 12- 19- 26/11/ 2014: Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi Eğitimi- Sabahattin Zaim Üniversitesi (Katılım Sertifikası)

2011 – 2012 : (21- 10) 26 kredi/ saatlik Pedagojik Formasyon Eğitim Sertifikası – Yıldız Teknik Üniversitesi

2011 - 2012 : Prof. Dr. Tülay BOZKURT Önderliğinde “Mobbingin Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkisi” (Bitirme Projesi)

15/03/2012 : Rehberlik Psikolojik Danışmanlık Araştırma ve Uygulama Merkezi (RPDMER) – Ankara Gelişim Tarama Envanteri (AGTE)- İstanbul Kültür Üniversitesi (Katılım Belgesi)

12/01/2012 : Dr. Wes WINGETT yönetiminde ADLER Psikolojisi Çerçevesinde Çocuk- Ergen Eğitimini Yeniden Düşünmek - İstanbul Kültür Üniversitesi (Katılım Belgesi)

24/02/2011 : Çocuklarda Görülen Ruhsal Bozukluklar- İstanbul Arel Üniversitesi

23/02/2011 : Toplumsal Anksiyete- İstanbul Arel Üniversitesi

22/02/2011 : Çocukları Sokağa İten Sebepler- İstanbul Arel Üniversitesi

2010 – 2011 : İletişim Psikolojisi Seminerleri (8 hafta)-Bilim ve Sanat Vakfı Dört Tema Üzerinden Psikoloji Seminerleri (8 hafta)- Bilim ve Sanat Vakfı

03-04/04/2010 : Eğitim Psikolojisi Sempozyumu III (Görevli) - İstanbul Kültür Üniversitesi - (Katılım Sertifikası)

03-04/04/2010 : Eğitim Psikolojisi Sempozyumu III (Özel Eğitim Modelleri ve Uygulamaları) - İstanbul Kültür Üniversitesi - (Katılım Sertifikası)

16/05/2009 : Panik Atak Dostları Derneği (Bipolar Bozukluk Tanı ve Tedavi) - Panik Atak Dostları Derneği - (Katılım Sertifikası)

08-09/05/2009 : 4. Şizofreni Günleri Sempozyumu - İstanbul Teknik Üniversitesi - (Katılım Sertifikası)

18-19/04/2009 : Eğitim Psikolojisi Sempozyumu (Görevli) - İstanbul Kültür Üniversitesi - (Katılım Sertifikası)

18-19/04/2009 : Eğitim Psikolojisi Sempozyumu (Öğrenme ve Öğrenme Bozuklukları) - İstanbul Kültür Üniversitesi (Katılım Sertifikası)

SERTİFİKALI TEST EĞİTİMLERİ

- CATELL 2-A
- CATELL 3-A
- GESSEL TESTİ
- GOOD ENOUGH
- PEABODY RESİM KELİME EŞLEŞTİRME TESTİ
- METROPOLİTAN OKUL OLGUNLUĞU TESTİ
- FROSTIG GELİŞİMSEL-GÖRSEL ALGI TESTİ
- BENTON GÖRSEL BELLEK TESTİ
- ANKARA GELİŞİM TARAMA ENVANTERİ
- PORTEUS LABİRENT TESTİ

Yabancı Dil
İngilizce

Orta

Bilgisayar
Ms Office Programları (Word, Power Point, Excel)
SPSS

Orta

Orta