



**PLANLI DAVRANIŞ KURAMI YÖNELİMLİ
PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN
PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUM VE
NİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ: BİR KARMA YÖNTEM
ÇALIŞMASI**

Ercan ARAS

Doktora Tezi

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

2022

(Her hakkı saklıdır.)

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

**PLANLI DAVRANIŞ KURAMI YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ
ERGENLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUM VE NİYETİ ÜZERİNDEKİ
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ: BİR KARMA YÖNTEM ÇALIŞMASI**

(Investigation of the Effectiveness of Planned Behavior Theory Oriented Psycho-Educational Program on the Attitudes and Intentions to Seek Psychological Help of Adolescents: A Mixed Method Study)

DOKTORA TEZİ

Ercan ARAS

Danışman: Doç. Dr. Adem PEKER

Erzurum

Haziran, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Ercan ARAS tarafından hazırlanan “Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyeti Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Çalışması” başlıklı çalışması 16/06/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı:	Prof.Dr. Tuncay AYAS <i>Sakarya Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.
Danışman:	Doç.Dr.Adem PEKER <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.
Jüri Üyesi:	Prof.Dr.Oğuzhan SEVİM <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.
Jüri Üyesi:	Doç.Dr.Uğur DOĞAN <i>Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.
Jüri Üyesi:	Doç.Dr.Arzu GÜLBAHÇE <i>Atatürk Üniversitesi</i>	Aslı Islak İmzalıdır.

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

05/07/2022

Prof. Dr. Adnan KÜÇÜKOĞLU

Enstitü Müdürü

Aslı Islak İmzalıdır.

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Doktora Tezi olarak sunduğum “Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Psiko-Eğitim Programının Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyeti Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi: Bir Karma Yöntem Çalışması” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

04/07/2022

Ercan ARAS

Aslı Islak İmzalıdır.

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

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

TEŞEKKÜR

Doktora eğitiminin uzun soluklu ve zor bir süreç olduğunu biliyordum. Ve nitekim öyle de oldu. Ancak bu süreçte kendimi çok şanslı hissediyorum. Kendisini tanımaktan büyük onur duyduğum, doktora eğitimim boyunca kendisinden her anlamda çok şey öğrendiğim, tezimin her aşamasında akademik birikimini esirgmeden benimle paylaşan, bana zaman ayıran, direncimin kırıldığı zamanlarda beni motive eden ve elimden tutan değerli danışmanım Doç.Dr.Adem PEKER'e çok teşekkür ederim. Tezimin şekillenmesinde yapıcı eleştirileri ile destek olan Tez İzleme Komitesi Jüri üyeleri Prof.Dr. Oğuzhan SEVİM ve Doç.Dr. Arzu GÜLBAHÇE'ye, tezime sundukları katkıdan dolayı Prof.Dr. Tuncay AYAS ve Doç.Dr. Uğur DOĞAN'a çok teşekkür ediyorum. Ayrıca görüşlerini benimle paylaşarak tezime katkıda bulunan tüm katılımcılara teşekkür ederim. Psiko-eğitim programının uygulama sürecinde verdikleri destekten dolayı Ahmet UZUNARAS ve Efe TABAK hocalarıma çok teşekkür ederim. Son olarak; bu zorlu süreçte yanımda olan kıymetli eşime ve sevgili çocuklarıma teşekkürü bir borç bilirim.

Ercan ARAS

ÖZ

DOKTORA TEZİ

PLANLI DAVRANIŞ KURAMI YÖNELİMLİ PSİKO-EĞİTİM PROGRAMININ ERGENLERİN PSİKOLOJİK YARDIM ALMA TUTUM VE NİYETİ ÜZERİNDEKİ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ: BİR KARMA YÖNTEM ARAŞTIRMASI

Ercan ARAS

Haziran 2022, 203 Sayfa

Amaç: Bu araştırmada ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik algılarının belirlenmesi, planlı davranış kuramı yönelimli geliştirilen psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti üzerindeki etkililiğinin karma yöntemle test edilmesi amaçlanmıştır.

Yöntem: Bu çalışmada karma yöntem desenlerinden keşfedici desen ve iç içe (gömülü) desen kullanılmıştır. Bu çalışmaya 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Iğdır ili merkezinde bulunan bir Anadolu lisesinde 9.10.11. sınıfta öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Bu kapsamda öğrencilerle psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerine yönelik görüşmeler yapılmıştır. Daha sonra öğrencilere psikolojik yardım alma tutum ve niyeti üzerine planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Araştırmanın nitel kısmında ölçüt örnekleme yoluyla 12 öğrenci ile görüşme yapılmıştır. Deneysel çalışmaya katılacak öğrencileri belirlemek için random yöntemiyle 13'er öğrenci belirlenmiştir. Deney grubuna on hafta boyunca psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise çalışma bittikten sonra uygulamalar yapılmıştır. Nitel verilerin analizinde içerik analizi, deneysel çalışma verilerinin analizinde ise 2x3 varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Bulgular: Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarını azaltmada ve psikolojik yardım alma niyetlerini artırmada etkili olduğu ve nitel bulgularla nicel bulguların birbirini desteklediği ortaya çıkmıştır.

Sonuçlar: Bu araştırmanın sonucunda planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma ile ilgili olumsuz tutumlarını azaltmada ve psikolojik yardım alma niyetlerini artırmada etkili bir program olduğu ve nitel bulguların da bu sonucu desteklediği belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Planlı davranış kuramı, psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti, psiko-eğitim, keşfedici ve iç içe (gömülü) desen.

ABSTRACT

DOCTORAL DISSERTATION

INVESTIGATION OF THE EFFECTIVENESS OF PLANNED BEHAVIOR THEORY ORIENTED PSYCHO-EDUCATIONAL PROGRAM ON THE ATTITUDES AND INTENTIONS TO SEEK PSYCHOLOGICAL HELP OF ADOLESCENTS: A MIXED METHOD STUDY

Ercan ARAS

June 2022, 203 Pages

Purpose: In this study, it has been aimed to determine the perceptions of adolescents towards seeking psychological help, and to test the effectiveness of the psycho-educational intervention program, which is developed based on the theory of planned behavior, on the psychological help-seeking attitude and intention of adolescents with a mixed method.

Method: In this study, exploratory design and nested (embedded) design from mixed method designs have been used. This study has been conducted in an Anatolian high school located in the center of Iğdır Province in the academic year 2020-2021 9.10.11. it has been conducted with students studying in the classroom. In this context, interviews are conducted with the students regarding their attitudes and intentions to receive psychological help. Then, a planned behavioral theory-oriented psycho-educational program has been applied on the attitude and intention of students to seek psychological help. In the qualitative part of the research, 12 students have been interviewed through criterion sampling. In order to determine the students who will participate in the experimental study, 13 students has been determined by the random method. A psycho-educational program has been applied to the experimental group for ten weeks. Applications have been made to the control group after the study has been completed. Content analysis has been performed in the analysis of qualitative data, and 2x3 analysis of variance (ANOVA) has been performed in the analysis of experimental study data.

Findings: In this study, it has been revealed that the planned behavioral theory oriented psycho-education program is effective in reducing the negative attitudes of adolescents towards receiving psychological help and increasing their intentions to receive psychological help, and the qualitative findings and quantitative findings support each other.

Conclusions: As a result of this research, it has been determined that the planned behavioral theory oriented psycho-education program is an effective program in reducing adolescents' negative attitudes about receiving psychological help and increasing their intentions to receive psychological help, and qualitative findings also support this result.

Keywords: Planned behavior theory, attitude and intention to seek psychological help, psychoeducation, exploratory and embedded (embedded) design.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	1
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	iii
TABLolar DİZİNİ.....	vii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
KISATMALAR VE SİMGELER DİZİNİ	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Problem Durumu	1
Psikolojik Yardım Alma Tutumu.....	4
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	6
Araştırmanın Amacı	10
Araştırmanın Nicel Hipotezleri	10
Araştırmanın Nitel Alt Problemleri.....	11
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	12
Araştırmanın Sınırlılıkları	14
Varsayımlar	14
Terim ve Tanımlar.....	14
İKİNCİ BÖLÜM	16
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	16
Ergenlik Dönemi	16
Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri.....	17
Tutum	23
Bilişsel Öğeler.....	23
Duygusal Öğeler.....	23
Davranışsal Öğeler	24
Planlı Davranış Kuramı.....	24
Davranışa İlişkin Tutum (Attitude Toward The Behavior)	26

Öznel Norm (Subjective Norm)	26
Algılanan Davranışsal Kontrol (Perceived Behavioral Control)	27
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	27
Psikolojik Yardım Alma Tutumu.....	28
Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler.....	29
Ergenlerin Yardım Alma Kaynakları	33
İlgili Araştırmalar	34
Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyeti ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	34
Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyeti İle İlgili Yurt İçi Araştırmalar	37
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	40
Yöntem	40
Çalışma 1.....	40
Araştırma Deseni.....	40
Araştırmanın Nitel Boyutu.....	41
Katılımcılar	42
Veri Toplama Araçları	43
Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	43
Verilerin Toplanması	43
Nitel Veri Analizi.....	44
Araştırmanın Nicel Boyutu	45
Madde Havuzunun Oluşturulması.....	45
Çalışma Grubu	45
Araştırma İzni.....	47
Veri Toplama Araçları	48
Kişisel Bilgi Formu	48
Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği	48
Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE).....	48
Verilerin Toplanması	48
Verilerin Analizi.....	49
Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA).	49
Doğrulayıcı Faktör Analizi.	53
Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA).	55
Doğrulayıcı Faktör Analizi.	59
Çalışma 2	62

Araştırma Deseni.....	62
Araştırma İzni.....	63
Çalışma Grubu	63
Veri Toplama Araçları	66
Kişisel Bilgi Formu	66
Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği (EPYT-DÖ)	66
Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği (EPYNÖ)	66
Psiko-Eğitim Programı Geliştirme Süreci.....	66
Psiko-Eğitim Programının Altyapısının Hazırlanması	67
Psiko-Eğitim Programı Tasarımı Süreci	68
Kazanımlar	68
İçerik	69
Psiko-Eğitim Süreci	69
Değerlendirme.....	70
Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyetine Yönelik Psiko-Eğitim Programı Uygulaması.....	70
Kontrol Grubu ile yapılan Çalışmalar	79
Verilerin Analizi.....	80
Deneyisel Desenin Analizi	80
Araştırmanın Nitel Boyutu.....	81
Veri Toplama Araçları	82
Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	82
Yansıtıcı Günlükler	82
Nitel Veri Analizi	82
Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları.....	83
Aktarılabirlik (Dış Geçerlik)	83
İnandırıcılık (İç Geçerlik)	84
Doğrulanabilirlik (Dış Güvenirlik)	84
Tutarlılık (İç Güvenirlik).....	84
Psiko-Eğitim Uygulamasına İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları	84
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	87
Bulgular	87
Çalışma 1'e Ait Bulgular	87
Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Bulgular	87
Çalışma 2'ye Ait Bulgular	90

Araştırmanın Nicel Boyutuna İlişkin Bulgular	90
Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Bulgular	109
Yansıtıcı Günlüklere İlişkin Bulgular	115
BEŞİNCİ BÖLÜM	119
Tartışma, Sonuç ve Öneriler	119
Öneriler	129
Araştırmacılara Öneriler	129
Uygulayıcılara Öneriler	130
KAYNAKÇA	131
EKLER	149
EK-1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu	149
EK-2. Kişisel Bilgi Formu	150
EK-3. Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği Örnek Maddeleri	151
EK-4. Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği Örnek Maddeleri	152
EK-5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form Örnek Maddeleri	153
EK-6. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri Örnek Maddeleri	154
EK-8. Aydınlatılmış Onam Formu	155
EK-9. Ölçek Kullanım İzni	156
EK-10. Çalışma 1 Nitel Aşamaya İlişkin Etik Onayı	157
EK-11. Ölçek Geliştirme Etik onayı	158
EK-12. Ölçek Uygulama İzni	159
EK-13. Psiko-eğitim Programı Uygulama İzni	160
EK-14. Yansıtıcı Günlük Formu	162
EK-15. Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu	163
EK-16. Katılımcılar için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Kontrol Grubu)	164
EK-17. Psiko-Eğitim Programına ait Örnek Oturumlar	165
EK-18. Katılım Belgesi	186
ÖZ GEÇMİŞ	187

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. <i>Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri</i>	42
Tablo 2. <i>Örnekleme Dâhil Edilen Lise Türlerinin Dağılımı</i>	46
Tablo 3. <i>Örnekleme Dâhil Edilen Öğrenci Sayıları</i>	47
Tablo 4. <i>Rotasyon Sonrası Oluşan Bileşenler Matrisi Tablosu</i>	50
Tablo 5. <i>Ölçek Maddelerinin Döndürme Sonrası Açıklanan Toplam Varyans Tablosu</i>	51
Tablo 6. <i>Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Sonuçlar</i>	52
Tablo 7. <i>Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha ve İki Yarı Test (Sperman Brown) Analizleri</i>	53
Tablo 8. <i>Rotasyon Sonrası Oluşan Bileşenler Matrisi Tablosu</i>	56
Tablo 9. <i>Ölçek Maddelerinin Döndürme Sonrası Açıklanan Toplam Varyans Tablosu</i>	57
Tablo 10. <i>Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Sonuçlar</i>	58
Tablo 11. <i>Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha ve İki Yarı Test (Sperman Brown) Analizleri</i>	59
Tablo 12. <i>Araştırmanın Deneysel Deseni</i>	63
Tablo 13. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular</i>	65
Tablo 14. <i>Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı</i>	65
Tablo 15. <i>Psiko-Eğitim Programının İçeriği</i>	69
Tablo 16. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Tutumuna İlişkin Damgalama ve Niyeti Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Normallik Değerlerine Yönelik Bulgular</i>	80
Tablo 17. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Homojenlik Testi Analizi Sonuçları</i>	81
Tablo 18. <i>Katılımcıların Bazı Özelliklere Göre Dağılımı</i>	82
Tablo 19. <i>Psikolojik Yardım Alma Tutumu Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	87
Tablo 20. <i>Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	89
Tablo 21. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Yönelik Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	91
Tablo 22. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları</i>	91
Tablo 23. <i>Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarında Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Puanların Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları</i>	93
Tablo 24. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Damgalamaya İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	95

Tablo 25. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Kendini Damgalama Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları</i>	95
Tablo 26. <i>Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Kendini Damgalama Düzeylerine İlişkin Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları</i>	96
Tablo 27. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	98
Tablo 28. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları</i>	98
Tablo 29. <i>Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları</i>	100
Tablo 30. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	102
Tablo 31. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları</i>	102
Tablo 32. <i>Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları</i>	104
Tablo 33. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri</i>	106
Tablo 34. <i>Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları</i>	106
Tablo 35. <i>Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları</i>	108
Tablo 36. <i>Psiko-eğitim Programı Yaşantısı Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri.....</i>	112

Tablo 37. <i>Ergenlerin Kendilerine İlişkin Düşünceleri Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	113
Tablo 38. <i>Yaşama Bakış Açısı Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	113
Tablo 39. <i>Ergenlerin Yaşamındaki Değişiklikler Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	114
Tablo 40. <i>Psikolojik Yardım Alma Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	115
Tablo 41. <i>Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	116
Tablo 42. <i>Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri</i>	117



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Planlı Davranış Kuramı.....	26
Şekil 2. Araştırmanın Keşfedici Sıralı Deseni	41
Şekil 3. Ölçek Maddelerine İlişkin Döndürme Sonrası Varyans Sonuçlarıyla İlgili Yamaç- Birikinti Grafiği.....	52
Şekil 4. EPYT-DÖ Birinci Düzey İçin DFA Standartlaştırılmış Katsayılara İlişkin Path Diyagramı	54
Şekil 5. EPYT-DÖ Ölçeği T değerleri.....	55
Şekil 6. Ölçek Maddelerine İlişkin Döndürme Sonrası Varyans Sonuçlarıyla İlgili Yamaç- Birikinti Grafiği.....	58
Şekil 7. EPYNÖ Birinci Düzey İçin DFA Standartlaştırılmış Katsayılara İlişkin Path Diyagramı	60
Şekil 8. EPYNÖ Ölçeği T değerleri	61
Şekil 9. Psikolojik Yardım Alma Tutumu Temasına İlişkin Kategoriler	87
Şekil 10. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Kategoriler.....	88
Şekil 11. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Ön- Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi	94
Şekil 12. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Kendini Damgalama Düzeyinin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi	97
Şekil 13. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlara İlişkin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi	101
Şekil 14. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Düzeyinin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi	105
Şekil 15. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Düzeyinin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi	109
Şekil 16. Psiko-eğitim Programının Değerlendirilmesine İlişkin Tema ve Kategoriler.....	111
Şekil 17. Psikolojik Yardım Alma Temasına İlişkin Kategoriler	115
Şekil 18. Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Kategoriler	116
Şekil 19. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Kategoriler.....	117

KISATMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

EPYNÖ	: Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği
EPYT-DÖ	: Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği
GEK	: Gerekçekli Eylem Kuramı
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
PDK	: Planlı Davranış Kuramı
TDK	: Türk Dil Kurumu
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü



BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Problem Durumu

Ergenlik dönemi, insan yaşamının en önemli dönemlerinden biridir. Bu dönemle birlikte ergenin yaşamında birçok değişim yaşanmaktadır. Fizyolojik değişimler başta olmak üzere, sosyal, duygusal ve bilişsel olarak bireyin yaşamını etkileyen bir dönemdir. Aynı zamanda ergenlerde aileden bağımsız olma ve kimlik kazanma çabaları da yoğun bir şekilde görülmektedir.

Ergenlik dönemi, birçok sorunun yaşandığı dönem olarak kabul edilmektedir (Savi-Çakar & Kılınç, 2020). Ergenlik dönemi, çocukluk dönemine oranla, ruhsal sorunların daha fazla yaşandığı ve duygusal sorunların artış gösterdiği bir dönemdir (Koç, 2004). Bu dönemde uyum sorunları, akademik başarısızlık, romantik ilişkilerle ilgili problemler, aile ve akran ilişkilerinde sorunlar yaşanabilmektedir. Ergen yaşamına sağlıklı bir şekilde devam edebilmek için bu sorunlar ile baş etmek zorundadır (Kulaksızoğlu, 2019). Bunun yanı sıra ergenler kimlik oluşumu, okul ve çevre baskısı, aile ve toplum beklentisi, şiddet, aileden bağımsız olma konularında sorunlarla karşılaşabilmektedir (Steinberg, 2013). Alanyazındaki çalışmalara bakıldığında, ergenlerin birçok psikolojik sorun yaşadığı belirtilmektedir. Bu açıdan, ergenlerin hem gelişim özellikleri hem de çevresel faktörlerden dolayı risk altında olduğu söylenebilir.

Ergenlik döneminin bunalımlı geçtiği dikkate alındığında, ergenin psikolojik yardım alması zorunlu hale gelmektedir. Bu dönemde yaşanan sorunlar, ergenlerin psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Ergenler bir sorunla karşılaştığında ya kendi potansiyelini kullanarak ya da çevresinden sosyal destek alarak o sorunla baş etmeye çalışmaktadır (Fry vd., 2014). Bazı problemleri kendisi ve çevresinin yardımı ile çözebilirken; bazı problemleri çözmede yetersiz kalabilmektedir. Ergen problemlerini çözmede yetersiz kaldığı zaman, ileriki dönemlerde ruh sağlığı tehdit altında kalabilmektedir (Geldard & Geldard, 2013). Ergenlerin yaşadığı gelişimsel özellikler dikkate alındığında, psikolojik yardım hizmeti almanın sorunlarla başetmede önemli bir yol olabilir. Bazı problemler aile ve arkadaş çevresinin desteği ile çözülebilirken, bazı problemlerin çözümünde daha profesyonel bir desteğe ihtiyaç duyulabilir.

Psikolojik yardım alma, sorunlarla mücadele etmede önemli bir başa çıkma davranışıdır. Birey herhangi bir psikolojik sorun yaşadığında önce aile ve arkadaşlarına, daha sonra bir ruh sağlığı uzmanına başvurmaktadır. Bireyin formal kaynaklardan destek alması, psikolojik sorunları azaltmada ve sorunlarıyla baş etme becerilerini geliştirmede etkili olmaktadır (Rickwood vd., 2005). Görüldüğü üzere, bireyin değişen fizyolojik yapısına, duygu durumuna, okul ortamına ve sosyal ilişkilerine uyum sağlayabilmesi açısından ergenlik döneminin zor bir dönem olduğu söylenebilir.

Ergenler, gelişimsel özellikleri ve çevresel faktörlerin etkisiyle birçok açıdan risk altında kalmaktadır. Yapılan çalışmalarda ergenlerin birçok sorun yaşadığı saptanmıştır. Örneğin; Rice vd., (2013) ergenlerin başta uyum sorunları olmak üzere depresyon, kaygı, öfke gibi ruhsal sorunlar yaşadığını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca intihar vakalarının da ergenler arasında oldukça yaygın olduğu ifade edilmektedir (Sayıl & Devrimci-Özgüven, 2002). Buna rağmen ergenlerin ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanma oranının oldukça düşük düzeydedir. Nitekim Gökler (2003) ergenlerin ruh sağlığı hizmetine başvuru oranlarının %12-22 arasında olduğunu belirlemiştir.

Bireylerin yaşadığı sorunlar fazla olmasına rağmen, çok az kişi psikolojik yardım alma davranışında bulunmaktadır (Kılıç, 2020). Savi-Çakar vd., (2020), ergenlerin sadece üçte birinin yardım alma ihtiyacı duyduğunu, diğerlerinin bu konuda kararsız olduğu belirtmektedir. Şen (2011) ergenlerin %73.1'inin rehberlik servisinden yeterince yararlanamadığı ortaya çıkarmıştır. Bir diğer çalışmada ergenlerin sadece %17'sinin kendi isteğiyle rehberlik servisinden yardım aldığı saptanmıştır (Çetin, 2016). Yukarıdaki araştırmalar incelendiğinde, ergenlerin rehberlik servisinden yararlanma oranlarının düşük olduğu söylenebilir.

Türkiye'de okullarda yürütülen ruh sağlığı hizmetleri rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisleri aracılığıyla yürütülmektedir. Bu amaçla okullarda ergenlerin psikolojik yardım alma gereksinimlerini belirleme, profesyonel psikolojik yardım kaynaklarına başvurma önemli olabilmektedir. Özellikle okul ortamında ergenlerin psikolojik yardım alma gereksinimi duyduğunda rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine başvurması beklenmektedir. Ayrıca bir ruh sağlığı uzmanına (psikolog, psikiyatri uzmanı vb.) başvurması, bir psikolojik yardım merkezinden yardım alması istenilen bir durumdur. Baltacı ve Karataş (2013) yaptığı çalışmada, öğrencilerin rehberlik servisine az başvurduklarını, öğrencilerin yaklaşık %17'sinin anne ve babalarının baskısıyla rehberlik servisine gittiğini belirtmiştir. Başka bir çalışmada, öğrencilerin okul psikoloğunu sorunlu kişilerle ilgilenen bir kişi olarak değerlendirdikleri ve bu yüzden okul psikoloğuna çok az başvurdukları ifade

edilmiştir (Babayev, 2016). Buna göre, öğrencilerin başkaları tarafından damgalanacaklarını düşünerek ruh sağlığı hizmeti almaktan kaçındığı söylenebilir. Bu durum öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine başvuramalarına yol açabilir.

Rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisleri bireylere önleyici, gelişimsel, krize odaklı ve koruyucu hizmetler sunmaktadır. Bu hizmetlere dayalı olarak bireylerin duygusal ve davranışsal sorunlarına müdahale etme, ruh sağlığını iyileştirme, uyum sorunu yaşayan öğrencilere destek sağlama gibi hizmetler verilmektedir. Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri ruhsal sorunların ortaya çıkmasını engelleyebilir (Savi-Çakar & İkiz, 2019). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri öğrencilere ruhsal sorunlarıyla baş etme becerisi kazandırdığı gibi onların iyilik halleri, mesleki ve sosyal gelişimlerini de desteklenmektedir (Gladding, 2013). Okullarda öğrencilerin mesleki, sosyal/kişisel ve akademik becerilerini geliştirmeyi hedefleyen rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri birçok sorunla mücadele etmede etkili olmaktadır. Bu kapsamda hizmet veren okul psikolojik danışmanları, öğrencilere yönelik bireysel ve grup etkinlikleri, önleyici ve koruyucu müdahaleler sunarak önemli görevler üstlenmektedir.

Okullarda sunulan rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri öğrencilerin kişisel/sosyal, mesleki ve eğitsel ihtiyaçlarıyla birlikte ruh sağlığına ilişkin ihtiyaçlarına cevap vermede önemli bir rol oynamaktadır (Karaca & İkiz, 2014). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri bireyin kendini tanıması, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesi, gerçekçi kararlar alması ve sorunlarıyla baş edebilmesi yolunda onlara yardımcı olmaktadır (Bakırcıoğlu, 2005). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri kapsamında birçok hizmetin sunulduğu dikkate alındığında, ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlar okul temelli müdahalelerle, grup rehberliği etkinlikleriyle psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin ergenlere yardımda bulunabilirler.

Ancak ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarının olumsuz olduğu ve bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alma niyetlerinin düşük olduğu görülmektedir. Buna göre ergenlerin psikolojik yardıma ilişkin olumsuz tutumunda ve psikolojik yardım alma niyetinin düşük olmasında nelerin etkili olduğu önemli bir konu olarak değerlendirilmektedir. Ergenlerin birçok alanda sorun yaşadığı ve bu sorunları çözmek için psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğu, buna rağmen psikolojik yardım alma niyetlerinin düşük olduğu, ruh sağlığı uzmanları yerine aile ve arkadaşlarına başvurduğu görülmektedir. Dolayısıyla okullarda ergenlerin ruh sağlığını destekleyecek ve iyilik hallerini geliştirecek çalışmalara ağırlık verilmesi gerekmektedir. Bu açıdan ergenlerin psikolojik yardım almalarını kolaylaştırmak ve psikolojik yardım alma niyetlerini artıracak çalışmaların yapılması yararlı olabilir.

Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Psikolojik yardım alma tutumu, bireyin ruhsal sorunlara ilişkin ruh sağlığı uzmanına eğilim göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Özbay vd., 2011). Pshenishny (2012) öğrencilerin psikolojik sorun yaşamalarına rağmen, ruh sağlığı hizmetlerini kullanma oranlarının yeterli olmadığını belirtmektedir (Rickwood vd., 2005). Ergenlerin profesyonel bir yardım kaynağına başvurmaktan çok, sosyal destek kaynaklarına yöneldikleri görülmektedir. Nitekim alanyazın incelendiğinde, bireyin ruhsal sorunlara ilişkin yardım almada daha çok aile ve arkadaşlarını tercih ettiği görülmektedir (Erkan vd., 2012; Kızıldağ vd., 2012).

Ergenler sorunlarını çözmek için profesyonel yardım alma kaynaklarına başvurmaktan genellikle kaçınmakta ve yardım almada daha çok informal kaynaklardan (aile, arkadaş) destek almaktadır (Freake vd., 2007; Rickwood vd., 2005; Savi-Çakar & Kılınç, 2020). Ergenlerin profesyonel yardım kaynaklarını tercih etmedikleri ve profesyonel bir uzmandan çok, aile veya arkadaşlarından yardım almayı daha çok tercih ettikleri başka araştırmalarda da vurgulanmaktadır (Slaim, 2010; Slone vd., 2013)

Ergenin yaşadığı problemler dikkate alındığında, ergen psikolojik yardım almaya ihtiyaç duyduğu halde, yardım almaya gönülsüz davranmakta ve yardım almaktan kaçınmaktadır (Ciarrochi & Deane, 2005; Divin vd., 2018). Ergenlerin birçoğu sorunlarını çözmek için profesyonel psikolojik yardım almayı bir yol olarak görmemektedir. Ruhsal sorun yaşayan ergenlerin daha az yardım aldıkları ve yardım almaya ilişkin daha az istekli oldukları belirtilmektedir (Chen vd., 2014; Salim, 2010). Costello vd., (2005) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin ortalama %20'sinin ruh sağlığı sorunları yaşadıkları ortaya konulmuştur. Buna rağmen, ergenlerin birçoğunun psikolojik yardım almak için rehberlik servislerinden yardım almayı tercih etmedikleri vurgulanmaktadır (Raviv vd., 2009). Örneğin; Avustralya'da yapılan bir çalışmada ergenlerin sadece %20'sinin psikolojik yardım aldığı belirtilmektedir (Sawyer vd., 2007).

Psikolojik yardım alma, ruhsal sorunlara karşı koruyucu bir faktör olarak kabul edilebilir. Ancak yapılan çalışmalara bakıldığında, ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik isteksiz oldukları ve psikolojik yardım almaya yönelmedikleri görülmektedir. Örneğin; Wilson ve Diane (2001) yaptıkları bir çalışmada, ergenlerin psikolojik yardım alma hizmetinden çok az yararlandıklarını ortaya koymuştur. Benzer bir araştırmada, ergenlerin ruh sağlığı uzmanlarından yardım alma oranlarının düşük olduğu belirlenmiştir (Chen vd., 2014; Sherer, 2007).

Ergenlerin psikolojik yardım almasına ilişkin olumsuz tutumları belirlenmesine rağmen bu olumsuz tutumlara ilişkin algıların ortaya çıkarılması gerekmektedir. Yapılan

sınırlı çalışmalar konuya ilişkin bilgi verse de daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili öğrenci görüşlerinin alındığı çalışmalar incelendiğinde, öğrenciler psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüş dile getirmişlerdir. Örneğin; Savi-Çakar ve Kılınç (2020), öğrencilerin bir ruh sağlığı uzmanından yeterince destek almadığını, aile ve öğretmenlerinin yaşadığı sorunları fazla önemsemediğini, yardım almada daha çok arkadaş ve aileye başvurdıklarını belirtmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin en sık yaşadığı sorunlar ve psikolojik yardıma ihtiyaç duyduğu problem alanları duygusal sorunlar (öfke sorunları, depresyon, kaygı mutsuzluk, terk edilme), eğitim ve ders sorunları, ailevi sorunlar olduğu görülmektedir. Vergili ve Tagay (2016) öğrenciler psikolojik yardım almaktan kaçındıklarını, yardım alacağı kişilere güvenmediklerini, psikolojik yardım almaktan çekindiklerini ortaya çıkarmıştır.

Bireyin psikolojik yardım alma davranışı, birçok bireysel ve sosyal faktörlerden etkilenen karmaşık bir süreçtir. Bu sürecin işleyişini anlamak için kuramsal yaklaşımlardan yararlanmak oldukça önemlidir. Bu kuramsal yaklaşımlardan biri de planlı davranış yaklaşımıdır. Planlı davranış kuramı psikolojik yardım alma davranışını etkileyen faktörlerin neler olduğunu ve davranışa ilişkin tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol faktörlerinin nasıl işlediğini incelemektedir (Vogel vd., 2007).

Planlı davranış kuramına göre, psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen bireysel faktörlerden biri, kendini damgalama faktörüdür. Kendini damgalama, bireyin yardım aldığı anda kendini yetersiz, zayıf olarak hissetmesidir (Vogel vd., 2006). Kendini damgalama bireyde benlik saygısı ve özyeterliliği düşürmektedir. Psikolojik yardım almada damgalamanın yüksek olmasından dolayı yardım alma niyeti azalmaktadır. Larson ve Corrigan'a göre (2010) damgalama faktörü, psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz etkilemekte ve başedilmesi gereken bir faktördür. Damgalanma korkusu ve kendini damgalama, bireyin ruh sağlığı uzmanından yardım almasını engelleyen en önemli faktörlerden biridir. Damgalamadan dolayı psikolojik yardım almanın ertelenmesi, sorunların daha ciddi boyutlara ulaşmasına yol açabilmektedir (Bilge & Çam, 2010).

Ergenlerin ruhsal bir sorun ile karşılaştıklarında bir uzmandan yardım alma tutumu oldukça karmaşık bir süreçtir. Planlı davranış kuramına göre, psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen faktörlerden bir diğeri sosyal damgalanmadır. Sosyal damgalanma, psikolojik yardım almaya yönelen bireyin sosyal olarak kabul edilemediğine yönelik algıdır (Vogel vd., 2006). Birçok araştırmada sosyal damgalanma, öğrencilerin ruh sağlığı hizmetinden yararlanmasını engellemektedir (Hobson, 2008). Örneğin; Cellucci vd., (2006) yaptıkları çalışmada sosyal damgalanma düzeyi arttıkça psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumların arttığı ve psikolojik yardım alma niyetlerinin azaldığı belirtilmektedir.

Topkaya (2011) ve Bicil (2012) sosyal damgalanma faktörünün psikolojik yardım alma niyetini azalttığını ortaya koymuştur. Birey, yardım alması halinde sosyal çevre tarafından olumsuz algılanacağını düşünmektedir. Böylece psikolojik yardım alma niyeti azalmaktadır. Başkaları tarafından olumsuz olarak algılanacağını düşünmek bireyin psikolojik yardım almaktan kaçınmasına yol açabilmektedir.

Yukarıdaki çalışmalar incelendiğinde ergenlerin psikolojik yardıma ilişkin olumsuz tutumlarının olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ergenlerin bu olumsuz tutumlarına ilişkin algılarının belirlenmesi ve buna ilişkin bir müdahale programının yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik yardıma ihtiyacı olmasına rağmen psikolojik yardımdan kaçınan bireylerin, yardım almaya ilişkin algılarının belirlenmesi ve psikolojik yardım alma hakkındaki olumsuz tutumlarının değiştirilmesi onların iyilik halinin gelişmesine katkı sağlayacaktır.

Psikolojik Yardım Alma Niyeti

Bireyin herhangi bir güçlük veya problem karşısında yardım almayı istemesi, psikolojik yardım alma niyeti olarak tanımlanmaktadır (Topkaya, 2011). Psikolojik yardım alma bireyin karşılaştığı sorunları çözmede yardımcı olabilir. Bunun yanı sıra, bireyin sorunlarını erken zamanda çözmesine katkı sağlayarak, ileriki dönemlerde sorunun derinleşmesini engelleyebilir. Psikolojik yardım alma bireyin ailevi sorunlar, uyum zorlukları, akademik başarısızlık alanlarında başatmesine destek olmakla birlikte iletişim sorunları, meslek seçiminde kararsızlık ve sağlık sorunları gibi birçok sorunla baş etmesinde de etkili olabilir.

Son 10 yıla ilişkin çalışmalar incelendiğinde öğrencilerin birçok sorun yaşadığı gözlenmektedir. Bu sorunların duygusal sorunlar, ailevi sorunlar, ekonomik sorunlar, sağlık sorunları, şiddet, yalnızlık ve depresyon, sigara ve madde kullanımı olduğu belirtilmektedir (Erkan vd., 2012). Bu durum öğrencilerin yaşadıkları sorunlarla ilgili ruhsal bir destek alması gerektirdiğini göstermektedir. Yakın zamandaki çalışmalar bireylerin yaşadığı ruhsal sorunlar karşısında daha çok aile ve arkadaşlarından yardım istediklerini göstermektedir. Örneğin Topkaya ve Meydan (2013) öğrencilerin psikolojik sorunlarını çözmede profesyonel bir kaynak yerine, aile ve arkadaşlarına başvurduğunu ortaya koymuştur. Vergili ve Tagay (2016) bireylerin herhangi bir problem yaşadıklarında aile ve arkadaşlarına başvurduklarını saptamıştır. Benzer bir şekilde Savi-Çakar ve Kılınç'a (2020) göre, birey psikolojik sorun yaşadığında en çok arkadaşlarından destek almaktadır.

Bireylerin ruhsal sorun yaşadıklarında aile ve arkadaşlarını daha çok seçip, ruhsal bir uzmana gitmemesinin önünde bazı engelleyici faktörler olabilir. Alan yazın incelendiğinde,

psikolojik yardım alma niyetinin psikolojik yardım alma tutumu, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol faktörleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Vogel vd., 2007). Psikolojik yardım almaya ilişkin niyetin düşük olmasında damgalanma endişesi, psikolojik yardım alma sürecine ilişkin bilgi eksikliğinin etkili olduğu değerlendirilmektedir (Topkaya & Meydan, 2013).

Bunun yanısıra bireylerin psikolojik yardım alma tutumunu ve niyetini etkileyen, demografik, bireysel ve sosyal faktörler de bulunmaktadır. Psikolojik yardım almaya yönelik demografik faktörlerin başında cinsiyet ve yardım alma deneyimi gelmektedir. Yapılan çalışmalar kadınların erkeklerden daha fazla olumlu tutum sergilediği ve yardım alma niyetlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Topkaya & Meydan, 2013). Kakhnovets (2011) daha önce yardım almaya başvurmamış bireylerin, psikolojik yardıma ilişkin beklentilerinin düşük olduğunu vurgulamıştır. Bu durum, daha önce yardım alma deneyimi yaşayan bireylerin, yardım alma sürecini bilmeleri ve bu süreçle ilgili daha az olumsuz düşüncelere sahip olmaları ile açıklanabilir. Nitekim yapılan diğer çalışmalar benzer sonuçları ortaya koymaktadır (Atik & Yalçın, 2011; Topkaya, 2011). Bicil (2012) yaptığı çalışmada, psikolojik yardım niyeti ile özyeterlik algısı arasında bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Özyeterlik algısı yüksek olan bireylerin, psikolojik yardım alma niyetinde artış olduğu belirtilmektedir.

Kapıkıran ve Kapıkıran (2013) yaptığı çalışmada, psikolojik sorunların damgalamayı artırdığını vurgulamaktadır. Damgalama düzeyi yüksek olanların psikolojik yardım alma niyetinin azaldığı ve psikolojik yardım almaktan uzaklaştığı görülmektedir. Bu yönüyle bakıldığında, sosyal damgalanmanın psikolojik sorunları daha da artırdığı söylenebilir. Koçyiğit ve Pamukçu (2018) yaptığı çalışmada, öğrencilerin psikolojik sorunları ile ilgili konuşma, kendini açma, farkındalık kazanma beklentisine sahip olmadıklarını, psikolojik yardım hizmetinden beklentilerinin düşük olduğunu belirtmiştir.

Ergenlerin psikolojik yardım almasına ilişkin olumsuz niyetlerinin belirlenmesine rağmen bu olumsuz düşünceye ilişkin algılarının ortaya çıkarılması gerekmektedir. Yapılan sınırlı çalışmalar konuya ilişkin bilgi versede daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojik yardım almayla ilgili öğrenci görüşlerinin alındığı çalışmalar incelendiğinde; ergenlerin damgalanma endişesiyle psikolojik yardım almaktan kaçındıkları ve psikolojik yardım almak istemedikleri görülmektedir (Savi-Çakar vd., 2020). Bir diğer araştırmada yardım alan bireylerin özyeterliği düşük ve sorunlu bireyler (psikopat vb.) olduğu, yardım almanın sorunları çözeceğine inanmadıklarını belirlenmiştir (Yelpaze, 2016). Topkaya, (2015) ise bireyler sosyal damgalanma endişesi taşımaları, kişisel bilgilerin paylaşılmasını istememe ve kendi sorunlarına kendilerini çözüm bulması nedeniyle psikolojik yardım almaktan

çekindiklerini dile getirmiştir. Bu çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik yardım alma niyetinin düşük olduğu ve damgalamanın psikolojik yardım almayı engelleyen önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Alan yazında psikolojik yardım alma niyetini artırmaya yönelik yapılan çalışmalar incelendiğinde; psiko-eğitim programı ve bilgilendirme çalışmaları (Brown & Bradley, 2002); okul temelli güç kaynakları programı ile bireylerin özyeterliliğinin artırılması (Calear vd., 2022); kampanya çalışmalarıyla yardım almaya ilişkin damgalamayı azaltma (Giroux & Geiss, 2019); ruh sağlığı okur-yazarlığı programı ile farkındalık sağlama (Pinto-Foltz vd., 2011); çevrimiçi kısa süreli psiko-eğitim programıyla psikolojik yardım alma niyetini artırma (Taylor-Rodgers & Batterham, 2014); psiko-eğitim programı ile psikolojik yardım almaya yönelik olumlu tutum geliştirme (Vergili & Tagay, 2016) çalışmalarının yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmaların psikolojik yardım almaya ilişkin damgalamayı azaltmada ve psikolojik yardım alma niyetini arttırmada etkili olduğu görülmektedir.

Ergenlere ruh sağlığı hizmeti alma ile ilgili erken zamanda eğitim verilmesi, hem psikolojik yardım alma sürecini öğrenmeleri hem de psikolojik yardım almaya ilişkin damgalamalarını azaltabilir. Ancak Türkiye’de ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin önleme ve müdahale çalışmalarının sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Yukardaki çalışmalar incelendiğinde, bu çalışmalarda herhangi bir kuramsal yaklaşımın temel alınmadığı söylenebilir. Bu açıdan mevcut çalışma planlı davranış kuramı temel alınarak hazırlanmıştır. Bu araştırmada ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarını azaltmada ve psikolojik yardım alma niyetlerini arttırmada planlı davranış kuramının temel alınarak müdahale edilmesi diğer çalışmalardan ayırt edici bir özellik olabilir.

Yapılan araştırmalarda ergenlerin psikolojik yardım alma niyetine ilişkin etkili müdahale çalışmalarının yapılması gerektiği vurgulanmaktadır. Örneğin Topkaya ve Meydan (2013) yapılacak psikolojik danışma hizmetlerinin bireyin eğitsel, mesleki ve kişisel/sosyal sorunlarına ilişkin destek sağlayacağını belirtmektedir. Bir diğer çalışmada ise Kızıldağ vd., (2012) bireyin yaşadığı zorluklarla mücadele etmesinde psikolojik yardım almanın önemli olduğu vurgulanmıştır. Dolayısıyla, bireyin psikolojik sorunlarına yönelik yardım alması, ruh sağlığı açısından önemlidir. Ancak psikolojik yardım alma niyetinin düşük olması bireyin psikolojik yardım almasını ertelemektedir. Bu açıdan bireyin psikolojik yardım almasına engel olan faktörlerin neler olduğunu ortaya çıkarmak son derece önemlidir. Bu kapsamda ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin düşük olmasında etkili olan faktörlerin neler olduğuna ilişkin daha derinlemesine çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Ergenlerin ruhsal bir sorun ile karşılaştıklarında bir uzmandan yardım alma niyeti oldukça karmaşık bir süreçtir. Planlı davranış kuramına göre, psikolojik yardım alma niyeti psikolojik yardıma ilişkin tutum, davranışa ilişkin özne normlar ve algılanan davranışsal kontrol faktörlerinden etkilenmektedir (Vogel vd., 2007). Bu kurama göre, psikolojik yardım almanın önündeki engeller az ise, psikolojik yardım alma tutumu olumlu olabilmektedir. Psikolojik yardım almada kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın etkisi azaldıkça, bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumlu olacağı vurgulanmaktadır (Ajzen, 2011). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun olumlu olması, bireyin çevre ve ailesinden gelen sosyal baskısının az olması psikolojik yardım alma niyetinin artmasında etkili olmaktadır. Planlı davranış kuramına göre, birey psikolojik bir sorun yaşadığında, bu sorunla başetmede kendine olan inancı yüksekse psikolojik yardım alma niyeti artabilir. Psikolojik yardım alma niyeti artan bireyin, psikolojik yardım alma girişiminde bulunacağı, böylece psikolojik yardım alma davranışında artış olacağı öngörülmektedir.

Planlı davranış kuramı, sosyal psikoloji alanında insan davranışlarını açıklamak için kullanılan önemli kuramlardan biridir (Başbuğ, 2008). Bu kuram işletme, pazarlama alanlarında da sıklıkla kullanılmaktadır. Planlı davranış kuramı bireyin satın alma davranışlarını ve tüketicinin karar alma süreçlerini ve davranışlarını açıklamada tercih edilen bir kuramdır (Baltacı, 2021). Aynı zamanda ekonomi, sağlık, psikoloji alanlarında da geniş bir yelpazeye sahiptir (Onur & Kırıkcı, 2018). Planlı davranış kuramı bireyin bir davranışa ilişkin tutumu ve niyetini etkileyen faktörlere odaklanmaktadır. Bu kuram bireyin bir davranışa ilişkin karar almasını ve karar alma mekanizmalarının altında yatan dinamikleri ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Örneğin; Yoldaş ve Dilek'e (2020) göre bireyin satın alma davranışlarında ürünün estetik görünmesi, marka bir ürün olması, fiyatının uygunluğu gibi faktörlerin etkili olduğu belirtilmiştir. Bir diğer çalışmada niyetin bireylerin bilgi teknolojilerini kullanma davranışlarında etkili olduğu ortaya çıkmıştır (Özer & Yılmaz, 2017). Planlı davranış kuramı bir hizmetin ya da ürünün yararlarından çok, tüketicinin o ürün ya da hizmete yönelik davranışlarıyla karar verme süreçlerini ele almaktadır.

Yukarıdaki çalışmalar incelendiğinde, planlı davranış kuramının farklı disiplinlerde kullanıldığı söylenebilir. Alanyazında önemli bir yer tutan planlı davranış kuramının bu bağlamda, psikolojik yardım alma tutum ve niyeti literatüründe ele alınması planlanmaktadır. Görüldüğü üzere planlı davranış kuramı, davranışa açıklamada çok geniş alanlarda test edilebilen bir kuramdır. Planlı davranış kuramı, bireyin davranışlarının bazı nedenlere bağlı olduğunu ve birtakım faktörlerin kontrolünde bulunduğunu ileri sürmektedir. Planlı davranış kuramına göre, psikolojik yardım alma davranışının gerçekleşebilmesi için psikolojik yardım almaya ilişkin niyetin oluşması gerekir. Niyet psikolojik yardım alma tutumundan oldukça

etkilenmektedir. Psikolojik yardım alma tutumu ise davranışa ilişkin tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol sonucunda oluşmaktadır.

Bu çalışmada birçok alanda kullanılan (sosyal psikoloji, pazarlama, politika, ekonomi vb.) planlı davranış kuramının ergenlerin psikolojik yardım alma ve niyeti üzerinde etkili olabileceği düşünülmüştür. Planlı davranış kuramı, davranış ve davranışın altında yatan faktörlere odaklanırken, rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında kullanılan bilişsel davranışçı terapi, gestalt terapi, öyküsel terapi, birey merkezli terapi gibi yaklaşımlar psikolojik sorunlara ve psikolojik sorunların nasıl tedavi edileceğine odaklanmaktadır. Örneğin; bilişsel davranışçı terapi anksiyete, depresyon, öfke, yemek yeme, kişilik bozuklukları gibi sorunların tedavisinde sıkça kullanılmaktadır (Türkçapar & Sargın, 2012). Bu açıdan planlı davranış kuramı diğer kuramlara göre, bireylerin psikolojik yardım alma kararı almasında etkili olan faktörleri ortaya çıkarmada daha etkili olabileceği ön görülmektedir. Böylece planlı davranış kuramının rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında psikolojik yardım alma tutum ve niyeti ile ilgili yapılacak araştırmalara ışık tutması öngörülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik algılarının belirlenmesi, planlı davranış kuramı yönelimli geliştirilen psiko-eğitim müdahale programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti üzerindeki etkililiğinin karma yöntemle test edilmesi amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda çalışmanın temel problemi olarak ifade edilen karma araştırma sorusu: *“Ergenlerde psikolojik yardım alma ve niyetine ilişkin görüşmelerden elde edilen nitel sonuçlar, psikolojik yardım alma ve niyetine ilişkin bir müdahale programı geliştirmede ve etkilerini test ederek programın sonuçlarını açıklamada yardımcı olmakta mıdır?”* şeklinde belirlenmiştir. Bu soruyu detaylı olarak cevaplandırmak için nicel hipotezler ifade edilmiş ve nitel sorular tasarlanmıştır. İlgili hipotezler ve sorular aşağıda belirtilmiştir.

Araştırmanın Nicel Hipotezleri

Planlı davranış kuramı yönelimli geliştirilen psiko-eğitim programı uygulaması ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarını azaltmada ve psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerini artırmada etkilidir.

Deneyisel Çalışmada Yanıt Aranan Hipotezler

H₁. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutumunun sosyal damgalanma alt boyutuna ilişkin son test puanları,

kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde azalma olacaktır. Bu azalma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.

H₂. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutumunun kendini damgalama alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde azalma olacaktır. Bu azalma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.

H₃. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artma olacaktır. Bu artma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.

H₄. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artma olacaktır. Bu artma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.

H₅. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artma olacaktır. Bu artma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.

Deneyisel İşlem Sonrası Yanıt Aranılan Araştırma Sorunları

1. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan katılımcıların psiko-eğitim programı yaşantısına ilişkin görüşleri nelerdir?
2. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan katılımcıların psiko-eğitim programının etkililiğine ilişkin görüşleri nelerdir?
3. Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan katılımcıların kendilerine ilişkin görüşleri nelerdir?

Araştırmanın Nitel Alt Problemleri

Alt Problem 1. Ergenlerin psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler nelerdir?

Alt Problem 2. Ergenlerin psikolojik yardım alma niyetini etkileyen faktörler nelerdir?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte, ergenin yaşamında ruhsal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Bu sorunlar başta fiziksel görünümle ilgili sorunlar olmak üzere, arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri, bağımsız olma, akran baskıları olabilmektedir. Ayrıca okuldan kaçma, akademik başarı düşüklüğü, kural dışı davranma sorunları da yaşanabilmektedir. Ergenin yaşadığı sorunların davranışsal ve duyuşsal olarak ergen yaşamını olumsuz olarak etkileyebilir.

Ergenliğin ilk yıllarından itibaren yaşanan sorunlar (aile, arkadaş, depresif eğilimler, dersler, okula uyum sorunları) ergen için başedilmesi gereken önemli konulardır (Suldo & Huebner, 2006). Bu süreçte ergenin sosyal destek alması, psikolojik yardım kaynaklarına yönelmesi oldukça önemlidir. Özellikle, bu dönemde ergenlerin yetişkin desteği alması, sorunları ile başedebilmesini ve sonraki yaşamına olumlu yansıtabilecek bir yeterliliğe sahip olmasını sağlayabilir.

Ergenin sorunları ile başetmesinde psikolojik danışma ve rehberlik servisleri doğrudan etkili olabilmekte ve profesyonel roller üstlenmektedir. Ergenlik dönemindeki sorunlara ilişkin psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri bireyin kendini tanımasına, ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine ve kendini gerçekleştirmesine yardımcı olmaktadır. Bu hizmetler bireyin zayıf olduğu, başetmede yetersizlik yaşadığı sorunları çözebilmesinde destek olmaktadır (Kuzgun, 2009). Psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin, ergenlik döneminde sorun yaşayan bireye bireysel ya da grupla psikolojik danışma hizmeti verme, iletişim becerileri ve sosyal beceri eğitimleri, atılganlık eğitimi vb. çalışmalarla destek olabilir.

Ortaöğretimdeki psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine bakıldığında, ergenlik döneminden olumsuz etkilenmemek için bireyin psikolojik yardım alma hizmetinden yararlanması gerektiği düşünülmektedir. Ancak, ergenin yaşadığı problemler dikkate alındığında, psikolojik yardım alma hizmetinden çok az yararlandığı görülmektedir (Ciarrochi & Deane, 2005). Ergenlerin çoğu, sorunlarıyla başetmede profesyonel psikolojik yardım kaynaklarını kullanmamaktadır. Ergenlik döneminde sorun yaşayan bireyler, profesyonel yardım almak yerine, aile, arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarına başvurmaktadır (Chen vd., 2014; Salim, 2010). Yapılan çalışmalarda ergenlerin ortalama % 20'sinin ruhsal sorun yaşadığını göstermektedir. Ancak, Raviv vd., (2009) yaptığı çalışmada, ergenlerin ruhsal sorun yaşamasına rağmen, psikolojik yardım alma servislerinden yeterince yararlanmadığını ortaya koymuştur.

Bireyin erken zamanda psikolojik yardım almaya yönelmesi, psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden destek almasının önemli bir ihtiyaç olduğu görülmektedir. Psikolojik

problemlerinin farkında olan bireyden en kısa zamanda yardım alması beklenmektedir. Birey yardım almayı ertelerse, yaşadığı sorunlar başedilemeyecek bir boyuta ulaşır. Bundan dolayı, yardım almanın erken dönemde başlaması gerekmektedir (Rickwood vd., 2005).

Ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerine yönelik çalışmalar değerlendirildiğinde, psikolojik yardım alma tutumu ve niyetiyle ilgili çalışmaların daha çok ilişkisel olmakla birlikte bu soruna nasıl müdahale edileceğine ilişkin sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Yapılan deneysel çalışmaların ağırlıklı olarak üniversite öğrencileri ile sınırlı kaldığı, lise öğrencileri ile çok az çalışma yapıldığı gözlenmektedir. Bu noktadan hareketle, psikolojik sorunların artış gösterdiği ergenlik döneminde, problemlere yönelik müdahalelerin erken zamanda yapılması ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde yaşanmasında etkili olacağı değerlendirilmektedir. Bu araştırma ile daha erken yaşlara inilerek hedef kitle olarak ergenler seçilmiştir. Bu açıdan yapılan müdahale çalışmalarıyla ergenlerin ruhsal sorunlarına ilişkin erken zamanda yardım almaları sağlanabilir. Bu kapsamda hedef kitlenin ergenler olarak belirlenmesi çalışmanın önemli bir özelliği olarak ifade edilebilir.

Türkiye’de alanyazın incelendiğinde, ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu belirleyen ölçme araçlarının sınırlı olduğu görülmektedir. Bununla birlikte ergenlerin psikolojik yardım alma niyetlerini belirleyen bir ölçme aracının bulunmadığı dikkat çekmektedir. Bu amaçla araştırmada, Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ile Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği geliştirilerek geçerlik ve güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu ölçme araçlarının geliştirilmesinin, alanyazında önemli bir metodolojik yenilik olduğu düşünülmektedir. Ölçme araçlarının rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanına kazandırılmasıyla ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerini belirlemede yaşanan önemli bir boşluğu doldurduğu söylenebilir.

Yurt içi alanyazın incelendiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok üniversite öğrencilerine yönelik olduğu, ergenlere yönelik çalışmaların oldukça az olduğu ve yapılan çalışmaların betimsel ve ilişkisel araştırmalar ile sınırlı kaldığı tespit edilmiştir. Örneğin; Karalp (2009) ve Kırımlı (2007) lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını inceledikleri araştırma, betimsel ve ilişkisel yöntem ile yürütülmüştür. Benzer şekilde, Topkaya (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerinin de ilişkisel yöntemle incelendiği görülmüştür. Bu araştırma karma yöntem araştırmaları kapsamında yürütülmüştür. Bu yönüyle bakıldığında, bu araştırma ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti konusunu karma yöntemle ele alan ilk araştırma olma özelliğini taşımaktadır. Bu araştırmada karma yöntem

desenlerinden keşfedici sıralı ve iç içe (gömülü) desen kullanılmıştır. Bu açıdan psikolojik yardım alma tutumu ve niyetini araştırmada metodolojik bir yenilik sağladığı söylenebilir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, mevcut çalışmaların psikolojik yardım alma tutum ve niyetiyle ilişkili faktörleri tespit etmekten öteye geçmediği söylenebilir. Bu faktörlerin tespit edilmesi, psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin farkındalık oluşturmakla birlikte, probleme ilişkin çözümlerin de sunulması gerekmektedir. Bu kapsamda psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin müdahale programının geliştirilmesi ve uygulanması önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada, planlı davranış kuramı ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine ilişkin psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardıma ilişkin olumsuz tutumlarını azaltmada ve psikolojik yardım alma niyetlerini artırmada önemli bir klavuz olduğu düşünülmektedir. Ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim müdahale programının başta psikolojik danışmanlara, ergenlerle çalışan ruh sağlığı uzmanlarına, akademik araştırmalara ve ailelere önemli katkılar sağlayacağı değerlendirilmektedir. Ayrıca, ortaöğretim kurumlarında kişisel ve sosyal rehberlik hizmetleri kapsamında yapılan faaliyetlere bir kaynak oluşturacağı öngörülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma verileri, deney ve kontrol grubundaki katılımcılardan alınan veriler ile sınırlıdır.
2. Çalışma grubu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Iğdır ili merkezinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Ölçek geliştirme aşamasında veriler, çevirim içi yolla toplanmıştır.
4. Öğrencilerle yapılan görüşmeler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sınırlıdır.

Varsayımlar

1. Katılımcıların ölçme araçlarındaki sorulara içtenlikle cevaplamışlardır.
2. Örneklem sayısı evreni yeterince temsil etmektedir.

Terim ve Tanımlar

Bu araştırmada yer alan terim ve tanımlar aşağıda ifade edilmiştir:

Psikolojik Yardım Alma Tutumu: Bireyin ruhsal sorunlara ilişkin ruh sağlığı uzmanına eğilim göstermesi olarak tanımlanmaktadır (Özbay vd., 2011).

Psikolojik Yardım Alma Niyeti: Bireyin ruhsal sorunlarına ilişkin bir profesyonelden psikolojik yardım almayı istemesidir (Topkaya, 2011).

Psiko-eğitim Programı: Bireylerin grup temelli beceriler kazanmasını hedefleyen, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal amaçların olduğu eğitim programıdır (Brown, 2018).



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Bu bölümde kuramsal çerçeve ile yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

Ergenlik Dönemi

İnsan gelişimi doğumla başlayan ve ölümle son bulan bir süreçtir. Bu süreçte insan bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden geçerek gelişimini sürdürmektedir. Ergenlik dönemi, gelişim dönemleri içerisinde gelişimin en hızlı yaşandığı dönem olarak kabul edilmektedir (Steinberg, 2013). Ergenlik dönemi ile ilgili alan yazında birçok tanım yapılmıştır. Örneğin; Şahin ve Özçelik'e (2016) göre ergenlik dönemi, bireyin yaşamında duygusal iniş ve çıkışların olduğu, hızlı değişimlerin yaşandığı kritik bir dönem olarak tanımlanmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK)'na (2020) göre ergenlik, cinsel gelişimle başlayan ve buluş çağı ile yetişkinlik arasında olan dönem olarak ifade edilmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'ne (2020) göre, 10-19 yaşları arasını kapsayan, çocukluk ile yetişkinlik çağı arasındaki bir dönem olarak kabul edilmektedir. Şirin'e (2019) göre ise ergenlik, fırtınalı bir dönem olarak tanımlanmaktadır.

Ergenlikle ilgili tanımlar incelendiğinde, ergenlik döneminin hızlı değişimlerin yaşandığı ve ergenin yaşamını önemli ölçüde etkileyen kritik bir dönem olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemi ile ilgili farklı tanımlamalar olduğu gibi, yaş aralığı konusunda da farklı görüşler bulunmaktadır. Alan yazın incelendiğinde ergenlik döneminin başlangıcı ve sonlanması ile ilgili ortak bir görüş olmadığı söylenebilir. Örneğin; Bülbül'e (2014) göre, ergenlik kızlarda 12-21; erkeklerde ise 13-22 yaşları arasında sürmektedir. Steinberg'e (2013) göre ise, 10-19 yaş aralığında sürdüğü belirtilmektedir. Şahin ve Özçelik'e (2016) göre ise, ergenlik dönemi üç dönem şeklinde incelenmiştir. Erken ergenlik 10-14 yaşlarını kapsayan ve hızlı fizyolojik değişimlerin yaşandığı dönem, orta ergenlik 15-17 yaşlarını kapsayan ve soyut düşünme, genelleme, cinsel gelişim ve kimlik arayışının ön planda olduğu dönem, geç ergenlik ise 18-21 yaşları arasında yer alan ve cinsel gelişimle birlikte kimlik gelişiminin olduğu dönem olarak ifade edilmektedir.

Ergenlik döneminde ergenlerin önemli bir kısmı psikolojik sorunlarla karşı karşıyadır. Ayrıca ruhsal sorunların yarısının ergenlik döneminde başladığı belirtilmektedir (Jones, 2013). Bu dönemde yaşanan sorunlar arasında madde kötüye kullanımı, şiddet ve duygusal sorunlar ön plana çıkmaktadır (Rice vd., 2013). Başka bir araştırmada ise ergenlerin yaşadığı

en yaygın sorunların anksiyete ve depresyon olduğu belirlenmiştir (Krumrie vd., 2010). Başka bir çalışmada ise, ergenlerin en çok duygusal sorunlar yaşadığı görölmektedir (Topkaya & Meydan, 2013). Ergenlik döneminde ruhsal sorunlar artış göstermesine rağmen ergenlerin yardım almaktan kaçındıkları görölmektedir. Ergenlerin büyük bir kısmı psikolojik sorun yaşamasına rağmen, sadece üçte birinin yardım almayı tercih ettiğı ortaya çıkmıştır (Lawrence vd., 2015). Bununla birlikte ruhsal sorun yaşayan ergenlerin ruh sağlığı merkezlerini kullanmaları beklenmektedir. Ancak ergenlerin yeterince ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmadığı görölmektedir (Slade vd., 2009). Bu açıdan bakıldığında, ergenlerin bu dönemde ruhsal sorunlar yaşadığı ve psikolojik yardım almaları gerektiğı söylenebilir. Ancak, ergenlerin psikolojik yardım desteğine gereksinim duymalarına rağmen, profesyonel yardım kaynaklarına yönelmedikleri, psikolojik yardımdan çekindikleri, psikolojik yardım alma sürecine ilişkin ilgisiz davrandıkları görölmektedir.

Ergenlik Dönemi Gelişimsel Özellikleri

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe doğru bir geçiş süreci olarak kabul edilmektedir. Ergenlik, etkisi yaşam boyu sürebilecek önemli biyolojik ve sosyal geçişleri barındıran ve bireyin yaşamında birçok alanda değişim ve gelişimin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönem ergenin yaşamında fiziksel, cinsel, sosyal, bilişsel, kişilik, ahlak vb. alanlarda çok yönlü bir gelişim sürecinin yaşandığı bir zaman dilimidir. Birey ergenlik döneminde hızla büyümekte ve olgunlaşmaktadır. Bunun sonucu olarak bireyin sonraki yaşamında sosyal, zihinsel, duygusal vb. alanlarda birtakım değişimlere yol açabilmektedir (Subaşı & Öğretir-Özçelik, 2019; Yavuzer, 2020). Ergenlik dönemi bireyin bu değişimlere uyum sağlama çabasında olduğu bir süreç olarak ifade edilebilir. Ergenlik dönemi sosyal, fiziksel, duygusal ve bilişsel olarak bir bütündür. Bir alanda görülebilen bir aksaklık diğer alanları da etkileyebilmektedir (Aydın, 2015). Aşağıda ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri ile ilgili bilgiler verilmiştir.

Fiziksel ve Cinsel Gelişim.

Ergenlik döneminde fiziksel ve cinsel değişimler büyük önem taşımaktadır. Bu dönemde kızlar ve erkeklerde birtakım değişiklikler meydana gelmektedir. Kızlar yaklaşık 11 yaşında, erkekler ise yaklaşık 13 yaşında ergenliğe girmektedir. Cinsiyetler açısından farklılık görölmekte ve kızlar erkeklere göre bir-iki yıl daha erken ergenliğe girmektedir. Kızlarda genital kıllanma, göğüslerde büyüme, adet görme; erkeklerde ses değişikliği, omuzlarda genişleme, genital kıllanma vb. değişiklikler olmaktadır (Steinberg, 2013).

Ergenlik döneminin en önemli özelliği, kişinin bu süreçte yaşadığı değişikliklerdir. Ergenlik döneminde yaşanan değişiklikler ve olgunlaşmalar insan yaşamının hiçbir gelişim döneminde bu kadar belirgin değildir. Bu dönemde kızlarda ilk adet görme, cinsel bölgelerde kıllanma, kalça büyümesi; erkeklerde ise yüz bölgesinde kıllanma, testis üretimi, kas gelişimi, kilo artışı, boy uzaması vb. fiziksel değişimler yaşanmaktadır (Yenigün, 2019). Ergen bu dönemde yaşadığı fiziksel değişimlere ve beden imgesine uyum sağlamada güçlük çekmektedir (Koç, 2004). Bu değişimlerle baş etmede zorlanan bireyler içe dönük davranırken, bunlarla baş etmede başarılı olan bireyler ise dışa dönük davranışlar sergilemektedir (Avcı, 2010).

Ergen bir taraftan bedensel değişimleri yaşarken, bir taraftan da bu değişimleri anlamaya çalışmaktadır. Bu dönemde bedenini keşfeden ergen, cinsel konulara merak duymaya başlamaktadır. Ergenlik dönemindeki fiziksel değişiklikler, beraberinde cinsel konulara da ilgiyi geliştirmektedir. Bu dönemde ergen üreme açısından olgunlaşmaktadır. Ergenin karşı cinse ilgisi artmaktadır. Bu dönemde yaşanan gelişmeler, ergenin sağlıklı cinsel ilişkiler yaşamasına neden olabilmektedir. Özellikle bilgi sahibi olmadan yaşadığı ilk cinsel deneyim ergenin ileriki yaşantısında ruhsal ve sosyal problemlere yol açabilir. Ergenin yaşayabileceği erken bir anne-babalık rolü, yaşamını olumsuz bir şekilde etkileyebilir. Bu durum ergenin suçluluk duygusu yaşamasına neden olabilir (Aybak, 2021).

Bu açıdan bakıldığında, ergenlik döneminde önemli fiziksel ve cinsel değişimlerin yaşandığı görülmektedir. Ergenin bu değişimlere uyum sağlayabilmesi, doğru kaynaklardan destek alması, sağlıklı bilgi elde etmesi ergenlik dönemini daha sağlık geçirmesinde etkili olacağı söylenebilir.

Sosyal Gelişim.

Bireyin sosyalleşmesi aile ortamı ile başlamaktadır. Daha sonra okul dönemi ile birlikte arkadaşları ve öğretmenleri ile kurduğu ilişkiler yoluyla bu süreç devam eder (Geçtan, 2014). İnsan toplumsal bir varlıktır. Sosyal ilişkiler kurarak hayatı deneyimler ve gelişimini sürdürür. Ergen fiziksel büyümesini sürdürürken, aynı zamanda sosyal normları kazanır ve toplumun üyesi olma yönünde davranışlar sergiler. Ergen sadece fiziksel ve bedensel olarak gelişmez. Aynı zamanda sosyal olarak da gelişir. Sosyal gelişim doğum anından itibaren başlar ve yaşam boyu devam eder. Bu süreçte ergenin edindiği deneyimler, ebeveyn ile kurduğu iletişim, akran ilişkileri ergenin sosyal gelişimini şekillendirmektedir (Kulaksızoğlu, 2019).

Ergen, sosyal çevresinde değer görmek ve statü kazanmak ister. Bu süreçte ailenin ve sosyal çevrenin desteği çok önemlidir. Bir taraftan çocukluk döneminden yeni çıkan ergen yetişkin davranışları sergilerken, diğer taraftan bağımsız olma çabaları göstererek bireyselleşmeye çalışmaktadır. Bu dönemde yaşadığı toplumu anlamaya çalışan ergen, toplumda yer edinmek ister. Ergen artık yetişkin görünümüne sahiptir ve kimlik arayışı içerisinde. Ergenlik döneminde kimlik oluşturan bir birey, aileden bağımsız olmaya çalışır. Aileden bağımsız olan birey, artık yeni bir sosyal çevre oluşturma çabasına girer. Bulunduğu ortama uygun davranışlar sergilemeye çalışmaktadır (Yazgan vd., 2018). Ayrıca, bu dönemde ergenin kendi cinsiyetine uygun roller benimsediği ve toplumsal cinsiyet rollerini kazanmaya başladığı görülmektedir.

Sonuç olarak, ergenlik döneminin daha olumlu şartlarda sürdürülebilmesi ve ileriki dönemlerde daha olumlu yaşantılar geçirebilmesi için, sosyal gelişimin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Bu dönemde ergenin arkadaş çevresinde daha çok zaman geçirdiği ve akran grubunun etkisinde kaldığını söylemek mümkündür. Bu açıdan bakıldığında, ergenin sosyal çevresinin sosyal gelişimini önemli ölçüde etkileyebilir.

Duygusal Gelişim.

Ergenin yaşamında önemli gelişim alanlarından bir tanesi de duygusal gelişimdir. Bu dönemde, çocuk kimliğinden yetişkin kimliğine bir geçiş söz konusudur. Ergenlik döneminde ergenin duygularında inişler çıkışlar söz konusudur. Bu iniş çıkışlar ergenin duygularında düzensizliğe neden olmaktadır. Aynı anda birden çok duyguyu yaşadığı bu dönemde, duygularını yönetebilmek ergen için zor olabilir. Dolayısıyla yaşanan yoğun duygular ergenin sağlıklı karar almasını, sosyal ilişkilerini düzenlemesini olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Ergenin bunlarla baş edebilmesi için sosyal destek alması, duygularını yönetme becerisi kazanması gerekmektedir (Koç, 2004). Ergen, duygularını bu dönemde yoğun bir şekilde yaşamaktadır. Önceki gelişim dönemine göre daha fazla olumsuz duygu yaşamakta ve bu duyguları nasıl yöneteceğini bilememektedir. Bundan dolayı psikolojik sorun yaşama riski artmaktadır (Durualp, 2014).

Sonuç olarak, ergenlik döneminde duyguların daha yoğun yaşandığı ve ergenin duygu durumunun çok hızlı değiştiği görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, ergenin duygularını tanıması ve duygularını ifade edebilmesinin duygusal sorunlar ile baş etmede etkili olabileceği ifade edilebilir.

Bilişsel Gelişim.

Bilişsel gelişim ergenlik döneminin önemli gelişim alanları içerisinde yer almaktadır. Ergen bu dönemde soyut düşünme becerisi kazanır ve problem çözebilmek için hipotezler geliştirir. Ayrıca bu dönemde ergenin akıl yürütme kapasitesi, sezgisel düşünme becerisi artar ve ergen çok boyutlu düşünme becerilerini kullanarak olaylar arasındaki ilişkileri hızlıca kurabilmektedir (Steinberg, 2013).

Ergenlik döneminde ergenin düşünme biçiminde önemli değişiklikler meydana gelmektedir. Örneğin; olaylara bakış açısı, soyut düşünme becerisi, sosyal ilişkileri, olayları anlama gücü değişmektedir. Aynı zamanda karmaşık olan sorunları çözebilme, geleceğe ilişkin görüş ortaya koymada artış gözlenmektedir (Kulaksızoğlu, 2019). Ergen artık çocukluk dönemindeki somut işlemler döneminde değildir. Bilişsel olarak soyut düşünme yeteneği gelişmeye başlamış ve akıl yürütme ön plana çıkmıştır. Soyut işlemler döneminde olan ergen, hem daha esnek düşünmeye başlamıştır, hem de şimdiki zaman hem de gelecek zamanla ilgili değerlendirme yapmaktadır (Steinberg, 2013; Yavuzer, 2020).

Özetleyecek olursak; bu dönemde ergenin bilişsel gelişiminin hız kazandığı ve bilişsel gelişiminde önemli değişikliklerin olduğu söylenebilir.

Kişilik Gelişimi.

Kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran, doğuştan getirdiği ve çevresel faktörlerin etkileşimiyle oluşan bir yapıdır (Taymur & Türkçapar, 2012). Kişiliğin gelişiminde hem genetik hem de çevresel faktörler etkili olmaktadır. Birey büyüdükçe, çevrenin etkisi daha da belirginleşmektedir. Okul, arkadaş çevresi, sosyal yapı vb. değişkenlerin kişilik gelişiminde rolü artmaya başlamaktadır. Ergenlik dönemi, kişilik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Bu dönemde yaşanan birtakım fiziksel, cinsel, sosyal ve bilişsel değişiklikler kişilik oluşumunda etkili olmaktadır (Eriş & İkiz, 2013).

Kişilik gelişimini açıklayabilmek için, bazı görüşler ortaya atılmıştır. Bunlardan en yaygın olanı psikoanalitik ve psikososyal kuramlardır. Psikoanalitik kurama göre, kişilik gelişiminde çocukluk çağı yaşantılarının önemli olduğu ve kişiliğin yaşamın ilk altı yılında şekillendiği belirtilmektedir (Dal, 2009). Freud kişiliği egonun id ve süperegö ile etkileşimi sonucu oluşan bir yapı olarak ifade etmektedir. Erikson ise, gelişimin daha çok sosyal yönüne önem vermekte, gelişimin yaşam boyu devam ettiğini belirtmektedir. Bu dönemde birey mesleğe yönelme, akran grubunda etkin rol alma, toplumsal normlara uyum sağlama gibi sağlıklı bir kişilik gelişimi için gereken davranışları sergilemeye başlamaktadır. Erikson, bireyin ergenlik döneminde kimlik kazanma çabasında olduğunu ifade etmektedir. Kişilik

gelişimini tamamlayamayan bireyin rol karmaşası yaşadığı belirtilmektedir (Taymur & Türkçapar, 2012).

Sonuç olarak, kişilik gelişiminin çok yönlü ve karmaşık bir süreç olduğu görülmektedir. Ergenlik döneminin fiziksel, sosyal, cinsel ve bilişsel süreçleri etkileyerek kişilik oluşumunda belirleyici rol bir oynadığı söylenebilir.

Aile İlişkileri.

Aile, kişinin kendini birey olarak ait hissettiği bir ortamdır. Ergen ailesinden kendini duygusal, sosyal vb. yönlerden desteklemesini beklemektedir. Aile ortamında ihtiyaçlarının karşılandığını gören ergen, kendini ailede daha rahat hissetmeye başlar (Yazgan vd., 2018). Aile, hızla büyüyen ve kendilerinden uzaklaşan çocuklarının üzerinde kontrolü kaybettiğini düşünebilir. Çünkü bu dönemin en önemli gelişimsel özelliklerinden biri, ergenin aileden bağımsız olma çabası olarak kabul edilmektedir (Akün, 2013). Ergen, bu dönemde ailenin yönlendirmelerine itiraz etme ve kendi kararlarını vererek bağımsız olma mücadelesi vermektedir (Abalı, 2018). Buna rağmen, ergenlik döneminde fikirlerine saygı duyulan, yargılanmayan, güven ilişkisinin olduğu ailelerde yetişen ergenlerin ailesiyle daha olumlu ilişkiler kurduğu görülmektedir. Böyle bir ortamda aile ile daha az çatışma yaşandığı veya çatışmaların yönetilebildiği söylenebilir (Bülbül, 2014).

Bu yönüyle değerlendirildiğinde, ailenin ergenin sosyalleşmesinde ve sağlıklı bir gelişim sürdürmesinde önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Ergen ve aile arasındaki olumlu ilişkilerin, olumlu yaşantıları arttırmada etkili olacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, ailenin ergen yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir.

Arkadaş İlişkileri.

Ergenlik dönemi, arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı bir dönemdir. Ergen bu dönemde arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirmek istemektedir. Ailesi ile paylaşmadığı birçok konuyu arkadaşlarıyla rahat bir şekilde paylaşmaktadır. Bu dönemde ailenin etkisi nispeten azalmaktadır. Ergenlik döneminde akran grubuna katılma isteği ve bağımsız olma arzusu ergen için son derece önemlidir (Aydın, 2015).

Kendi arkadaş grubunda güçlü görünmeye çalışan ergen, bu ortamda kabul görmek, sevilmek, takdir edilmek istemektedir. Akran çevresinde yer edinebilmek için, arkadaşlarıyla iletişimini güçlü tutmaya çalışmaktadır (Parman, 2021). Ergen bu dönemde yargılanmayacağı, kendini rahat hissedebileceği bir ortam aramaktadır. Ayrıca, ergen yetişkinlerin kendilerini anlamada yetersiz olduğunu düşünerek, sorunlarını yetişkinlerle paylaşmaktan kaçınmakta ve daha çok akranları ile paylaşmayı tercih etmektedir (Kurt & Güçray, 2016). Ergenlerin bu

süreçte dayanışma, işbirliği, paylaşma ve empati temelli kurduğu ilişki ergenin sosyal ve duygusal gelişimi için oldukça önemli bir hale gelmektedir (Geçtan, 2014).

Bu yönüyle bakıldığında, arkadaşlarıyla olumlu ilişkiler kuran ergenlerin, onlarla daha çok vakit geçirdiği, sorunları daha kolay paylaştığı görülmektedir. Dolayısıyla, arkadaş çevresinin ergenlik döneminde önemli bir sosyal destek kaynağı olabilir.

Ergenlik Döneminde Yaşanan Ruhsal Sorunlar.

Ergenlik dönemi, ruhsal sorunların görülme sıklığının fazla olduğu bir dönemdir. Bundan dolayı diğer dönemlerden ayrı ve özel bir dönem olarak kabul edilmektedir (Öztop, 2012). Bu dönemde kızlarda ve erkeklerde bazı ruhsal sorunlar ortaya çıkmaktadır. Örneğin kızlarda daha çok anksiyete, depresyon, okul-ebeveynle ilgili sorunlar görülürken; erkeklerde ise okul sorunları, şiddet içerikli ve anti-sosyal davranışlar daha sık görülmektedir.

Depresyon ergenlik döneminde görülen sorunların başında gelmektedir. Kızlar, erkeklere göre depresyonu daha sık ve yoğun yaşamaktadır. Özellikle bu dönemde olumsuz yaşam deneyimleri, benlik saygısının azalması, akademik başarısızlık, aile sorunları ergenlerdeki depresyonu tetiklemektedir. Depresyon yaşayan ergenlerde değersizlik, suçluluk duygusu, üzüntü, öfke patlamaları, intihar düşünceleri görülebilmektedir. Bu sorunlara genellikle uykusuzluk, iştah azalması, kilo kayıpları eşlik etmektedir (Kulaksızoğlu, 2019).

Ruhsal sorunlar daha çok ergenlik döneminde başlamaktadır. Örneğin; sosyal fobi, madde kullanımı, depresyon, yeme bozuklukları ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Ayrıca bu dönemde her iki cinsiyette görülen okul başarısızlığı ve sinirli olma ile ilgili sorunların daha çok arttığı ortaya çıkmıştır (Akdemir & Çuhadaroğlu, 2008). Ertem ve Yazıcı (2006) tarafından yapılan bir çalışmada, ergenlerin en çok ailesi, özellikle de anneleri ile sorun yaşadığı belirtilmektedir. Ailede yaşanan sorunlar genellikle kardeşler arası ilişkiler, ders çalışma ve ekonomik sebeplerden kaynaklanmaktadır. Ergenlik döneminde kızların erkeklere göre daha hafif depresif belirtiler gösterdikleri ve ergenlerin yarısının yardım almadığı görülmektedir.

Ergenlik döneminde aynı zamanda birtakım riskli davranışlar da görülmektedir. Bu davranışlar ergen için tehdit edici bir faktör olarak karşımıza çıkmakta ve en çok bu dönemde rastlanmaktadır. Örneğin; Gençtanırım ve Ergene (2014) tarafından yapılan araştırmada en yaygın olan riskli davranışlar sigara ve alkol kullanma, intihar teşebbüsü, beslenme şekilleri, okul terk etme ve anti-sosyal davranışlar olarak sıralanmaktadır. Bu davranışlar, bireyin yaşamını olumsuz etkilemektedir. Öyle ki bireyin sosyal ilişkileri, ebeveyn ilişkileri, okul yaşantısı olumsuz bir şekilde etkilenebilmektedir.

Ergenlik dönemi gelişimsel özellikleri açısından değerlendirildiğinde, üzerinde önemle durulması gereken bir dönem olduğu söylenebilir. Ergenlik dönemi birçok sorunun yaşandığı ve fiziksel sosyal, bilişsel, duygusal alanlarda değişimlerin yaşandığı karmaşık bir süreçtir. Ergenlerin bu dönemde ruhsal sorunlarının arttığı göz önüne alındığında, psikolojik yardım alınması gereken kritik bir dönemdir. Bu amaçla ergenlerin ruhsal sorunlarına yönelik psikolojik yardım desteği alması, profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarına yönelmesinin son derece önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Tutum

Tutum, bireyin herhangi bir kişi, grup, kurum ya da düşünceye yönelik kabul-reddetme biçimindeki eğilimleri olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2011). Başka bir tanımda tutum, bireyin herhangi bir nesneye karşı duygu, düşünce ve davranışlarını organize ederek olumlu veya olumsuz olarak değerlendirme eğilimidir (Tutar, 2013) Alanyazında tutum farklı şekillerde tanımlanmış olsa da, tutum bir nesne, kişi ya da duruma ilişkin bireyin olumlu ya da olumsuz eğilimi olarak ifade edilebilir. Tutum birbiriyle uyumlu olan düşünce, duygu ve davranış öğelerinden oluşmaktadır. Bunlar bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeler olarak belirtilmektedir (İnceoğlu, 2010).

Buna göre, bir davranışa ilişkin tutumun oluşmasında öğelerin birbiriyle uyumu etkili olabilmektedir. Bu uyum, duygu, düşünce ve davranış arasındaki tutarlılığın bir göstergesi olarak ifade edilebilir.

Bilişsel Öğeler

Bilişse öğe, herhangi bir tutum nesnesi hakkında sahip olunan düşünce, inanç ve bilgilerin bir karışımıdır. Birey bir nesne hakkında birtakım bilgiler öğrenir ve bu bilgileri o nesne ile ilgili daha önceki bilgilerle birleştirerek bir inanç geliştirir. Bireyin herhangi bir nesne ya da duruma karşı oluşturduğu inançlar, bireyin tutum nesnesi ile doğrudan bir etkileşimi sonucu oluşabileceği gibi eğitim, kitle iletişim araçları veya diğer kişiler yoluyla da oluşabilmektedir (Tutar, 2013). Bireyin bir kişi, nesne ya da olaya yönelik tutumu, buna ilişkin bilgi ve inançlarından oluşmaktadır. Bireyin kişi nesne ya da olaya yönelik bilgisi değişirse, tutumunun da değişeceği belirtilmektedir (Tavşancıl, 2014).

Duygusal Öğeler

Bireyin bir nesne, konu ya da olaya ilişkin olumlu veya olumsuz değerlendirmelerini içeren duygulardır. Tutum nesnesine karşı gözlenebilen heyecanlanma, sevmeye, hoşlanma, nefret etme, sinirlenme vb. duygusal tepkilerdir. Bir nesne ile ilgili olumlu bir duygu besleyen

birey, o nesneyi olumlu olarak değerlendirmekte ve o nesneye karşı olumlu bir tutum sergilediği görülmektedir. Birey bir kişiyi sevebilir ya da sevmeyebilir. Bireye yönelik gelişen bu durum duygusal ögeyi oluşturmaktadır (Tutar, 2013).

Davranışsal Öğeler

Tutumun bir diğer ögesi, davranışsal öğelerdir. Davranışsal öğeler, bireyin bir tutum nesnesine karşı göstermiş olduğu gözlenebilen davranışlardır. Davranışsal öğe davranışın kendisi değil, davranış eğilimi ya da tutum nesnesine yönelik davranışta bulunma niyetidir (Tutar, 2013). Bir nesne ya da duruma yönelik tutum, bireyi o nesne ya da duruma yönelik davranışlarda bulunmaya sevk etmektedir. Bir nesne ile ilgili olumlu tutuma sahip olan birey, o nesneye karşı yakınlık gösterebilmektedir (İnceoğlu, 2010). Bir tutum duygu, düşünce ve davranışların etkileşimi sonucunda oluşmaktadır. Çoğu zaman bu üç öğe birlikte yer alır. Ancak bazen, bir tutum nesnesine yönelik bilişsel veya duygusal olarak sahip olunan bilgi veya inanç söz konusu iken, davranışsal bir tepki olmayabilir. Bir kişi, herhangi bir tutum nesnesine ilişkin davranışta bulunmuyorsa, o nesneye ilişkin zayıf bir tutuma sahip olduğunu göstermektedir (Tavşancıl, 2014).

Planlı Davranış Kuramı

Planlı davranış kuramı (PDK) sosyal psikoloji alanında yaygın olarak kullanılan bir kuramdır. PDK, davranışa ve davranışın ortaya çıkmasında etkili olan faktörlere odaklanmaktadır. Davranış ve davranışın nedenleri, sosyal psikologların incelediği konuların başında gelmektedir. Bu durum davranışı açıklamada bazı görüşlerin ortaya çıkmasında etkili olmuştur. Davranışı açıklamak için ortaya atılan kuramlardan bir tanesi planlı davranış kuramıdır. Planlı davranış kuramı, psikolojik yardım alma davranışını açıklamada etkisi test edilen bir kuram olarak karşımıza çıkmaktadır. Planlı davranış kuramı, psikolojik yardım almaya yönelik tutumların, öznel normların ve davranışsal kontrolün psikolojik yardım alma niyetini etkilediğini açıklamaktadır.

Planlı Davranış Kuramı, davranış üzerinde etkili olabilecek değişkenleri açıklayan kapsamlı bir kuramdır. Planlı Davranış Kuramı, Gerekçeli Eylem Kuramı'nın (GEK) genişletilmiş halidir. Bir diğer ifadeyle, Gerekçeli Eylem Kuramı'nın davranışı açıklamada sınırlı olduğu alanları tamamlamak için geliştirilmiştir (Ajzen, 2002). Gerekçeli Eylem Kuramı'nda davranışı açıklamak için, davranışa ilişkin tutum ile öznel normun etkili olduğu belirtilmektedir. Planlı davranış kuramında ise, davranışa ilişkin tutum ve öznel norm boyutlarıyla birlikte algılanan davranışsal kontrol boyutu da yer almaktadır (Yazdanpanah &

Forouzani, 2015). Aşağıda gerekçeli eylem kuramı ve planlı davranış kuramı ile ilgili bilgi verilmiştir.

Gerekçeli Eylem Kuramı'na göre davranışsal niyet, öznel norm ve tutum davranışın oluşmasında belirleyici bir role sahiptir. Gerekçeli Eylem Kuramı (GEK)'na göre öznel norm, bireyin bir davranışı gerçekleştirmesinde çevredeki önemli kişilerin, bireyin davranışı ile ilgili düşüncelerine yönelik sahip olduğu algısıdır. Öznel normlar, diğer kişilerin beklentilerinden oldukça etkilenmektedir. Birey bir davranışı yapmaya karar verdiğinde, çevresindeki kişilerin davranışı onaylamaları, davranışı sürdürmesinde etkili olabilmektedir. Tutum, herhangi bir davranışın sonuçlarına ilişkin bireyin sahip olduğu inanç ve değerlendirmelerdir. Bu modele göre, tutum ve öznel normlar niyeti yordamakta; niyet ise davranışı yordamaktadır (Ajzen, 2002). Dolayısıyla, bir davranışın gerçekleşebilmesi için bireyin davranışı gerçekleştirmeye ilişkin niyetinin olması gerektiği söylenebilir.

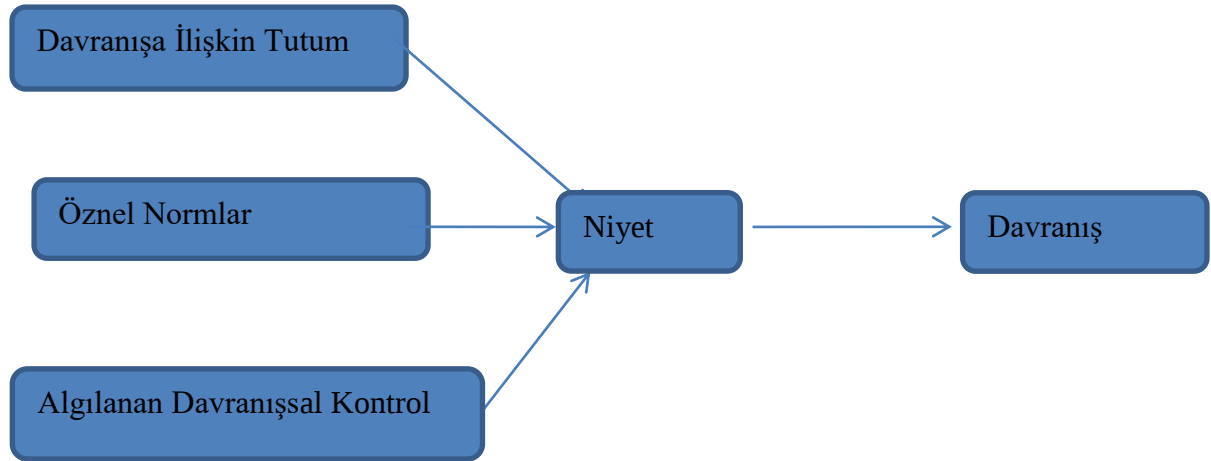
Planlı Davranış Kuramı'nda, bir davranışın ortaya çıkmasında en belirleyici faktör niyettir. Bir diğer ifadeyle, davranışın gerçekleşebilmesi için öncelikle o davranışı yapmaya yönelik niyet olması gerekmektedir. Niyetin güçlü olması, davranışın yapılma ihtimalini artırmaktadır. Bir diğer ifadeyle, birey davranışı gerçekleştirmeye ne kadar niyetliyse, o davranışın gerçekleşmesi de o kadar yüksek olacaktır. Niyeti oluşturan bileşenler davranışa ilişkin tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol olarak belirtilmektedir. Planlı Davranış Kuramı'na göre, davranışa ilişkin tutum ve öznel norm olumlu, davranışın önünde engeller az ve davranışı gerçekleştirmeye yönelik inanç yüksek ise, bireyin o davranışı gerçekleştirme niyeti artmaktadır (Shukri vd., 2015).

Davranışa yönelik tutum, bireyin davranışı iyi ya da kötü olarak değerlendirmesi; öznel norm, bireyin çevresinde yer alan önemli kişilerden davranışa ilişkin algıladığı sosyal baskıyı; algılanan davranışsal kontrol ise, bireyin bir davranışı yapmada kolay ya da zor olarak algılayıp algılamadığını ifade etmektedir. Ayrıca, davranışa ilişkin tutum ve öznel norm olumlu; algılanan davranışsal kontrol düzeyi fazla ise, bireyin o davranışa ilişkin gerçekleştirme eğiliminin de yüksek olacağını göstermektedir (Ajzen, 2011). Bir kişinin davranış üzerindeki kontrolü ne kadar yüksekse, bir diğer ifadeyle, bir davranışın gerçekleşebilmesi için yeterince kaynak varsa ve engeller az ise, o davranışın gerçekleşme ihtimalinin artacağı söylenebilir.

Niyet, bir davranışı gerçekleştirmek için bireyin ne kadar çaba gösterdiği ile ilgilidir (Close vd., 2018). Bir davranış gerçekleşmeden önce, bireyde öncelikle davranışa yönelik niyetin oluşması gerekir. Niyet, aynı zamanda davranışı açıklayan değişkenlerle davranış arasında aracılık eden bir yapı olarak ifade edilmektedir (Ajzen, 2011).

Niyet ve davranış arasındaki ilişki Şekil 1’de gösterilmiştir

Şekil 1. Planlı Davranış Kuramı



Planlı Davranış Kuramı, davranışa ilişkin tutum, sübjektif normlar, algılanan davranışsal kontrol boyutlarından oluşan bir kuramdır (Ajzen, 2011). Aşağıda bu boyutlara ilişkin açıklamalar verilmiştir.

Davranışa İlişkin Tutum (Attitude Toward The Behavior)

Tutum bireyin herhangi bir nesne, kişi ya da olaya yönelik değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bir davranışın gerçekleşmesinde davranışa ilişkin tutum, önemli bir rol oynamaktadır (Cheng vd., 2012). Planlı Davranış Kuramı’na göre davranışların temelinde bazı inançların yattığı belirtilmektedir. Davranış davranışa ilişkin inanç, normatif inanç ve kontrol inançlarından etkilenmektedir. Davranışsal inançlar, bir davranışın sonuçlarına ilişkin beklentiler, inançlardır. Bir diğer ifadeyle, bir davranışın sonucunda neler olabileceğine ilişkin tahminde bulunmaktır. Normatif inanışlar, bireyin bir davranışı gerçekleştirirken sosyal çevresinin (aile, arkadaş, öğretmen vb.) beklentilerini ifade eder. Kontrol inançları ise, bireyin bir davranışın kolay ya da zor olarak algılanmasını etkileyen inançlardır (Ajzen & Sheikh, 2013).

Planlı Davranış Kuramı’na göre, bir davranışın olumlu olarak algılanması, o davranışın ortaya çıkma olasılığını artırmaktadır. Psikolojik yardım alma davranışına yönelik olumsuz bir inanç gelişmiş ise, psikolojik yardıma yönelik tutum ve niyetin de olumsuz olacağı belirtilmektedir (Nunko & Ramkissoon, 2010).

Öznel Norm (Subjective Norm)

Öznel norm, bireyin bir davranışı gerçekleştirip gerçekleştiremeyeceğine ilişkin algıladığı sosyal baskıdır. Başka bir ifadeyle, birey için önemli sayılabilecek kişilerin, bireyin davranışı gerçekleştirmesine ilişkin beklentileri olarak ifade edilmektedir (Mistry vd., 2015).

Yapılan bir çalışmada, bireyin önemli gördüğü kişilerin beklentilerinden etkilendiği görülmüştür. Bir başka ifadeyle, diğer kişilerin bireyin davranışına ilişkin görüşleri, bir davranışı gerçekleştirmede etkili olabilmektedir (Cheng vd., 2012). Birey için önemli olan kişilerin, bireye ya da bireyin davranışlarına ilişkin tutumları olumlu ise, bireyin o davranışı gerçekleştirme olasılığı da artmaktadır (Nunko & Ramkissoo, 2010).

Planlı Davranış Kuramı'nda, niyet üzerinde bireyin o davranışa ilişkin tutumları kadar, başkalarının o bireyden beklentilerine yönelik bireyin sahip olduğu düşüncelerin de etkili olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, bireyin davranışı çevresindeki önemli kişilerin beklentilerine göre şekillendiği söylenebilir.

Algılanan Davranışsal Kontrol (Perceived Behavioral Control)

Algılanan davranışsal kontrol, bir davranışın gerçekleştirilmesine ilişkin kolaylık ya da zorluğa ilişkin inanç olarak tanımlanmaktadır. Yardım alma davranışını istikrarlı bir şekilde devam ettireceğine veya yaşadığı problemler ile yüzleşeceğine inanmayan ve kendisine güveni olmayan bir kişinin, yardım almaya yönelik niyetinin de düşük olması beklenir (Song & Park, 2015).

Bireyin az engelle karşılaşması ve fazla kaynağa sahip olması, davranış üzerindeki kontrolünü arttırmaktadır. Planlı Davranış Kuramı'nda, bireyin kontrol inancı ve davranışı ortaya koymada algılanan güçler oldukça etkilidir. Bireyin bir davranışı gerçekleştirmede kendine duyduğu güven ya da yeterliğine ilişkin inanç, o davranışı gerçekleştirmede davranışsal kontrolünü belirlemektedir (Wang & Zhang, 2016). Dolayısıyla algılanan davranışsal kontrol ne kadar gerçek kontrolü yansıtırsa, davranışı açıklamada o kadar başarılı olabileceği söylenebilir.

Buna göre, bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin özyeterliliğinin yüksek olması, problemleri ile yüzleşmekten korkmaması psikolojik yardım alma niyetini artırmada etkili olabileceği söylenebilir. Planlı davranış kuramına göre, algılanan davranışsal kontrol yükseldiğinde, psikolojik yardım alma davranışında artış olacağı öngörülmektedir.

Psikolojik Yardım Alma Niyeti

Psikolojik yardım alma niyeti, bireyin sorunları ile ilgili psikolojik yardım alma ya da almamaya yönelik eğilim, istek olarak tanımlanmaktadır (Topkaya, 2011). Alan yazında psikolojik yardım alma niyetini etkilen bazı faktörlerin öne çıktığı görülmektedir. Örneğin; Li vd. (2018) yaptığı çalışmada, psikolojik yardım alma niyetini etkileyen en önemli faktörün psikolojik yardım alma tutumu olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde yardım alma tutumunun, psikolojik yardım alma niyetini etkilediğini ortaya koyan başka çalışmalar da bulunmaktadır.

Bu çalışmalarda psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik yardım alma niyetini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Ajzen, 2011; Topkaya, 2014; Vogel vd., 2005).

Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Psikolojik yardım alma tutumu, bireyin yardım alma niyetini etkileyen önemli faktörler arasında yer almaktadır. Psikolojik yardım alma tutumu, bireyin yardım almaya ilişkin duygu ve düşüncelerine ilişkin eğilimi ifade etmektedir. Bireyin psikolojik yardım alma niyetinde, psikolojik yardım alma tutumu etkili olmaktadır. Psikolojik yardım alma tutumunun olumlu veya olumsuz olmasının bireyin yardım alma kararı vermesinde önem bir rol oynadığı söylenebilir.

Psikolojik yardım alma, bireyin herhangi bir güçlükle ya da duygusal sorunla karşılaştığında bir ruh sağlığı uzmanından destek almaya yönelik eğilimidir (Özbay vd., 2011). Başka bir ifadeyle, bireyin sorunlarını çözmek için profesyonel ya da profesyonel olmayan kaynaklardan yardım istemesi olarak tanımlanmaktadır (Arslantaş vd., 2011). Birey günlük yaşamda birçok problemle karşı karşıya kalmaktadır. Bu problemlerle baş edebilmek için, profesyonel bir kaynaktan yardım almadan önce genellikle, arkadaş, aile veya dini inanç sistemlerinden yardım isteme eğilimi göstermektedir. Birey sorun karşısında yetersiz kaldığında veya sorun giderek yaşamını olumsuz etkilediğinde bir profesyonelden yardım almak zorunda kaldığı, buna rağmen birçok kimsenin psikolojik yardım almaktan kaçındığı ifade edilmektedir (Hackney & Cormier, 2008). Bireyin psikolojik yardım almaktan kaçınmasında etkili olan en önemli faktörün, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutum olduğu belirtilmektedir (Ajzen, 2002). Yapılan çalışmalar öğrencilerin ruhsal sorun yaşamalarına rağmen, ruh sağlığı hizmetlerinden yeterince yararlanmadığını göstermektedir. Örneğin; Cranford vd., (2009) çalışmasında, öğrencilerin %67'sinin psikolojik sorun yaşadığını ancak, sadece %38'inin psikolojik destek aldığını ortaya koymuştur.

Psikolojik yardım alma tutumu, olumlu tutum ve olumsuz tutum şeklinde sınıflandırılabilir. Birey psikolojik yardım almaya gereksinim duyduğu halde, psikolojik yardım almaktan kaçınması ve neler yaşayabileceği ile ilgili kaygı duyması psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutum ortaya koymasına neden olmaktadır. Olumsuz tutumlar utanma, zorlanma, ayıplanma, dışlanma, eski yaşantıların tekrar hatırlanması, değişim ve tedaviye yönelik duyduğu kaygı ve damgalanma olarak ifade edilmektedir (Corrigan, 2004).

Psikolojik yardım almayı etkileyen faktörlerin bilinmesi, ruh sağlığı hizmetlerine ulaşmada ve ruhsal problemlerle baş etmede oldukça önemlidir. Planlı Davranış Kuramı'na göre, psikolojik yardım alma niyeti üzerinde psikolojik yardım alma tutumları etkili

olmaktadır (Li vd., 2018). Aşağıda psikolojik yardım alma tutumunu etkileyen faktörler ile ilgili bilgi verilmiştir.

Psikolojik Yardım Alma Tutumunu Etkileyen Faktörler

Alanyazın incelendiğinde psikolojik yardım alma tutumu ile ilgili birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler demografik faktörler, kişisel/psikolojik faktörler, sosyal faktörler, pratik engeller olarak sınıflandırılabilir.

Demografik Faktörler.

Psikolojik yardım alma ile ilişkili demografik değişkenlerin başında cinsiyet gelmektedir. Yapılan çalışmalarda, kadınların erkeklerden psikolojik yardım almaya yönelik daha olumlu tutuma sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin; Atik ve Yalçın (2011) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, kadınların erkeklere göre daha pozitif tutuma sahip oldukları görülmektedir. Benzer şekilde Özbay vd., (2011) tarafından yapılan çalışmada kadınların erkeklerden daha olumlu tutuma sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında kadınların erkeklere göre olumlu tutum sergilediğini gösteren başka araştırmalar da bulunmaktadır (Cheng vd., 2018; Çebi & Demir, 2020; Heath vd., 2016; Li vd., 2018; Rayan & Jaradat, 2016; Topkaya, 2021). Buna karşın, cinsiyete göre psikolojik yardım alma tutumunun değişmediğini gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Metin (2017) yaptığı çalışmada, kadınlar ile erkekler arasında anlamlı fark bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Temiz vd., (2021) yaptıkları çalışmada, cinsiyetin psikolojik yardım alma tutumlarında fark oluşturmadığını ortaya koymuştur.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumları ile ilişkili olan başka faktörler de bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda yaş (Aydın, 2017; Maiuolo vd., 2019; Topkaya & Meydan, 2013; Topkaya, 2014); eğitim düzeyi (Andrews vd., 2001); yardım alma deneyimi (Çebi & Demir, 2020); kendini damgalama (Topkaya, 2021) değişkenlerinin yardım alma ile ilişkisi olduğu bulunmuştur. Örneğin; Yalpaze (2016) ve Topkaya (2021) tarafından yapılan çalışmalarda yaşça ileri olanların, genç olanlara göre daha olumlu tutuma sahip oldukları bulunmuştur. Benzer şekilde Mendoza vd., (2015) ile Rayan ve Jaradat (2016) tarafından yapılan çalışmalarda, bu bulguyu destekleyen sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, yaş ilerledikçe psikolojik yardım alma tutumu da olumlu olmaktadır. Alan yazında farklı sonuçlar ortaya koyan araştırmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Arora vd., (2016) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik yardım almanın yaş faktörü ile ilişkisi bulunmadığı vurgulanmaktadır.

Yardım alma deneyimi ile ilgili yapılan çalışmalarda, geçmişte yardım alan bireylerin yardım almayan öğrencilere göre daha pozitif tutumlara sahip olduğu görülmektedir

(Chandrasekara, 2016; Topkaya, 2021). Aynı şekilde daha önce yardım alma deneyimine sahip olanların, yardım alma deneyimine sahip olmayanlara göre daha çok olumlu tutuma sahip olduklarını ortaya koyan başka araştırmalar da bulunmaktadır (Crowe & Kim, 2020; Mendoza vd., 2015; Rayan & Jaradat, 2016). Sezer ve Gülleroğlu (2016) yaptıkları araştırmada da, geçmişte psikolojik yardım alanların, yardım alma deneyimi olmayanlara göre daha çok olumlu tutuma sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, cinsiyetin psikolojik yardım almada önemli bir faktör olduğu ve kadınların erkeklere göre daha çok olumlu tutum sergilediği görülmektedir. Bu farklılık kadınların duygularını daha iyi ifade edebilmeleri, erkeklerin paylaşımına açık olmamaları, kadınların sorunlarını paylaşmaya daha açık olmaları veya erkeklerin zorlukları kabullenmelerinin kadınlara göre daha düşük olması ile açıklanabilir. Daha önce yardım alma deneyiminin, psikolojik yardım alma farkındalığı sağladığı ve psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Aynı şekilde, yaşça ileri olanların da daha fazla olumlu tutum sergiledikleri görülmektedir.

Bireysel Faktörler/Psikolojik Faktörler.

Psikolojik yardım alma ile ilgili yapılan çalışmalarda, bireysel faktörler önemli bir yer tutmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, algılanan davranışsal kontrol, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum, kendini damgalama faktörlerinin psikolojik yardım alma niyetiyle ilişkili olduğu görülmektedir. Bireysel faktörler kişisel ve özel durumları kapsamaktadır.

Ruh sağlığı servislerini kullanmayı ya da psikolojik yardım almayı etkileyen bireysel faktörlerin başında, kendini damgalama olduğu ifade edilmektedir. Kendini damgalama, bireyin yardım alması durumunda kendini zayıf, yetersiz biri olarak görmesi veya benlik saygısının azaldığını düşünmesidir (Vogel vd., 2006). Kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumuyla ilişkisini ortaya koyan birçok araştırma bulunmaktadır (Cheng vd., 2018; Crowe & Kim, 2020; Li vd., 2018; Topkaya vd., 2017). Örneğin; Topkaya (2021) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin kendini damgalama düzeylerinin artmasının psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Alanyazında damgalamanın psikolojik yardım alma ile ilişkisini ortaya koyan başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Mivilli ve Constantine (2006) yaptığı araştırmada damgalanma korkusu olan bireyler, yardım almaktan kaçınmaktadırlar. Bir diğer ifadeyle, damgalanma korkusu yaşayanların, damgalanma korkusu yaşamayan bireylere göre daha çok olumsuz tutuma sahip oldukları belirlenmiştir (Vogel vd., 2007; Yelpaze, 2016). Heath vd., (2016) tarafından yapılan çalışmada, ruh sağlığı uzmanlarına kendini açan, psikolojik yardım

alma sürecinden yüksek fayda bekleyen bireylerin daha fazla olumlu tutuma sahip oldukları ortaya çıkmıştır. Alan yazında bu çalışmayı destekleyen başka çalışmalar da bulunmaktadır (Meydan & Lüleci, 2013; Shea & Yeh, 2008; Türküm, 2005). Benzer şekilde Atik ve Yalçın (2011) yaptıkları çalışmada, psikolojik yardım almanın kendisine yararlı olacağını düşünen bireylerin daha fazla olumlu tutuma sahip oldukları belirtilmiştir.

Psikolojik yardım almayı etkileyen bir diğer faktör ise algılanan davranışsal kontroldür. Cellucci vd., (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, yüksek öz-yeterlik algısına sahip olan öğrencilerin, düşük yüksek öz-yeterlik algısına sahip olan öğrencilere göre daha fazla olumlu tutuma sahip oldukları; benzer şekilde Bicil (2012) yaptığı araştırmada, öz-yeterliğin yüksek olması ile psikolojik yardım almanın ilişkili olduğu bulunmuştur. Bir diğer faktör psikolojik sıkıntı düzeyidir. Vogel vd., (2006) psikolojik sıkıntı düzeyinin psikolojik yardım almayı yordadığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Topkaya (2011) yaptığı araştırmada, psikolojik yardım alma ile psikolojik sıkıntı düzeyi arasında ilişki olduğunu belirtmektedir. Psikolojik yardım almayı etkileyen bireysel faktörlerden bir tanesi de kendini saklama davranışıdır. Kendini saklama davranışı arttığında, psikolojik yardım alma tutumları olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Liao vd., 2005; Özdemir, 2012).

Özetleyecek olursak, bireysel faktörlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerini belirlemede etkili olduğu görülmektedir. Özellikle kendini damgalama, kendini açma, psikolojik sıkıntı düzeyi ve algılanan davranışsal kontrol faktörlerinin psikolojik yardım almayı önemli ölçüde etkilediği söylenebilir.

Sosyal Faktörler.

Alanyazın incelendiğinde, sosyal faktörlerin bireyin psikolojik yardım alma tutumları üzerinde oldukça etkili olduğu görülmektedir. Örneğin; Vogel vd., (2007) tarafından yapılan araştırmada, sosyal damgalanma faktörü, psikolojik yardım almayı etkileyen önemli bir sosyal faktör olarak belirlenmiştir. Sosyal damgalanma, kişinin problemi ile ilgili yardım aradığında, başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine yönelik algısı olarak tanımlanmaktadır (Clement vd., 2014). Damgalama, yardım alma önündeki en önemli engellerden biri olarak kabul edilmektedir (Cheng, 2009). Vogel vd., (2006) yaptıkları araştırmada, kendini damgalama ve sosyal damgalanmanın psikolojik yardım almada önemli birer engel olduğunu ortaya koymuştur ve sosyal damgalanmanın kendini damgalamaya yol açtığını belirtmiştir. Diğer bir araştırmada, psikolojik yardım alma ile sosyal damgalanma arasında bir ilişki tespit edilmiştir (Gürsoy, 2014). Bu çalışmalarda damgalanma düşüncesi olan bireylerin, psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olduğu vurgulanmaktadır (Komiya vd., 2000; Vogel vd.,

2007). Topkaya (2011) ve Bicil (2012) tarafından yapılan çalışmalarda, damgalanma düzeyi arttıkça, yardım almaya yönelik niyetin azaldığı belirtilmektedir.

Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen başka bir sosyal faktör ise, yakın çevre damgalamasıdır. Yakın çevre damgalaması, bireyin yakın çevresi tarafından psikolojik yardım alması nedeniyle olumsuz olarak değerlendirileceğine ilişkin yaşadığı korku olarak ifade edilmektedir. Bireyin psikolojik yardım almada yakın çevresi tarafından damgalanması, psikolojik yardım alma niyetini olumsuz olarak etkilemektedir (Vogel vd., 2009). Benzer bir çalışmada Koydemir-Özden ve Erel (2010) yaptıkları araştırmada, bireyin sosyal çevresi yardım almaya yönelik olumsuz bir tutuma sahipse, yardım alma tutumunun olumsuz olacağını belirtmiştir.

Özellikle toplulukçu kültürde yetişen bireyler, toplumsal değerlere sıkıca bağlı oldukları için, aile ve sosyal çevrenin değerlerine dikkat etmektedir. Erkeklerin duygularını açık bir şekilde ifade etme davranışının, kabul görmeyen bir özellik olarak değerlendirildiği toplumlarda duyguların açıkça ifade edilmediği, dolayısıyla sosyal damgalanma algısının yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal damgalanma ile ilgili yapılan çalışmalarda her iki cinsiyetin de yüksek düzeyde damgalanma endişesi taşıdıkları belirtilmektedir. Örneğin; Wahto ve Swift (2014) yaptığı çalışmada, hem kadınlarda hem de erkeklerde psikolojik yardım almaya ilişkin damgalanma düzeylerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır.

Psikolojik yardım alma niyetini etkileyen sosyal faktörlerden biri algılanan sosyal destektir. Algılanan sosyal destek bireyin yakınlarından (aile, arkadaş vb.) destek alacağına ilişkin inancı olarak tanımlanmaktadır (Cotterell, 2007). Birçok araştırmada algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım alma tutumu ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Dilek, 2010). Örneğin; Miville ve Constantine (2006) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım alma tutumları ile arasında negatif bir ilişki tespit etmiştir. Koydemir-Özden ve Erel (2010) tarafından yapılan çalışmada ise, algılanan sosyal desteğin artması, psikolojik yardım alma tutumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmektedir. Benzer şekilde, Çebi (2009) tarafından yapılan çalışmada, algılanan sosyal destek düzeyinin psikolojik yardım alma tutumu arasında olumlu bir ilişki olduğu görülmüştür.

Bu açıdan bakıldığında, sosyal faktörlerin psikolojik yardım alma tutumlarını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Özellikle sosyal damgalanma ve algılanan sosyal destek faktörlerinin bireyin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerini önemli ölçüde etkilediği ifade edilebilir.

Pratik Engeller.

Pratik engeller psikolojik yardım alma niyetini etkileyen faktörlerden bir diğeridir. Pratik engeller, yardım alma ücreti, zaman ve yardıma ulaşmada yaşanan engellerdir (Kung, 2004). Yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, pratik engellerin psikolojik yardım alma niyetini azalttığı vurgulanmaktadır (Lee & Hadeed, 2009; Rothi & Leavey, 2006; Walsh vd., 2011; Wu vd., 2009; Zinzow vd., 2013). Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde, psikolojik yardıma ilişkin pratik engel algısı fazla olan bireylerde, yardım alma niyetinin düşük olduğu bulgulanmıştır (Bicil, 2012). Özetle pratik engel algısı yükseldikçe psikolojik yardım alma niyetinin azaldığı ifade edilebilir.

Ayrıca psikolojik yardım almayı engelleyen faktörler olarak, ruhsal sorunlar ve psikolojik yardım alma süreci ile ilgili bilgi eksikliği olduğu da ortaya çıkmıştır (Li vd., 2018; Topkaya vd., 2017). Bir diğer ifadeyle, bireyin psikolojik yardım alma sürecinde neler yapması gerektiğine ilişkin bilgisi az ise, psikolojik yardım alma niyetinin düşük olduğu ve psikolojik yardım almaktan kaçındığı söylenebilir.

Ergenlerin Yardım Alma Kaynakları

Ergenler yardım almada, genellikle profesyonel olmayan kaynakları tercih etmektedir (Rickwood vd., 2005; Zachrisson vd., 2006). Birey, herhangi bir sorunu olduğu zaman, bazı yardım alma kaynaklarına başvurmaktadır. Bu kaynaklar resmi yardım alma kaynakları ve resmi olmayan yardım alma kaynaklarıdır. Bireyin yakın çevresi, arkadaşları, ailesi resmi olmayan yardım kaynakları; psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb. ruh sağlığı uzmanları ise resmi yardım kaynaklarını ifade etmektedir (Nicholas vd., 2004).

Bireyin problemlerini yabancı birine ifade etmekten kaçındığı, arkadaşlarına ise daha rahat ifade ettiği belirtilmektedir. Birey yaşadığı problemlerle baş etmede yardım kaynağı olarak öncelikle arkadaşları veya anne-babasından yardım istemektedir. Eğer gerekli çözümü elde edemezse, uzman bir kişiden yardım alma eğiliminde bulunmaktadır (Goodwin vd., 2013). Birey genellikle uzman bir kişiden yardım talep etmeyi veya yardım almayı en son seçenek olarak değerlendirmektedir (Cramer, 1999). Türkiye’de yapılan araştırmalarda, herhangi bir problem karşısında bir profesyonelden yardım almanın oldukça düşük olduğu belirtilmektedir (Erkan vd., 2012; Topkaya & Meydan, 2013). Başka bir araştırmada, ergenlerin psikolojik yardım almada daha çok arkadaş ve öğretmenlerine başvurduğu, ruh sağlığı uzmanlarına düşük düzeyde başvurdukları ortaya çıkmıştır (Savi-Çakar & Kılınç, 2020).

Özetle, ergenlerin profesyonel olmayan psikolojik yardım alma kaynaklarını daha çok kullandığı görülmektedir. Ergenin sosyal çevreden (aile, arkadaş vb.) yeterli düzeyde destek alamadığı durumlarda, en son çare olarak profesyonel yardım alma kaynaklarını tercih ettiği söylenebilir.

İlgili Araştırmalar

Bu bölümde psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik yurt dışı ve yurt içinde yapılan araştırma bulgularına yer verilmiştir.

Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyeti ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine yönelik yurt dışında yapılan araştırmalar incelendiğinde, daha çok psikolojik yardım alma tutum ve niyeti etkileyen bireysel, demografik, sosyal ve çevresel faktörlere yoğunlaştığı görülmüştür.

Psikolojik yardım almaya ilişkin bireysel faktörleri ele alan çalışmalara bakıldığında, kendini damgalama, algılanan davranışsal kontrol, psikolojik yardım almaya yönelik tutum, yardım alma deneyimi değişkenlerinin ön plana çıktığı görülmektedir. Örneğin; Vogel vd., (2007) yaptıkları araştırmada kendini damgalama düzeyindeki artış, psikolojik yardım almayı olumsuz yönde etkilemektedir. Benzer şekilde psikolojik yardım almaya ilişkin damgalama kaygılarının etkili olduğunu gösteren başka araştırmalar da bulunmaktadır. Bu araştırmalarda psikolojik yardım alma davranışlarının azalmasında, damgalanma korkusunun etkili olduğu görülmüştür (Barney vd., 2006; Vogel vd., 2008). Yapılan diğer araştırmalarda da kendini damgalamanın psikolojik yardım almayı olumsuz etkilediği, yardım alma deneyiminin psikolojik yardım alma tutumunu olumlu etkilediği belirtilmiştir (Calea vd., 2020; Gulliver vd., 2012; Vogel vd., 2013; Yee vd., 2020).

Psikolojik yardım alma ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, demografik faktörlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetleri ile ilişkisini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır. Demografik faktörlerden cinsiyetin göze çarpan bir faktör olduğu görülmektedir. Özellikle, erkekler arasında yardım almanın çok düşük olduğu bilinmektedir. Ayrıca bu kişilerden yardım arayanların ruh sağlığı hizmetini erken bıraktıkları ortaya çıkmıştır (Hwang vd., 2014). Benzer şekilde Seidler vd., (2020) tarafından yapılan çalışmada, kadınların erkeklere göre ruh sağlığı merkezlerini daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Maiuolo vd., (2019) yaptığı bir araştırmada kızlar erkeklere göre daha olumlu tutum sergilediği gözlenmektedir. Yapılan başka araştırmalarda kadınların erkeklere göre daha az damgalanma endişesi yaşadıkları bulunmuştur (Barney vd., 2006; Bathje & Pryor, 2011; Eisenberg vd., 2009). Örneğin; Liddle (2021) tarafından yapılan çalışmada da,

erkeklerin sorun yaşamalarına rağmen, yardım alma niyetlerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarının ilişkili olduğu başka değişkenleri ele alan çalışmalar da yer almaktadır. Örneğin; Kelly ve Achter (1995) yaptığı araştırmada, psikolojik yardım alma tutumunun kendini saklama eğiliminden olumsuz etkilendiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde bireyin psikolojik sıkıntı düzeyi yüksekse, psikolojik yardım almaktan kaçındığı, psikolojik yardım alma tutumunun olumsuz olduğu belirtilmiştir (Cramer, 1999). Bir başka araştırmada ise duygularını paylaşmaktan çekinen öğrencilerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunun olumsuz olduğu belirtmiştir (Vogel vd., 2007). Yapılan bir diğer çalışmada ise, öğrencilerin ruhsal sorunlarla ilgili bilgi eksikliği ve kültürel nedenlerden dolayı yardım almadıkları belirtilmektedir (Abuhammad vd., 2018). Liddle (2021) tarafından yürütülen araştırmada erkeklerin algılanan aile desteğinin düşük olduğu ve ailelerinden yardım istemedikleri bulunmuştur. Bu çalışmada erkeklerin yardım almalarını artıracak müdahale çalışmalarının yapılması önerilmektedir. Asyalı öğrencilerle yapılan araştırmada ise, psikolojik yardım servislerini kullanma oranlarının çok düşük olduğu ve psikolojik yardım almaya isteksiz oldukları ortaya çıkarılmıştır (Xiong & Yang, 2021).

Psikolojik yardım almada çevresel faktörleri ele alan araştırmalar incelendiğinde sosyal damgalanma, yakın çevre damgalaması ve algılanan sosyal destek faktörleri olduğu görülmektedir. Yapılan araştırmalarda, sosyal damgalanma algısı arttıkça, bireyin yardım almaktan uzaklaştığı belirtilmiştir (Vogel vd., 2007; Vogel vd., 2005). Benzer şekilde bir başka araştırmada ise, yakın çevre tarafından damgalanma algısının yüksek olmasının, psikolojik yardım alma tutumu ve niyetini olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur (Ludwikowski vd., 2009; Vogel vd., 2009).

Yapılan çalışmalara bakıldığında, pratik engellerin psikolojik yardım alma ile ilişkisini ele alan araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin; Lin (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, yardım almaya ulaşabilme, zaman ve mali açıdan uygun olma değişkenlerinin yardım almada etkili olduğu görülmüştür. Benzer şekilde pratik engellerin psikolojik yardım almayı olumsuz etkilediğini gösteren başka araştırmalar da bulunmaktadır (Walsh vd., 2011; Zinzow vd., 2013). Psikolojik yardım alma ile yapılan araştırmalarda farklı değişkenlerin yer aldığı araştırmalar da bulunmaktadır. Yapılan bir araştırmada aileden birinin yardım alması, psikolojik yardım alma tutumlarını etkilediği belirtilmiştir (Goh vd., 2007).

Ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik deneysel çalışmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu konuda yapılmış sınırlı sayıda çalışmalar bulunmaktadır. Westerhof vd., (2008) yaptığı bir çalışmada, kuramsal temele dayalı çalışmaların sınırlı

olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yardım alma niyetlerinin planlı davranış kuramı açısından ele alındığı çalışmada, yaşlı bireylerin psikolojik yardım alma niyetinin düşük olduğunu belirtmiştir. Ayrıca önleme çalışmaları ve ruhsal sorunlara ilişkin iyileştirici çalışmaların psikolojik yardım alma niyetini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuştur.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin yapılan müdahale çalışmalarının etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Örneğin; Brown ve Bradley (2002) tarafından yapılan çalışmada, psiko-eğitim programlarının ve yapılan bilgilendirme çalışmalarının kendini damgalama ile psikolojik yardım alma önündeki engelleri azalttığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde, Giroux ve Geiss (2019) tarafından yapılan kampanya çalışmaları, kendini damgalamayı azaltarak, psikolojik yardım almaya yönelik tutumları olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazında psiko-eğitim programlarının psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları olumlu etkilediğini ortaya koyan başka çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Jorm vd., (2003) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik yardım almaya ilişkin farkındalığın arttığı ve ve ruh sağlığına ilişkin yargıların değiştiği görülmüştür. Benzer şekilde yapılan başka bir müdahale çalışmasında ise, psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu yönde arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Yanos vd., 2015).

Taylor-Rodgers ve Batterham (2014) yaptığı çalışmada ise, çevrimiçi kısa süreli psiko-eğitim programının genç yetişkinlerin psikolojik yardım alma tutumları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Buna göre, çevrimiçi psiko-eğitim programının genç yetişkinlerin yardım alma niyetlerini ve ruh sağlığı okuryazarlığı düzeyini arttırdığı sonucu ortaya çıkmıştır. Caelear vd. (2022) hazırladıkları okul temelli güç kaynakları programı ile Avustralya’lı gençlerin yardım alma farkındalığını artırdığını belirtmiştir. Benzer şekilde psiko-eğitim uygulamalarının bireylerin damgalama düzeylerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (MacInnes & Lewis, 2008). Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında, deneysel çalışmaların yardım alma davranışlarına olumlu etkisi olduğu belirtilmektedir (Vergouwewen vd., 2009). Alan yazında sınırlı da olsa farklı sonuçlar ortaya koyan çalışmalara da bulunmaktadır. Örneğin; Kauer vd., (2014) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında, genç bireylerin kendi kendine yardım etkililiğini araştıran internet tabanlı çalışmaların yapıldığını ortaya koymuştur. Bu çalışmaların bir kısmının depresyon belirtilerini azalttığı, ancak yardım alma tutumlarında çok az etkili olduğu görülmüştür.

Yurt dışında psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerine ilişkin çalışmalar incelendiğinde, bireysel, demografik ve sosyal faktörlere yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışmaların daha çok nicel çalışmalar kapsamında yürütüldüğü, deneysel çalışmaların sınırlı

olduğu göze çarpmaktadır. Bu açıdan bakıldığında, ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerine yönelik deneysel çalışmaların azlığı, alanyazın da önemli bir boşluk olarak değerlendirilebilir.

Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyeti İle İlgili Yurt İçi Araştırmalar

Türkiye’de psikolojik yardım alma tutum ve niyeti ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, psikolojik yardım alma tutum ve niyetini etkileyen demografik, sosyal ve bireysel faktörlere yoğunlaştığı görülmektedir. Bu faktörlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetiyle ilişkisini ortaya koyan yurt içi çalışmalara ilişkin bulgular aşağıda verilmiştir. Örneğin; Topkaya (2014b) yaptığı çalışmada, kadınların erkeklerden daha olumlu tutum sergiledikleri gözlenmektedir. Benzer şekilde Ülken ve Odacı (2021) tarafından yapılan araştırmada, kadınların tutumlarının daha olumlu olduğu bulunmuştur. Çankaya ve Çetinkaya-Duman (2010) yaptığı araştırmada, sınıf düzeyi arttıkça psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu yönde arttığı ortaya çıkmıştır. Bir diğer araştırmada ise, psikolojik yardım alma tutumunun problem çözme becerisinin yüksek olması ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Esentürk-Ercan, 2010). Serim ve Cihangir-Çankaya (2015) tarafından yapılan çalışmada ise, kendini saklama düzeyi arttıkça, yardım alma tutumunun olumsuz olduğu; kadınların daha olumlu tutum sergilediği belirtilmiştir.

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında, sınırlı da olsa lise öğrencilerine yönelik araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Bu araştırmalar cinsiyet, yardım alma deneyimi, ebeveyn eğitim düzeyi, sosyo-ekonomik durum, algılanan sosyal destek ve kendini açma düzeyleri açısından ele alınmıştır (Karalp, 2009; Yıldırım vd., 2014). Örneğin; Kırımlı (2007) lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada, kız öğrencilerin daha olumlu tutum benimsedikleri vurgulanmaktadır. Arslantaş vd., (2019) tarafından yapılan araştırmada, daha önce yardım alma deneyimi olmayan lise öğrencilerinin, yardım alma tutumunun olumsuz olduğunu ortaya koymuştur. Başka bir araştırmada da, kızların erkeklere göre daha fazla olumlu tutum sergiledikleri; yaş ilerledikçe psikolojik yardım alma tutumlarının olumlu yönde arttığı; sosyal damgalanma ile kendini damgalamanın psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz olarak etkilediği belirtilmiştir (Metin, 2017).

Alan yazında psikolojik yardım almaya ilişkin betimsel çalışmalara bakıldığında sınıf düzeyi, cinsiyet, kendini açma, daha önce yardım alma, kendini damgalama, sosyo-ekonomik düzey, kendini saklama ve yaş değişkenlerinin ağırlıklı olarak incelendiği ortaya çıkmaktadır (Çankaya, 2008; Çebi, 2009; Çuhadar & Peker, 2020; Erkan vd., 2011; Güç, 2014; Topkaya & Meydan, 2011; Topkaya, 2021). Örneğin; Topkaya (2014a) tarafından yapılan çalışmada, erkeklerin kadınlara göre olumsuz tutuma sahip oldukları belirtilmiştir. Buna karşın erkeklerin

kadınlara göre yardım alma tutumlarının olumlu olduğunu ortaya koyan sınırlı da olsa araştırmalar bulunmaktadır (Akaydın, 2002; Bahar, 2010; Özdemir, 2016).

Alan yazın incelendiğinde yurt içinde ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik deneysel çalışmaların oldukça sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Deneysel çalışma kapsamında sadece Vergili (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile bir çalışmaya rastlanmıştır. Bu çalışmada üniversite öğrencilerine uygulanan psiko-eğitim programının psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde artırdığını ortaya koymuştur.

Türkiye’de psikolojik yardım alma tutum ve niyeti ile ilgili yapılan araştırmalar artış gösterse de henüz yeterli düzeyde olmadığı söylenebilir. Bu çalışmalarda genellikle psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen faktörlerin ele alındığı görülmektedir. Psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin çalışmalarda ergenlerle ilgili araştırmaların sınırlı sayıda olduğu, araştırmaların daha çok üniversite öğrencilerine yoğunlaştığı görülmektedir.

Psikolojik yardım alma tutum ve niyeti ile ilgili yapılan araştırmalar yöntem bilimsel olarak ele alındığında, betimsel ve ilişkisel çalışmalara yoğunlaştığı görülmektedir. Ancak sınırlı da olsa karma yöntem araştırmalar da yapılmıştır. Örneğin; Güneş-Çakmak (2020) tarafından yapılan araştırmada, psikolojik yardım almaya yönelik tutum, yaş ve sosyal damgalanma değişkenlerinin psikolojik yardım alma niyetini yordadığı ortaya çıkmıştır. Araştırmalara bakıldığında, sınırlı da olsa nitel çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin; Vergili (2016) tarafından yapılan nitel çalışmada, öğrencilerin psikolojik yardım almada daha çok aile ve arkadaşlarına başvurdıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Türkiyede yapılan psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine ilişkin çalışmalar incelendiğinde, daha çok demografik, bireysel ve sosyal faktörlere yoğunlaştığı görülmektedir. Ayrıca nicel çalışmaların görece fazla olduğu, nitel çalışmalara ağırlık verilmesi gerektiği, psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerini hem nitel, hem de nicel yöntemlerle ele alan karma yöntem araştırmalarına ihtiyaç duyulduğu anlaşılmaktadır. Karma yöntemin psikolojik yardım alma tutum ve niyetleri konusunu daha kapsamlı bir şekilde açıklayacağı söylenebilir. Psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti konusunda yalnızca nitel veya nicel çalışmalardan birinin kullanılmasının yeterli olamayacağı düşünülmektedir. Bu araştırmada kullanılan karma yöntemle, psikolojik yardım alma tutum ve niyeti gibi karmaşık bir konuya ilişkin algıların ortaya çıkarılması, ölçme araçlarının geliştirilmesi hedeflenmiştir. Ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarını azaltmaya ve psikolojik yardım alma niyetlerini artırmaya ilişkin deneysel bir çalışma yapılmadığı tespit edilmiştir. Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumlarını azaltmada ve psikolojik yardım alma

niyetlerini artırmada etkili olup olmadığı amaçlanmıştır. Dolayısıyla, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumları azaltma ve psikolojik yardım alma niyetlerini artırmaya yönelik deneysel çalışmaların yapılmasının alan yazında önemli bir ihtiyaç olduğu görölmektedir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Çalışma 1

Bu bölümde araştırma deseni, araştırmanın nitel boyutu, ölçek geliştirme süreci, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Deseni

Bu araştırmada karma yöntem kullanılmıştır. Bu yöntemde hem nitel hem de nicel veri setleri birlikte değerlendirilmektedir (Creswell, 2014; Creswell & Clark, 2015). Bir araştırmanın karma yöntemle yapılabilmesi için bazı özelliklere sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu özelliklerden birincisi, araştırmanın amacının belirlenmesidir. İkinci özellik olarak nitel veya nicel verilerden birinin, diğer verilerin üzerine inşa edilebilir olmasıdır. Son özellik olarak bu işlemlerin çalışmanın içinde planlı bir şekilde yürütülüp bulguların elde edilmesi gösterilmektedir (Baki & Gökçek, 2012; Creswell, 2017).

Bu araştırmanın karma deseni, keşfedici sıralı desen olarak belirlenmiştir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu desenin seçilmesindeki amaç, katılımcıların psikolojik yardım alma tutum ve niyetine yönelik algılarını keşfetmek, ortaya çıkan sonuçlar ile ölçme aracı geliştirmektir. Keşfedici karma desende önce nitel veriler toplanır. Bu veriler çözümlenir. Nitel verilerden elde edilen bulgular ile nicel verilere ulaşılır (Creswell, 2014).

Bu araştırmada karma yöntem kullanılmasının bazı gerekçeleri bulunmaktadır. Bunlar tamamlayıcılık, geliştirme ve değerlendirme gerekçesi olarak ifade edilebilir (Creswell & Plano-Clark, 2015). Tamamlayıcılık gerekçesi kapsamında, nicel bulguları desteklemek ve açıklamak için nitel bulgular elde edilmiştir. Bu amaçla katılımcılarla görüşme yapılmıştır. Geliştirme gerekçesi kapsamında, görüşme yapılmış ve görüşmeden elde edilen veriler ölçme aracı geliştirmek ve psiko-eğitim programı hazırlamak amacıyla kullanılmıştır. Bu araştırmada öncelikle ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti ile ilgili algıları keşfedilmiştir. Keşfedici sıralı desende elde edilen veriler, daha sonraki aşamalarda kullanılan yöntemleri ve çalışmaları şekillendirmektedir. Geliştirme gerekçesi, bir araştırmada herhangi bir yöntemle elde edilen verilerin daha sonraki aşamalar için kaynak oluşturmasıdır. Bir diğer ifadeyle, sıralı bir şekilde önce nitel verilerin toplanması, daha sonra nitel verilerin nicel aşamaya ilişkin destek olması amacıyla kullanılmasıdır (Baki & Gökçek, 2012). Değerlendirme gerekçesi ise planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasını değerlendirmek ve etkililiğini ortaya koymak amacıyla kullanılmıştır.

Böylece araştırmacının araştırma konusunu daha kapsamlı bir şekilde ele alma fırsatı elde ettiği düşünülmektedir. Bu amaçla, deneysel çalışma öncesinde elde edilen nitel veriler, “Ergenler için Psikolojik Yardım Alma Damgalama Ölçeği” ve “Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği”ni geliştirmek amacıyla kullanılmıştır. Bu çalışmada ölçme araçları geliştirilirken, madde havuzu oluşturmada nitel bulgulardan yararlanılmıştır.

Daha sonra hem nitel verilerden yararlanarak hem de alan yazın incelemesi sonucunda planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetlerine ilişkin psiko-eğitim programı hazırlanmıştır. Psiko-eğitim programında oturum içeriklerinin oluşturulmasında nitel bulgulardan yararlanılmıştır. Bu çalışmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulaması sonrasında, psiko-eğitim programının etkililiğini ortaya koymak amacıyla katılımcıların görüşleri alınmıştır. Katılımcılardan alınan görüşler, programın etkililiğini değerlendirmek amacıyla kullanılmıştır. Böylece nicel bulgularla nitel bulguların birbirini destekleyip desteklemediği değerlendirilmiştir.

Bu çalışmada kullanılan keşfedici sıralı desen aşağıdaki şekilde gösterilmiştir.

Şekil 2. Araştırmanın Keşfedici Sıralı Deseni



Keşfedici sıralı desende, araştırmacı bir fenomene ilişkin bakış açılarını keşfetmek amacıyla katılımcılardan görüşme yoluyla veri elde etmektedir. Daha sonra bu veriler çözümlenerek, araştırmanın nicel aşamasında kaynak olarak kullanılmaktadır (Creswell, 2014).

Araştırmanın Nitel Boyutu

Araştırmanın bu kısmında, ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin deneyimleri, bakış açıları, yardım alma tutumu ve niyetlerini etkileyen faktörlerin ortaya çıkarılması, keşfedilmesi amaçlanmaktadır. Bu aşamada elde edilen verilerle, çalışmada kullanılacak ölçme araçlarının geliştirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin algılarını belirleyebilmek için nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

Bu çalışmada eğitim bilimleri, sosyal bilimler ve eğitim psikolojisi alanlarında sıklıkla kullanılan fenomenolojik (olgu bilim) desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desende, farkında olunan ancak hakkında yeterince bilgi sahibi olmadığımız olgular incelenmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Fenomenolojik desende, bireyin olguya yüklediği anlam üzerinde durulmaktadır. Bir diğer ifadeyle, fenomeni deneyimlemiş kişilerin bu fenomene yükledikleri anlamlar oldukça önemlidir (Özdemir, 2010).

Araştırmanın nitel aşamasında, öncelikle ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. Bu amaçla ergenlerle derinlemesine görüşmeler yapılmış, ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin deneyimleri keşfedilmeye çalışılmıştır. Bu araştırma ergenlerin yargılarına odaklanmıştır. Buna bağlı olarak ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetleri ile ilgili bakış açıları ve psikolojik yardım alma deneyimleri keşfedilmeye çalışılmıştır.

Katılımcılar

Araştırmanın bu kısmında, olguya ilişkin deneyimi olan ergenlerin seçilmesine özen gösterilmiştir (Creswell, 2014). Bu araştırmada örneklemi belirlemede ölçüt örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Aydın, 2014; Patton, 2018). Nitel araştırmalarda ölçüt örnekleme, derinlemesine bir şekilde bilgi elde etmek amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır. Bu yöntemin amacı, olguyu deneyimlemiş kişileri tespit etmektir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Çalışma grubu, psikolojik yardım alma tutumu olumsuz olan ve psikolojik yardım alma niyeti düşük olan ergenlerden (kız-erkek) oluşmaktadır. Bir olguyu araştırmak amacıyla 15 kişiye kadar çalışmanın yeterli olabileceği ifade edilmektedir. Bu araştırmada 12 kişinin görüşlerine başvurulmuştur. Bir olguyu derinlemesine çalışabilmek için 3 ve 15 arasında değişebilen sayıda kişi ile çalışılabilir (Creswell, 2014). Bu araştırmada örneklemi seçmek için, Iğdır il merkezinde yer alan bir Anadolu lisesinde görev yapan psikolojik danışmanla görüşülmüştür. Psikolojik bir sorun yaşayan ancak psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumları olan ve psikolojik yardım almaya yönelik ön yargısı olduğu düşünülen, rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisine başvurmayan öğrenciler tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. *Katılımcıların Bazı Demografik Özellikleri*

Katılımcılar	Yaş	Sınıf	Daha önce herhangi bir ruhsal sorun yaşadınız mı?	Son 2 ayda rehberlik servisine başvurduğunuz mu?
E1	15	9	Evet	Hayır
E2	15	9	Evet	Hayır
E3	17	11	Evet	Hayır
E4	17	10	Evet	Hayır
K1	17	10	Evet	Hayır
K2	17	11	Evet	Hayır
K3	16	10	Evet	Hayır
K4	17	10	Evet	Hayır
K5	17	9	Evet	Hayır
K6	17	10	Evet	Hayır
K7	17	12	Evet	Hayır
K8	15	9	Evet	Hayır

Tablo 1’de görüldüğü üzere, katılımcıların yaşları 15 ile 17 arasında değişmektedir. Katılımcılar sekiz kız, dört erkekten oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Nitel araştırmalar, katılımcıların bakış açılarını ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu araştırmalarda sıklıkla görüşme, gözlem veya doküman analizi kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012; Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu araştırmalarda veri toplamak için, görüşme tekniği yaygın olarak kullanılmaktadır. Görüşmenin yanı sıra doküman inceleme, gözlem gibi veri toplama yöntemlerine de başvurulmaktadır (Creswell, 2014). Bu araştırmada veri toplamada görüşme tekniği tercih edilmiştir.

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bu çalışmada veriler, görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Bu form, ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin algılarını, deneyimlerini ve bakış açılarını ortaya çıkarmak amacıyla hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formları, araştırmacıya önceden hazırlık yapma imkânı sunar ve araştırmacının daha sistematik bilgi elde etmesini sağlar (Yıldırım & Şimşek, 2016). Ayrıca, katılımcının verdiği cevaplar doğrultusunda yeni sorular sorabilir. Bu açıdan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, esnek bir yapıya sahip olduğu için daha uygun bir teknik olarak kabul edilmektedir (Patton, 2018; Yıldırım & Şimşek, 2016).

Bu araştırmada görüşme soruları hazırlanırken alanyazın incelenmiştir. Alanyazın incelenmesi sonucu taslak bir form oluşturulmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme formu uzman görüşü sonrasında son şekli oluşturulmuştur. Bu araştırmanın nitel verileri toplanırken, görüşmeyi olumsuz etkilemeyecek uygun bir ortam olmasına özen gösterilmiştir. Bu amaçla görüşmeleri gerçekleştirmek için, okul rehberlik servisleri tercih edilmiştir. Görüşmeye başlamadan önce, tüm katılımcılar araştırmanın amacı hakkında bilgilendirilmiştir. Ayrıca verilen bilgilerin sadece bilimsel amaçla kullanılacağı ve kişisel bilgilerin gizli tutulacağı ile ilgili ayrıntılı bir şekilde bilgi verilmiştir. Katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılmalarına özen gösterilmiştir.

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada görüşmeleri gerçekleştirmek için, veri toplama sürecinden önce katılımcılarla iletişim kurularak hem araştırmacı hem de katılımcılar için uygun zaman dilimi ayarlanmıştır. Görüşmeler Nisan-2020 ile Mayıs-2020 ayları arasında gerçekleştirilmiştir. Buradaki amaç, bireyin bakış açısını ortaya çıkarmak, bireyin öznel yargılarına ulaşmaktır.

(Patton, 2018; Plano-Clark, 2010). Görüşme sırasında katılımcılardan daha derinlemesine bilgi almak ve görüşmeye odaklanmak için cevapların tek tek not edilmesi yerine ses kayıt cihazıyla kaydedilmesi sağlanmıştır. Bu işlem için katılımcılardan onay alınmıştır. Bütün katılımcıların ses kayıt cihazı ile kayıt yapmaya onay verdikleri görülmüştür. Bu araştırmada görüşmeler yapılırken empati, etkin dinleme ve güven temeline dayalı bir etkileşimin kurulmasına özen gösterilmiştir. Katılımcılarla görüşme yapılmadan önce, katılımcı onayı alınmıştır. Görüşmeler ortalama 40-50 dakika sürmüştür. Araştırma kapsamında veri toplamak için Iğdır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 25.10.2020 tarihli ve 19255454-44-E.15490342 sayılı izin alınmıştır. Görüşmeler okul psikolojik danışmanlarının bilgisi dahilinde rehberlik ve psikolojik danışma servisinde gerçekleştirilmiştir. Nitel görüşme notları toplamda 50 sayfadan oluşmakta olup, ortalama 480 dakika sürmüştür.

Nitel Veri Analizi

Nitel araştırmalar herhangi bir konu ya da problemi ortaya koymak, açığa çıkarmak amacıyla yaygın olarak tercih edilmektedir (Creswell, 2014). Bu araştırmada da ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyetlerine ilişkin algılarının ortaya çıkarılması, keşfedilmesi amaçlanmaktadır.

Bu araştırmada yapılan görüşmeler kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Daha sonra kayıtlar, araştırmacı tarafından tek tek yazılı hale getirilmiştir. Araştırma kapsamında yazılı hale getirilen veriler, araştırmacı tarafından detaylı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmacı katılımcıları E1, E2, E3, E4, K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8 şeklinde kodlamıştır. Verilere aşinalık sağlamak için dökümanlar birçok kez okunarak başlangıç kodları oluşturulmuştur. Kodlama yapılırken, katılımcıların verdiği cevaplar ve kullandıkları kavramlar dikkate alınmıştır. Araştırmacı durumu en iyi ifade edebilecek özellikte olan kodları oluşturduktan sonra kodlama süreci tamamlanmıştır. Bir sonraki aşamada başlangıç kodları temel alınarak tema ve kategoriler belirlenmiştir. Bu kapsamda psikolojik yardım alma tutumu teması altında sosyal damgalanma ve kendini damgalama kategorileri; psikolojik yardım alma niyeti teması altında ise olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar kategorileri belirlenmiştir. Daha sonra tema ve kategorilerin netlik kazanmasıyla birlikte elde edilen sonuçlar raporlaştırılmıştır.

Araştırma verilerinin analizinde içerik analizine başvurulmuştur. İçerik analizi, elde edilen verileri açıklayabilmek için, birbiriyle ilişkili kavram ve temalara ulaşarak, bunları okuyucuya anlaşılabilir bir şekilde aktarmaya dayanan bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2013).

Araştırmanın Nicel Boyutu

Ölçek Geliştirme Süreci.

Araştırmanın bu aşamasında Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ile Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'ne ilişkin ölçme araçlarının geliştirilmesi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Madde Havuzunun Oluşturulması

Yurt içi alanyazın incelendiğinde, ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerini ölçmeye yönelik ölçme araçlarının oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu konuda daha çok üniversite öğrencileri ve yetişkinlere yönelik ölçme araçlarının geliştirildiği tespit edilmiştir. Bu durum ergenlere yönelik psikolojik yardım almaya ilişkin damgalama ve niyetlerini ölçebilecek, geçerliği ve güvenirliği sağlanmış nitelikli ölçme aracına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Araştırmada madde havuzu oluşturmak için ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin algılarını belirlemek amacıyla 12 (on iki) katılımcı ile nitel görüşme yapılmıştır. Görüşmelerde herhangi bir psikolojik sorunla karşılaştığı zaman bir ruh sağlığı uzmanından (rehber öğretmen, psikolog, psikiyatrist) yardım almaya ilişkin düşüncelerini, hangi durumlarda psikolojik yardım almak istedikleri sorulmuştur. Katılımcılardan alınan cevaplar doğrultusunda maddeler yazılmıştır. Aynı zamanda alan yazın taraması yapılarak madde havuzuna maddeler eklenmiştir. Bu görüşmelerden elde edilen tema ve kategoriler dikkate alınarak ölçek maddelerine son şekli verilmiştir.

Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ile ilgili 37 madde; Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği ile ilgili 35 maddeden oluşan taslak bir form hazırlanmıştır. Madde havuzunda yer alan maddeler rehberlik ve psikolojik danışmanlık alanında üç uzman ve Türkçe Eğitimi alanında bir uzmanın değerlendirmesine sunulmuş ve gerekli düzeltmeler yapılmıştır. Bu süreçte hiçbir madde çıkartılmamıştır.

Çalışma Grubu

Bu çalışmada tabakalı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme, evren içinde alt grupların belirlenmesi ve bu alt grupların evrendeki oranının hesaplanması ile örnekleme temsil edebilmelerini sağlayan bir yöntem olarak tanımlanmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012). Tabakalı örnekleme yönteminde, evren alt gruplara ayrılır. Alt grupların herbiri bir tabaka olarak kabul edilir. Daha sonra tabakalar içinden belirlenen örnekleme sayısı basit tesadüfi yolla seçilir (Tanrıöğen vd., 2014). Bu çalışmada tanımlayıcı değişken olarak okul türü seçilmiştir ve evren Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu Lisesi, Sosyal Bilimler

Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Fen Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Spor Lisesi gibi tabakalara ayrılmıştır. Bu aşamadan sonra her tabakadan seçilen öğeler bir araya getirilerek örneklem grubu oluşturulmuştur.

Araştırmanın evrenini 2020-2021 yılı eğitim-öğretim yılının eylül ayında Türkiye'nin Iğdır ilindeki 20 ortaöğretim okullarında öğrenim gören 10.086 öğrenci oluşturmaktadır. Hangi okulların çalışmaya katılacağını belirlemek için random örnekleme yöntemi uygulanmıştır. Random yöntemiyle 7 okul belirlenmiştir. Araştırmaya katılacak öğrenci sayısını belirlemek için Christensen vd., (2015) geliştirdiği örneklem büyüklüğü hesaplama yöntemi kullanılmıştır. Christensen vd., (2015) 10.000-20.000 arasında değişen evrenler için % 99 güven düzeyinde, % 1 örnekleme hatası ile örneklem büyüklüğü sayısının 622 olabileceğini önermektedir. Bu kriterler ve olası veri kayıpları da dikkate alınarak EPYT-DÖ için 623; EPYNÖ içinde 684 öğrenciye ölçekler uygulanmıştır.

Araştırmanın yapıldığı 2020-2021 eğitim-öğretim yılında il merkezinde 20 lise bulunmaktadır. Örnekleme belirlemek için oranlı tabakalı örnekleme yöntemine başvurulmuştur. Burada her tabakanın, evreni temsil edebilme düzeyi hesaplanır. Bir araştırmada örneklem grubunun evreni temsil edebilmesi için, örnekleme oranının, evrendeki ile aynı olması gerekir. Tabakalı örnekleme yönteminde ister oranlı tabakalı yöntem olsun ister orantısız tabakalı yöntem olsun her tabakadan örneklem seçilir ve her tabakanın örnekleme temsil edilmesine dikkat edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2012). Bu kapsamda Iğdır il merkezindeki okul türlerinin yüzdelik dağılımı Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. *Örnekleme Dâhil Edilen Lise Türlerinin Dağılımı*

Okul Türü	Okul Sayısı	%
Anadolu Lisesi	7	35
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	6	30
Anadolu İmam Hatip Lisesi	3	15
Fen Lisesi	1	5
Güzel Sanatlar Lisesi	1	5
Sosyal Bilimler Lisesi	1	5
Spor Lisesi	1	5
Toplam	20	% 100

Tablo 2 incelendiğinde, okul türlerine göre dağılımı %35 oranla en fazla Anadolu lisesi; %30 ile Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi; %15 ile Anadolu İmam Hatip Lisesi; %5 ile Fen Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Sosyal Bilimler Lisesi ve Spor Lisesi oluşturmaktadır.

Örnekleme oluşturan öğrenci sayıları okul türüne göre aşağıdaki Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3.Örnekleme Dâhil Edilen Öğrenci Sayıları

Okul Türü	%	EPYT-DÖ Örneklem Sayısı	EPYNÖ Örneklem Sayısı
Anadolu Lisesi	41	255	280
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	30	187	205
Anadolu İmam Hatip Lisesi	15	93	103
Fen Lisesi	5	31	34
Güzel Sanatlar Lisesi	2	13	14
Sosyal Bilimler Lisesi	5	31	34
Spor Lisesi	2	13	14
Toplam	100	623	684

Tablo 3. incelendiğinde araştırmanın Ergenlerin Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği'nin çalışma grubunu Anadolu Lisesi % 41 (255 kişi); Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi % 30 (187 kişi); Anadolu İmam Hatip Lisesi % 15 (93 kişi); Fen Lisesi % 5 (31 kişi); Güzel Sanatlar Lisesi % 2 (13 kişi); Sosyal Bilimler Lisesi % 5 (31 kişi); Spor Lisesi % 2 (13 kişi) oluşturmaktadır. Ergenler için Psikolojik Yardım Arama Niyeti Belirleme Ölçeği'nin çalışma grubunu Anadolu Lisesi % 41 (280 kişi); Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi % 30 (205 kişi); Anadolu İmam Hatip Lisesi % 15 (103 kişi); Fen Lisesi % 5 (34 kişi); Güzel Sanatlar Lisesi % 2 (14 kişi); Sosyal Bilimler Lisesi % 5 (34 kişi); Spor Lisesi % 2 (14 kişi) oluşturmaktadır.

Araştırma İzni

Ölçme aracı geliştirme kapsamındaki çalışmaları yapabilmek için önce Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 14.02.2020 tarihi 09 nolu karar ile onay alınmıştır. Daha sonra Iğdr Valiliği Iğdır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 10.09.2020 tarihli araştırma izni alınmıştır. Bu izin kapsamında çalışma verileri Covid-19 pandemisinden dolayı online olarak toplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ve Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form (Topkaya, 2011) ve Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (Topkaya, 2011) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada katılımcıların bazı özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda öğrencilerin yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, yardım alma deneyimi, kimden yardım aldığı, rehberlik servisinden yararlanıp-yararlanmadığına ilişkin sorular bulunmaktadır.

Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği

Bu çalışmada ölçüt geçerliği için Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği kullanılmıştır. Bu ölçek Topkaya (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü likert tipi bir ölçek olup, Kesinlikle Katılmıyorum (0), Katılmıyorum (1), Katılıyorum (2), Kesinlikle Katılıyorum (3) arasında puanlanmaktadır. Ölçekten 0 ile 30 arasında puanlar alınmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha değeri .76 olarak belirlenmiştir (Topkaya, 2011). Ölçek toplam puana göre değerlendirilmektedir.

Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE)

Bu çalışmada ölçüt geçerliği için kullanılan ölçeklerden bir diğeri, Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri'dir. Bu envanter Topkaya (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 12 maddeden oluşmakta ve ölçeğin altboyutları ilişkisel sorunlar, travmatik sorunlar, duyuşsal ve davranışsal sorunlar olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .84 olarak bulunmuştur (Topkaya, 2011).

Verilerin Toplanması

Bu araştırmada Covid-19 salgınından dolayı okullarda eğitim faaliyetleri çevirim içi olarak yürütüldüğü için, araştırma verileri google formlar aracılığıyla çevrimiçi (online) olarak toplanmıştır. Bu kapsamda hazırlanan veri toplama seti okul psikolojik danışmanı ve sınıf rehber öğretmenleri aracılığıyla öğrencilere WhatsApp uygulaması üzerinden gönderilmiştir. Bu çalışmada katılımcıların gönüllü olarak katılmasına özen gösterilmiş ve katılımcılardan onay alınmıştır. Buna ek olarak öğrencilere sonuçların gizli tutulacağı

konusunda bilgi verilmiştir. Çalışmaya katılacak öğrencilere çalışmanın amacı açıklanmış, istedikleri takdirde çalışmanın sonlandırılabilceğı, elde edilecek verilerin bilimsel amaçlar dışında kesinlikle kullanılmayacağı ve başkaları ile paylaşılmayacağı belirtilmiştir. Öğrencilere sırasıyla kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanan Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeğı, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeğı ile ölçüt bağıntılı geçerliğı için Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğı-Kısa Form ve Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri uygulanmıştır. Çevrimiçi uygulamada bir soru işaretlenmeden diğerine geçilemediğı için çalışmada eksik veri olmamıştır. Veri toplama işleminde okul psikolojik danışmanları, sınıf rehber öğretmenleri ve okul idaresinden yardım alınmıştır. Açımlayıcı Faktör Analizi yapma amacıyla Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeğı için 623, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeğı için 684 öğrenciye ulaşılmıştır. Doğrulayıcı Faktör Analizi yapmak amacıyla Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeğı için 455, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeğı için 480 öğrenciye ulaşılmıştır.

Verilerin Analizi

Bu çalışmada nitel veri analizinde NVIVO 12 paket programı; nicel veri analizlerinde ise SPSS 21.0 ile Lisrel 8.8 paket programları kullanılmıştır. Ölçme araçlarının yapı geçerliğı Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) ile belirlenmiştir. Buna ek olarak ölçüt bağıntılı geçerlik yapılmıştır. Ölçeğe ait güvenirlik işlemleri için Cronbach Alpha, iki yarı test güvenirliğı yöntemleri kullanılmıştır.

Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeğı'ne yönelik geçerlik ve güvenirlik çalışmaları aşağıda verilmiştir.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA).

Ölçek geliştirmede faktör analizi için en az 300 verinin iyi olduğı ve örneklem büyüklüğünü sağladığı kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2012). Bu çalışmada Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeğı'nin faktör analizini yapabilmek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu çalışmaya Iğdır il merkezinde 450'si kız, 173'ü erkek olmak üzere 623 öğrenci katılmıştır. Bu ölçekte KMO değerinin .89 ve Barlett testi χ^2 değerinin ise 2021.126 ($p < .01$) olduğı gözlenmiştir. KMO değeri .89 olması örneklem büyüklüğün iyi olduğı şeklinde yorumlanabilir. Barlett Küresellik testi bulguları incelendiğinde, anlamlılık değeri .05'ten küçük olduğı için çalışma verilerinin faktör analizi için uygun olacağı şeklinde değerlendirilebilir (Çokluk vd., 2014). Faktör yapısının

belirlenmesinde araştırmalarda sıklıkla kullanılan temel bileşenler analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Bu araştırmada faktör sayısını belirlemek için, faktör öz-değerinin en az 1 olması, yamaç-birikinti grafiğinin yatay noktasının dikkate alınması, toplam varyansa katkısının en az % 5 olmasına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2012; Field, 2013). Ayrıca ölçeğin faktör yük değerleri .40 ve üzeri olmasına özen gösterilmiştir (Hair vd., 1998). AFA sonucunda birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili olan maddelerin tek bir faktör altında birleşmesi için dik faktör rotasyonu (eksen döndürmesi) yapılmıştır.

Faktör Rotasyonu (Eksen Döndürmesi).

Ölçeğin faktör sayısı belirlendikten sonra, faktör analizi yeniden yapılmış ve faktörleri daha belirgin bir şekilde ortaya koymak için döndürme işlemi uygulanmıştır. Döndürme işleminde faktörleri belirgin hale getirmede yaygın olarak kullanılan varimax tekniği kullanılmıştır. Bu işlemde binişik maddeler gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle, bazı maddelerin birden çok faktör altında birleştiği ve maddeler arasında .10'un altında bir fark bulunduğu gözlenmiştir. Buna göre binişik madde olarak değerlendirilen ifadeler ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarma işleminin sonrasından sonra analiz tekrar yapılmıştır. Analiz sonrasından madde faktör yük değeri .40 altına kalan ve faktörler arasındaki yük değerinin farkı .10'un altında olduğu ifadeler çıkarılmıştır. Daha sonra tekrar döndürme işlemi yapılmıştır. Analiz sonuçları değerlendirildiğinde, ölçeğin 2 boyut ve 9 maddeden oluşan bir yapıya sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Varimax döndürme işlemi sonrasından oluşan faktör yükleri Tablo 4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. *Rotasyon Sonrası Oluşan Bileşenler Matrisi Tablosu*

Rotasyon Sonrası Oluşan Bileşenler Matrisi Tablosu		
Maddeler	Faktör Yapısı	
	Sosyal Damgalanma	Kendini Damgalama
1	.85	
2	.84	
3	.76	
4	.67	
5	.66	
6		.77
7		.75
8		.69
9		.64

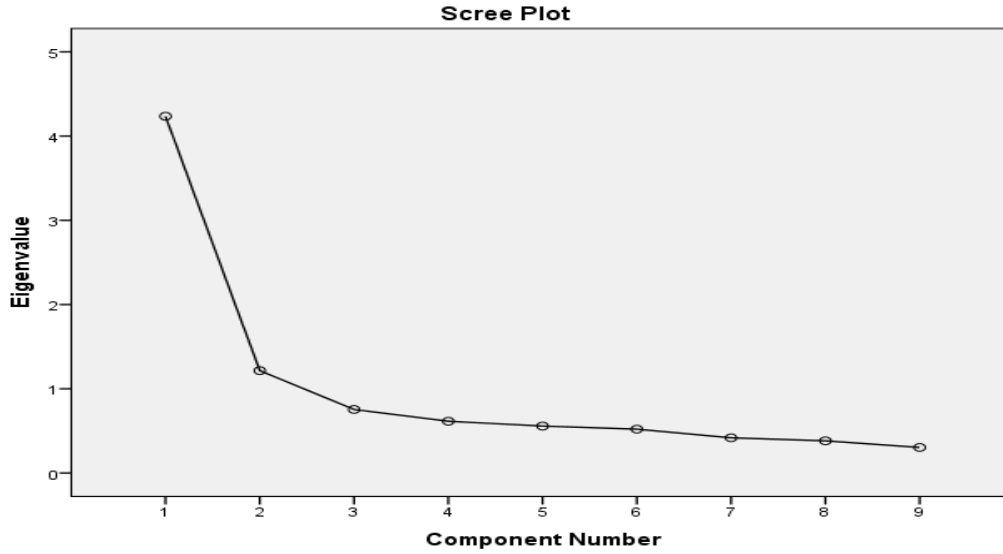
Tablo 4 incelendiğinde açımlayıcı faktör analiz sonucunda 5 maddeden oluşan sosyal damgalanma alt boyutu ile 4 maddeden oluşan kendini damgalama alt boyutu ortaya çıkmıştır. Sosyal damgalanma alt boyutuna ait maddelerin .66 ile .85 arasında yük değerlerine sahip olduğu; kendini damgalama alt boyutuna ait maddelerin ise .64 ile .77 arasında yük değeri olduğu görülmektedir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak ölçeğin birinci faktörü sosyal damgalanma, ikinci faktörü ise kendini damgalama olarak belirlenmiştir.

Tablo 5. Ölçek Maddelerinin Döndürme Sonrası Açıklanan Toplam Varyans Tablosu

Faktörler	Başlangıç Öz-değerleri			Kare Yüklerinin		Ekstraksiyon
	Toplam Öz-değer	Varyans Yüzdeleri	Birikimli Yüzde	Toplam Öz-değer	Varyans Yüzdeleri	
1	4.24	47.06	47.06	4.24	47.06	47.06
2	1.22	13.50	60.56	1.22	13.50	60.56
3	.75	8.3				
4	.61	6.8				

Tablo 5 incelendiğinde ölçek maddelerine ilişkin toplam varyans yükleri gözlenmektedir. Buna göre, ölçeğin ergenlerin psikolojik yardım almada damgalamaya ilişkin toplam varyansın 60.56'sının açıkladığı görülmektedir. Bu yapının en az % 1 öz değere, % 5 varyansa sahip olduğu ve 2 boyutlu bir yapı olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut bulgulara ek olarak Scree Plot (Şekil 3) incelendiğinde, ölçekteki kırılmaların 2 noktada olduğu göze çarpmaktadır. Bu durum Scree Plot (Şekil 3) ve açıklanan toplam varyans tablolarına ilişkin bulguların birbirini desteklediği şeklinde yorumlanabilir.

Şekil 3. Ölçek Maddelerine İlişkin Döndürme Sonrası Varyans Sonuçlarıyla İlgili Yamaç-Birikinti Grafiği



Şekil 3'teki Scree Plot grafiği incelendiğinde kırılmaların 2. faktörden sonra başladığı ve yatay bir şekil olduğu gözlenmektedir. Bu bulgular, ölçeğin faktör yapısının 2 boyutlu olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik.

Bu çalışmada Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği'nin (EPYT-DÖ) ölçüt bağıntılı geçerliğini saptamak için Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği (Topkaya, 2011) kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin, ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ölçüt geçerliğine ilişkin bulgular Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Sonuçlar

Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği (EPYT-DÖ)	Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği
Sosyal Damgalanma	.92*
Kendini Damgalama	.83*
Toplam Puan	.71*

*p<.05

Tablo 6. incelendiğinde, Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama (EPYT-DÖ) Ölçeği'nin toplam puanı ile sosyal damgalanma, kendini damgalama, Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği ile aralarındaki korelasyon katsayı değerleri sırasıyla .71, .92, ve .83 olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği'nin (EPYT-DÖ) geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ölçeğe İlişkin Güvenirlik Analizleri.

Bu araştırmada Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği (EPYT-DÖ) için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha ve İki Yarı Test (Sperman Brown) Analizleri

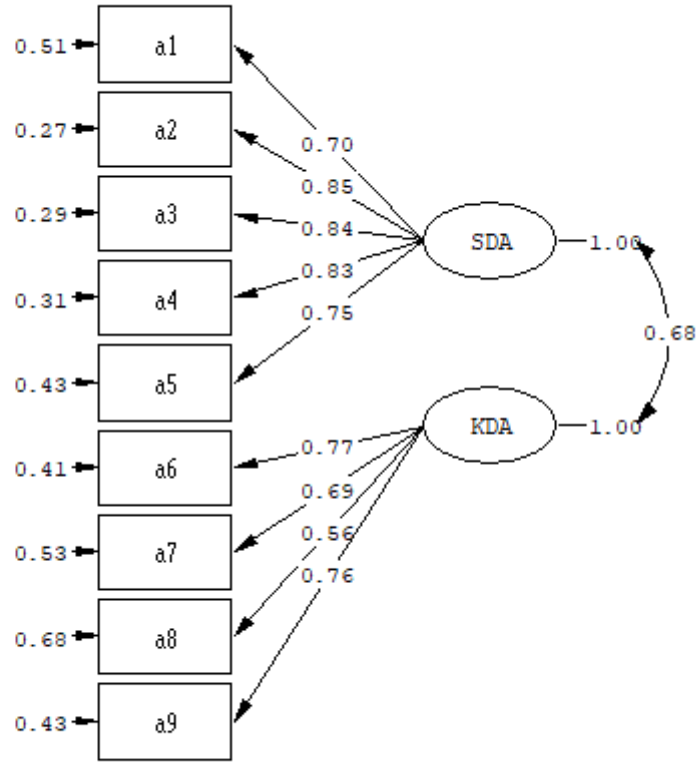
Faktörler	Madde sayısı	Cronbach Alpha	İki Yarı Test (Sperman Brown)
Sosyal Damgalanma	5	.85	.83
Kendini Damgalama	4	.73	.71
Toplam	9	.86	.71

Tablo 7. incelendiğinde, güvenirlik analizleri sonucunda sosyal damgalanma, kendini damgalama ve ölçeğin toplamına ilişkin içtutarlılık katsayıları .85, .73, .86 olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin toplamı için iki yarı güvenirlik katsayısı .71, alt boyutları için ise .83 ve .71 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgulara göre, Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği’nin (EPYT-DÖ) güvenirliği olan bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Doğrulayıcı Faktör Analizi.

Bu çalışmada ölçeğin 2 faktörlü bir yapıdan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçek 455 kişiden oluşan bir gruba uygulanarak doğrulayıcı faktör analizi işlemleri test edilmiştir. Ölçeğe ilişkin standartlaştırılmış katsayılar Şekil 4’te gösterilmiştir.

Şekil 4. EPYT-DÖ Birinci Düzey İçin DFA Standartlaştırılmış Katsayılara İlişkin Path Diyagramı

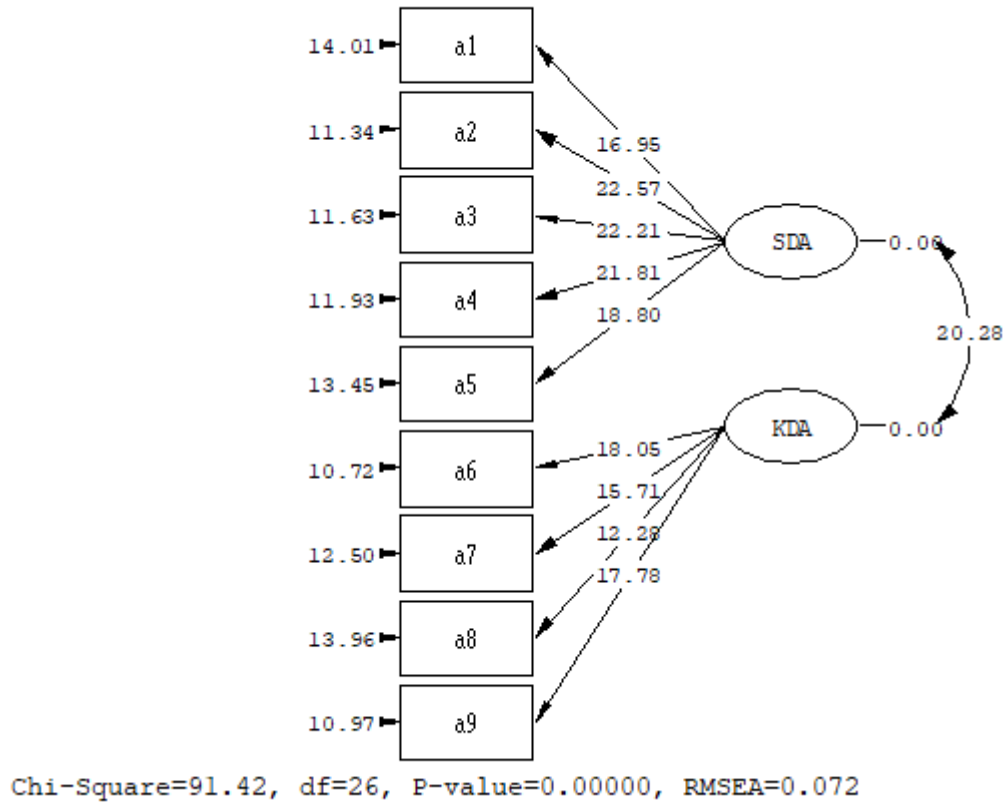


Chi-Square=91.42, df=26, P-value=0.00000, RMSEA=0.072

*SDA: Sosyal damgalanma; KDA: Kendini damgalama

Şekil 4. incelendiğinde; 9 madde ve 2 alt boyuttan oluşan Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği'nin (EPYT-DÖ) uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Çokluk vd., 2014). ($\chi^2=91.42$ sd=26; $\chi^2/sd=3.51$; $p=0$; CI= .040-.056; NFI = .98; CFI = .98; RFI = .97; GFI= .96; SRMR = .046; RMSEA = .072) olarak bulunmuştur. Ölçeğin standartlaştırılmış katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri şekil 5'te gösterilmiştir.

Şekil 5. EPYT-DÖ Ölçeği T değerleri



*SDA: Sosyal damgalanma; KDA: Kendini damgalama

Şekil 5. incelendiğinde; ölçeğin t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir (Çokluk vd., 2014). Ölçeğe ilişkin uyum indeks değerleri ($\chi^2/sd= 3.51$; % 90 CI= .040-.056; NFI = .98; CFI = .98; RFI = .97; GFI= .96; SRMR = .046; RMSEA = .072) olarak bulunmuştur.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği'ne (EPYNÖ) yönelik geçerlik ve güvenirlik çalışmaları aşağıda verilmiştir.

Açımlayıcı Faktör Analizi (AFA).

Ölçek geliştirmede faktör analizi için en az 300 verinin iyi olduğu ve örneklem büyüklüğünü sağladığı kabul edilmektedir (Tabachnick & Fidell, 2012) Bu çalışmada Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeğinin faktör analizini yapabilmek için açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bu çalışmaya Iğdır il merkezinde 537'si kız, 147'si erkek olmak üzere 684 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmada KMO değerinin .96 ve Barlett testi χ^2 değerinin ise 9892.34 ($p < .01$) olduğu gözlenmiştir. KMO değeri .96 olması örneklem büyüklüğün iyi olduğu şeklinde yorumlanabilir. Barlett Küresellik testi bulguları incelendiğinde, anlamlılık değeri .05'ten küçük olduğu için, çalışma verilerinin faktör analizi için uygun olacağı şeklinde değerlendirilebilir (Çokluk vd., 2014). Faktör yapısının

belirlenmesinde araştırmalarda sıklıkla kullanılan temel bileşenler analizi tekniğinden yararlanılmıştır.

Bu araştırmada faktör sayısını belirlemek için, faktör öz-değeri en az 1 olması, yamaç-birikinti grafiğinin yatay noktasının dikkate alınması, toplam varyansa katkısının en az % 5 olmasına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2012; Field, 2013). Ayrıca ölçeğın faktör yük değeri .40 ve üzeri olmasına özen gösterilmiştir (Hair vd., 1998). AFA sonucunda birbiriyle yüksek düzeyde ilişkili olan maddelerin tek bir faktör altında birleşmesi için dik faktör rotasyonu (eksen döndürmesi) yapılmıştır.

Faktör Rotasyonu (Eksen Döndürmesi).

Ölçeğın faktör sayısı belirlendikten sonra, faktör analizi yeniden yapılmış ve faktörleri daha belirgin bir şekilde ortaya koymak için döndürme işlemi uygulanmıştır. Döndürme işleminde faktörleri belirgin hale getirmede yaygın olarak kullanılan varimax tekniğı kullanılmıştır. Bu işleminde binişik maddeler gözlenmiştir. Başka bir ifadeyle, bazı maddelerin birden çok faktör altında birleştiğı ve maddeler arasında .10'un altında bir fark bulunduğı gözlenmiştir. Buna göre binişik madde olarak değeriendirilen ifadeler ölçekten çıkarılmıştır. Çıkarma işleminin sonra analiz tekrar yapılmıştır. Analiz sonrasında madde faktör yük değeri .40 altına kalan ve faktörler arasındaki yük değeri farkı .10'un altında olduğı ifadeler çıkarılmıştır. Daha sonra tekrar döndürme işlemi yapılmıştır. Analiz sonuçları değeriendirildiğinde, ölçeğın 3 boyut ve 22 maddeden oluşan bir yapıya sahip olduğı ortaya çıkmıştır. Varimax döndürme işlemi sonrasında oluşan faktör yükleri Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. *Rotasyon Sonrası Oluşan Bileşenler Matrisi Tablosu*

Maddeler	Faktör Yapısı		
	Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar	Kişisel ve Sosyal Gelişim	Olumsuz Düşünceler ile İlgili Sorunlar
3	.76		
10	.73		
11	.72		
12	.67		
13	.64		
14	.62		
15	.59		
16	.58		
21	.57		

Tablo 8. (Devamı)

1	.78	
2	.71	
4	.71	
5	.64	
6	.63	
7	.61	
8	.58	
9	.55	
19	.50	
17		.79
18		.74
20		.64
22		.62

Tablo 8'deki açımlayıcı faktör analizi sonuçları, olumsuz duygular ile sorunlar altboyutuna ait maddelerin yük değerleri .57 ile .76 arasında olduğu; kişisel ve sosyal gelişim altboyutuna ait maddelerin yük değerleri .50 ile .78 arasında yük değerlerine sahip olduğu; olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar altboyutuna ait maddelerin faktör yük değerlerinin .62 ile .79 arasında değere sahip olduğu görülmektedir. Maddelerin içerikleri dikkate alınarak ölçeğin birinci faktörü olumsuz duygularla ilgili sorunlar, ikinci faktörü kişisel ve sosyal gelişim; üçüncü faktörü olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar olarak belirlenmiştir.

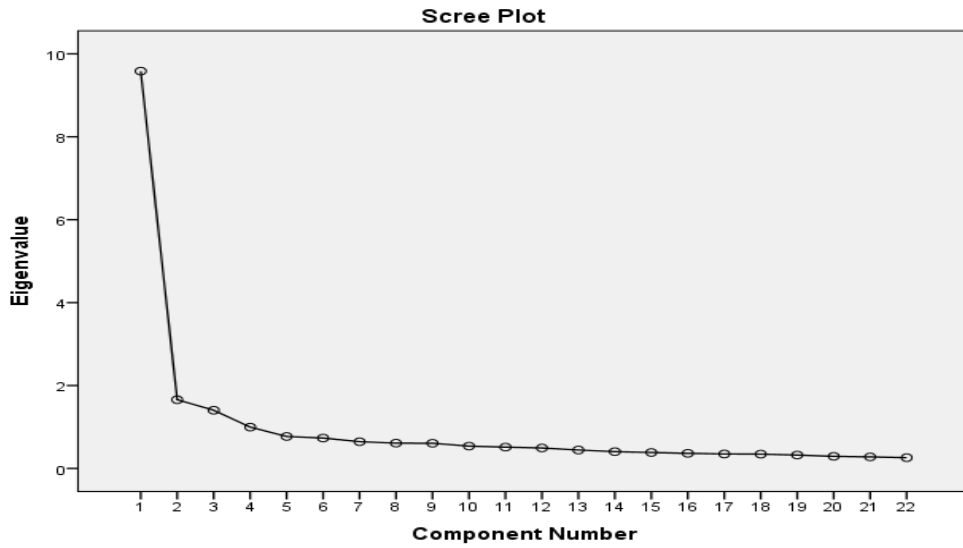
Ölçek maddelerinin Varimax döndürme sonrası faktör yükleri Tablo 9'da gösterilmiştir.

Tablo 9. Ölçek Maddelerinin Döndürme Sonrası Açıklanan Toplam Varyans Tablosu

Faktörler	Başlangıç Öz-değerleri			Kare Yüklerinin Ekstraksiyon Toplamları		
	Toplam Öz-değer	Varyans Yüzdeleri	Birikimli Yüzde	Toplam Öz-değer	Varyans Yüzdeleri	Birikimli Yüzde
1	9.58	43.56	43.56	9.58	43.56	43.56
2	1.66	7.54	51.10	1.66	7.54	51.10
3	1.40	6.38	57.48	1.40	6.38	57.48
4	.90	4.2				
5	.77	3.5				

Tablo 9. incelendiğinde ölçek maddelerine ilişkin toplam varyans yükleri gözlenmektedir. Buna göre, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin toplam varyansın 57.48'sini açıkladığı görülmektedir. Bu yapının en az % 1 öz değere, % 5 varyansa sahip olduğu ve 3 boyutlu bir yapı olduğu ortaya çıkmıştır. Mevcut bulgulara ek olarak Scree Plot (Şekil 6) incelendiğinde, ölçekteki kırılmaların 3 noktada olduğu göze çarpmaktadır. Bu durum Scree Plot (Şekil 6) ve açıklanan toplam varyans tablolarına ilişkin bulguların birbirini desteklediği şeklinde yorumlanabilir.

Şekil 6. Ölçek Maddelerine İlişkin Döndürme Sonrası Varyans Sonuçlarıyla İlgili Yamaç-Birikinti Grafiği



Şekil 6'daki Scree Plot grafiği incelendiğinde kırılmaların 3. faktörden sonra başladığı ve yatay bir şekil olduğu gözlenmektedir. Bu bulgular, ölçeğin faktör yapısının 3 boyutlu olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Ölçüt Bağıntılı Geçerlik

Bu çalışmada Ergenler için Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin (EPYNÖ) ölçüt bağıntılı geçerliğini saptamak için Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (Topkaya, 2011) kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerliğine ilişkin, ölçekler arasındaki korelasyon katsayıları incelenmiştir. Ölçüt geçerliğine ilişkin bulgular Tablo 10'da gösterilmiştir.

Tablo 10. Ölçüt Bağıntılı Geçerliğe İlişkin Sonuçlar

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği (EPYNÖ)	Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri (PYANE)
Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar	.93*
Kişisel ve Sosyal Gelişim	.90*
Olumsuz Düşünceler ile İlgili Sorunlar	.73*
Toplam Puan	.71*

Tablo 10. incelendiğinde Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin toplam puanı ile olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar alt boyutlarının Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri ile arasındaki korelasyon katsayı değerleri sırasıyla .71, .93, .90 ve .73 olarak belirlenmiştir. Bu bulgulara göre, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin (EPYNÖ) geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Ölçeğe İlişkin Güvenirlik Analizleri.

Bu araştırmada Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları Tablo 11'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Ölçeğe ilişkin Cronbach Alpha ve İki Yarı Test (Sperman Brown) Analizleri

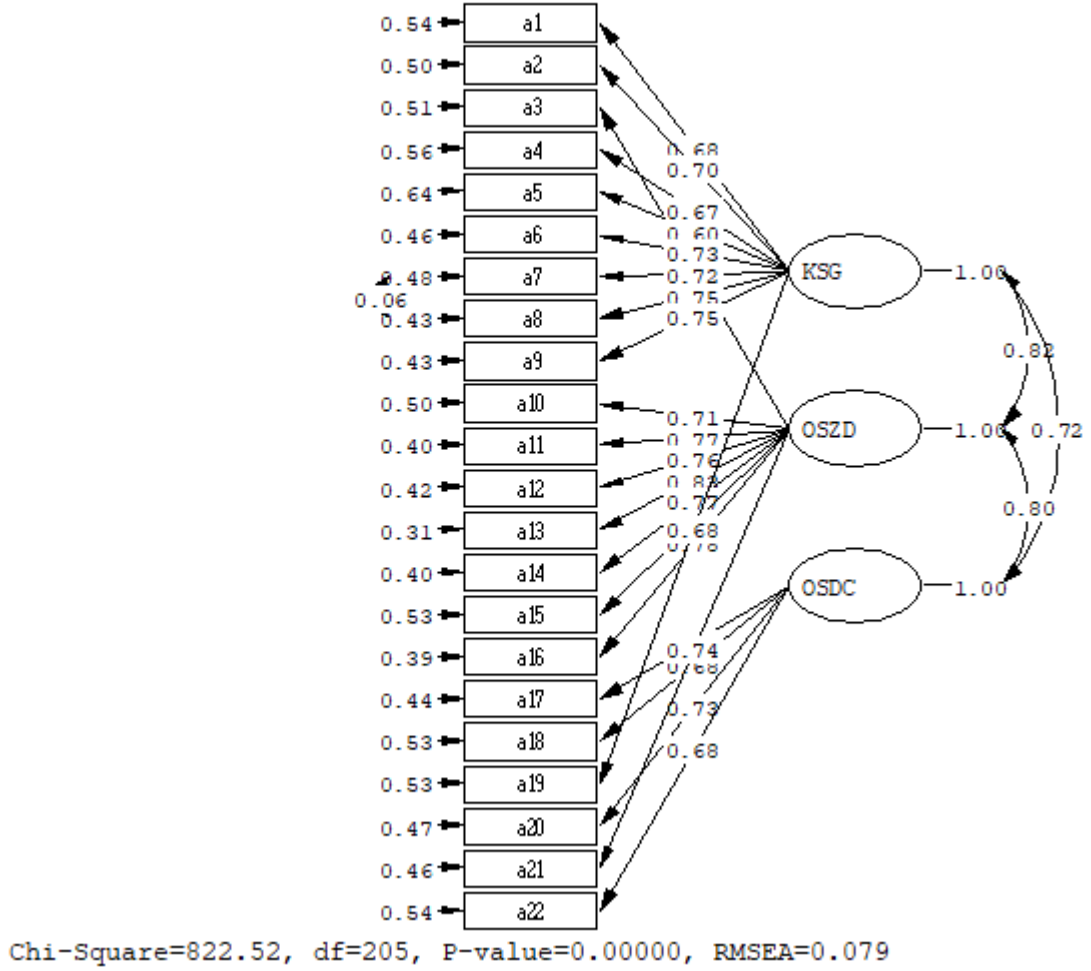
Faktörler	Madde sayısı	Cronbach Alpha	İki Yarı Test (Sperman Brown)
Olumsuz duygularla ilgili sorunlar	9	.91	.90
Kişisel ve sosyal gelişim	9	.89	.85
Olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar	4	.77	.80
Toplam	22	.94	.87

Tablo 11. incelendiğinde, güvenirlik analizleri sonucunda olumsuz duygular, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar ve ölçeğin toplamına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .91, .89, .77 ve .94 olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin toplamı için iki yarı güvenirlik katsayısı .87, alt boyutları için ise sırasıyla .90, .85, .80 olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgulara göre, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin güvenirliği olan bir ölçme aracı olduğu söylenebilir.

Doğrulamalı Faktör Analizi.

Bu çalışmada ölçeğin 3 faktörlü bir yapıdan oluştuğu belirlenmiştir. Ölçek 480 kişiden oluşan bir gruba uygulanarak doğrulamalı faktör analizi işlemleri test edilmiştir. Ölçeğe ilişkin standartlaştırılmış katsayılar Şekil 7'de gösterilmiştir.

Şekil 7. EPYNÖ Birinci Düzey İçin DFA Standartlaştırılmış Katsayılara İlişkin Path Diyagramı

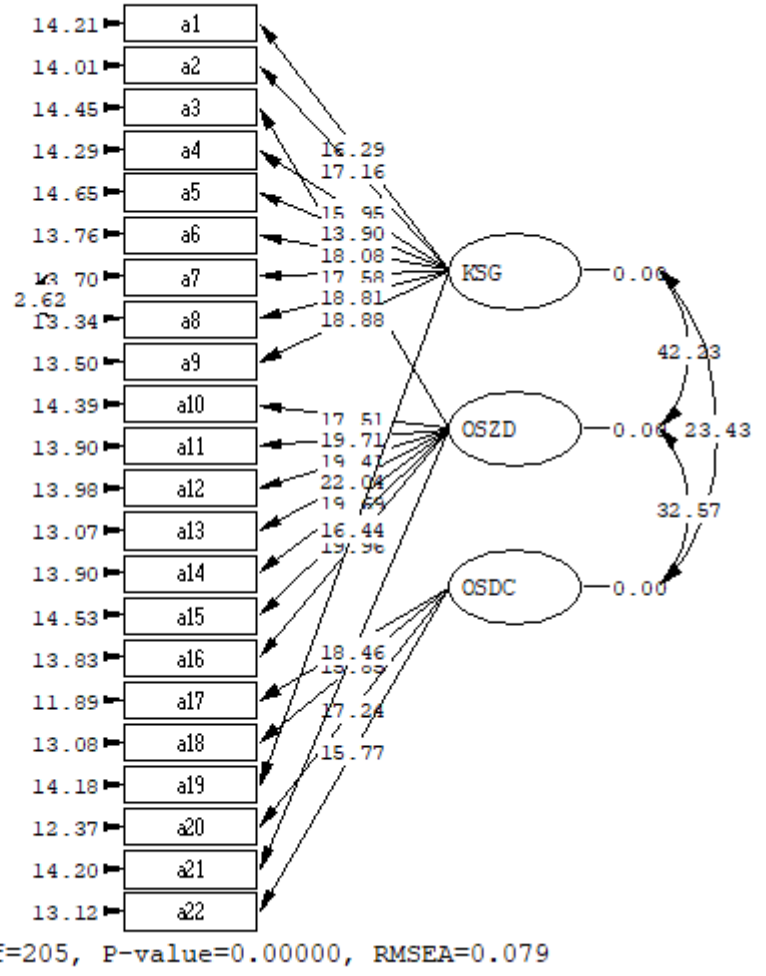


*KSG: Kişisel sosyal gelişim; OSZD: olumsuz duygular; OSDC: olumsuz düşünceler

Şekil 7. incelendiğinde ölçeğin özellikle χ^2 değeri ve uyum indekslerinde daha iyi değerler elde etmek için 7 ile 8. maddeler arasında modifikasyon yapılmıştır. Modifikasyon sonucunda tekrar analiz işlemi sürdürülmüştür. Analiz işlemi tekrar yapıldığında χ^2 değeri ve uyum indekslerinde anlamlı bir iyileşme olduğu gözlenmiştir.

Ölçeğin standartlaştırılmış katsayılarının anlamlılığına ilişkin t değerleri şekil 8’de gösterilmiştir.

Şekil 8. EPYNÖ Ölçeği T değerleri



*KSG: Kişisel sosyal gelişim; OSZD: olumsuz duygular; OSDC: olumsuz düşünceler

Şekil 8. incelendiğinde; t değerlerinin anlamlı olduğu görülmektedir. Ölçeğe ilişkin uyum indeks değerleri ($\chi^2 /sd= 3.79$; $P=0$; $CI= .071-.082$; $NFI = .97$; $CFI = .98$; $RFI = .96$; $GFI= .90$; $SRMR = .051$; $RMSEA = .076$) olarak bulunmuştur.

Çalışma 2

Araştırmanın bu bölümünde araştırma deseni, deneysel uygulamaya ilişkin bilgiler, deney ve kontrol gruplarının oluşturulması, planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine yönelik psiko-eğitim müdahale programının geliştirilmesi ve uygulamasına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Araştırma Deseni

Araştırmanın bu bölümünde iç içe (gömülü) desen kullanılmıştır. İç içe (gömülü) desende, nicel veya nitel yöntemlerden biri baskın olmakta ve diğerini destekler nitelikte bulgular sunmaktadır (Creswell & Garret, 2008). Bu desen araştırma problemine ilişkin bütüncül bir bakış açısı getirme ve sonuçları farklı açılardan değerlendirme fırsatı sunmaktadır (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının etkili olup olmadığını test etmek için deneysel desene ek kanıtlar toplamak ve öğrencilerin algılarını belirlemek için her oturumun sonunda deney grubundan yansıtıcı günlükler alınmıştır. Böylece nitel çalışma ile elde edilen verilerin, deneysel desen içerisine gömülmesi sağlanmıştır. Bu çalışmanın nicel boyutu için 2X3'lük karışık desen (split-plot), nitel boyutunda fenomenolojik desen kullanılmıştır. Deneysel desenler, özellikle eğitim bilimleri ve sosyal bilimlerde araştırma değişkenleri arasındaki değişime yönelik neden-sonuç ilişkisini ortaya koymak amacıyla sıklıkla kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012).

Karışık desenlerde iki faktör bulunmaktadır. Birinci faktörde (satırda) deney ve kontrol grupları; ikinci faktörde (sütunda) uygulamaya ilişkin tekrarlı ölçümler yer almaktadır. Deneysel çalışmanın koşullarına göre katılımcılar ve gruplar belirlenmektedir. Bu çalışmada, çalışma öncesinde her iki çalışma grubuna ön test yapılmıştır. Uygulamaların bitiminden sonra son test yapılmıştır. Deney grubuna planlı davranış yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik geliştirilen psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Deney ve kontrol gruplarına uygulamanın bitiminden iki ay sonra izleme testi uygulanmıştır (Büyüköztürk, 2014).

Araştırmada kullanılan deneysel desen Tablo 12'de gösterilmiştir.

Tablo 12. Araştırmanın Deneysel Deseni

Gruplar	Yansızlık	İşlem1	İşlem2	İşlem3	İşlem4	İşlem5
Deney Grubu	R	O1	Psiko-eğitim programı	O3	2 ay ara	O5
Kontrol Grubu	R	O2		O4	2 ay ara	O6

R: Yansızlık

O1: Deney grubu ön testi

O2: Kontrol grubu ön testi

O3: Deney grubu son testi

O4: Kontrol grubu son testi

O5: Deney grubu izleme testi

O6: Kontrol grubu izleme testi

Araştırmanın bağımlı değişkenini Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ve Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği'nden elde edilen puanlar, bağımsız değişkenini ise planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı oluşturmaktadır.

Araştırma İzni

Deneysel uygulama çalışmalarını yürütebilmek için Iğdır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 02.04.2021 tarihinde araştırma izni alınmıştır. 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Ekim-Aralık ayları arasında planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin psiko-eğitim programı uygulanmıştır.

Çalışma Grubu

Pawlowski ve Hamilton'a (2008) göre, ergenlik dönemi kızlarda 11-16, erkeklerde ise 13-19 yaş aralığında sürmektedir. Buna göre araştırmanın çalışma grubu, Iğdır il merkezinde yaşları 15 ile 17 arasında değişen ergenlerden oluşmaktadır. Çalışma grubu seçilirken öğrenciler arasından psikolojik yardım alma tutum puanları yüksek (olumsuz) olan ve psikolojik yardım alma niyeti puanları düşük olan öğrenciler belirlenmiştir. Bu çalışmada deney ve kontrol grubu 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Iğdır il merkezinde bulunan bir lisede öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu çalışmada bağımlı değişkendeki değişimin etkisini açıklayabilmek için okul ve katılımcı seçiminde yansız atama yapılmıştır (Cohen vd., 2007; Creswell & Plano Clark, 2015; Yıldırım & Şimşek, 2016).

Bu araştırmaya katılımcı seçilirken bazı kriterler dikkate alınmıştır. Bu kriterler;

- Öğrencilerin gönüllü olması,
- Veli izinlerinin alınması,
- Uygun zaman olması,
- Ulaşım probleminin olmaması,
- Daha önce benzer bir çalışmaya katılmamış olması,
- Çalışmaya aktif ve devamlı olarak katılabilecek olması,
- Öğrencilerin gelişimsel özelliklerinin birbirine yakın olması,
- En az orta düzeyde kendini ifade edebilen kişiler olmasına özel gösterilmiştir.

Bu kapsamda Iğdır ili merkezinde bulunan bir ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 160 öğrenciye “Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeğİ” ile “Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeğİ” uygulanmıştır. 12. sınıf öğrencilerinin araştırma kriterlerine uymada sorun yaşayacakları (Üniversite sınavına hazırlandıkları için dersaneye gitme, özel ders alma, veli izni alma gibi nedenlerden dolayı çalışmaya sürekli katılmada sorun yaşama) düşünülerek ölçeklerin uygulanmamasına karar verilmiştir.

Öğrencilere uygulanan ölçeklerin aritmetik ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır. Bu hesaplama sonucunda ölçeklerin aritmetik ortalamasının 1 standart sapma puanı üzerinde olan 40 öğrencinin çalışmaya dahil edilmesine karar verilmiştir. Ancak bazı öğrencilerin çalışmaya katılmak istemediklerini belirtmeleri üzerine geryie kalan 26 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada deney ve kontrol gruplarına 26 öğrenci seçkisiz bir şekilde atanarak gruplar oluşturulmuştur. Psikolojik yardım almada damgalama puanı yüksek ve psikolojik yardım alma niyeti puanı düşük olan 26 öğrenci kura çekilerek gruplara ayrılmış ve deney-kontrol grupları oluşturulmuştur. Deney ve kontrol grubu 13’er kişiden oluşmaktadır. Grupların birbiriyle etkileşimini azaltmak için öğrencilerin farklı şubelerden olmasına özen gösterilmiştir.

Deney ve kontrol grubunun ön test puanlarının birbirine denk olup olmadığı “Bağımsız Örneklem İçin t Testi “ile incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 13’te gösterilmektedir.

Tablo 13. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Bulgular

Grup	Değişkenler	N	Aritmetik Ortalama	Standart Sapma
Deney	Kişisel ve Sosyal Gelişim	13	18.00	4.72
	Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar	13	17.38	4.57
	Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar	13	7.23	2.12
	Sosyal Damgalama	13	20.76	2.52
	Kendini Damgalama	13	15.15	2.44
Kontrol	Kişisel ve Sosyal Gelişim	13	17.69	3.45
	Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar	13	16.61	3.43
	Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar	13	6.38	1.61
	Sosyal Damgalama	13	21.38	2.06
	Kendini Damgalama	13	15.69	2.65

*p>.05

Tablo 13'teki sonuçlar deney ve kontrol grubunun ön test puanlarının birbirine denk olduğunu göstermektedir.

Bu araştırmaya katılan deney ve kontrol gruplarının dağılımları Tablo 14'te gösterilmiştir.

Tablo 14. Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Demografik Değişkenler	Gruplar	Deney Grubu		Kontrol Grubu	
		N	%	N	%
Cinsiyet	Kadın	8	61.5	6	46.2
	Erkek	5	38.5	7	53.8
Sınıf	9	3	23.08	5	38.4
	10	5	38.4	7	53.9
	11	5	38.4	1	7.7

Tablo 14'te görüldüğü üzere, çalışma grubu 9., 10., 11. sınıflarda öğrenim gören ve 13 kişi deney grubu, 13 kişi de kontrol grubu olmak üzere toplam 26 öğrenciden oluşmaktadır. Deney grubu 8 kız (% 61.5) ve 5 erkek (% 38.5); kontrol grubu ise 6 kız (% 46.2), 7 erkekten (% 53.8) oluşmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmada katılımcıların bazı özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği (EPYT-DÖ)

Ölçek, bu araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 9 madde, sosyal damgalanma ve kendini damgalama olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. EPYT-DÖ'nün genel güvenilirlik Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .86; alt boyutların Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayısı damgalama alt boyutu için .85, kendini damgalama alt boyutu için .73 olarak belirlenmiştir.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği (EPYNÖ)

Ölçek, bu araştırma kapsamında araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 22 madde, olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim ve olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. EPYNÖ'nün genel güvenilirlik Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .94; alt boyutların Cronbach Alpha iç güvenilirlik katsayısı olumsuz duygularla ilgili sorunlar için .91, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar için .77, kişisel ve sosyal gelişim için .89 olarak belirlenmiştir.

Psiko-Eğitim Programı Geliştirme Süreci

Bu çalışmada planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik psiko-eğitim programı geliştirilmiştir. Bu süreçte öncelikle, psiko-eğitim programının altyapısı hazırlanmıştır. Programın alt yapısı hazırlandıktan sonra, programın tasarım sürecine geçilmiştir.

Psiko-eğitim müdahale programının geliştirilmesi sürecinde nitel araştırmanın bulguları programın oluşturulmasında araştırmacıya kolaylık sağlamıştır. Nitel görüşmelerden elde edilen bulgular incelendiğinde, psikolojik yardım almaya ilişkin psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti temaları belirlenmiştir. Psikolojik yardım alma tutumu teması altında belirlenen sosyal damgalanma ve kendini damgalama kategorileri oturumları oluşturmada kullanılmıştır. Nitel bulgulardan elde edilen sosyal damgalanma ve kendini damgalama kategorilerinin herbiri birer oturum şeklinde ele alınmıştır. Ayrıca katılımcıların profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarına ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadığı görülmüştür. Bu bulgudan hareketle profesyonel psikolojik yardım alma kaynakları psiko-eğitim programında ele alınmıştır. Bu aşamada katılımcıların psikolojik yardım almaya yönelik tutum ve niyetine

ilişkin algıları oturum içeriklerini hazırlamada etkili olmuştur. Daha sonra alan yazın taraması yapılmış ve psiko-eğitim programının kuramsal temelini oluşturan planlı davranış kuramı ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Oturum içeriklerinin belirlenmesinde planlı davranış kuramının kavramları olan davranışa ilişkin tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol'den yararlanılmıştır. Hem nitel araştırmadan elde edilen veriler, hem de planlı davranış kuramı dikkate alınarak oturumlar şekillendirilmiştir.

Alan yazın incelendiğinde yurt içinde planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik herhangi bir deneysel çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu araştırma ergenlere yönelik gerçekleştirildiği için, ergenlik dönemi ile ilgili alan yazın taraması yapılmış, içerik ve kazanımlar belirlenirken ergenlik dönemi özellikleri dikkate alınmıştır. Program geliştirme sürecinde, benzer olan program içerikleri ve etkinlikleri incelenmiştir. Yapılan incelemelerde yurt içinde ergenlere yönelik uygulanan programların sınırlı olduğu sonucuna varılmıştır. Türkiye’de psikolojik yardım alma tutumları ile ilgili sadece Vergili, (2017) tarafından üniversite öğrencileri ile ilgili bir çalışma yürütülmüştür. Dolayısıyla, planlı davranış kuramı yönelimli hazırlanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin psiko-eğitim programının yurt içinde ilk olma özelliği taşıdığı söylenebilir.

Psiko-eğitim programının tasarlanmasında Nazlı’nın (2016) önerileri dikkate alınmıştır. Buna göre psiko-eğitim programı aşağıda yer alan aşamalar takip edilerek hazırlanmıştır.

Psiko-Eğitim Programının Altyapısının Hazırlanması

Bir psiko-eğitim programının hazırlanmasında bazı aşamalar dikkate alınmaktadır. Bu aşamalar; programın kuramsal yapısını oluşturma, grubun özelliklerini ve programın genel amaçlarını belirleme şeklinde sıralanabilir (Nazlı, 2016). Bu kapsamda ilk olarak programın kuramsal yapısı kapsamında planlı davranış kuramının psikolojik yardım alma tutum ve niyeti ile ilişkisi incelenmiştir. Psiko-eğitim programı planlı davranış kuramına ait olan davranışa ilişkin tutum, öznel normlar ve algılanan davranışsal kontrol kavramları dikkate alınarak hazırlanmıştır. İkinci olarak, programa ait amaçlar belirtilmiştir. Her oturumun amaç ve alt amaçları belirlenmiştir. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım almaya yönelik olumsuz tutumların azaltılması ve psikolojik yardım alma niyetlerinin artırılması amaçlanmaktadır.

Üçüncü aşama olarak, oturum içerikleri ve etkinlikler hazırlanırken ergenlerin gelişim özelliklerine dikkat edilmiştir. Bu süreçte ergenlik döneminin özellikleri dikkate alınarak,

katılımcılara yönelik hazırlanan etkinliklerin somut, eğlenceli ve etkileşim odaklı olmasına özen gösterilmiştir.

Öğrencilerin etkinliklere gönüllü bir şekilde katılmalarına özen gösterilmiştir. Oturumlarda paylaşımda bulunup-bulunmama tamamen öğrencinin tercihinin bırakılmıştır. Bütün oturumlarda ergenler arasında etkileşim ve paylaşımı arttırmak için etkileşimin yoğun olduğu öğretim yöntem ve teknikleri kullanılmıştır. Bu yöntem ve teknikler grupla işbirliği gerektiren ve ayrıca kendini ifade etme, paylaşımda bulunma, sorumluluk alma vb. becerilerin kullanılmasını gerektirmektedir. Bu kapsamda küçük grup tartışmaları ve grup uygulamaları yapılmıştır. Psiko-eğitim programında kullanılan bazı teknikler şunlardır: Zıt Panel, Vızıltı 44, Akvaryum Tekniği, Bu Cümleyi Dene Etkinliği, Ayrılıp Birleşme Tekniği, Beyin Fırtınası Tekniği, Arkası Yarın Tekniği, Sevgi Bombardımanı Etkinliği vb. Oturumlarda öğrencilerin günlük yaşamına uygun örnek olaylar sunulmuştur. Böylece ergenlerin etkinliklerle günlük yaşamı ilişkilendirmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda ergenlerin en sık karşılaşabileceği örnek olaylar sunulmuştur.

Psiko-Eğitim Programı Tasarımı Süreci

Nazlı'ya (2016) göre psiko-eğitim programları tasarlanırken dört ana unsur esas alınmaktadır. Bunlar, kazanım(amaçlar), içerik, süreç ve değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Bu psiko-eğitim programı kazanım, içerik, süreç ve değerlendirme unsurları dikkate alınarak tasarlanmıştır.

Kazanım (alt amaçlar), katılımcılara hangi bilgi ve becerilerin kazandırılması gerektiği ile ilgilidir. Kazanım (alt amaçlar) belirlenirken programın genel amacına uygun olması, açık, anlaşılır ve somut olmasına özen gösterilmiştir.

Kazanımlar

Psiko-eğitim programına ait kazanımlar Wellman ve Moore'un Taksonomisi temel alınarak belirlenmeye çalışılmıştır. Bu amaçla algılama, kavrama ve genelleme düzeylerine dikkat edilmiştir. Algılama düzeyinde bireylerin bilgi ve becerilerinin artırılmasına, kavrama düzeyinde kazanılan bilgi ve becerilerin davranışa aktarılmasına, genelleme düzeyinde ise davranışsal etkililiğe özen gösterilmiştir (Nazlı, 2016).

Psiko-eğitim programı toplamda 10 (on) oturumdan oluşmakta olup, programın oturum başlıkları Tablo 15'te belirtilmiştir:

Tablo 15. Psiko-Eğitim Programının İçeriği

1.Oturum	Başlangıç ve Tanışma
2.Oturum	Planlı Davranış Kuramının Tanıtılması
3.Oturum	Problemin Fark Edilmesi ve Problem Alanları
4.Oturum	Yardım Alma Kaynakları
5.Oturum	Psikolojik Yardım Alma Tutumu
6.Oturum	Sosyal Damgalanma
7.Oturum	Kendini Damgalama
8.Oturum	Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Öz-yeterlik Algısını Geliştirme
9.Oturum	Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Örnek Olay Analizi
10.Oturum	Sonlandırma
İzleme Oturumu	Psiko-eğitim programına ait kazanımların kalıcılığını değerlendirme

İçerik

Bu programın içeriği hazırlanırken, kazanımların hangi içerikle yürütüleceğine dair süreci ifade etmektedir. İçerik belirlemede yoğun etkileşime dayalı, öğretici ve beceri temelli olmasına dikkat edilmiştir.

Psiko-Eğitim Süreci

Program tasarımında bir diğer bileşen ise, psiko-eğitim sürecidir. Bu program 10 (on) oturumdan oluşmakta olup, oturum süreleri ortalama 90-120 dakika arasında değişmektedir. Bu çalışmada her bir oturumun iki saati aşmamasına dikkat edilmiştir. İlk oturum 20 Eylül 2021 Çarşamba günü saat 15:30'da yapılmıştır. Daha sonraki oturumların her hafta aynı gün ve saatte yapılmasına özen gösterilmiştir.

Deney ve kontrol grubuna katılmak isteyen öğrencilerin ön görüşmede onayları alınarak, psiko-eğitim programı ve uygulama süreci hakkında öğrencilere bilgi verilmiştir. Program öncesinde her iki gruba ön test uygulanmıştır. Ön test uygulandıktan sonra, psiko-eğitim süreci başlamıştır. Deney grubuna, planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna son test ve izleme ölçümü yapılmıştır. Deneysel uygulama sürecinde her oturum sonunda katılımcıların oturuma ilişkin görüşleri alınmıştır. Son oturumda ise psiko-eğitim uygulamasına ilişkin görüşleri alınmıştır.

Bu programda planlı davranış kuramının temel kavramları oturumlarda ele alınmış, çoğunlukla katılımcıların beyanlarının ön planda olduğu ve etkileşimin yoğun olduğu etkinlikler gerçekleştirilmiştir. Her bir oturumda ele alınan kavramlar, bir önceki oturumun içeriği ile ilişkilendirilerek gerçekleştirilmiştir. Böylece oturumlar arasında bir ilişki sağlanmıştır. Program her hafta birer oturum olmak üzere ve ders bitiminde uygulanmıştır. Psiko-eğitim programında lider, her etkinliğin sonunda kısa bir değerlendirme yapmıştır. Lider tarafından tüm oturumlara ait yazılı ve görsel dokümanlar dosyalanmış ve kayıt altına alınmıştır.

Değerlendirme

Son olarak, psiko-eğitim programının değerlendirilmesi yer almaktadır. Bu amaçla deneysel uygulamanın sonunda araştırmacı tarafından geliştirilen Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği, Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği kullanılmıştır. Oturumlar bittikten sonra deney ve kontrol gruplarına son test uygulanmış, iki ay sonra ise izleme oturumu yapılmıştır. Ayrıca psiko-eğitim programını değerlendirmek için, programın sonunda katılımcılardan görüş alınmıştır. Bununla birlikte her bir oturum sonunda katılımcılardan yansıtıcı günlükler alınarak katılımcıların oturumlara ait izlenimleri, duygu ve düşünceleri alınmıştır.

Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyetine Yönelik Psiko-Eğitim Programı Uygulaması

Bu araştırmada deney grubuna “Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyetine Yönelik Geliştirilen Psiko-Eğitim Programı” uygulanmıştır. Psiko-eğitim programı 2021-2022 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Covid-19 pandemi süreci sonrasında okulların eğitim-öğretime açılmasıyla yüzyüze uygulanmıştır. Oturumlar eylül-aralık ayları arasında her hafta aynı gün ve saatte yapılmıştır. Oturumlar okulun eğitim salonunda yapılmıştır. Oturumlar her hafta ara verilmeden uygulanmıştır. Psiko-eğitim programı ortaöğretim düzeyindeki öğrencilere yönelik hazırlanmıştır. Bu araştırma Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği’nden yüksek puan alan ve Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği’nden düşük puan alan 13 kişiyle yürütülmüştür. Uygulamada denek kaybı yaşanmamıştır. Grup sürecinin sorunsuz bir şekilde sürdürülebilmesi ve öğrencilerin grup kurallarına uyması için grup liderinin gerekli hassasiyeti göstermesi gerekmektedir. Psiko-eğitim sürecinde grubun gizliliğini sağlanarak, psiko-eğitim programı öğrencilerin dikkatlerini dağıtmayan bir ortamda gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışmada katılımcıların ön test puanlarını elde etmek için deney ve kontrol grubu öğrencilerine oturumlar başlamadan önce Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği (EPYT-DÖ) ile Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği (EPYNÖ) uygulanmıştır. Bu işlem öğrencilerin onayı alınarak gerçekleştirilmiştir. Ön test için uygulanan ölçekler, deneysel çalışmanın sonunda deney ve kontrol grubundaki öğrencilere tekrar uygulanmıştır. Oturumlar bittikten iki (2) ay sonra ise, deney ve kontrol grubuyla izleme testi yapılmıştır.

Psiko-eğitim Oturumları

Psiko-eğitim programı 10 (on) oturumdan oluşmaktadır.

1. Oturum: Başlangıç ve Tanışma
2. Oturum: Planlı Davranış Kuramının Tanıtılması
3. Oturum: Problemin Fark Edilmesi ve Problem Alanları
4. Oturum: Yardım Alma Kaynakları
5. Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu
6. Oturum: Sosyal Damgalanma
7. Oturum: Kendini Damgalama
8. Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Öz-yeterlik Algısını

Geliştirme

9. Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Örnek Olay Analizi
10. Oturum: Sonlandırma
11. Oturum İzleme Oturumu

Aşağıda her bir oturumla ilgili amaçlar, alt amaçlar, materyal, oturum süresi ve yapılan etkinlikler özet bir şekilde verilmiştir.

1. Oturum: Başlangıç ve Tanışma

Amaç: Tanışma, öğrencilere planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı hakkında bilgi verme, grup kurallarını belirleme.

Alt Amaçlar

1. Öğrenciler ve lider birbirini tanır.
2. Bireysel amaç ve beklentilerini ifade eder.
3. Katılımcılar psiko-eğitim kavramının ne olduğunu öğrenir.
4. Oturumların içeriği ile ilgili bilgi sahibi olur.

Uygulama Süreci

Birinci oturum, tanışma etkinliği ile başladı. Her bir öğrenciye bir balon dağıtıldı ve tanışma etkinliği düzenlendi. Katılımcılar ilk defa eğlenceli bir tanışma etkinliğine katıldıklarını ifade ettiler. Daha sonra psiko-eğitim programının amacı, süresi ve oturumlara ait içerikler hakkında bilgi verildi. Öğrencilerin de görüşleri alınarak grup kuralları oluşturuldu. Öğrencilere bu eğitime ilişkin beklentileri soruldu. Bu süreçte bazı öğrencilerin çekingen davrandıkları, çoğunlukla sessiz kaldıkları gözlenmiştir. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi. Bazı öğrencilerin günlük doldurmak istemedikleri gözlemlendi. Öğrencilerin bazılarının çok heyecanlı olduğu görüldü.

2. Oturum: Planlı Davranış Kuramının Tanıtılması

Amaç: Planlı Davranış Kuramını tanıtmak, Psikolojik yardım alma davranışı hakkında bilgi sahibi olma

Alt Amaçlar

1. Planlı davranış kuramını öğrenir.
2. Psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti ile ilgili bilgi sahibi olur.

Uygulama süreci

İkinci oturumda, bir önceki oturumun özeti yapıldı. Grup kuralları hatırlatıldı. Öğrencilerin oturuma ısınması için ısınma etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte bir öğrenci ebe seçilir. Belirlediği bir nesneyle ilgili diğer öğrencilere ipuçları sunar. Diğer öğrenciler bu nesneyi tahmin etmeye çalışır. Nesneyi doğru tahmin eden öğrenci ebe olur ve bir nesne belirleyek ipucu vermeye başlar. Oyun bu şekilde devam eder. Katılımcıların bu etkinliği yaparken çok eğlendikleri gözlenmiştir. Öğrencilere Planlı Davranış Kuramı tanıtıldı. Bu amaçla öğrencilere bir video izletildi. Öğrencilerin videodan etkilendikleri gözlemlendi. Daha sonra psikolojik yardım alma tutumlarının nasıl oluştuğu ile ilgili bir etkinlik yapıldı. Lider tarafından etkinlikten sonra planlı davranış kuramı ile ilgili bilgi verilmiştir. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

3. Oturum: Problemin Fark Edilmesi ve Problem Alanları

Amaç: Problem kavramını öğrenme, probleminin farkına varma, ortak yaşantıların fark edilmesi

Alt Amaçlar

1. Öğrenciler problem kavramı hakkında bilgi sahibi olur.
2. Öğrenciler yaşadıkları problemi fark eder.
3. Öğrenciler yaşadıkları problemi ifade eder.
4. Diğer üyelerle benzer problemler yaşadığını fark eder.

Uygulama Süreci

Üçüncü oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte öğrenciler 1’den 5’e kadar istediği bir sayı belirler. Her öğrenci sırayla belirlediği sayı kadar kendisiyle ilgili bir özellik söyler. Bazı öğrencilerin kendi özelliklerini ifade etmede güçlük çektikleri görülmüştür.

Daha sonra oturumda “Hikâye Tamamlama Etkinliği” yapıldı. Öğrencilere en çok karşılaşılabilecekleri problemlerle ilgili örnek hikâyeler sunuldu ve tamamlamaları istendi. Öğrenciler tamamladıkları hikâyelerden çok etkilendiklerini ifade ettiler. Grup üyelerinin benzer problemler yaşadıkları gözlenmiştir. Öğrencilerin yaşadıkları problemleri formlara yazmaları istendi. Bazı öğrenciler şu ana kadar kimseyle paylaşmadığı problemleri forma yazdığını belirterek, bu paylaşımların gizli kalmasını istediklerini ifade ettiler. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

4. Oturum: Yardım Alma Kaynakları

Amaç: Yardım alma kaynaklarını öğrenme

Alt Amaçlar

1. Profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarını fark eder.
2. Profesyonel olmayan yardım alma kaynaklarını fark eder.
3. Öğrenciler yardım alma yaşantılarını paylaşır.

Uygulama süreci

Dördüncü oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Öğrencilerle “Sıcak Patates” etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte müzik eşliğinde öğrenciler patatesi elden ele dolaştırır. Müzik durduğunda patates kimin elinde kaldıysa o kişi oyundan çıkar. Öğrencilerin etkinliği bitirmek istemedikleri, çok eğlendikleri gözlemlendi. Öğrencilere beyin fırtınası tekniği yoluyla psikolojik yardım alma kaynaklarını fark etmeleri sağlandı. Öğrencilerin bu etkinlikte birlikte

profesyonel psikolojik yardım kaynaklarını fark ettikleri gözlemlendi. Aynı zamanda aile, arkadaş vb. yardım kaynaklarının profesyonel yardım alma kaynağı olmadığını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Bu oturumda “Philips 66 Tekniği” uygulandı. Bu amaçla üyeler 6 kişilik 2 gruba ayrıldı. Yardım alma ile ilgili bir örnek olay üzerinden öğrencilerin görüş belirtmeleri istendi. Bu örnek olayda profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarını fark etmeleri sağlandı. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

5.Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu

Amaç: Psikolojik yardım alma tutumu hakkında farkındalık kazanma

Alt Amaçlar

1. Psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen faktörleri fark eder.
2. Psikolojik yardım alma tutumunun yardım alma davranışına etkisini fark eder.

Uygulama süreci

Beşinci oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte lider grup üyelerinden birbirinin özelliklerini tahmin etmelerini istemektedir. Herbir üye elindeki formlara diğer grup üyeleri ile ilgili tahmin ettiği özellikleri yazarlar. Daha sonra üyelere sorarak doğru tahminde bulunup bulunmadığını belirler.

Bu oturumda “Zıt Panel Tekniği” kullanıldı. Bu teknikte lider soru ve cevap grupları oluşturur. Lider bir örnek olay sunar. Soru grubu örnek olayla ilgili soru hazırlar, cevap grubu da soru grubunun sorabileceği soruları tahmin ederek cevaplar hazırlar. Daha sonra roller değiştirilerek etkinlik sürdürülür. Daha sonra psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz algılarını fark etmelerini sağlamak için üyelerle bir etkinlik yapılmıştır. Lider öğrencileri 2 gruba ayırır ve her gruptan bir polis, bir şoför, bir muavin, bir de yolcu olacak öğrencileri belirlemelerini ister. Polis en önde durur, şoför direksiyona geçer, yolcular da arkada duracak şekilde sıralanır. Lider şoförlerden arabalarını çalıştırmalarını ister. Lider, isteyen şoförün müzik de açabileceğini söyler. Polisler birer kırmızı ve yeşil kart verilir. Lider öğrencilere: “Birazdan size psikolojik yardım alma ile ilgili olumlu/olumsuz ifadeler okuyacağım. Eğer ifadeler sizin psikolojik yardım almanızı olumsuz bir şekilde etkiliyorsa kırmızı kart göstererek şoförünüzden yerinde sabit durmasını isteyin. Eğer psikolojik yardım almanızı olumlu bir şekilde etkiliyorsa yeşil kart göstererek şoförünüzden arabayı bir adım öne sürmesini isteyin. Lider ifadeleri okuyarak etkinliği sürdürür. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

6. Oturum: Sosyal Damgalanma

Amaç: Sosyal damgalanma hakkında bilgi sahibi olma, Sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma tutumu ve niyetiyle ilişkini fark etme

Alt Amaçlar

1. Sosyal damgalanma yaşadığı durumları fark eder
2. Toplumun psikolojik yardım alma davranışına ilişkin bakış açılarını ifade eder.
3. Sosyal damgalanmanın psikolojik yardım alma davranışındaki etkisini fark eder.

Uygulama süreci

Altıncı oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte öğrenciler 2 gruba ayrılır. Her grup kendine bir isim verebilir. Her grup gönüllü bir öğrenci seçer ve öğrencinin gözü eşarp ya da benzeri bir nesne ile kapatılır. Lider, bir sandalye koyar ve sandalyeye giden yolda dikdörtgen bir alanın içine karton bardakları dizer. Amaç, bardakları devirmeden karşıdaki sandalyeye oturmaktır. Lider hareketli bir müzik açar. Grubun diğer üyeleri, öğrenciyi yönlendirerek bardakları devirmeden sandalyeye oturması için yönlendirir (Sağ, sol, ileri, geri vb.) Eğer bardağa çarparsa ya da bardağı devirirse sıra diğer gruba geçer. Etkinlik bittikten sonra kazanan grup tebrik edilir. Bu etkinlikte bazı öğrenciler gözlerini kapatmak istemediler. Bazı öğrencilerde kendilerini mayın tarlasında hissettiğini söyleyerek, müzik eşliğinde eğlenceli bir etkinlik olduğunu belirttiler.

Daha sonra “Ayrılıp Birleşme Tekniği” uygulandı. Bu teknikte öğrenciler gruplara ayrılır. Her gruba birer konu verilir. Öğrenciler kendi gruplarından ayrılarak aynı konuyu hazırlamakla sorumlu diğer öğrencilerle birleşerek “*uzmanlık grupları*” oluştururlar. Lider aynı konuyu alan öğrencileri aynı gruba yerleştirir. Bu şekilde yeni gruplar oluşturur. Uzman gruplar, konuları ile ilgili çalışmalarını yaparlar. Daha sonra öğrenciler uzman gruplarından ayrılarak, önceki grupları ile bir araya gelir ve kendi gruplarına bilgi verirler. Grup sözcüleri grup olarak ulaştıkları sonucu sınıfa sunarlar. Öğrencilerin bu etkinlikten sonra toplumun psikolojik yardım alma davranışı ile ilgili algılarını ifade ettikleri gözlemlendi. İnsanların kendileri hakkında neler düşündüklerini ifade ettiler.

Lider daha sonra üyelerle “Pazar Yeri” tekniğini uygulamıştır. Lider öğrencilerden psikolojik yardım alırken başkaları tarafından damgalanacaklarını düşündükleri bir soruna ilişkin kendi çözümü, deneyimleri veya görüşlerini yazmalarını ister. Kâğıtları üstlerine takmaları, salonda dolaşmaları ve birbirinin üstündeki kâğıtları okumalarını ister. Daha sonra öğrenciler yazdıkları ile ilgili birbirine soru sorar ve beğendikleri kâğıt olursa birbiri ile

değiştirir. Bazı öğrenciler, diğerlerinin çözümün beğendiler. Bunda sonraki süreçte kendisinin de bu şekilde davranacağını belirtirler. Öğrencilerin yazdıkları ile ilgili birbirine soru sordukları gözlenmiştir. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

7. Oturum: Kendini Damgalama

Amaç: Kendini damgalama ile ilgili bilgi sahibi olma, psikolojik yardım almada kendini damgalayı fark etme

Alt Amaçlar

1. Kendini damgaladığı durumları fark eder.
2. Kendini damgalamanın psikolojik yardım alma davranışına etkisini fark eder.

Uygulama süreci:

Yedinci oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Lider bu etkinlikte öğrencilerden süper güçlerini düşünmelerini ister. İsteyen öğrenci süper gücünü kâğıda yazabilir, isteyen öğrenci süper gücünün resmini çizebilir. Öğrenciler süper gücünün özelliklerini not eder. Daha sonra lider tarafından süper gücün özellikleri ile kendi özellikleri arasında ilişki kurmaları istenir. Daha sonra bu oturumda “Akvaryum Tekniği” uygulandı. Bu tekniğin uygulanmasında iç ve dış çemberler oluşturulur. İç çemberde bir grup, dış çemberde de bir grup halka oluşturularak oturur. Lider kendini damgalama ile ilgili bir örnek olay sunar. İç çemberdekilere örnek olayla ilgili sorular sorulur. Dış çemberdekiler ise gözlem yaparak, öğrencilerin cevaplarını not ederler. Etkinlik lider tarafından değerlendirme yapılarak bitirilir. Oturumda daha sonra “Bu Cümleyi Dene Etkinliği” yapıldı. Öğrencilerin psikolojik yardım almada kendini damgaladığı durumları yazmaları, sonrasında ise olumsuz ifadelerin yerine olumlu ifadeleri yazmaları istendi. Öğrencilerin kendini damgalamaya ilişkin görüş belirtmekten çekindikleri gözlenmiştir. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

8. Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Öz-yeterlik Algısını Geliştirme

Amaç: Psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine ilişkin öz-yeterlik algısını geliştirme, Öz-yeterlik algısını etkileyen durumları fark etme,

Alt Amaçlar

1. Psikolojik yardım almaya ilişkin inançlarını fark eder.

2. Psikolojik yardım almaya ilişkin gücünü fark eder.
3. Psikolojik yardım almaya ilişkin öz-yeterliliğini ifade eder.

Uygulama Süreci

Sekizinci oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Bu ısınma etkinliğinde, lider gruptaki her öğrenciye 2 adet balon verir. Öğrencilerden balonları şişirmelerini ve ayaklarına bağlamalarını ister. Daha sonra öğrenciler birbirinin ayağındaki balonları patlatmaya çalışır. En son kimin ayağında patlamamış balon kalırsa, oyunu o öğrenci kazanır.

Daha sonra “Vızıltı 44 Grubu Tekniği” uygulandı. Öğrenciler 4 gruba ayrıldılar ve 4'er dakika süre verildi. Bu oturumda örnek olay üzerinden öz-yeterliliğe ilişkin bir çalışma yapıldı. Grupların örnek olay üzerinde öz-yeterliliğe ilişkin değerlendirme yapmalarıyla etkinlik sonlandırıldı. Daha sonra “Sen Olsan Ne Yapardın Etkinliği” yapıldı. Örnek olay üzerinden öğrencilerin öz-yeterlilik inançlarına ilişkin farkındalık kazanmaları sağlandı. Daha sonra öğrencilerin özyeterlilik algısını geliştirmek için “Slogan Oluşturma Etkinliği” yapıldı. Öğrencilere fon kâğıtları ve boya kalemleri dağıtıldı. Her öğrenci psikolojik yardıma ilişkin sloganlar oluşturdu. Daha sonra bu sloganları paylaştılar. Üyeler birbirine neden bu sloganı hazırladığını sorarak, sloganlar hakkında bilgi aldılar. Bazı üyelerin sloganları diğerleri ile değiştirdiği gözlemlendi. Öğrenciler bu oturumda çok eğlendiklerini ifade ettiler. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

9. Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Örnek Olay Analizi

Amaç: Psikolojik yardım alma tutumu ve niyetini analiz etmek

Alt Amaçlar

1. Psikolojik yardım alma ile ilgili olayları analiz eder.
2. Ruhsal sorunlarına ilişkin ne yapması gerektiğini ifade eder.
3. Profesyonel bir kaynaktan psikolojik yardım alması gerektiğini bilir.

Uygulama Süreci

Dokuzuncu oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Bu etkinlikte kulaktan kulağa oyunu oynandı. Bu oyunda lider, öğrencilerden birinin kulağına “*Salime'nin tekir kedisi evden giderken sütü dökmüş.*” cümlesini söyler. Öğrencilerden bu cümleyi değiştirmeden kulaktan

kulağa söylemelerini ister. En sondaki öğrenci, cümleyi yüksek sesle söyler. Cümle değişmemişse, oyun başarılı bir şekilde tamamlanmış sayılır. Cümle değişmişse, en son öğrenciden geriye doğru her bir öğrencinin cümleyi tekrar söylemesi istenir. Böylece hatanın nereden kaynaklandığı bulunmaya çalışılır. Daha sonra lider tarafından üyelerden psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti ile ilgili örnek olayı analiz etmeleri istendi. Öğrenciler tarafından örnek olaya ilişkin analiz yapıldı. Lider daha sonra “Arkası Yarın Tekniği”ni uyguladı. Lider, bazı örnek olayları belirli yerden keserek, üyelerin tahminde bulunmasını istedi. Daha sonra yapılan tahminler karşılaştırıldı. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi. Üyelere bir sonraki oturum son oturum olacağı hatırlatılır.

10. Oturum: Sonlandırma

Amaç: Davranışsal amaçlara ulaşma düzeyini belirleme, psiko-eğitim programından elde edilen deneyim ve kazanımları ifade etme, olumlu duygularla ayrılmayı sağlama.

Alt Amaçlar

- 1.Yaşamındaki değişiklikleri ifade eder.
2. Psiko-eğitim grubundan neler kazandığını ifade eder.
3. Psiko-eğitim süreciyle ilgili duygu ve düşüncelerini ifade eder.
4. Psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti ile ilgili düşüncelerini paylaşır.

Uygulama Süreci

Son oturuma, bir önceki oturumun özeti yapılarak başlandı. Bu oturumda grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği yapıldı. Lider bir fon müziği açar. Sonra katılımcılardan rahat bir şekilde oturmalarını ve gözlerini kapatmalarını ister. Lider öğrencilerin geçmişe gitmelerini, eğitime katılmadan önceki zamana gitmelerini ister. Lider, öğrencilere: *“Eğitimi ilk duyduğunuz zamanı, eğitime gelirken ne tür hazırlıklar yaptığınızı, neler yaşadığınızı, etkinlikler sırasında yaptıklarınızı ve sonrasını, her oturumda yaşadıklarınızı düşünmenizi istiyorum.”* diye ifade eder. Lider öğrencilere içsel bir yolculuk yaşatır. Daha sonra üyelerin psiko-eğitim programına ilişkin belirledikleri amaca ulaşp ulaşmadıkları ve psiko-eğitim sürecini nasıl deneyimledikleri soruldu. Psiko-eğitim programını değerlendirmeleri istendi. Bu oturumda üyelerin psiko-eğitim uygulamasından olumlu duygularla ayrılmalrı için “Sevgi Bombardımanı Etkinliği” yapıldı. Bu oturumda, psiko-eğitim programının son test puanları için Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ile Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği aracılığıyla veri toplanmıştır. Daha sonra her bir üyeye katılım belgesi verilerek, üyelerin isteği üzerine fotoğraf çekimiyle uygulama sonlandırılmıştır.

Öğrenciler oturumların bitmesini istemediklerini, daha fazla sürmesini istediklerini ifade ettiler. Psiko-eğitim sürecinden duydukları memnuniyeti dile getirerek, başka eğitim olması durumunda katılmak istediklerini belirttiler. Bu oturum sonlandırılmadan önce öğrencilerden oturuma ilişkin duygu ve düşüncelerini yazmaları istendi.

11. Oturum İzleme Oturumu

Bu oturum psiko-eğitim uygulaması bittikten 2 ay sonra yapılmıştır. Bu oturumda son 2 ayda öğrencilerin yaşamında neler değiştiği üzerinde durulmuştur. Daha sonra izleme testi için Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği ve Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği uygulanmıştır.

Kontrol Grubu ile yapılan Çalışmalar

Bu araştırmada deney grubuna 10 oturumdan oluşan planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı uygulanmıştır. Araştırmanın kontrol grubuna ise bu sürede herhangi bir işlem yapılmamıştır. Deneysel uygulama bittikten sonra, kontrol grubu ile görüşme yapılmıştır. Kontrol grubuna katılanların 10 oturum boyunca herhangi bir psikolojik problem yaşayıp yaşamadığı, rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurup başvurmadığı, başvurmuş ise hangi konularda destek aldığı sorulmuştur.

Bulgular değerlendirildiğinde, kontrol grubundaki katılımcılardan 2 kişi (% 15.4) son iki ayda sınav kaygısı yaşadığını belirtmiştir. Katılımcıların 11 tanesi ise (%84.6) son iki ayda herhangi bir psikolojik sorun yaşamadığını belirtmiştir. Sınav kaygısı ile ilgili katılımcıların görüşleri şunlardır: Katılımcılardan “Ö1; Sınavlar başladı, sınavlardan kalır mıyım geçer miyim diye düşündüm.” Benzer şekilde katılımcılardan Ö3; Sınavlardan kalacağım, aklıma çok takılıyor, Bu konuda sorun yaşıyorum” diyerek son iki ayda yaşadığı problemi belirtmiştir. Kontrol grubundaki katılımcılara, son iki ayda psikolojik sorun yaşamaları durumunda psikolojik yardım alıp almadıkları sorulmuştur. Buna göre; psikolojik sorun yaşadığını belirten katılımcılardan Ö1; “Öğretmenimden destek aldım, Ona sordum.” Ö3; “Hiçbir şey yapmadım.” diye belirtmiştir. Kontrol grubuna katılanların görüşleri değerlendirildiğinde; sorun yaşadığını belirten katılımcıların %7.7’sinin rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurduğu, %92.3’ünün rehberlik ve psikolojik danışma servisine başvurmadığı görülmektedir. Katılımcıların görüşleri değerlendirildiğinde, herhangi bir psikolojik sorun yaşadığında profesyonel yardım alma kaynaklarına yönelmedikleri ve profesyonel destek almadıkları görülmüştür.

Bu araştırmada deneysel uygulamaların bitiminden sonra deney ve kontrol grubuna son test; uygulamaların bitiminden 2 ay sonra ise deney grubu ile izleme ölçümü yapılmıştır. İzleme ölçümünden sonra kontrol grubuna planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik hazırlanan psiko-eğitim programı her hafta 2 oturum şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubu 13 kişiden oluşmaktadır.

Verilerin Analizi

Deneysel Desenin Analizi

Bu araştırmanın veri analizinde, öncelikle deney ve kontrol grubundan alınan verilerin parametrik varsayımları incelenmiştir. Parametrik testleri kullanabilmek için verilerin normal dağılması ve varyansların homojen olması gerekmektedir. Bir veri setinin üzerinde parametrik testleri yapabilmek için, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerinin hesaplanması gerektiği vurgulanmaktadır. (Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada deney ve kontrol grubunda yer alan ergenlerin ön test uygulamalarından elde edilen değerler incelenmiştir.

Ölçeklerden elde edilen ön test verileri Tablo 16’da gösterilmiştir.

Tablo 16. *Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Tutumuna İlişkin Damgalama ve Niyeti Ölçeklerinin Alt Boyutlarına İlişkin Normallik Değerlerine Yönelik Bulgular*

Değişkenler	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Damgalanma On Test	21.07	2.27	.33	-.543
Sosyal Damgalanma Son Test	14.61	7.05	-.05	-1.53
Sosyal Damgalanma İzleme Testi	13.69	7.55	.18	-1.72
Kendini Damgalama On Test	15.42	2.51	.18	-1.03
Kendini Damgalama Son Test	10.69	5.28	.28	-1.47
Kendini Damgalama İzleme Testi	10.57	5.66	.16	-1.62
Olumsuz Duygularla ilgili Sorunlar_On Test	17.00	3.97	-.44	-.71
Olumsuz Duygularla ilgili Sorunlar Son Test	20.42	5.39	.07	-.22
Olumsuz Duygularla ilgili Sorunlar_İzleme Testi	22.23	6.10	-.49	-.73
Kişisel ve Sosyal Gelisim On Test	17.84	4.05	-.26	-.73
Kişisel ve Sosyal Gelisim Son Test	22.19	6.00	.51	-.11
Kişisel ve Sosyal Gelisim İzleme Testi	24.38	7.92	-.18	-.78
Olumsuz Düşüncelerle ilgili Sorunlar_On Test	6.80	1.89	.26	-.59
Olumsuz Düşüncelerle ilgili Sorunlar Son Test	8.03	2.64	-.003	-.81
Olumsuz Düşüncelerle ilgili Sorunlar_İzleme Testi	8.92	2.69	-.21	-1.26

Tablo 16'daki sonuçlar deney ve kontrol gruplarına ait ön, son ve izleme testi puanlarının normal dağıldığını göstermektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri incelendiğinde, (-1.96) ile (+1.96) arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler verilerin normal dağıldığı şeklinde yorumlanabilir (Can, 2014).

Katılımcıların psikolojik yardım alma tutum ve niyeti değişkenlerine göre birbirine eşit olup olmadığını belirleyebilmek için varyansların homojenliği kontrol edilmiştir. Varyansların homojenliğine ilişkin bulgular Tablo 17'de verilmiştir.

Tablo 17. *Deney ve Kontrol Gruplarının Ön Test Puanlarına İlişkin Homojenlik Testi Analizi Sonuçları*

Değişkenler	Levene Testi	df1	df2	p
Sosyal Damgalanma On Test	.96	1	24	.33
Kendini Damgalama On Test	.08	1	24	.78
Olumsuz Duygularla ilgili Sorunlar_On Test	1.49	1	24	.23
Kişisel ve Sosyal Gelisim On Test	1.78	1	24	.19
Olumsuz Düşüncelerle ilgili Sorunlar_On Test	.45	1	24	.51

Tablo 17'deki homojenlik testi sonuçları psikolojik yardım alma tutumuna ilişkin damgalama ve niyeti ölçeklerinin alt boyutların grup varyanslarının homojen olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın Nitel Boyutu

Bu kısımda ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik psiko-eğitim programına ilişkin izlenimleri, neler kazandıkları ve katılımcılar üzerindeki etkisini incelemek için katılımcıların görüşleri alınmıştır. Görüşmeler araştırmanın sonunda yapılmıştır. Görüşmeler bilgisayar ortamına aktarılarak kayıt altına alınmıştır.

Yarı yapılandırılmış görüşme formu, katılımcılardan konu ile ilgili derinlemesine bilgi almayı sağlayabildiği için, veri toplama aracı olarak kullanılmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Yarı yapılandırılmış görüşme formu uzman görüşleri doğrultusunda geliştirilmiş ve katılımcıların planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin psiko-eğitim programına ilişkin öznel deneyimlerini ve algılarını ortaya çıkarmayı hedeflemektedir.

Tablo 18. Katılımcıların Bazı Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategori	Katılımcı Sayısı(n)
Cinsiyet	Kız	6
	Erkek	4
Sınıf Düzeyi	9	3
	10	3
	11	4

Tablo 18. incelendiğinde, katılımcıların 6'sı kadın, 4'ü erkektir. Sınıf düzeylerine göre incelendiğinde; 3 katılımcı 9.sınıf, 3 katılımcı 10.sınıf, 4 katılımcı 11.sınıf öğrencisi olduğu gözlenmektedir.

Veri Toplama Araçları

Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik psiko-eğitim programı uygulamasına ilişkin görüşlerini ve deneyimlerini ortaya çıkarmak amacıyla deneysel çalışmaya katılan 10 öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak görüşme gerçekleştirilmiştir.

Yansıtıcı Günlükler

Bu araştırmada katılımcıların psiko-eğitim programına ilişkin duygu, düşünce ve izlenimlerini değerlendirmek için planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim uygulaması ile ilgili her oturumun sonunda yansıtıcı günlükler tutulmuştur. Yansıtıcı günlükler, verilerin analizinde destekleyici olması amacıyla kullanılmıştır. Katılımcılar, günlüklere öğrenme ortamındaki deneyimlerini yansıtmaktadır. Öğrenciler herhangi bir şekilde sınırlandırılmamış ve oturuma ilişkin duygu, düşünce ve izlenimlerini aktarmışlardır. Katılımcılar günlükler sayesinde duygu ve düşüncelerini paylaşma fırsatı elde etmişlerdir. Bu çalışma kapsamında katılımcılardan günlüklerini yazmaları için yansıtıcı günlük formu kullanılmıştır.

Nitel Veri Analizi

Araştırmanın bu bölümünde deney grubunun planlı davranış kuramı yönelimli ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine yönelik psiko-eğitim programına ilişkin değerlendirmeleri analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel veri analizi işlemleri NVIVO 12 paket programı aracılığı ile yapılmıştır. Bu araştırmada verilerin analizinde içerik analizi tercih edilmiştir. İçerik analizi, verileri açıklayabilmek için birbiriyle ilişkili kavram ve

temalara ulaşarak, bunları okuyucuya anlaşılabilir bir şekilde aktarmaya dayanan bir yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2013).

Veri analizinde Creswell ve Plano Clark (2015) önerdiği aşamalar takip edilerek verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı öncelikle katılımcıları Ö1,.....,Ö10 şeklinde kodlamıştır. Daha sonra veriler transkript edilerek bir çerçeve oluşturulmuş, katılımcıların yaşantı ve deneyimleriyle uyumlu kavram ve ifadeler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu işlemden sonra birbiri ile ilişkili olabileceği düşünülen veriler bir araya getirilmiş ve ortak tema ve kategoriler belirlenmiştir. Verilerin geçerlik ve güvenirliği kapsamında katılımcıların görüşleri detaylı bir şekilde sunulmuştur. Daha sonra tüm işlemler rapor haline getirilmiştir.

Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Nitel çalışmalarda geçerlik ve güvenirlik konusu, araştırmanın önemli bir boyutu olarak belirtilmektedir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu çalışmada geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında iç geçerlik (inandırılabilirlik) ve dış geçerlik (aktarılabilirlik) kavramları kullanılmıştır. Aynı şekilde iç güvenirlik kavramı yerine tutarlılık, dış güvenirlik kavramı yerine doğrulanabilirlik kavramı tercih edilmiştir (Büyüköztürk vd., 2012). Nitel çalışmada konuyla ilgili ifadelerin daha iyi anlaşılabilmesi için kavramların karşılığı birlikte kullanılmıştır. Bu çalışmanın nitel boyutunda geçerlik ve güvenirlik ölçütlerinin sağlanması amacıyla aşağıdaki uygulamalar yapılmıştır:

Aktarılabilirlik (Dış Geçerlik)

Aktarılabilirlik, elde edilen sonuçların aynı ya da benzer ortamlara aktarılabilmesidir. Aktarılabilirlik ölçütünü sağlamak için ayrıntılı betimleme ve ölçüt örnekleme önemli iki husus olarak belirtilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Nitel araştırma kapsamında yapılan görüşmeler doğrudan alıntılar yapılarak, ayrıntılı betimleme yapılmıştır. Veriler okuyuca aktarılırken, yorum katmadan aktarılmıştır. Ortaya çıkan tema ve kategoriler, doğrudan alıntılarla desteklenmiştir. Araştırma sürecinde yapılan görüşmeler ses kayıt cihazı aracılığıyla kaydedilmiştir. Veriler iki alan uzmanı tarafından değerlendirilip, genel anlamda bir görüş birliği sağlanmaya çalışılmıştır.

Bu çalışma kapsamında yürütülen işlemler ayrıntılı bir şekilde açıklanmıştır. Bu kapsamda anlaşılabilir bir şekilde sunulan verilerin, okuyucular arasında benzer şekilde anlaşılması beklenmektedir. Veriler sunulurken doğrudan alıntılara ağırlık verilmiştir. Bir diğer yol ise, örneklem seçimidir. Bu çalışmadaki katılımcılar psikolojik yardım alma tutumu olumsuz olan, psikolojik yardım alma niyeti düşük olan öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılarla tek tek görüşme yapılmıştır (Yıldırım & Şimşek, 2016).

İnandırıcılık (İç Geçerlik)

Nitel araştırmada geçerlik çalışmaları oldukça önemlidir. Geçerlik, nitel araştırmaların güçlü bir yanıdır (Creswell & Plano Clark, 2015). İnandırıcılığı artırmak için veri çeşitleme, uzun süreli etkileşim, uzman incelemesi, katılımcı teyidi önerilmektedir (Patton, 2018). Bu araştırmada geçerliği artırmak için ilgili alanyazın incelenmiş, alan uzmanlarına başvurulmuş ve araştırma konusu ile ilgili yarı yapılandırılmış görüşme formu oluşturulmuştur.

Bu çalışmada çeşitleme stratejisine ilişkin görüşme yapılmış ve görüşmeler kaydedilmiştir. Daha son kayıtlar yazılı hale getirilmiştir. Bu işlem iki kere kontrol edilerek tamamlanmıştır. Araştırmacı görüşmelerden elde ettiği verileri test etmek için katılımcılarla tekrar görüşerek alan notlarını gözden geçirmiştir. Böylece çalışmanın geçerliğini artırmak için veri çeşitlemesi ve katılımcı teyidi sağlanmıştır. Araştırmacı inandırıcılığı artırmak için görüşme süresince katılımcılarla yakından ilgilenerek uzun süreli bir etkileşim sağlamıştır.

Doğrulanabilirlik (Dış Güvenirlik)

Nitel araştırmalarda doğrulanabilirlik, benzer ortamlarda benzer sonuçlara ulaşabilmeyi amaçlayan bir durumu ifade etmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu çalışma kapsamında elde edilen ham veriler ve analizler, araştırmacı tarafından gerektiğinde kullanılmak üzere kayıt altında tutulmaktadır. Veriler analiz süresince açık tutulmuş ve alan uzmanlarından destek alınmıştır. Böylece birbirini doğrulayan veriler sayesinde, araştırmanın inandırıcılığı artırılmaya çalışılmıştır.

Tutarlılık (İç Güvenirlik)

Bu çalışmada araştırmacı tarafından yorum ve genelleme yapılmadan araştırma kapsamındaki veriler ham şekliyle sunularak tutarlılık artırılmaya çalışılmıştır. Elde edilen veriler, iki uzman tarafından değerlendirilmiş ve araştırmacı ile görüş birliğine varılmıştır. Bu çalışmadaki kodlama sistemleri nitel araştırma alanında uzman kişilerce ortak temalara ulaşarak tamamlanmıştır. Bu araştırma bütünlüğü sağlama ve yöntemsel açıdan zenginleştirme amacıyla karma yöntemle yürütülmüştür. Tutarlılığı artırmak için görüşme transkriptleri tekrar tekrar okunmuş, ses kayıtları tekrar dinlenmiş, temalar oluşturulmuş ve bütün katılımcılardan ortaya çıkan ortak temalara ulaşılmaya çalışılmıştır. Daha sonra ulaşılan temalar alan uzmanlarına başvurularak tutarlılık sağlanmaya çalışılmıştır.

Psiko-Eğitim Uygulamasına İlişkin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları

Bu araştırmanın deneysel aşamasında iç ve dış geçerlik için tehdit oluşturan bazı faktörlere ilişkin bir takım önlemler alınmıştır. İç geçerlik; bağımlı değişkende meydana gelen

değişimle ilgili çıkarımda bulunmayı, değişimin bağımsız değişkenlerle açıklanabilme durumunu ifade edtmektedir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu çalışmada iç geçerliği sağlamak için belirli ölçütlere dikkat edilmiştir. Buna göre;

1. Denek seçimi: Katılımcı seçilirken daha önce psikolojik yardım alma tutum ve niyeti ile ilgili herhangi bir psiko-eğitim programına katılmamış öğrenciler seçilmiştir. Katılımcılar Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği'nden yüksek puan; Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği'nden düşük puan alan kişilerden oluşmaktadır. Bu çalışmada 13'er kişiden oluşan deney ve kontrol grupları oluşturulmuş ve kişilerin yansız atanmasına dikkat edilmiştir.

2. Denek kaybı: Bu çalışmada denek kaybı yaşanmamıştır. Çalışma kapsamında daha genellenebilir sonuçlara ulaşabilmek için denek sayısının yeterli sayıda olmasına dikkat edilmiştir. Bu çalışma denek kaybını önlemek için 13 kişi ile yürütülmüştür. Çalışma 13 kişiyle tamamlanmıştır.

3. Deneklerin Tutumu: Psiko-eğitim uygulamasına başlamadan önce katılımcıların her biriyle ön görüşme yapılarak süreç hakkında katılımcılara bilgi verilmiştir. Bu kapsamda oturum sayısı, süre vb. programın genel özellikleri ile ilgili bilgilendirilmiştir.

4. Veri Toplama Araçları: Bu araştırmada katılımcılara “Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği” ile “Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği” uygulanmıştır. Aynı ölçme araçları ile ön test-son test-izleme testi uygulamaları yapılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına aynı veri toplama araçları araştırmacı tarafından uygulanarak veriler toplanmıştır.

5. Ön Test Etkisi: Ön testin etkisini azaltmak için 10 (on) haftalık psiko-eğitim uygulaması bittikten sonra son test yapılmıştır.

6. Geçmiş Etkisi: Katılımcıların geçmiş etkisini azaltmak için benzer sosyo-ekonomik düzeye sahip, yardım alma tutumu olumsuz ve yardım alma niyeti düşük olan öğrenciler seçilmiştir.

7. Olgunlaşma: Katılımcılar ergenlik döneminde bulunmaktadır. Uygulama süresinin iki ay olması görece kısa olarak değerlendirildiğinden, bu sürenin katılımcıların olgunlaşmaları üzerinde bir etkisinin olmayacağı düşünülmektedir.

8.Ortam: Işığın yeterli olduğu, ses geçirmeyen özelliğe sahip bir ortam seçilmiştir.

Bu araştırmada dış geçerliği tehdit eden faktörlere yönelik de bazı önlemler alınmıştır. Dış geçerlik, elde edilen sonuçların başka ortamlara genellenebilirlik düzeyi olarak

belirtilmektedir (Creswell & Plano Clark, 2015). Bu çalışmada dış geçerliği sağlamak için belirli ölçütlere dikkat edilmiştir. Bun göre;

1. Örneklem-Müdahale Etkileşimi: Bu çalışma benzer özelliklere sahip olan, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumu olan, aynı gelişim döneminde olan katılımcılardan oluşmaktadır. Böylece elde edilen sonuçların benzer ve genellenebilir özelliğe sahip olduğu söylenebilir.

2. Zaman-Müdahale Etkileşimi: Bu çalışmada psiko-eğitim uygulaması ders saatleri dışında, okul çıkışında uygulanmıştır. Ulaşım sorunu olmayan katılımcılar tercih edilmiştir.

3. Ortam-Müdahale Etkileşimi: Bu çalışma, bir devlet okulunda yürütülmüştür. Çalışma ortamında özel bir materyal yer almayıp, uygulama ortamının normal bir ortam olmasına özen gösterilmiştir.

4. Beklenti etkisi: Bu araştırmada psiko-eğitim programının genel özellikleri (süre, oturum sayısı, vb) dışında araştırmaya ilişkin başka bir bilgi paylaşılmamıştır.

5. Diğer Bağımsız Değişkenler-Müdahale Etkileşimi: Katılımcıların deneysel uygulama boyunca farklı bir farkındalık çalışmasına katılmaları konusunda tedbir alınmıştır. Katılımcılar başka bir programa katılmamıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

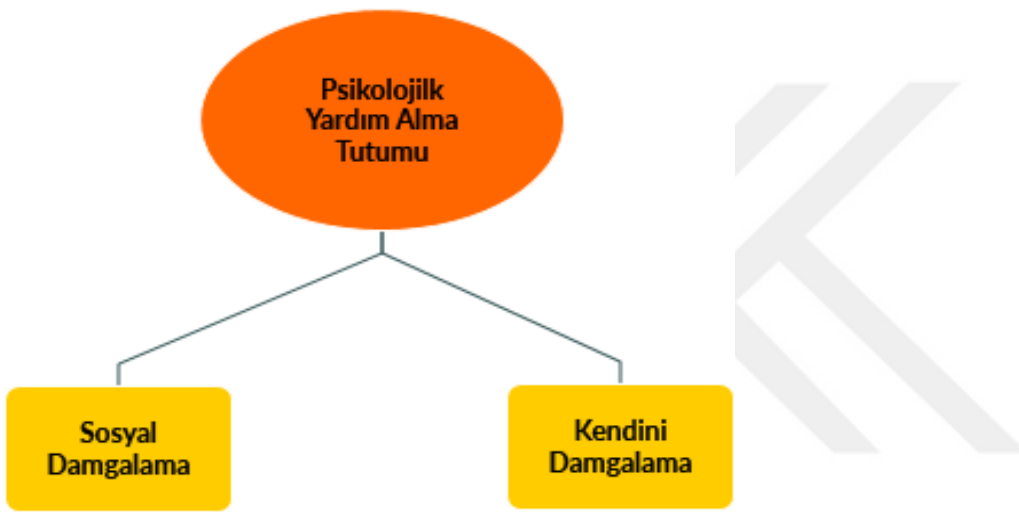
Bulgular

Çalışma 1'e Ait Bulgular

Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın nitel boyutuna ilişkin verilerden “psikolojik yardım alma tutumu” ve “psikolojik yardım alma niyeti” temaları belirlenmiştir. Ergenlerle yapılan görüşmelerde belirlenen psikolojik yardım alma tutumu temasına ilişkin kategoriler Şekil 9’da verilmiştir.

Şekil 9. Psikolojik Yardım Alma Tutumu Temasına İlişkin Kategoriler



Şekil 9’da katılımcılardan elde edilen bulgular, psikolojik yardım alma tutumu teması altında toplanmıştır. Bu temaya ilişkin kategoriler sosyal damgalanma ve kendini damgalama kategorileri olarak belirlenmiştir. Katılımcıların bu kategorilere ilişkin görüşleri Tablo 19’da belirtilmiştir.

Tablo 19. Psikolojik Yardım Alma Tutumu Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcı Görüşleri
Psikolojik Yardım Alma Tutumu	Sosyal Damgalanma	(Ö1) İnsanların bana bakış açılarının farklı olacağını düşünerek gitmek istemem. Özellikle ailemin öğrenmesi beni çok rencide eder. Bazı arkadaşlarımdan öğrenmesini de istemiyorum. Onlar öğrense bana deli manyak derler. Bunları yaşamamak için gitmek istemiyorum. (Ö5)Gerçekten damgalanmak istemiyorum. Düşünsenize siz daha iyi olmak için gidiyorsunuz. Ama birileri öğreniyor.

Tablo 19. (Devamı)

	<i>Çevreniz öğreniyor. Size bir sürü olumsuz şey sayıyorlar. Hasta mısın deli misin gibi. Bunları duydukça iyi olayım derken daha da psikolojinizi bozuluyor.</i> <i>(Ö6) Beni hor görürler, aşağılarlar, küçük düşürürler, alay ederler. Benimle ilişkilerini keseceklerini, yalnız kalacağımı düşündüğüm için yardım almak istemem.</i> <i>(Ö7) Psikolojik yardım almayı gereksiz buluyorum. Gidersem bana deli, akli dengesi yerinde değil diyebilirler, bu yüzden almak istemiyorum.</i>
Kendini Damgalama	<i>(Ö6) Bir ruh sağlığı uzmanından yardım almayı düşünmüyorum. Eğer anlatsam kendimi küçük düşürmüş olurum.</i> <i>(Ö8) Bir insan psikolojik yardım almışsa, sorunlarını çözemiyor ve çözüme konusunda yetersizdir. Böyle insanların zayıf olduklarını, çaresiz olduklarını düşünüyorum.</i>

Tablo 19. incelendiğinde belirlenen sosyal damgalanma ve kendini damgalama kategorilerinin psikolojik yardım alma tutumu teması ile ilişkili olduğu değerlendirilmiştir.

Şekil 10. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Kategoriler



Şekil 10’da katılımcılardan elde edilen bulgular, psikolojik yardım alma niyeti teması altında toplanmıştır. Bu temaya ilişkin kategoriler olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar kategorileri olarak belirlenmiştir. Bu kategorilere ilişkin görüşlere Tablo 20’de yer verilmiştir.

Tablo 20. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcı Görüşleri
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Olumsuz Düşüncelerle ilgili Sorunlar	(Ö10)Olaylara bakış açımı değiştirebilir. Daha pozitif bakarım, negatif bakmam en azından. Hayata daha iyimser bakarım, kötü düşünceleri aklımdan çıkarmış olurum galiba. (Ö10)Bir arkadaşım psikolojisi bozuktur ve sürekli aklında ölme, intihar etme gibi şeyler vardı. Hayattan beklentisi yoktu ve psikologa gitmesi gerekiyordu ve gitti ve şuanda hayata daha iyi bakıyor yani daha mutlu. (Ö12) Aslında bazen her ne kadar kendime yeterim diyorsam da dışarıdan birinin, bir uzmanın bana destek olması çok iyi olur. mesela gitmezsem belki kendimi alkole vururum. Kendime zarar vermek yerine danışmayı tercih ederim.
	Kişisel ve Sosyal Gelişim	(Ö11) Hayata daha pozitif bakmak için gidebilirim. Olaylara bakış açımı değiştiririm. Daha hoşgörülü bir yapıya sahip olmak için. (Ö4) Ben ailevi konularda yardım almak istiyorum. (Ö7) Sadece ailevi konularda yardım alırım. Çünkü o durumlarda çok çaresiz kalıyorum. Ne yapacağımı bilemiyorum. Mesela annemle kavga ettiğimde evden kaçmak istiyorum. (Ö10)Özgüvenimi kaybediyorum. hiçbirşey yapamayacağımı düşünüyorum. Bu yüzden sınavlara çalışmayı bırakıyorum. Yani bunların düzelmesi için psikolojik yardım almak isterim. (Ö11)Bence iyi olur. Düşünsenize çevreye zarar veriyorsun ve yardım aldığında daha bilinçli kendini kontrol ediyorsun. Daha sosyal olabiliyorsun. Faydalı olur. Mesela yardım almazsam daha kötü olurum ve insanlar sana sorunlu gözle bakarlar. Ama yardım alıp iyileşirsen artık böyle demezler. Çevreye bakış açım değişir, çevreyle ilişkilerim daha sağlıklı olur (Ö12)Mesela öfkemle baş etmek için de olabilir.
	Olumsuz Duygularla ilgili Sorunlar	(Ö10) Sorunlarımı çözmek için giderim. Bir iş yaparken daha sakin olmak stres yapmadan yapmak isterim. Mesela sınavlar üst üste gelince stres yapıyorum. Özgüvenimi kaybediyorum. Hiçbir şey yapamayacağımı düşünüyorum. Bu yüzden sınavlara çalışmayı bırakıyorum. Yani bunların düzelmesi için psikolojik yardım almak isterim. (Ö3) Sınav stresini çözmek için, sınav kaygısıyla başetmek için gidebilirim. Eğer stresten aşırı derecede rahatsız olursam gidebilirim. (Ö4) Baktım çok çaresizim, üstesinden gelemiyorum, gitgide kötü oluyorum. Bu durumda emin değilim ama gidebilirim.

Tablo 20. (Devamı)

(Ö3) Mesela bazı insanlar travma yaşasa gitmeli. Ben olsam böyle bir durum yaşarsam belki gidebilirm. Eğer sorun çok ağırsa yardım alınabilir. Ama en ufak şeylerde de yardım almam. Biraz mücadele ederim. Eğer çözemezsem, üstesinden gelemesem gidebilirim. (Ö9)Çok stresli olduğumda çok kötü bir durumda oluyorum. Ellerim titriyor,nefes alamıyorum. O zaman giderim. (Ö11)Sinirlerime hakim olmak için. çevreme zarar vermemek için. (Ö12)Daha önemli sorunlarda gidilmeli. Mesela az önce dediğim gibi intihar veya sevdiğiniz birilerinin vefatında gidilmeli. Çok yakın birinin vefatı olduğunda giderim. Çünkü kendimi çok yalnız hissedirim. Mesela anne babam benim yaşama amacım. Onları kaybetsem çok ağır olacak boşluğa yalnızlığa düşerim, bu konuda yardım almak isterim kesinlikle.

Tablo 20. incelendiğinde belirlenen olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar kategorilerinin psikolojik yardım alma niyeti teması ile ilişkili olduğu değerlendirilmiştir.

Çalışma 2'ye Ait Bulgular

Araştırmanın Nicel Boyutuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Sosyal Damgalanma Düzeyine Yönelik Bulgular.

Araştırmanın üçüncü hipotezi; “Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutumunun sosyal damgalanma alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde azalma olacaktır. Bu azalma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir” şeklindedir. Bu denenceye ilişkin analizlerden önce deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu bulgular Tablo 21’de verilmiştir.

Tablo 21. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına Yönelik Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Ön Test		Son Test		İzleme	
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Deney	13	20.76	2.52	8.77	3.56	6.69	1.65
Kontrol	13	21.38	2.06	20.46	4.11	20.69	3.17

Ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin damgalama ölçeğinin sosyal damgalanma alt boyutundan elde edilen puanlara göre, ölçümler arasındaki değişimlerin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 22’de verilmiştir.

Tablo 22. Deney ve Kontrol Gruplarının Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması.	F	p	Eta kare(η^2)
Gruplar arası	1785.39					
Gruplar(Deney/Kontrol)	1499.54	1	1499.54	125.90	.01	.84
Hata	285.85	24	11.91			
Gruplar içi (Denekler)	1858					
Ölçümler arası (ön-son-izleme testi)	841.846	2	420.92	57.63	.01	.71
Grup*Ölçüm Etkileşimi	665.54	2	332.77	45.56	.01	.65
Hata	350.62	48	7.30			

Tablo 22’de deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, sosyal damgalanma alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarında grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{(1-24)}= 125.90$; $p<.05$). Bu sonuçlara göre, deney ve kontrol grubuna katılan ergenlerin, sosyal damgalanma alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testine ilişkin puan ortalamalarının farklılaştığı gözlenmektedir.

Bulgular ön, son ve izleme testlerinden alınan puan ortalamalarının farklılaştığını göstermektedir ($F_{(2-48)}= 57.63$; $p<.05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmaksızın, katılımcıların psikolojik yardım almada damgalamaya ilişkin sosyal damgalanma düzeylerine ilişkin değişimin deneysel işleme bağlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca grup*ölçüm ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur. ($F_{(2-48)}= 45.56$; $p<.05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin psikolojik yardım almada sosyal damgalanma düzeyinin ön test, son test ve izleme testlerinde değiştiğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarındaki sosyal damgalanma alt boyutundaki değişimin %65 deneysel uygulamadan kaynaklandığı gözlenmektedir ($\eta^2=.65$). Bu farklılık Bonferroni Testi ile incelenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 22'de sunulmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde, deney grubunun sosyal damgalanma ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=20.76$) son teste ilişkin ($\bar{X}=8.77$) ve izleme testine ilişkin ortalamalardan ($\bar{X}=6.69$), anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür ($p<.05$). Deney grubuna ilişkin son test puan ortalamaları ($\bar{X}=8.77$) ile izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=6.69$) arasında ise anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$). Deney grubunun sosyal damgalanma ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=20.76$) ile ($\bar{X}=21.38$) kontrol grubunun ön testine ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$). Deney grubu son testine ilişkin puan ortalamalarının, ($\bar{X}=8.77$) kontrol grubu son testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=20.46$) anlamlı derecede düşük çıktığı görülmektedir ($p<.05$). Deney grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{X}=6.69$) kontrol grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=20.69$) anlamlı derecede düşük çıktığı görülmektedir ($p<.05$). Kontrol grubu ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=21.38$) ile son teste ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=20.46$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=20.69$) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$).

Tablo 23. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarında Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Puanların Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları*

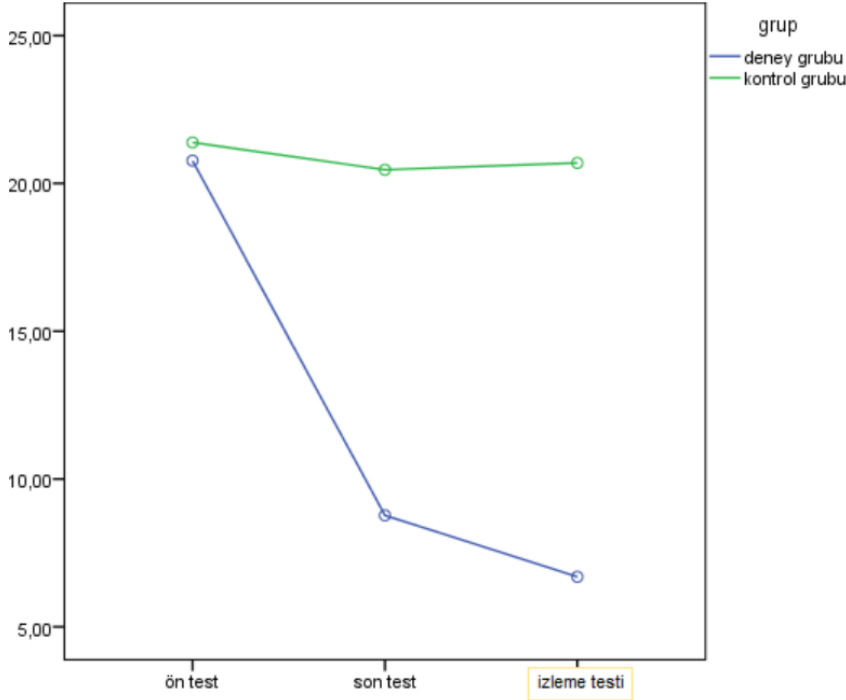
(I) grup	(J) grup	Ortalamalararası Fark	p
Deney Grubu Ön test	DST	12.0*	.01
	DIT	14.07*	.01
	KOT	-.61	.99
	KST	.30	.99
	KIZT	.07	.99
Deney Grubu Son test	DOT	-12.00*	.01
	DIT	2.07	.99
	KOT	-12.61*	.01
	KST	-11.69*	.01
	KIZT	-11.92*	.01
Deney Grubu İzleme Testi	DOT	-14.02*	.01
	DST	-2.07	.99
	KOT	-14.69*	.01
	KST	-13.76*	.01
	KIZT	-14.00*	.01
Kontrol Grubu Ön Test	KST	.92	.99
	KIZT	.69	.99
Kontrol Grubu Son Test	KIZT	-.23	.99

*p<.05

Not= DOT: Deney grubu ön test; DST: Deney grubu son test; DIT: Deney grubu izleme testi; KOT: Kontrol grubu ön test; KST: Kontrol grubu son test; KIZT: Kontrol grubu izleme testi

Sosyal damgalanma düzeylerine ilişkin öntest, sontest ve izleme testinin gruplara göre değişimleri Şekil 11’de gösterilmiştir.

Şekil 11. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Sosyal Damgalanma Düzeylerine İlişkin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi



Şekil 11. incelendiğinde, deney grubuna ait sosyal damgalanma puanlarının ön testten başlayarak son teste doğru bir azalma olduğu göze çarpmaktadır. Aynı zamanda son testten izleme testine doğru azalmanın devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise sosyal damgalanma puanının ön testten izleme testine doğru yatay bir durumun devam ettiği gözlenmektedir. Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, araştırmanın üçüncü denencesini desteklediği görülmektedir. Diğer bir ifade ile planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla, psikolojik yardım alma tutumunun sosyal damgalanma düzeyinde anlamlı bir azalmanın olduğu ve bu azalmanın da nispeten kalıcı olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumlarına İlişkin Kendini Damgalama Düzeyine Yönelik Bulgular.

Araştırmanın dördüncü hipotezi; “Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutumunun kendini damgalama alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde azalma olacaktır. Bu azalma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir” şeklindedir. Bu denenceye ilişkin analizlerden önce deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu bulgular Tablo 24’te verilmiştir.

Tablo 24. Deney ve Kontrol Gruplarının Kendini Damgalamaya İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Ön Test				Son Test		İzleme	
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Deney	13	15.15	2.44	6.23	2.08	5.38	1.61
Kontrol	13	15.69	2.65	15.15	.26	15.77	2.42

Ergenler için psikolojik yardım almada damgalama ölçeğinin kendini damgalama alt boyutundan elde edilen puanlara göre, ölçümler arasındaki değişimlerin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 25'te verilmiştir.

Tablo 25. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Kendini Damgalama Düzeylerine İlişkin Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması ₁	F	p	Eta kare (η ²)
Gruplar arası	1043.18					
Gruplar (Deney/Kontrol)	853.38	1	853.38	107.91	.01	.82
Hata	189.80	24	7.91			
Gruplar içi (Denekler)	1012.66					
Ölçümler arası (ön-son-izleme testi)	397.615	2	198.81	38.47	.01	.62
Grup*Ölçüm Etkileşimi	367.000	2	183.50	35.51	.01	.60
Hata	248.051	48	5.17			

Tablo 25. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, kendini damgalama alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarında grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{(1-24)} = 107.91$; $p < .05$). Bu sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, kendini damgalama alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testine ilişkin puan ortalamalarının farklılaştığı gözlenmektedir.

Bulgular ön, son ve izleme testlerinden alınan puan ortalamalarının farklılaştığını göstermektedir ($F_{(2-48)} = 38.47$; $p < .05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmaksızın, katılımcıların psikolojik yardım almada damgalamaya ilişkin kendini damgalama düzeylerine ilişkin değişimin deneysel işleme bağlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca grup*ölçüm ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-48)} = 35.51$; $p < .05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarına katılan

ergenlerin psikolojik yardım almada kendini damgalama düzeyinin ön test, son test ve izleme testlerinde değiştiğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin kendini damgalama alt boyutundaki değişimin %60 deneysel uygulamadan kaynaklandığı gözlenmektedir ($\eta^2=.60$). Bu farklılık Bonferroni Testi ile incelenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 25'te sunulmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde, deney grubunun psikolojik yardım almada kendini damgalama ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=15.15$) son teste ilişkin ($\bar{X}=6.23$) ve izleme testine ilişkin ortalamalardan ($\bar{X}=5.38$), anlamlı derecede düşüş olduğu gözlenmektedir ($p<.05$). Deney grubuna ilişkin son test puan ortalamaları ($\bar{X}=6.23$) ile izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=5.38$) arasında ise anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$). Deney grubunun psikolojik yardım alma tutumunun kendini damgalama ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=15.15$) ile ($\bar{X}=15.69$) kontrol grubunun ön testine ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$). Deney grubu son testine ilişkin puan ortalamalarının, ($\bar{X}=6.23$) kontrol grubu son testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=15.15$) anlamlı derecede düşük çıktığı görülmektedir ($p<.05$). Deney grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{X}=5.38$) kontrol grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=15.77$) anlamlı derecede düşük çıktığı görülmektedir ($p<.05$). Kontrol grubu ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=15.69$) ile son teste ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=15.15$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=15.77$) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$).

Tablo 26. *Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Kendini Damgalama Düzeylerine İlişkin Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları*

(I) grup	(J) grup	Ortalamalararası Fark (I-J)	p
Deney Grubu Ön Test	DST	8.92*	.01
	DIT	9.76*	.01
	KOT	-.53	.99
	KST	.00	.99
	KIZT	-.61	.99
Deney Grubu Son Test	DOT	-8.92*	.01
	DIT	.84	.99
	KOT	-9.46*	.01
	KST	-8.92*	.01
	KIZT	-9.53*	.01

Tablo 18. (Devamı)

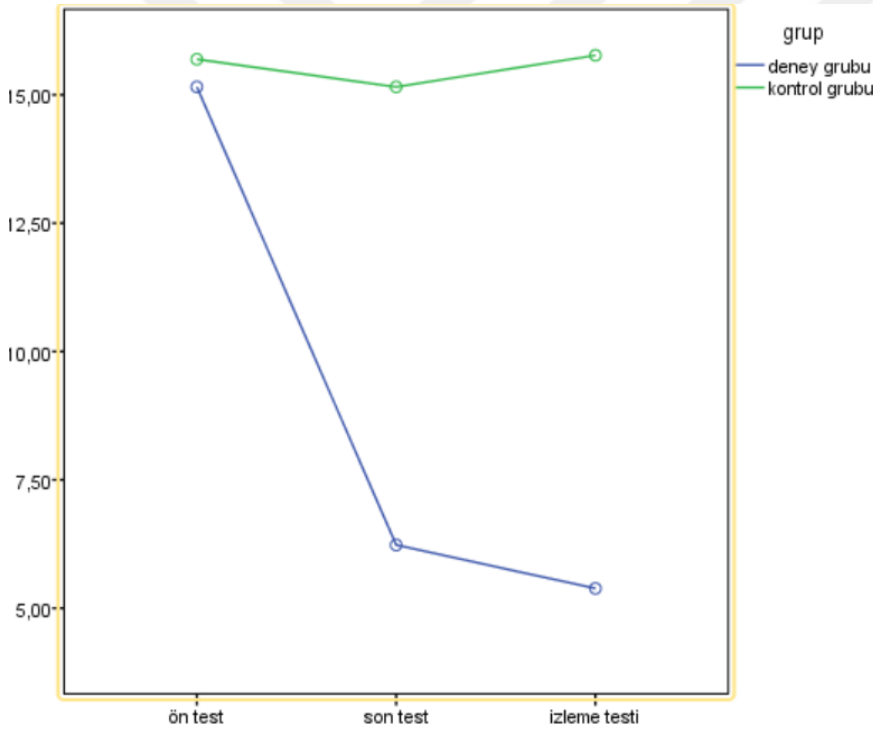
Deney Grubu İzleme Testi	DOT	-9.76*	.01
	DST	-.84	.99
	KOT	-10.30*	.01
	KST	-9.76*	.01
	KIZT	-10.38*	.01
Kontrol Grubu Ön Test	KST	.53	.99
	KIZT	-.07	.99
Kontrol Grubu Son Test	KIZT	-.61	.99

*p<.05

Not= DOT: Deney grubu ön test; DST: Deney grubu son test; DIT: Deney grubu izleme testi; KOT: Kontrol grubu ön test; KST: Kontrol grubu son test; KIZT: Kontrol grubu izleme testi

Psikolojik yardım aramda kendini damgalama düzeylerine ilişkin öntest, sontest ve izleme testinin gruplara göre değişimleri Şekil 12’de gösterilmiştir.

Şekil 12. Psikolojik Yardım Alma Tutumunun Kendini Damgalama Düzeyinin Ön-Son-İzleme Ölçümünün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi



Şekil 12. incelendiğinde, deney grubuna ait kendini damgalama puanlarının ön testten başlayarak son teste doğru bir azalma olduğu göze çarpmaktadır. Aynı zamanda son testten izleme testine doğru azalmanın devam ettiği görülmektedir. Kontrol grubunda ise kendini damgalama puanının ön testten son testine doğru hafif bir düşüş olduğu, son testten izleme testine doğru çok az miktarda yükselişin olduğu gözlenmektedir. Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, araştırmanın dördüncü denencesini desteklediği görülmektedir. Diğer bir ifade ile planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla, psikolojik yardım alma tutumunun kendini

damgalama düzeyinde anlamlı bir azalmanın olduğu ve bu azalmanın da nispeten kalıcı olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Düzeyine İlişkin Bulgular

Araştırmanın beşinci hipotezi; “Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artacaktır. Bu artma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir” şeklindedir. Bu denenceye ilişkin analizlerden önce deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu bulgular Tablo 27’de verilmiştir.

Tablo 27. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Gruplar	N	Ön Test		Son Test		İzleme	
		$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Deney	13	17.38	4.57	23.15	4.50	27.23	2.39
Kontrol	13	16.61	3.43	17.69	4.92	17.23	4.22

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutundan elde edilen puanlara göre, ölçümler arasındaki değişimlerin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 28’de verilmiştir.

Tablo 28. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare (η^2)
Gruplar arası	1175.29					
Gruplar (Deney/Kontrol)	570.78	1	570.78	22.66	.01	.49
Hata	604.513	24	25.19			
Gruplar içi (Denekler)	1248.67					
Ölçümler arası (ön-son-izleme testi)	367.00	2	183.50	14.56	.01	.38
Grup*Ölçüm Etkileşimi	276.95	2	138.47	10.99	.01	.31
Hata	604.72	48	12.60			

Tablo 28. deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarında grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{(1-24)} = 22.66$; $p < .05$). Bu sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testine ilişkin puan ortalamalarının farklılaştığı gözlenmektedir.

Bulgular ön, son ve izleme testlerinden alınan puan ortalamalarının farklılaştığını göstermektedir ($F_{(2-48)} = 14.56$; $p < .05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmaksızın, katılımcıların psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar puanına ilişkin değişimin deneysel işleme bağlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca grup*ölçüm ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-48)} = 10.99$; $p < .05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar puanının ön test, son test ve izleme testlerinde değiştiğini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutundaki değişimin %31 deneysel uygulamadan kaynaklandığı gözlenmektedir ($\eta^2 = .31$). Bu farklılık Bonferroni Testi ile incelenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 28'de sunulmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde, deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar son testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 23.15$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 27.23$), ön teste ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 17.38$) anlamlı bir derece de daha fazla olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Deney grubuna ilişkin son test puan ortalamalarının ($\bar{X} = 23.15$) ile kontrol grubunun testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 17.69$) anlamlı derecede daha fazla olduğu gözlenmektedir ($p < .05$). Deney grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 27.23$) kontrol grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 17.23$) anlamlı derecede daha yüksek çıktığı gözlenmektedir ($p < .05$). Kontrol grubun ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 16.61$) ile son teste ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 17.69$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 17.23$) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p > .05$).

Tablo 29. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlar Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları

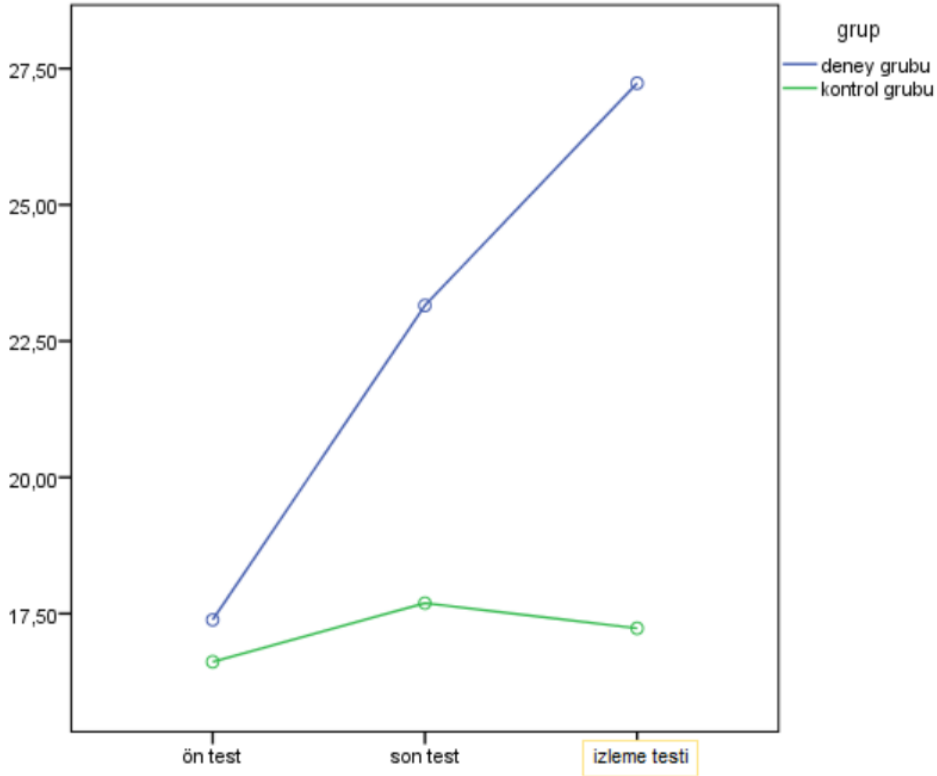
(I) grup	(J) grup	Ortalamalararası Fark (I-J)	p
Deney Grubu Ön Test	DST	-5.77*	.01
	DIT	-9.85*	.01
	KOT	.76	.99
	KST	-.30	.99
	KIZT	.15	.99
Deney Grubu Son Test	DOT	5.76*	.01
	DIT	-4.07	.20
	KOT	6.53*	.01
	KST	5.46*	.01
	KIZT	5.92*	.01
Deney Grubu İzleme Testi	DOT	9.84*	.01
	DST	4.07	.201
	KOT	10.61*	.00
	KST	9.53*	.00
	KIZT	10.00*	.00
Kontrol Grubu Ön Test	KST	-1.07	.99
Kontrol Grubu Ön Test	KIZT	-.61	.99
Kontrol Grubu Son Test	KIZT	.46	.99

*p<.05

Not= DOT: Deney grubu ön test; DST: Deney grubu son test; DIT: Deney grubu izleme testi; KOT: Kontrol grubu ön test; KST: Kontrol grubu son test; KIZT: Kontrol grubu izleme testi

Ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testinin gruplara göre değişimleri Şekil 13'te gösterilmiştir.

Şekil 13. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Duygularla İlgili Sorunlara İlişkin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi



Şekil 13. incelendiğinde, deney grubuna ait olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutu puanlarının ön testten son teste ve izleme testine doğru bir yükselme olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise olumsuz duygularla ilgili sorunlar ön test puanının son teste doğru çok az yükseldiği, son testten izleme testine doğru çok az miktarda düşüş gözlenmektedir. Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, araştırmanın beşinci denencesini desteklediği görülmektedir. Diğer bir ifade ile planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla, psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar düzeyinde anlamlı bir artma olduğu ve bu artmanın da nispeten kalıcı olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Düzeyine İlişkin Bulgular.

Araştırmanın altıncı hipotezi; “Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artacaktır. Bu artma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir” şeklindedir. Bu denenceye ilişkin analizlerden önce deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ön test, son test ve izleme testi

puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu bulgular Tablo 30’da verilmiştir.

Tablo 30. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Ön Test		Son Test		İzleme	
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Deney	13	18.00	4.72	24.69	6.23	30.84	3.67
Kontrol	13	17.69	3.45	19.69	4.77	19.92	5.18

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği’nin kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar alt boyutundan elde edilen puanlara göre, ölçümler arasındaki değişimlerin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 31’de verilmiştir.

Tablo 31. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare (η^2)
Gruplar arası	1628.12					
Gruplar (Deney/Kontrol)	720.12	1	720.12	19.03	.01	.44
Hata	908.00	24	37.83			
Gruplar içi (Denekler)	1831.33					
Ölçümler arası (ön-son-izleme testi)	575.87	2	287.94	19.01	.01	.44
Grup*Ölçüm Etkileşimi	528.55	2	264.27	17.45	.01	.42
Hata	726.92	48	15.14			

Tablo 31. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarında grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{(1-24)}= 19.03$; $p<.05$). Bu sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar alt boyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testine ilişkin puan ortalamalarının farklılaştığı gözlenmektedir.

Bulgular ön, son ve izleme testlerinden alınan puan ortalamalarının farklılaştığını göstermektedir ($F_{(2-48)} = 19.01$; $p < .05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmaksızın, katılımcıların psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar puanına ilişkin değişimin deneysel işleme bağlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca grup*ölçüm ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-48)} = 17.45$; $p < .05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim puanının ön test, son test ve izleme testlerinde değiştiğini ortaya koymaktadır.

Deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 18.0$) ile ($\bar{X} = 17.69$) kontrol grubunun ön testine ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu çalışmada psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz duygularla ilgili sorunlar alt boyutundaki değişimin %42 deneysel uygulamadan kaynaklandığı gözlenmektedir ($\eta^2 = .42$). Bu farklılık Bonferroni Testi ile incelenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 31'de sunulmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde, deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim son testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 24.69$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 30.84$) ön teste ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 18.00$) anlamlı bir derecede daha fazla olduğu bulunmuştur ($p < .05$). Deney grubunun son testine ilişkin puan ortalamalarının, ($\bar{X} = 24.69$) kontrol grubunun son testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 19.69$) anlamlı derecede yüksek çıktığı gözlenmektedir ($p < .05$). Deney grubuna ilişkin son test puan ortalamalarının ($\bar{X} = 24.69$) izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 30.84$) arasında anlamlı bir fark gözlenmektedir ($p < .05$). Deney grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{X} = 30.84$) kontrol grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X} = 19.92$) anlamlı derecede daha yüksek çıktığı gözlenmektedir ($p < .05$). Kontrol grubunun ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 17.69$) ile son teste ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 19.69$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X} = 19.92$) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p > .05$).

Tablo 32. *Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları*

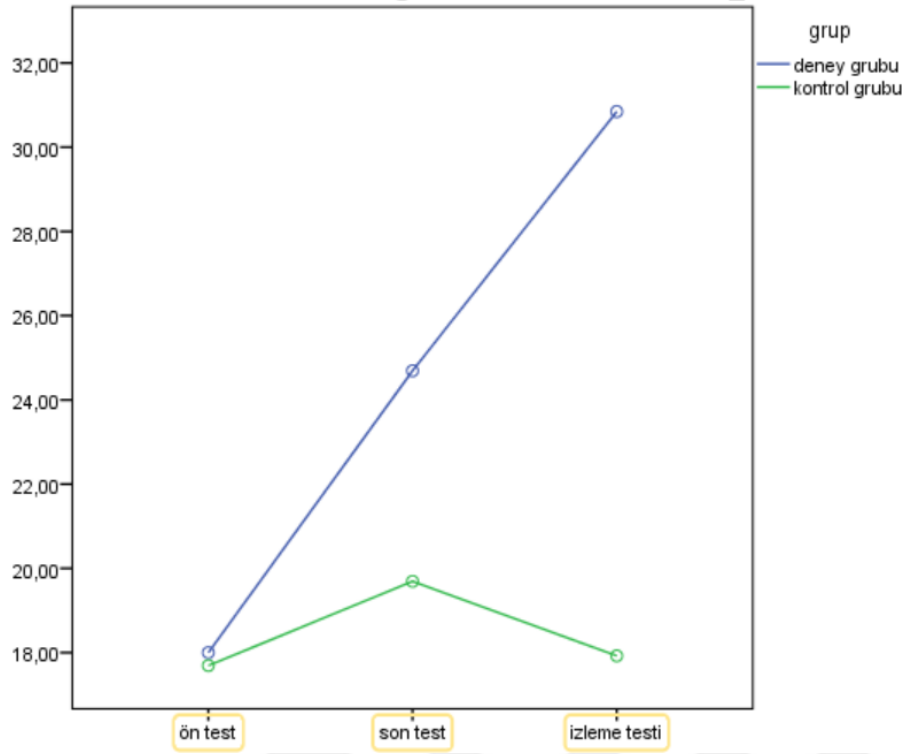
(I) grup	(J) grup	Ortalamalararası Fark (I-J)	p
Deney Grubu Ön Test	DST	-6.69*	.01
	DIT	-12.84*	.01
	KOT	.30	.99
	KST	-1.69	.99
	KIZT	.07	.99
Deney Grubu Son Test	DOT	6.69*	.01
	DIT	-6.15*	.02
	KOT	7.00*	.01
	KST	5.00	.13
	KIZT	6.76*	.01
Deney Grubu İzleme Testi	DOT	12.84*	.01
	DST	6.15*	.02
	KOT	13.15*	.01
	KST	11.15*	.01
	KIZT	12.92*	.01
Kontrol Grubu Ön Test	KST	-2.00	.99
	KIZT	-.23	.99
Kontrol Grubu Son Test	KIZT	1.76	.99

*p<.05

Not= DOT: Deney grubu ön test; DST: Deney grubu son test; DIT: Deney grubu izleme testi; KOT: Kontrol grubu ön test; KST: Kontrol grubu son test; KIZT: Kontrol grubu izleme testi

Ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar puanlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testinin gruplara göre değişimleri Şekil 14’de gösterilmiştir.

Şekil 14. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim İle İlgili Sorunlar Düzeyinin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi



Şekil 14. incelendiğinde, deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim ile ilgili sorunlar alt boyutu puanlarının ön testten son teste ve izleme testine doğru bir yükselme olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise kişisel ve sosyal gelişim ön test puanının son teste doğru çok az yükseldiği, son testten izleme testine doğru düşüş olduğu gözlenmektedir. Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, araştırmanın altıncı denencesini desteklediği görülmektedir. Diğer bir ifade ile planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla, psikolojik yardım alma niyetinin kişisel ve sosyal gelişim düzeyinde anlamlı bir artma olduğu ve bu artmanın da nispeten kalıcı olduğu ifade edilebilir.

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Ölçeği'nin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Düzeyine İlişkin Bulgular.

Araştırmanın yedinci hipotezi; “Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar alt boyutuna ilişkin son test puanları, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artacaktır. Bu artma programın bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir” şeklindedir. Bu denenceye ilişkin analizlerden önce deney ve kontrol grubundaki ergenlerin ön test, son test ve izleme testi puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Bu bulgular Tablo 33’te verilmiştir.

Tablo 33. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

		Ön Test		Son Test		İzleme	
Gruplar	N	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS
Deney	13	7.23	2.12	9.62	2.40	11.31	1.03
Kontrol	13	6.38	1.61	6.46	1.85	6.53	1.33

Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyet Ölçeği'nin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar alt boyutundan elde edilen puanlara göre, ölçümler arasındaki değişimlerin farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için ANOVA analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 34'te verilmiştir.

Tablo 34. Deney ve Kontrol Gruplarının Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Ön Test, Son Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonuçları

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p	Eta kare (η^2)
Gruplar arası	273.54					
Gruplar (Deney/Kontrol)	166.62	1	166.62	37.40	.01	.61
Hata	106.92	24	4.46			
Gruplar içi (Denekler)	231.99					
Ölçümler arası (ön-son-izleme testi)	50.54	2	25.26	9.88	.01	.29
Grup*Ölçüm Etkileşimi	528.55	2	264.27	17.45	.01	.42
Hata	122.77	48	2.56			

Tablo 34. incelendiğinde deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar altboyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testi puan ortalamalarında grup etkisi anlamlı bulunmuştur ($F_{(1-24)}= 37.40$; $p<.05$). Bu sonuçlara göre, deney ve kontrol gruplarına katılan ergenlerin, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar altboyutu ile ilgili ön test, son test ve izleme testine ilişkin puan ortalamalarının farklılaştığı gözlenmektedir.

Bulgular ön, son ve izleme testlerinden alınan puan ortalamalarının farklılaştığını göstermektedir ($F_{(2-48)}= 11.47$; $p<.05$). Bu bulgu grup ayrımı yapılmaksızın, katılımcıların psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar puanına ilişkin değişimin deneysel işleme bağlı olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca grup*ölçüm ortak etkisi de anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-48)}= 9.88$; $p<.05$). Bu bulgu deney ve kontrol gruplarına katılan

ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar puanının ön test, son test ve izleme testlerinde değiştiğini ortaya koymaktadır.

Deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=7.23$) ile ($\bar{X}=6.38$) kontrol grubunun ön testine ilişkin puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu çalışmada psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar alt boyutundaki değişimin %29 deneysel uygulamadan kaynaklandığı gözlenmektedir ($\eta^2=.29$). Bu farklılık Bonferroni Testi ile incelenmiş ve buna ilişkin bulgular Tablo 34'te sunulmuştur. Bu sonuçlar incelendiğinde, deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar son testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=9.62$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=11.31$) ön teste ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=7.23$) anlamlı bir derecede daha fazla olduğu bulunmuştur ($p<.05$). Deney grubunun son testine ilişkin puan ortalamalarının, ($\bar{X}=9.62$) kontrol grubunun son testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=6.46$) anlamlı derecede yüksek çıktığı gözlenmektedir ($p<.05$). Deney grubuna ilişkin son test puan ortalamalarının ($\bar{X}=9.62$) izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=11.31$) arasında anlamlı bir fark gözlenmektedir ($p<.05$).

Deney grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarının ($\bar{X}=11.31$) kontrol grubu izleme testine ilişkin puan ortalamalarından ($\bar{X}=6.53$) anlamlı derecede daha yüksek çıktığı gözlenmektedir ($p<.05$). Kontrol grubun ön testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=6.38$) ile son teste ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=6.46$) ve izleme testine ilişkin puan ortalamaları ($\bar{X}=6.53$) arasında anlamlı bir fark olmadığı gözlenmektedir ($p>.05$).

Tablo 35. *Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Puanlarının Gruplar Arası ve Ölçümler Arası Farklarına İlişkin Bonferroni Testi Sonuçları*

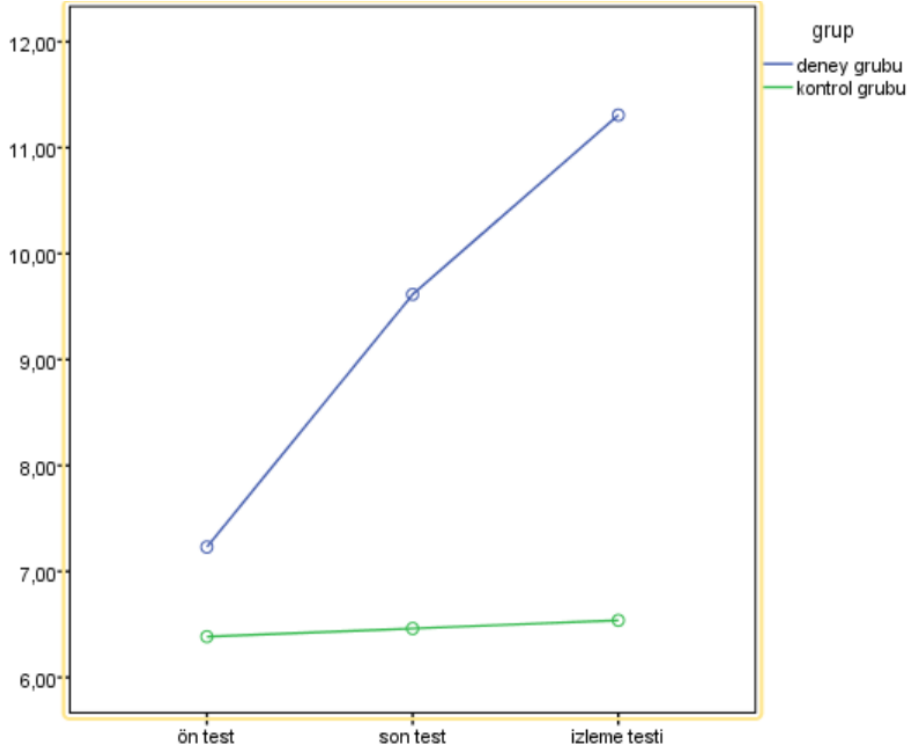
(I) grup	(J) grup	Ortalamalararası Fark (I-J)	p
Deney Grubu Ön Test	DST	-2.38*	.01
	DIT	-4.07*	.01
	KOT	.84	.99
	KST	.77	.99
	KIZT	.69	.99
Deney Grubu Son Test	DOT	2.38*	.01
	DIT	-1.69	.27
	KOT	3.23*	.01
	KST	3.15*	.01
	KIZT	3.07*	.01
Deney Grubu İzleme Testi	DOT	4.07*	.01
	DST	1.69	.27
	KOT	4.92*	.01
	KST	4.84*	.01
	KIZT	4.76*	.01
Kontrol Grubu Ön Test	KST	-.07	.99
	KIZT	-.15	.99
Kontrol Grubu Son Test	KIZT	-.07	.99

*p<.05

Not= DOT: Deney grubu ön test; DST: Deney grubu son test; DIT: Deney grubu izleme testi; KOT: Kontrol grubu ön test; KST: Kontrol grubu son test; KIZT: Kontrol grubu izleme testi

Ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar puanlarına ilişkin öntest, sontest ve izleme testinin gruplara göre değişimleri Şekil 15’de gösterilmiştir.

Şekil 15. Psikolojik Yardım Alma Niyetlerinin Olumsuz Düşüncelerle İlgili Sorunlar Düzeyinin Ön-Son-İzleme Ölçümün Değişimlerinin Gruplara Göre Gösterilmesi



Şekil 15. incelendiğinde, deney grubunun psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar alt boyutu puanlarının ön testten son teste ve izleme testine doğru bir yükselme olduğu görülmektedir. Kontrol grubunda ise olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar ön test puanının son ve izleme testine doğru çok az yükseldiği gözlenmektedir. Varyans analizi sonuçları incelendiğinde, araştırmanın yedinci denencesini desteklediği görülmektedir. Diğer bir ifade ile planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kontrol grubundaki öğrencilere kıyasla, psikolojik yardım alma niyetinin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar düzeyinde anlamlı bir artma olduğu ve bu artmanın da nispeten kalıcı olduğu ifade edilebilir.

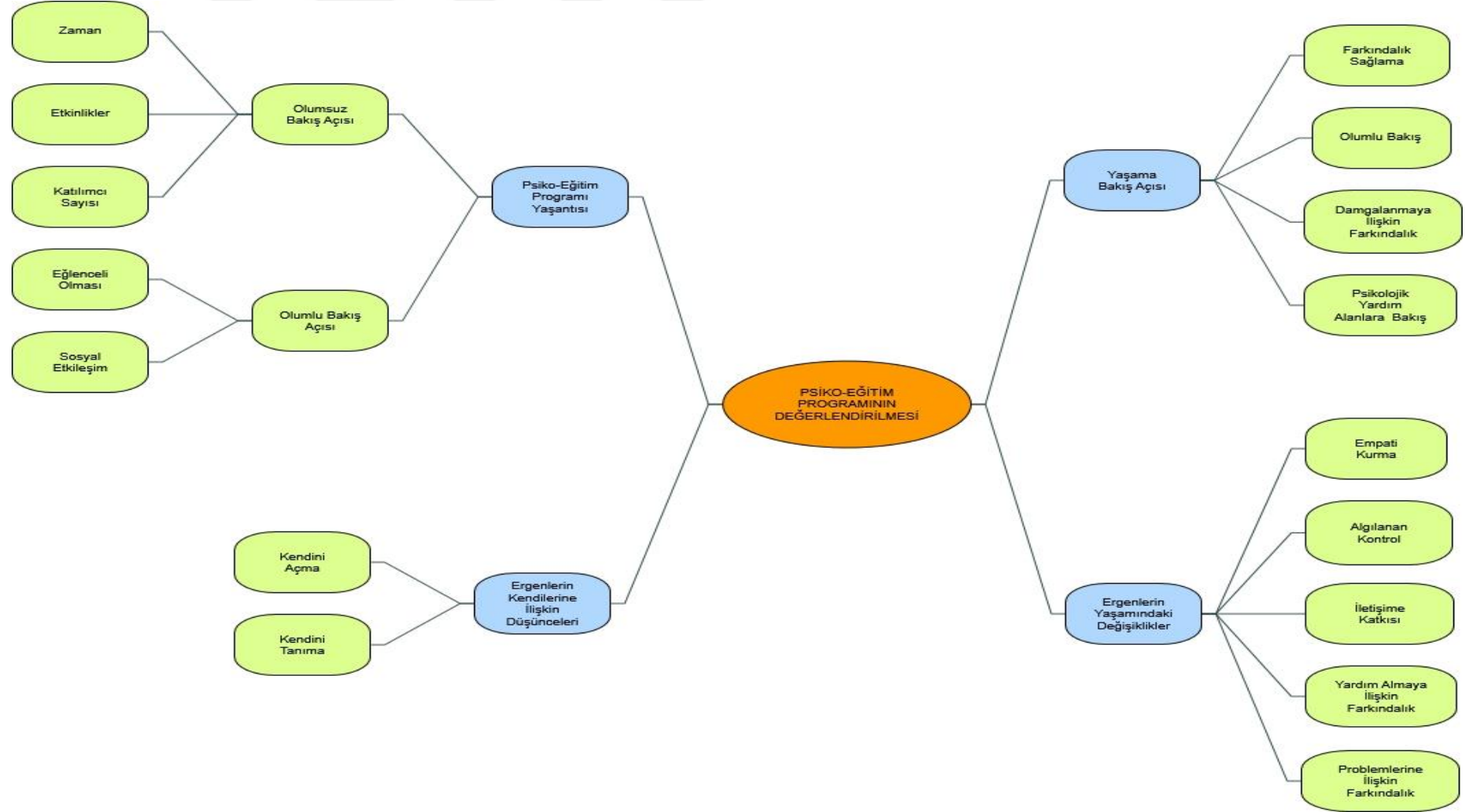
Araştırmanın Nitel Boyutuna İlişkin Bulgular

Bu bölümde deney grubunun psiko-eğitim programını değerlendirmelerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu aşamada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasının son oturumunda ergenlerden psiko-eğitim sürecine ilişkin değerlendirme yapımları istenmiştir. “Katılımcılar için Yarı Yapılandırılmış Görüşme formu” ile veriler elde edilmiştir. Sorular açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Sorular oturumların içeriğine ilişkin değerlendirmelerine, katılımcıların bireysel farkındalıklarına, izlenim ve düşüncelerine yönelik ifadeleri kapsamaktadır. Katılımcılar, “Ö1, Ö2.....Ö10” olarak kodlanmıştır.

Ergenlerle psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin yapılan görüşmelerde dört tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar psiko-eğitim programı yaşantısı, ergenlerin kendilerine ilişkin düşünceleri, yaşama bakış açısı, ergenlerin yaşamındaki değişiklikler olarak belirlenmiştir. Bu temalara ilişkin kategoriler şekil 16’da verilmiştir.



Şekil 16. Psiko-eğitim Programının Değerlendirilmesine İlişkin Tema ve Kategoriler



Şekil 16’da katılımcıların psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin psiko-eğitim programı ile ilgili görüşleri psiko-eğitim programı yaşantısı, ergenlerin kendilerine ilişkin düşünceleri, yaşama bakış açısı, ergenlerin yaşamındaki değişiklikler temaları altında belirlenmiştir. Psiko-eğitim programı yaşantısı teması altında olumlu bakış açısı ve olumsuz bakış açısı kategorileri belirlenmiştir. Olumlu bakış açısı kategorisi altında eğlenceli olması, sosyal etkileşim alt kategorileri belirlenmiştir. Olumsuz bakış açısı kategorisinde ise zaman, etkinlikler ve katılımcı sayısı alt kategorileri oluşturulmuştur.

Ergenlerin kendilerine ilişkin düşünceleri teması altında kendini açma ve kendini tanıma kategorileri; yaşama bakış açısı teması altında farkındalık sağlama, olumlu bakış, damgalanmaya ilişkin farkındalık, psikolojik yardım alanlara bakış kategorileri; ergenlerin yaşamındaki değişiklikler teması altında ise empati kurma, algılanan kontrol, iletişime katkısı, yardım almaya ilişkin farkındalık, problemlerine ilişkin farkındalık kategorileri belirlenmiştir. Bu tema ve kategorilere ilişkin görüşlere Tablo 36’da yer verilmiştir.

Tablo 36. Psiko-eğitim Programı Yaşantısı Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Alt kategoriler	Katılımcıların Görüşleri
Psiko-eğitim Programı Yaşantısı	Olumsuz Bakış Açısı	Zaman	(Ö1) Konuşma zamanı yeterli değildi. (Ö2)Eğlenceli, ama keşke daha uzun süren bir eğitim olsaydı, 10 hafta çok az bence. Bir de keşke ders sonralarında olmasaydı, yorgun oluyordum, zorlanıyordum.
		Etkinlikler	(Ö1) Daha fazla etkinlik yapabilirdik. (Ö9) Etkinlikler daha fazla olmalıydı, süreleri fazla olabilirdi
		Katılımcı Sayısı	(Ö1) Mesela, daha fazla kişi bu eğitime katılabilirdi. 13 kişi bence az olmuş.
	Olumlu Bakış Açısı	Eğlenceli Olması	(Ö5) Hayatımın en tatlı anlarını burada geçirdim. Çok beğendim. (Ö8) Etkinlikler beni benden alıyordu. Eğitimi çok beğendim.
		Sosyal Etkileşim	(Ö9) Yeni insanlar tanıdım, yeni insanlarla kaynaştım, çok eğlenceliydi. (Ö3) Bir de değişik insanlar tanımış oldum. Artık kendimi çok daha iyi ifade edebiliyorum.

Tablo 36. incelendiğinde zaman, etkinlikler ve katılımcı sayısı alt kategorileri olumsuz bakış açısı kategorisi altında; eğlenceli olması, sosyal etkileşim alt kategorileri olumlu bakış açısı kategorisi altında toplanmıştır. Olumsuz bakış açısı ve olumlu bakış açısı kategorileri de psiko-eğitim programı yaşantısı teması altında toplandığı görülmektedir.

Tablo 37. Ergenlerin Kendilerine İlişkin Düşünceleri Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcıların Görüşleri
Ergenlerin Kendilerine İlişkin Düşünceleri	Kendini Açma	(Ö6) Konuşma isteğim çok daha fazla arttı. Kendimi çokça ifade ettiğimi fark ettim. Artık kendimi rahatça ifade edebiliyorum. (Ö9) Eskiden çok utangaçtım, herkes dalga geçerdi, şimdi artık kendimi rahatça ifade edebiliyorum. Artık utanmıyorum.
	Kendini Tanıma	(Ö8) Güler yüzlü olduğumu ve yardımsever biri olduğumu fark ettim. Hayata daha pozitif bakmayı öğrendim diyebilirim. (Ö7) Bu eğitimde duygusal biri olduğumu fark ettim, duygusal yönümü keşfettim. Duygularımı fark ettim. (Ö8): Kendimle ilgili bazı şeyleri fark ettim, insanlara olumsuz duygularla bakmamayı öğrendim.

Tablo 37. incelendiğinde kendini açma ve kendini tanıma kategorilerinin ergenlerin kendilerine ilişkin düşünceleri teması altında toplandığı görülmektedir.

Tablo 38. Yaşama Bakış Açısı Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcıların Görüşleri
Yaşama Bakış Açısı	Farkındalık Sağlama	(Ö9) Özgüvenimi artırdı, bir sorunum olduğunda bir uzmana gitmek, rehberlik servisine gitmek gerektiğini anladım.
	Olumlu Bakış	(Ö6) Evet, sorunları içimize atmaktan ziyade yardım alıp onun üstesinden gelmeyi öğretti bana, keşke bu eğitimi daha önce almış olsaydım. (Ö1) Yani genel olarak olumlu bakıyorum diyebilirim. Eskisi gibi değilim. Eskiden çok karamsardım. Şimdi bir şeyleri istersem düzeltebilirim gibime geliyor.
	Damgalamaya İlişkin Farkındalık	(Ö5) Evet, insanları artık yadırgamıyorum. İnsanları görünüş olarak, huy olarak ayıplıyordum. Ama artık böyle yapmıyorum. (Ö5) Eskiden yardım aldığımı düşündüğümde hiç istemiyordum. Kendimi kötü hissediyordum. Şimdi öyle hissetmiyorum.
	Psikolojik Yardım Alanlara Bakış	(Ö10) İnsanları hor görmemeyi, deli falan dememem gerektiğini öğrendim, eğitimi almadan önce yardım alanların deli olduğunu düşünüyordum, bu fikrim değişti artık. (Ö6) Yani, yardım almanın kötü olmadığını öğrendim, yardım alan insanların güçsüz olmadığını öğrenmiş oldum. Eğitimi çok verimli buldum. Eğlenceliydi, hiç sıkılmadım

Tablo 38. incelendiğinde farkındalık sağlama, olumlu bakış, damgalanmaya ilişkin farkındalık, psikolojik yardım alanlara bakış kategorilerinin yaşama bakış açısı teması altında toplandığı görülmektedir.

Tablo 39. Ergenlerin Yaşamındaki Değişiklikler Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

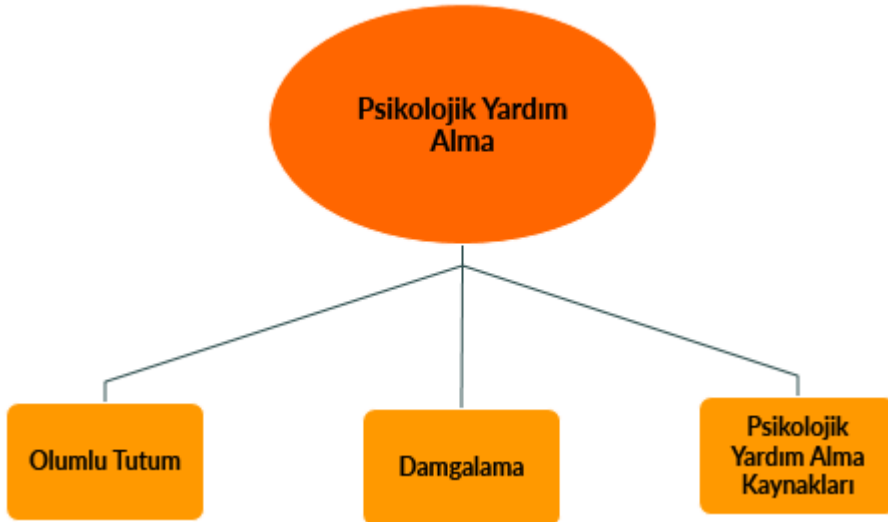
Tema	Kategori	Katılımcıların Görüşleri
Ergenlerin Yaşamındaki Değişiklikler	Empati Kurma	(Ö3)Evet, mesela artık arkadaşlarımı dinleyebiliyorum ve anlayabiliyorum. Kendimi onların yerine koyuyorum. Yargılamıyorum. (Ö4)Evet, empati yapmayı öğrendim, başka birini eleştirmeden dinlemeyi öğrendim. Kendi kararlarımı kendim almaya başladım.
	Algılanan Kontrol	(Ö7)Kendimi artık kontrol edebiliyorum. Duygularımı fark ettim, onları şimdi daha çok kontrol edebiliyorum. Eskiden kolay sinirleniyordum. Şimdi eskisi gibi değilim mesela.
	İletişime Katkısı	(Ö2)Öğretmenlerimle daha rahat iletişim kurabiliyorum, özgüvenim arttı. (Ö5)Yeni ve güzel insanlar tanıdım. Yeni arkadaşlarım oldu.
	Yardım Almaya İlişkin Farkındalık	(Ö1)Eskiden bir sorunum olduğunda içime atardım, şimdi bir problem olduğunda ne yapacağımı biliyorum. Yardım almanın çok daha sağlıklı olduğunu öğrendim. (Ö9)Bir sorunum olduğunda yardım almam gerektiğini öğrendim. (Ö5)Evet faydalansınlar. İnsanlar kendini sevmeli, sorunlarını içine atmamalı, her sorunu çözen bir uzman olabilir. O insan o sorunundan kurtulabilir. (Ö8)Bence sorunlarımız varsa bunlar çözülebilir, yardım almak ayıp bir şey değil, bunu farkettim. (Ö6)Eskiden olumsuz bakıyordum. Yardım almaktan çekinirdim. Şimdi çekinmiyorum. Sorunlarımı içime atmıyorum.
	Probleme İlişkin Farkındalık	(Ö3)Problemlerimin farkına vardım. (Ö5)Artık eskisi gibi değilim, özgüvenli biri oldum. Bir de benim de sorunlarım var. Sorunsuz kimse yok ve bu sorunlar çözülebilir. Bunu anladım. (Ö2)Problemlerimin farkına vardım diyebilirim.Ayrıca problem yaşadığımda bunların çözülebileceğini öğrendim.

Tablo 39. incelendiğinde empati kurma, algılanan kontrol, iletişime katkısı, yardım almaya ilişkin farkındalık, problemlerine ilişkin farkındalık kategorilerinin ergenlerin yaşamındaki değişiklikler teması altında toplandığı görülmektedir.

Yansıtıcı Günlüklere İlişkin Bulgular

Bu bölümde deneysel uygulama boyunca katılımcılardan alınan yansıtıcı günlüklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu aşamada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulamasının her oturumunda ergenlerden oturuma ilişkin duygu, düşünce ve izlenimlerini belirtmeleri istenmiştir. Bu değerlendirmelere ilişkin üç tema ortaya çıkmıştır. Bu temalar psikolojik yardım alma tutumu, psikolojik yardım alma niyeti, kişisel gelişim olarak belirlenmiştir. Bu temalara ilişkin kategoriler Şekil 17’de verilmiştir.

Şekil 17. Psikolojik Yardım Alma Temasına İlişkin Kategoriler



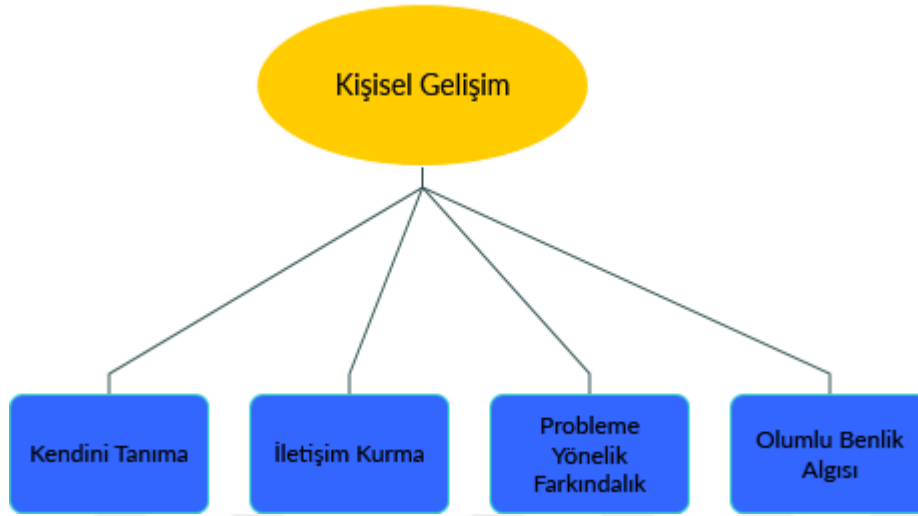
Şekil 17’de katılımcıların psikolojik yardım alma temasına ilişkin kategoriler olumlu tutum, damgalama ve psikolojik yardım alma kaynakları kategorileri olarak belirlenmiştir. Bu tema ve kategorilere ilişkin görüşlere Tablo 40’ta yer verilmiştir.

Tablo 40. Psikolojik Yardım Alma Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcıların Görüşleri
Psikolojik Yardım Alma	Olumlu Tutum	Ö7:İnsanların düşüncelerimizi çok kötü etkilediğini gördüm. Ruh hastası, delilik vs. bu durum kötü bir durum değildir. Yardım almak iyi bir durumdur.
	Damgalama	Ö13:Bugün psikoloğa gidersem beni nasıl yargılayacaklarını öğrendim ve onların dedikleri hiçbir şeyin beni ilgilendirmediğini öğrendim. Ö6:Psikolojik danışma hakkında etrafın baskısı çok oluyormuş, onu anladım. Ama insan kendini nasıl iyi hissediyorsa öyle davranmalı. Ö10:İnsanların neden yardım almaya gitmediklerini öğrendim. Sırf arkadaş çevresi için gitmek istemiyorlar.
	Psikolojik Yardım Alma Kaynakları	Ö3:Kimlerden yardım almam gerektiğini öğrendim. Ö2:Her sıkıntıda profesyonel olmayan kişilerden aile, anne baba, arkadaş vb. kişilerden yardım alıyorum. Ama asıl almamız gereken profesyonel kişiler olmalı.

Tablo 40. incelendiğinde olumlu tutum, damgalama ve psikolojik yardım alma kaynakları kategorilerinin psikolojik yardım alma teması altında toplandığı görülmektedir.

Şekil 18. *Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Kategoriler*



Şekil 18’de katılımcıların kişisel gelişim temasına ilişkin kategoriler kendini tanıma, iletişim kurma, probleme yönelik farkındalık ve olumlu benlik algısı kategorileri olarak belirlenmiştir.

Bu tema ve kategorilere ilişkin görüşlere Tablo 41’de yer verilmiştir.

Tablo 41. *Kişisel Gelişim Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri*

Tema	Kategori	Katılımcıların Görüşleri
Kişisel Gelişim	Kendini Tanıma	Ö10: Kendimizi ve hobilerimizi öğrendik. Ö5: Konuşmaya daha cesaretli olduğumu fark ettim. Ö8: Kendimde bazı şeyleri farkettim. Bazı bildiğim şeylerin yanlış olduğunu farkettim.
	İletişim Kurma	Ö5: Daha iyi iletişim kurabiliyorum, Bugün utangaçlığımı yendim, önce insanları ben konuşturabiliyorum. Yani insanlara ilk yaklaşımdan korkmuyorum. Ö1: Mesela böyle bir ortam içinde kalkıp da konuşamazdım. Burada tanımadığım insanlar bana bakarken konuşmak, asla benim yapacağım belli olmazdı. Yani kendime özgüvenimin arttığını farkettim. Ö2: Tanımadığım insanlara nasıl yaklaşacağımı öğrendim, itici olmamam ve utanmamam gerektiğini öğrendim.
	Probleme Yönelik Farkındalık	Ö13: Mesela kendimizdeki olan şeyleri bazı arkadaşlarımızda da bunları gördük. Bu iyi geldi. Kendimle ilgili çok şey farkettim. Kendimi, psikolojik sorunumu daha iyi ve güzel, iyi anladım. Ö7: Başkalarıyla aynı sorunlara sahip olduğumu anladım. Ö4: Herkesle aynı sorunları yaşadığımızı gördük. O insanın hayatı ne güzel demeyeceğiz, hepimiz aynı şeyleri yaşadığımızı anladık.
	Olumlu Benlik Algısı	Ö12: Düşüncelerimi kattım ve düşüncelerime arkadaşlarım da katıldığı için çok mutluyum.

Tablo 41. incelendiğinde kendini tanıma, iletişim kurma, probleme yönelik farkındalık ve olumlu benlik algısı kategorilerinin kişisel gelişim teması altında toplandığı görülmektedir.

Şekil 19. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Kategoriler



Şekil 19’da psikolojik yardım alma niyeti temasına ilişkin özgüven kazanma, yardım alma isteği, duyguları ifade etme, yardım almada beklenen yarar, paylaşımında bulunma ve değişimi destekleme kategorileri olarak belirlenmiştir.

Tablo 42. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Tema	Kategori	Katılımcıların Görüşleri
Psikolojik Yardım Alma Niyeti	Özgüven Kazanma	Ö1: Bugün burada her zamankinden daha fazla özgüvenli cesaretli hissediyorum. Ö4: Eskiden böyle bir etkinlik olduğunda geri çekilirdim ama bu etkinlikte hiç çekinmeden düşüncelerimi beyan ettim. Güzeldi.
	Yardım Alma İsteği	Ö12: Bence yardıma ihtiyacı olan herkes yardım almalı. Uzman kişilerden yardım almalı, kendini geliştirmeli ya da sorunları çözmeli. Ö2: Bazı sorunlarımda yardım alırım. Ö3: Ben şunu farkettim. Böyle bir durumda ben bir uzmana giderim
	Duyguları İfade Etme	Ö8: Paylaştığım duygularımın değişmesini istiyorum. Ö11: Çok büyük bir olay yaşadım, hiçkimseye anlatmıyordum. Ama bu etkinlik sayesinde anlattım, biraz içim rahatladı.
	Yardım almada beklenen Yarar	Ö13: Güzel bir duygu bence. Kendimi geliştiririm, Kendimle ilgili iyi, güzel bir karar vereceğim sayenizde. Ö6: Olumlu olarak her problemin çözümünün olduğunu anladım.
	Paylaşımında Bulunma	Ö12: Düşüncelerimim kattım, Düşüncelerime arkadaşlarım da katıldığı için çok mutluyum. Ö11: Mesela ablama anlattığım şeyi hiçkimse bilmiyordu. Ama bugün bu etkinlikte anlattım.
	Değişim Destekleme	Ö5: Artık utangaç değilim, Bugün çok şey öğrendim, hayat hala devam ediyor ve üstesinden gelebiliriz sorunların ne olursa olsun. Ö1: Kendime güvenimin arttığını farkettim. Yani benim buraya gelip değişmeye yardımcı olduğunuz için teşekkür ederim. Hocam iyi ki böyle bir program yaptınız.

Tablo 42. incelendiğinde özgüven kazanma, yardım alma isteği, duyguları ifade etme, yardım almanda beklenen yarar, paylaşımda bulunma ve değişimi destekleme kategorilerinin psikolojik yardım alma niyeti teması altında toplandığı görölmektedir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Hipotez 1'e İlişkin Bulguların Tartışılması.

Hipotez 1: *Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutumuna ilişkin sosyal damgalanma düzeylerine yönelik son test puanlarının, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde azalma olacaktır. Bu azalma psiko-eğitim programının bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.*

Alanyazın incelendiğinde, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarını azaltmaya yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin sosyal damgalanma son test puanlarının, psiko-eğitim programına katılmayan ergenlerin sosyal damgalanma son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azaldığını göstermektedir. İzleme testi sonucuna göre bu etkinin devam ettiği gözlenmektedir. Buna göre, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının katılımcıların psikolojik yardım alma tutumunun sosyal damgalanma düzeylerine ilişkin değişimde anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarına yönelik psiko-eğitim çalışmalarının sınırlı sayıda yapıldığı görülmektedir. Yapılan psiko-eğitim programı uygulamalarının psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde etkilediği ve psikolojik yardım almaya yönelik damgalamayı azalttığı bulunmuştur. Bu çalışmalarda elde edilen bulgularla mevcut araştırma bulguları benzerlik göstermektedir (Çalık-Koyak & Arslantaş, 2020; Vergili, 2017). Bu araştırmada damgalama ile ilgili elde edilen sonuçlar ile benzerlik gösteren başka araştırmalar da bulunmaktadır (Brown & Bradley, 2002; Giroux & Geiss, 2019; Jorm vd., 2003). Örneğin; Caelear vd., (2022) okul temelli güç kaynakları programının gençlerin yardım alma farkındalığını artırdığını ve damgalamayı azalttığını belirtmiştir. Benzer şekilde MacInnes ve Lewis, (2008)'de yaptığı çalışmada, psiko-eğitim uygulamalarının damgalamayı azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Yapılan başka bir araştırmada da psiko-eğitim uygulamalarının psikolojik yardım almaya yönelik tutumu olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır (Taylor-Rodgers & Batterham, 2014). Yapılan diğer çalışmalar incelendiğinde, araştırma bulgularının mevcut araştırma

bulguları ile örtüştüğü görülmektedir (Fernandez vd., (2016) Kassam vd., 2011; Oban & Küçük, 2011). Nitekim, Stanley vd., (2018) yaptığı araştırmada, psiko-eğitim çalışmalarının psikolojik yardım almaya ilişkin damgalamayı azalttığını ortaya koymuştur.

Alanyazında sınırlı da olsa, mevcut çalışma ile farklı sonuçlar gösteren çalışmalara da rastlanmıştır. Örneğin; Perry vd., (2014) tarafından yapılan çalışmada, okul temelli müdahale programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarına etkisinin düşük olduğunu göstermiştir. Bir başka çalışmada, psiko-eğitim çalışmasının depresyon belirtilerini azalttığını; ancak yardım alma tutumlarında çok az etkili olduğu ortaya çıkarmıştır (Kauer vd., 2014).

Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına ilişkin yansıtıcı günlükler ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin katılımcı görüşleri içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Nitel bulgular psiko-eğitim programına katılan ergenlerin damgalama puanlarını azaltmadaki etkisine ilişkin kanıtlayıcı bilgiler sunmaktadır. Yansıtıcı günlüklerle ilgili yapılan analiz sonucunda, “*olumlu tutum*”, “*profesyonel psikolojik yardım alma kaynakları*”, “*damgalama*” kategorileri oluşturulmuştur. Katılımcıların olumlu tutum kategorisine ilişkin daha çok psikolojik yardım alma sürecini olumlu deneyimlediklerine yönelik ifadeler kullandıkları görülmüştür. Diğer bir kategori olan profesyonel psikolojik yardım alma kaynaklarına ilişkin ise yardım alma kaynakları ile ilgili bilgilendiklerine dair görüş belirtmiştir. Damgalama kategorisine ilişkin ise, psiko-eğitim süreciyle birlikte damgalanma düşüncelerinin azaldığını vurguladıkları görülmüştür.

Katılımcılar psiko-eğitim programından önce, psikolojik yardım almaya yönelik sınırlı bilgiye sahip olduklarını vurgulamıştır. Bu bulgular, alan yazındaki diğer araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir (Erdem & Özdemir, 2020; Kocaayan & Özyiğit, 2018; pace, 2018). Bu çalışmada psiko-eğitim uygulamasından önce katılımcıların daha çok profesyonel olmayan yardım alma kaynaklarını tercih ettiği görülmüştür. Bu bulguyu alan yazında destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Ciarrochi vd., 2002; Rickwood vd., 2005). Nitekim Özbay vd., (2011) yaptıkları çalışmada bireylerin psikolojik yardım almada daha çok informal kaynakları tercih ettiğini belirtmiştir.

Bu sonuçlara göre, psiko-eğitim programı sonrasında katılımcıların psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun olumlu yönde artış gösterdiği, psikolojik yardım almaya yönelik damgalamalarının azaldığı görülmektedir. Dolayısıyla, araştırmanın nitel bulguları ile nicel bulgularının birbirini desteklediği söylenebilir. Bununla birlikte son oturumda psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin alınan katılımcı görüşleri analiz edildiğinde, katılımcıların psiko-eğitim sürecini olumlu deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Nitel bulgulardan elde edilen “*Yardım almaya ilişkin farkındalık*”, “*Damgalamaya ilişkin*

farkındalık” ve “*Psikolojik yardım alan kişilere bakış*” kategorilerinin bu sonucu desteklediği söylenebilir. Yardım almaya ilişkin farkındalık kategorisinde, psikolojik yardım almanın önemine ilişkin ifadeler kullandıkları; damgalamaya ilişkin kategoride, psikolojik yardım almada damgalama düşüncelerinin azaldığına ilişkin görüş belirttikleri ortaya çıkmıştır. Yardım alan kişilere bakış kategorisine ilişkin ise, katılımcılar psikolojik yardım alanlara yönelik olumlu düşüncelere sahip olduklarını vurgulamıştır. Bu bulgular, Vergili ve Tagay (2016) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlara göre, nitel görüşmelerden elde edilen bulguların nicel sonuçlarla örtüştüğü ve nicel sonuçları açıklamanın bir kanıtı olarak ifade edilebilir.

Yukarıdaki nicel bulguları çalışmanın sonunda öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar desteklemektedir. Örneğin; öğrenciler psikolojik yardım alırken başkalarının ne söylediğinin önemli olmadığını, psikolojik yardım alma ihtiyacı hissettiğinde rahat bir şekilde psikolojik yardım alacağını ve sosyal baskıyı daha az hissettiklerini belirtmeleri nicel verilerle uyumluluk göstermektedir. Böylece öğrencilerin psikolojik bir sorunla karşılaştığında sosyal damgalamaya ilişkin algılarının azalması psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu tutumlarını artırabilir.

Bu çalışmanın sonucu planlı davranış kuramına göre psikolojik yardım almaya ilişkin öznel normlar varsayımını desteklemektedir. Planlı davranış kuramına göre, sosyal damgalanma psikolojik yardım almaya ilişkin önemli bir engeldir (Vogel vd., 2007). Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarının azaltılmasında sosyal damgalanma ile ilgili yapılan psiko-eğitim çalışmasının etkili olduğu söylenebilir. Başkaları tarafından olumsuz değerlendirileceğine ilişkin algının azalması, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu bir şekilde etkileyebilir. Öğrenciler arkadaşlarının bir ruh sağlığı hizmetinden yararlanması ile ilgili olumsuz düşüncelerini daha az önemseyebilir. Aynı şekilde başkalarının kendisine ilişkin olumsuz yargılarını görmezden gelebilir. Bunun sonucunda da diğer kişilerin sosyal baskısını daha az hissedebilir.

Planlı davranış kuramına göre, bireyin psikolojik yardım almaya ilişkin öznel algılarının olumlu olması, psikolojik yardım almasını olumlu etkilemektedir. Böylece sosyal damgalanmanın azalmasıyla birlikte, psikolojik yardım alma davranışına ilişkin önemli bir engel ortadan kalkabilir. Diğer bir ifadeyle, yardım alma sürecinde bireyin yardımdan dolayı damgalanmaktan korkmaması, diğer kişilerin ne düşündüğünü daha az dikkate alması psikolojik yardım almaya ilişkin tutumunu olumlu olarak geliştirebilir.

Hipotez 2'ye İlişkin Bulguların Tartışılması.

Hipotez 2: *Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma tutumuna ilişkin kendini damgalama düzeylerine yönelik son test puanlarının, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde azalma olacaktır. Bu azalma psiko-eğitim programının bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.*

Alanyazın incelendiğinde, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutumlarını azaltmaya yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kendini damgalama son test puanları, psiko-eğitim programına katılmayan ergenlerin kendini damgalama son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde azaldığı görülmektedir. İzleme testi sonucuna göre bu etkinin devam ettiği gözlenmektedir. Buna göre, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının katılımcıların psikolojik yardım alma tutumu kendini damgalama alt boyutuna ilişkin değişimde anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında psikolojik yardım alma tutumlarına yönelik psiko-eğitim çalışmalarının sınırlı sayıda yapıldığı görülmektedir. Yapılan psiko-eğitim programı uygulamalarının psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu yönde etkilediği ve kendini damgalamaya ilişkin farkındalık sağladığı görülmektedir (Vergili, 2017). Katılımcıların psiko-eğitim sürecini olumlu deneyimlemeleri, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarını olumlu yönde etkilemektedir. Alanyazında yer alan araştırma bulguları ile mevcut araştırma bulguları benzerlik göstermektedir (Çebi, 2009; Wilson & Deane, 2001). Alanyazında bu sonucu destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır (Christensen vd., 2006; Costin vd., 2009). Nitekim Taylor-Rodgers ve Batterham, (2014) yaptığı araştırmada kısa süreli çevrimiçi psiko-eğitim müdahale çalışmasına katılan bireylerin yardım almaya ilişkin tutumlarının olumlu yönde arttığı bulunmuştur.

Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına ilişkin yansıtıcı günlükler ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin katılımcı görüşleri içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Nitel bulgular psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kendini damgalama puanlarını azaltmadaki etkisine ilişkin kanıtlayıcı bilgiler sunmaktadır.

Yansıtıcı günlüklerle ilgili yapılan analiz sonucunda “duygularını ifade etme”, “özgüven kazanma” kategorileri oluşturulmuştur. Katılımcıların *duygularını ifade etme* kategorisine ilişkin daha çok duygularını rahat bir şekilde ifade ettiğine yönelik görüş belirttikleri görülmüştür. Diğer bir kategori olan özgüven kazanma kategorisine ilişkin ise,

duygu ve düşüncelerini paylaşmada gösterdikleri cesareti belirtmiştir. Katılımcıların psiko-eğitim sürecinden önce kendilerini ifade etmede yetersiz oldukları, psiko-eğitim süreciyle birlikte kendini daha rahat ifade ettikleri görülmüştür. Bu bulgular Vergili, (2017) tarafından yapılan araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlara göre, psiko-eğitim programının psikolojik yardım almada kendini damgalamaya ilişkin olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Dolayısıyla, araştırmanın nitel bulgularının nicel bulguları destekleyici nitelikte olduğu söylenebilir. Bununla birlikte son oturumda psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin alınan katılımcı görüşleri analiz edildiğinde, psiko-eğitim sürecini olumlu deneyimledikleri ortaya çıkmıştır.

Nitel bulgulardan elde edilen “*kendini açma*”, “*kendini tanıma*” ve “*Probleme ilişkin farkındalık*”, “*Damgalamaya ilişkin farkındalık*” kategorilerinin bu sonucu desteklediği söylenebilir. Kendini açma ve kendini tanıma kategorisinde, kendileri ile ilgili olumlu yönde değişim yaşadıklarına ilişkin ifadeler kullandıkları; probleme yönelik farkındalık kategorisinde, günlük yaşamda yaşanan problemlerine ilişkin farkındalık kazandıklarını, damgalamaya ilişkin farkındalık kategorisinde ise psikolojik yardım almada damgalama düşüncelerinin azaldığını vurgulamıştır. Katılımcıların psiko-eğitim sürecini deneyimlemeleri, psikolojik yardım alma yaşantısıyla benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Dolayısıyla planlı davranış yönelimli psiko-eğitim programına katılanların, gerçek duygu ve düşüncelerini ifade ederek psikolojik yardım almaya yönelik farkındalık kazandığı ve olumlu tutum geliştirdiği söylenebilir. Çalışmanın bulguları alanyazın bulguları ile benzerlik göstermektedir (Daw & Joseph, 2007; Vergili & Tagay, 2016). Bu sonuçlara göre, nitel görüşmelerden elde edilen bulguların nicel sonuçlarla örtüştüğü ve nicel sonuçları açıklamanın bir kanıtı olarak ifade edilebilir.

Yukarıdaki nicel bulguları çalışmanın sonunda öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar desteklemektedir. Örneğin; öğrenciler psiko-eğitim sonucunda psikolojik yardım alırken kendilerini yetersiz görmediklerini, kendilerini deli, hasta gibi damgalamaktan vazgeçtiklerini, psikolojik sorun yaşamamanın ve psikolojik yardım almanın normal bir durum olduğunu dile getirmeleri nicel bulgunun sonucuyla örtüşmektedir.

Planlı davranış kuramına göre kendini damgalama psikolojik yardım alma tutumlarını olumsuz etkileyen önemli bir faktördür (Vogel vd., 2007). Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarının azaltılmasında kendini damgalama ile ilgili yapılan psiko-eğitim çalışmasının etkili olduğu söylenebilir. Planlı davranış kuramına göre bireylerin kendini eksik görme, zayıf ve yetersiz hissetme, psikopat, “deli” olarak görme gibi

kendine ilişkin olumsuz düşüncelerinin azalması psikolojik yardım almayla ilgili olumlu tutumlarını artırabilir.

Hipotez 3'e İlişkin Bulguların Tartışılması.

Hipotez 3: *Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetine ilişkin olumsuz duygular ile ilgili sorunlar altboyutuna yönelik son test puanlarının, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artma olacaktır. Bu artma psiko-eğitim programının bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.*

Alanyazın incelendiğinde, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma niyetlerini artırmaya yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin psikolojik yardım alma niyeti olumsuz duygularla ilgili sorunlar son test puanlarının, psiko-eğitim programına katılmayan ergenlerin olumsuz duygularla ilgili sorunlar son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir. İzleme testi sonucuna göre bu etkinin devam ettiği gözlenmektedir. Buna göre, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının katılımcıların olumsuz duygularla ilgili sorunlara ilişkin psikolojik yardım alma niyetinde anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir. Alanyazında mevcut çalışmanın sonuçlarını destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Westerhof vd., 2008). Benzer şekilde Han vd., (2006) yaptıkları araştırmada, psiko-eğitim çalışmasının psikolojik yardım alma niyetlerini artırmada etkili olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre, alanyazın bulguları ile araştırma bulgularının birbirini desteklediği söylenebilir.

Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına ilişkin yansıtıcı günlükler ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin katılımcı görüşleri içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Nitel bulgular psiko-eğitim programına katılan ergenlerin olumsuz duygularla ilgili sorunlara ilişkin yardım alma puanlarının artmasında kanıtlayıcı bilgiler sunmaktadır. Yansıtıcı günlüklerle ilgili yapılan analiz sonucunda “*duyguları ifade etme*”, “*değişimi destekleme*”, “*özgüven kazanma*” kategorileri oluşturulmuştur. Katılımcılar duyguları ifade etme kategorisi etrafında daha çok olumlu gelişmelere ilişkin değerlendirmelerde bulunmuştur. Katılımcılar planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının duygu ve düşüncelerini paylaşmada etkili olduğunu belirterek, psiko-eğitim öncesine göre yaşantılarında olumlu değişime katkı sağladığını vurgulamıştır. Değişimi destekleme kategorisinde, psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumlarının pozitif yönde değiştiğini vurguladıkları görülmüştür. Özgüven kazanma kategorisinde ise, katılımcılar duygu ve düşüncelerini paylaşmaktan çekinmediklerini, kendilerini ifade

etmekten çekinmediklerini belirtmiştir. Bu bulgular alanyazın tarafından da desteklenmektedir (Grimmer & Tribe, 2001; Kakhnovets, 2011, Oteiza, 2010). Nitekim Erdem ve Özdemir, (2020) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların olumsuz duygularla ilgili sorunlara yönelik yardım alma davranışında bulundukları ifade edilmiştir. Bu sonuçlara göre, katılımcıların olumsuz duygularla ilgili sorunlara ilişkin farkındalık geliştirdiği ve psikolojik yardım alma davranışlarında artış olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte son oturumda psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin alınan katılımcı görüşleri analiz edildiğinde, psiko-eğitim sürecini olumlu deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Nitel bulgulardan elde edilen “*yardım almaya ilişkin farkındalık*”, “*Probleme ilişkin farkındalık*” kategorilerinin bu sonucu desteklediği söylenebilir. Katılımcılar yardım almaya ve probleme ilişkin farkındalık kategorileri altında, psikolojik bir problem yaşamaları halinde yardım almaya ilişkin farkındalık kazandığına ilişkin olumlu görüş belirtmiştir. Bu bulgu, Taylor-Rodgers ve Batterham, (2014) yaptığı çalışma ile benzerlik göstermektedir. Bu sonuçlara göre, nitel görüşmelerden elde edilen bulguların nicel sonuçlarla örtüştüğü ve nicel sonuçları açıklamanın bir kanıtı olarak ifade edilebilir.

Yukarıdaki nicel bulguları çalışmanın sonunda öğrencilerle yapılan görüşmelerden elde edilen sonuçlar desteklemektedir. Örneğin; öğrenciler psiko-eğitim programı sonucunda duygularını fark edip ifade edebilmeleri, olumsuz duygularıyla başedebilmeleri, duygusal sorunlarının çözülebilir olduğuna inanmaları çalışmanın nicel bulgularıyla aynı doğrultudadır.

Bu araştırmanın sonuçları planlı davranış kuramının psikolojik yardım alma niyetine ilişkin algılanan davranışsal kontrol varsayımını desteklemektedir. Örneğin; çalışmanın bulguları bireylerin psikolojik yardım alma niyetine ilişkin özyeterlik inançlarını artırmaktadır. Bu program bireylerin kendini açmasını engelleyen kaygı, korku, öfke gibi olumsuz duygularla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Bu olumsuz duyguların kontrol edilmesi, olumsuz duygularla başetmeye ilişkin kendine olan inancının artması bireylerin yardım almaya ilişkin özyeterlik inançlarını artırmada etkili olabilir. Planlı davranış kuramına göre, bireylerin özyeterlik inancının artması psikolojik yardım almaya ilişkin niyetlerini artırabilir.

Hipotez 4’e İlişkin Bulguların Tartışılması.

Hipotez 4: *Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetine ilişkin kişisel ve sosyal gelişim altboyutuna yönelik son test puanlarının, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artma olacaktır. Bu artma psiko-eğitim programının bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.*

Alanyazın incelendiğinde, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma niyetlerini artırmaya yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetinde kişisel ve sosyal gelişim son test puanları, psiko-eğitim programına katılmayan ergenlerin kişisel ve sosyal gelişim son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir. İzleme testi sonucuna göre bu etkinin devam ettiği gözlenmektedir. Buna göre, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının kişisel ve sosyal gelişime ilişkin değişimde anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir. Alanyazında mevcut çalışmayı destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Chandrasekara, 2016; Chillemi vd., (2020). Buna göre, alan yazın bulguları ile mevcut çalışma bulguları benzerlik göstermektedir.

Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına ilişkin yansıtıcı günlükler ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin katılımcı görüşleri içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Nitel bulgular psiko-eğitim programına katılan ergenlerin kişisel ve sosyal gelişim puanlarının artmasında kanıtlayıcı bilgiler sunmaktadır. Yansıtıcı günlüklerle ilgili yapılan analiz sonucunda, “kendini tanıma” iletişim kurma”, olumlu benlik algısı, “değişimi destekleme” “sosyal etkileşim” kategorileri oluşturulmuştur. Kendini tanıma kategorisinde, katılımcıların çoğu psiko-eğitim süreciyle birlikte kendini daha iyi tanıdıklarını, problemlerini daha rahat dile getirebildiklerini, bireysel özelliklerine yönelik farkındalık kazandıklarını vurgulamıştır. İletişim kurma kategorisinde, iletişim becerilerini geliştirdikleri, duygu ve düşüncelerini daha rahat paylaştıkları ve dinleme becerisi kazandıkları görülmüştür. Olumlu benlik algısı kategorisinde, grup içinde düşüncelerine değer verildiğini vurgulamıştır. Sosyal etkileşim kategorisinde ise, katılımcıların işbirliği yaptığı, grup etkinlikleri yoluyla kaynaştıklarını belirtmiştir. Bu bulgular alan yazın bulguları ile benzerlik göstermektedir (Erdem & Özdemir, 2020; Güneş-Çakmak, 2020). Buna göre, psiko-eğitim programının psikolojik yardım almaya ilişkin niyeti artırmada etkili olduğu söylenebilir.

Bununla birlikte son oturumda psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin alınan katılımcı görüşleri analiz edildiğinde, psiko-eğitim sürecinin yardım alma niyetini olumlu etkilediği ortaya çıkmıştır. Nitel bulgulardan elde edilen “sosyal etkileşim”, “kendini tanıma”, empati kurma” kategorilerinin bu sonucu desteklediği söylenebilir. Sosyal etkileşim kategorisinde, katılımcıların grup üyeleri ile sosyal ilişkiler geliştirdiklerine ilişkin ifadeler kullandıkları; kendini tanıma ve empati kurma kategorileri altında, bireysel özelliklerinin farkına vardıklarını ve daha sağlıklı ilişkiler kurduklarını vurgulamıştır. Bu bulgular Kocaayan ve Özyiğit, (2018) tarafından yapılan çalışmanın bulguları ile benzerlik

göstermektedir. Benzer şekilde Von Haenisch, (2011) tarafından yapılan çalışmada yardım alma sürecine ilişkin farkındalık kazanmanın, yardım alma davranışlarını arttırmada etkili olduğu vurgulanmıştır. Alanyazında bu sonuçları destekleyen başka araştırmalar da bulunmaktadır (Ciclitira vd., 2012; Tarsuslu, 2018; Von Haenisch, 2011). Bu sonuçlara göre, nitel görüşmelerden elde edilen bulguların nicel sonuçlarla örtüştüğü ve nicel sonuçları açıklamanın bir kanıtı olarak ifade edilebilir.

Planlı davranış kuramına göre bireyin psikolojik yardım alma niyetinde kişisel ve sosyal faktörler etkili olmaktadır. Örneğin; bireylerin kişisel ve sosyal gelişim ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik çabaları psikolojik yardım alma niyetini olumlu etkileyebilir. Aynı şekilde bireyin kendini tanımaya çalışması, diğer insanlarla iletişim kurma isteğinin artması, sosyal ilişkileri geliştirme girişimleri psikolojik yardım alma niyetini geliştirebilir. Planlı davranış kuramına göre, bireyin kişisel ve sosyal gelişimine yönelik davranışları psikolojik yardım alma niyetini olumlu bir şekilde etkilemektedir. Bu durum bireyin psikolojik yardım alma davranışlarını artırabilir.

Hipotez 5'e İlişkin Bulguların Tartışılması.

Hipotez 5: *Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programı uygulanan ergenlerin psikolojik yardım alma niyetine ilişkin olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar altboyutuna yönelik son test puanlarının, kontrol grubunda bulunan ergenlerin son test puanlarına göre anlamlı bir düzeyde artma olacaktır. Bu artma psiko-eğitim programının bitiminden iki ay sonra yapılan izleme sonuçlarında da devam edecektir.*

Alanyazın incelendiğinde, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma niyetlerini artırmaya yönelik herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına katılan ergenlerin psikolojik yardım alma niyeti olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar son test puanları, psiko-eğitim programına katılmayan ergenlerin olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlar son test puanlarına göre anlamlı bir şekilde arttığı görülmektedir. İzleme testi sonucuna göre bu etkinin devam ettiği gözlenmektedir. Buna göre, planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlara ilişkin değişimde anlamlı düzeyde etkili olduğu söylenebilir.

Alanyazında psikolojik yardım alma niyetlerine yönelik yapılan psiko-eğitim programı uygulamalarının psikolojik yardım alma niyetini olumlu yönde etkilediği görülmektedir (Gould vd., 2016). Alanyazında mevcut araştırma bulguları ile benzerlik gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Aho-Mustonen, 2011). Nitekim Alvidrez vd., (2009) yaptığı çalışmada, psiko-

eğitim uygulamalarının olumsuz düşünceler ile ilgili sorunlara ilişkin yardım alma niyetini artırdığını, aynı zamanda bireylerin ruhsal sorunlara ilişkin farkındalık sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde Shin vd., (2002) çalışmasında, yapılan psiko-eğitim programlarının yararlı olduğunu ortaya koymuştur. Ruhsal sorunlara yönelik gerçekleştirilen bir diğer psiko-eğitim çalışmasında da verilen eğitimlerin bireyin yardım alma davranışlarında artış sağladığı ifade edilmiştir. Bir başka çalışmada Chillemi vd., (2020) ergenlerle gerçekleştirdiği psiko-eğitim uygulamasının ergenlerin psikolojik yardım alma niyetini arttırdığını ortaya koymuştur. Buna göre, mevcut çalışma bulguları ile alanyazın bulgularının örtüştüğü söylenebilir.

Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programına ilişkin yansıtıcı günlükler ve psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin katılımcı görüşleri içerik analizi ile değerlendirilmiştir. Nitel bulgular psiko-eğitim programına katılan ergenlerin olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar puanlarının artmasında kanıtlayıcı bilgiler sunmaktadır. Yansıtıcı günlüklerle ilgili yapılan analiz sonucunda, “başa çıkma”, “yardım almaktan beklenen yarar” kategorileri oluşturulmuştur. Başa çıkma kategorisinde, katılımcılar psikolojik sorunlarını çözmeye ilişkin kararlılığı vurgulamıştır. Yardım almaktan beklenen yarar kategorisinde ise, katılımcıların psiko-eğitim süreciyle birlikte psikolojik yardım alma sürecine ilişkin beklentilerinin arttığına ilişkin ifadelerde bulundukları görülmektedir. Bu sonuç, Chillemi vd., (2020) ergenlerle yürüttüğü psiko-eğitim çalışması bulguları ile örtüşmektedir. Bu çalışmada ergenlerin ruhsal sorunlara ilişkin başa çıkma konusunda farkındalık olduğu bulgulanmıştır.

Bununla birlikte son oturumda psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin alınan katılımcı görüşleri analiz edildiğinde, psiko-eğitim sürecini olumlu deneyimledikleri ortaya çıkmıştır. Nitel bulgulardan elde edilen “probleme ilişkin farkındalık”, “Yardım almaya ilişkin farkındalık” kategorilerinin bu sonucu desteklediği söylenebilir. Probleme ilişkin ve yardım almaya ilişkin farkındalık kategorilerinde, katılımcıların psikolojik sorunları ile ilgili psikolojik yardım alma ihtiyacının farkına vardığı görülmüştür.

Yukarıdaki nicel bulguları çalışmanın sonunda elde edilen öğrenci görüşleri desteklemektedir. Örneğin; bireyler olumsuz düşünceleriyle başa çıkabildiklerini, problemlerine ilişkin farkındalık oluştuğunu, aynı zamanda psikolojik yardım almaya ilişkin yarar beklentilerinin arttığını dile getirmişlerdir.

Planlı davranış kuramına göre, bireyin psikolojik yardım alma niyetinde olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlar etkili olmaktadır. Bireyin olumsuz düşüncelerini fark etmesi, bu düşüncelere ilişkin yardım arayışında olması, ölüm ve kendine zarar verme davranışlarının azalması psikolojik yardım alma niyetini artırabilir. Dolayısıyla bu durum bireyin bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alma davranışını olumlu etkileyebilir. Bu çalışmanın

sonucunda planlı davranış kuramına göre olumsuz düşüncelere ilişkin sorunların azalması psikolojik yardım alma niyetinde artış sağlayabilir. Bu çalışmada planlı davranış kuramına göre, birey olumsuz bir sorunla karşılaştığında sorunlarıyla başetmede kendine ilişkin inancının artırmasına yardım olmaktadır. Bireyin kendine ilişkin inancının artması psikolojik yardım alma niyetini artırabilir. Böylece birey psikolojik sorunları olduğu zaman, bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alma davranışına kolay bir şekilde yönelebilir.

Planlı davranış kuramına göre, algılanan davranışsal kontrolün artması psikolojik yardım alma niyetini artırmaktadır. Bireyin olumsuz düşüncelerle başa çıkma inancının artması, psikolojik yardım almada olumlu beklentilerinin olması, olumsuz düşüncelerini kontrol etmeye ilişkin özyeterlik inancının gelişmesi psikolojik yardım alma niyetini artırabilir. Bu durum bireyin olumsuz düşüncelere ilişkin sorunlarda psikolojik yardım alma davranışlarına yol açabilir.

Nicel ve nitel bulgular birlikte değerlendirildiğinde, sosyal damgalanma ve kendini damgalamanın azalması psikolojik yardım alma tutumlarını olumlu etkilediği; olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlara ilişkin psikolojik yardım alma niyetinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada uygulanan planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının bireylerin psikolojik yardım alma tutumlarına ilişkin sosyal damgalanma ve kendini damgalama düzeylerini azaltmada ve olumsuz duygularla ilgili sorunlar, kişisel ve sosyal gelişim, olumsuz düşüncelerle ilgili sorunlara ilişkin psikolojik yardım alma niyetlerini artırmada etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Bu açıdan planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlere yönelik yapılacak psikolojik yardım alma çalışmalarında kullanılabilecek etkili bir müdahale programı olduğu söylenebilir.

Öneriler

Bu araştırmada planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının, ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerini artırmada kullanılabileceği ve alanyazına önemli katkılar sağlayacağı söylenebilir. Bu doğrultuda ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin yürütülen çalışmaya yönelik araştırmacılara ve uygulayıcılara bazı önerilerde bulunulmuştur.

Araştırmacılara Öneriler

1. Bu çalışma lise öğrencilerine(ergenler) yönelik yürütülmüştür. Benzer bir çalışma farklı örneklem gruplarıyla (ortaokul öğrencileri, üniversite öğrencileri, yetişkinler) gerçekleştirilebilir.

2. Bu araştırma Iğdır ili merkezinde bulunan ergenler ile yürütülmüştür. Bu çalışma farklı bölgelerde bulunan, farklı kültürel ve demografik özelliklere sahip ergenlerle gerçekleştirilebilir.
3. Psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz tutumları azaltmak için yapılacak psiko-eğitim çalışmalarında kendini damgalama, sosyal damgalanma, öz-yeterlik konularına ağırlık verilmesi gerektiği düşünülmektedir.
4. Bu çalışmada ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin algıları ortaya konulmuştur. Başka çalışmalarda ailelerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerine ilişkin algıları incelenebilir.
5. Araştırmanın nitel boyutunda, öğrencilerin yardım alma kaynağı olarak daha çok ailelerini belirttiği dikkate alındığında, ailelere yönelik psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine ilişkin bilgilendirme çalışmalarının ve psiko-eğitim programlarının yapılması gerektiği söylenebilir.
6. Ergenlerin psikolojik yardım almaya ilişkin damgalamaları olduğu bilgisinden hareketle, Bilişsel-Davranışçı Terapi temelli çalışmalar yapılabilir.
7. Araştırmada ergenlerin kendini açmada güçlük çektikleri bulgusundan hareketle, farklı eğitim programlarında ergenlerin kendini açma düzeylerine ilişkin eğitimler düzenlenebilir.
8. Planlı Davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının izleme ölçümleri 2 aylık ölçümlerle incelenmiştir. Benzer çalışmalarda 6-12 aylık ölçümlerde psiko-eğitim programının etkisi incelenebilir.

Uygulayıcılara Öneriler

1. Bu çalışma kapsamında geliştirilen ölçme araçları ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerini belirlemede kullanılabilir.
2. Ergenlerin psikolojik yardım almada profesyonel olmayan yardım alma kaynaklarını daha çok kullandığı bulgusundan hareketle, okul psikolojik danışmanları tarafından ailelere ve ergenlere yönelik profesyonel psikolojik yardım alma süreci ile ilgili bilgilendirme faaliyetleri (seminer, konferans, broşür vb) yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.
3. Psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin bilgilendirici çalışma ve etkinliklere rehberlik saatlerinde daha fazla yer verilmesi önerilmektedir.
4. Psikolojik yardım almaya yönelik kamu spotlarının oluşturulmasının psikolojik yardım almaya yönelik farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abalı, O. (2018). *Ergenlik dönemi ve ruhsal yaklaşım*. Adeda Yayıncılık.
- Abuhammad, S., Hatamleh, R., Howard, K., & Ahmad, M.M. (2018). Correlates and predictors of stigmatization of patients with mental illness among nursing students. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 57(1), 43–51. <https://doi.org/10.3928/02793695-20180907-01>
- Aho-Mustonen, K., Tiihonen, J., Repo-Tiihonen, E., Ryyänen, O. P., Miettinen, R., & Raty, H. (2011). Group Psychoeducation For Long-Term Offender Patients With Schizophrenia: An Exploratory Randomised Controlled Trial. *Criminal Behaviour and Mental Health: CBMH*, 21(3), 163-176. <https://doi.org/10.1002/cbm.788>
- Ajzen, I., & Sheikh, S. (2013). Action versus inaction: Anticipated affect in the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(1), 155-162. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00989.x>
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665-683. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2002.tb00236.x>
- Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4): 665-683.
- Ajzen, I. (2006). Constructing a Theory of Planned Behaviour Questionnaire: Conceptual and Methodological Consideration. <http://www.people.umass.edu/aizen/pdf.tpb.measurement.pdf>
- Akaydın, F. Ş. (2002). *Üniversite öğrencilerinin problem alanları, problemlilik düzeyleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 123118) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi-Trabzon]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Akdemir, D., & Çuhadaroglu, Ç. F. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*. 15(1), 5-13.
- Akün, E. (2013). Yapısal aile sistemleri kuramı bağlamında ergenlik döneminde aile yapısı ve ergenlik dönemi sorunları. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*. 53(1), 85-116.
- Alvidrez, J., Snowden, L. R., Rao, S. M., & Boccelli, A. (2009). Psychoeducation to Address Stigma in Black Adults Referred For Mental Health Treatment: A Randomized Pilot Study. *Community Mental Health Journal*, 45(2), 127–136. <https://doi.org/10.1007/s10597-008-9169-0>
- Arora, P. G., Metz, K., & Carlson, C. I. (2016). Attitudes toward professional psychological help seeking in South Asian students: Role of stigma and gender. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 44(4), 263–284. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12053>
- Arslandaş, H. (2003). *Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler* (Tez No. 124175) [Yüksek lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Arslantaş, H., Çalık-Koyak, H., & Sarı, E. (2019). Lise öğrencisi ergenlerin ruhsal hastalıklara yönelik inanç ve sosyal mesafelerini etkileyen faktörler. *Cukurova Medical Journal*, 44(4), 1272-1283. <https://doi.org/10.17826/cumj.516968>
- Atik, G., & Yalçın, İ. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Avcı, M. (2010). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları, *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 39-63.
- Aybak, T. (2021). *Ergenlik dönemindeki çocuğa sahip ebeveynlerin yaşadıkları sorunlar* (Tez No. 701301 [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aydın, B. (2015). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Nobel Yayıncılık.
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Aydın, S. (2014). Olgu bilim araştırması. M. Metin (Ed.), *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri içinde* (1.baskı, ss. 287-311). Pegem Akademi.
- Babayev, A. (2016). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık programı Azerbaycan'da öğrencilerin kendilerine sunulan psikolojik hizmetleri değerlendirmeleri* (Tez No. 445806) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bahar, M. (2010). *Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında barınan öğrencilerin stres kaynakları, madde kullanım düzeyleri ve yardım arama davranışları* (Tez No. 270938) [Yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi-Trabzon]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bakırcıoğlu, R. (2005). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık.
- Baki, A., & Gökçek, T. (2012). Karma yöntem araştırmalarına genel bir bakış. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(42), 1-21. www.esosder.org
- Baltacı, A. (2021). The effect of consumers' perceived risk from the COVID-19 pandemic on their stockpiling behaviour: An evaluation from the framework of planned behaviour theory. *Business & Management Studies: An International Journal*, 9(4), 1485-1503. <https://doi.org/10.15295/bmij.v9i4.1934>.
- Baltacı, H. Ş., & Karataş, H. (2013). Ortaöğretim kurumlarında yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik okul müdürü, sınıf rehber öğretmeni, öğrenci ve okul rehber öğretmenin (psikolojik danışman) görüşlerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, (KEFAD)*, 14(2), 427-460.
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F., & Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 40(1), 51-54. <https://doi.org/10.1080/j.1440-1614.2006.01741.x>
- Başbuğ, G. (2008). *Üniversiteden Yeni mezun olan gençlerin iş arama davranışlarının planlı davranış teorisi bağlamında araştırılması* (Tez No. 215032) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bicil, B. (2012). *Yetişkinlerin psikolojik yardım arama niyetlerinin incelenmesi* (Tez No. 314165) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Bilge, A., & Çam M. O. (2010). Ruhsal hastalığa yönelik damgalama ile mücadele. *TSK Korumucu Hekimlik Bülteni*, 9(1), 71-78.
- Brown, K., & Bradley, L. J. (2002). Reducing the stigma of mental illness. *Journal of Mental Health Counseling*, 24(1), 81-87.
- Brown, N.W. (2018). *Psychoeducational groups* (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315169590>
- Bülbül, A. (2014). *Ergenlerin algılanan anne baba tutumları ile yakın ilişkilerindeki psikolojik eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Tez No. 358813). [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (Genişletilmiş 19.baskı). Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, O., Karadeniz, S. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (11. baskı). Pegem Akademi.
- Calear, A. L., Batterham, P. J., Torok, M., & McCallum, S. (2020). Help-seeking attitudes and intentions for generalised anxiety disorder in adolescents: the role of anxiety literacy and stigma. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01512-9>
- Calear, A.L., Brewer J.L., Batterham, P.J., Mackinnon, A., Wyman, P.A., LoMurray, M., Shand, F., Kazan, D., & Christensen, H. (2016). *The sources of strength australia project: Study protocol for a cluster randomised controlled trial*. 17(1), 349. <https://doi:10.1186/s13063-016-1475-1>.
- Cankaya, P., & Cetinkaya-Duman, Z. (2010). Evaluation of nursing students' attitudes towards seeking psychological help and factors affecting their attitudes. *Nurse Education Today*, 30(8), 784-788. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2010.02.005>
- Cellucci, T., Krogh, J., & Vik, P. (2006). Help seeking for alcohol problems in a college population. *The Journal of General Psychology*, 133(4), 421-433. <https://doi.org/10.3200/GENP.133.4.421-433>
- Chandrasekara, W. S. (2016). Help Seeking Attitudes and Willingness to Seek Psychological Help: Application of the theory of planed behavior. *International Journal of Management, Accounting and Economics*, 3(4), 233-245.
- Chen, H., Fang, X., Liu, C., Hu, W., Lan, J., & Deng, L. (2014). Associations among the number of mental health problems, stigma, and seeking help from psychological services: A path analysis model among Chinese adolescents, *Children and Youth Services Review*, 44, 356-362. <http://dx.doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.07.003>
- Cheng, C.F., Chen, L.H., Chen, M.Y., & Lu, W.C. (2012). Fan participation behaviour in baseball: An application of the theory of planned behaviour. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 14(1), 22-33. <https://doi.10.1108/IJSMS-14-01-2012-B003>
- Cheng, H., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-stigma, mental health literacy, and attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling & Development*, 96(1), 64-74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Cheng, T. C. (2009). Factors related to adolescents' seeking help from social workers in mental health settings. *Children and Youth Services Review*, 31(7), 807-812. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2009.03.002>
- Chillemi, K., Abbott, J. M., Austin, D. W., & Knowles, A. (2020). A Pilot Study of an Online Psychoeducational Program on Cyberbullying That Aims to Increase Confidence and

Help-Seeking Behaviors Among Adolescents. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 23(4), 253–256. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0081>

- Christensen, H., Leach, L.S., Barney, L., Mackinnon, A.J., & Griffiths, K.M., (2006). The effect of web based depression interventions on self reported help seeking: Randomised controlled trial [ISRCTN77824516]. *BioMed Cent. Psychiatry*, (6), 13–23, <http://dx.doi.org/10.1186/1471-244X-6-13>
- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2):173-188. <https://doi.org/10.1080/03069880220128047>
- 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), 103–120. <https://doi.org/10.1080/0951507031000152632>
- Ciclitira, K., Starr, F., Marzano, L., Brunswick, N., & Costa, A. (2012). Women counsellors' experiences of personal therapy: A thematic analysis. *Counselling and Psychotherapy Research*, 12(2), 136-145. <https://doi.org/10.1080/14733145.2011.645050>
- Clement, S., Schauman, O., Graham, T., Maggioni, F., Evans-Lacko, S., Bezborodovs, N., Morgan, C., Rüsch, N., Brown, J. S., & Thornicroft, G. (2015). What is the impact of mental health-related stigma on help-seeking? A systematic review of quantitative and qualitative studies. *Psychological medicine*, 45(1), 11–27. <https://doi.org/10.1017/S0033291714000129>
- Close, M.A., Lytle, L.A., Chen, D.G., & Viera, A.J. (2018). Using the theory of planned behavior to explain intention to eat a healthful diet among Southeastern United States office workers. *Nutrition & Food Science*, 48(2), 365-374. <https://doi.org/10.1108/nfs-06-2017-0123>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research methods in education* (6. baskı). NY: Routledge.
- Conceicao, V., Rothes, I., & Gusmao, R. (2021). The effects of a video-based randomized controlled trial intervention on depression stigma and help-seeking attitudes in university students. *Psychiatry research*, 308, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114356>
- Conceicao, V., Rothes, I., & Gusmao, R. (2022). The effects of a video-based randomized controlled trial intervention on depression stigma and help-seeking attitudes in university students. *Psychiatry Research*, 308, 114356. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.114356>
- Corrigan, P. (2004). How stigma interferes with mental health care. *American Psychologist*, 59(7), 614-625. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.7.614>
- Costello, E. J., Egger, H., & Angold, A. (2005). 10-year research update review: the epidemiology of child and adolescent psychiatric disorders: I. Methods and public health burden. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 44(10), 972–986. <https://doi.org/10.1097/01.chi.0000172552.41596.6f>
- Costin, D. L., Mackinnon, A. J., Griffiths, K. M., Batterham, P. J., Bennett, A. J., Bennett, K., & Christensen, H. (2009). Health e-cards as a means of encouraging help seeking for depression among young adults: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 11(4), pp. 14-. <http://dx.doi.org/10.2196/jmir.1294>

- Cotterell, J. (2007). *Social networks in youth and adolescence* (1st ed.). <https://doi.org/10.4324/9780203007488>
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381–387. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.46.3.381>
- Cranford, J. A., Eisenberg, D., & Serras, A. M. (2009). Substance use behaviors, mental health problems, and use of mental health services in a probability sample of college students. *Addictive behaviors*, 34(2), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2008.09.004>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (4th ed.). SAGE Publications.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* [Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research]. (H. Ekşi, Çev Ed.). EDAM. (Çalışmanın orijinali 2012'de yayımlanmıştır)
- Creswell, J. W., & Garrett, A. L. (2008). The movement of mixed methods research and the role of educators. *South African journal of education*, 28(3), 321–333. <https://doi.org/10.15700/saje.v28n3a176>
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2015). *Karma yöntem araştırmaları: Tasarımı ve yürütülmesi* [Designing and conducting mixed methods research]. (Y. Dede & S. B. Demir, Çev Ed.) (2. baskı). Anı. (Çalışmanın orijinali 2011'de yayımlanmıştır)
- Christensen, L.B., Johnson, R.B., & Turner, L.A. (2015). *Research methods design and analysis*. Boston: Pearson.
- Crowe, A., & Kim, T. (2020). Ethnicity, life Satisfaction, stress, familiarity, and stigma toward mental health treatment. *Journal of Counseling & Development*, 98(1), 83–93. <https://doi.org/10.1002/jcad.12302>
- Çakar, S. F. & Kılınç, M. (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Meh, et Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 488-508.
- Çalık-Koyak, H. & Araslantaş, H. (2020). Lise öğrencilerine verilen ruhsal hastalıklara yönelik eğitimin ruhsal hastalıklara yönelik inanca ve sosyal mesafeye etkisi. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*. 9(1), 7-18.
- Çankaya, P. (2008). *Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumları ve etkileyen etmenlerin incelenmesi* (Tez No. 224942 [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çebi, E. (2009). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları: Algılanan sosyal destek, psikolojik sıkıntı, yardım alma deneyimi ve cinsiyetin etkisi* (Tez No. 250739) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çebi, E., & Demir, A. (2020). Help-seeking attitudes of university students in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 42(1), 37-47. <https://doi.org/10.1007/s10447-019-09385-7>
- Çetin, S. (2016). *İlkokul öğrencilerinin okul psikolojik danışma ve rehberlik servisine ilişkin görüşleri* (Tez No. 423542) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (3.baskı). Pegem Akademi.

- Çuhadar, M. F. (2020). *Ergenlerin başa çıkma stratejileri ile psikolojik yardım aramaya ilişkin tutumları arasındaki ilişkilerini incelenmesi*. (Tez No. 642848). [Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi- Erzurum]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dal, V. (2009). *Farklı kişilik özelliklerine sahip bireylerin risk algılarının tüketici davranışı açısından incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Tez No. 231648) [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi-Isparta]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Daw, B., & Joseph, S. (2007). Qualified therapists' experience of personal therapy. *Counselling and Psychotherapy Research*, 7(4), 227–232. <https://doi.org/10.1080/14733140701709064>.
- DeLucia-Waack, J.L. (2006). *Leading psychoeducational groups for children and adolescents*. Sage Publications.
- Dilek, C. (2010). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 302888) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Divin, N., Harper, P., Curran, E., Corry, D., & Leavey, G. (2018). Help-seeking measures and their use in adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review*, 3(1), 113–122. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0078-8>
- Durualp, E. (2014). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin cinsiyet ve sınıfa göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, (26), 13-25. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2326>
- Erdem, A., & Özdemir, M. (2020). Çevrimiçi ve yüzyüze psikolojik danışmaya ilişkin algıları keşfetmek: Nitel bir çalışma. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, (12), 331-363.
- Eriş, Y., & İkiz, F. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *International Periodical for the Languages*. 8(6), 179-193. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.4726>
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Özbay, Y., & Terzi, Ş. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(22), 174-198.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Ertem, Ü. & Yazıcı, S. (2006). Ergenlik döneminde psiko-sosyal sorunlar ve depresyon. *Aile ve Toplum*, 8(3), 7-12.
- Erten, S. (2002). Planlanmış davranış teorisi ile uygulamalı öğretim metodu. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 217-233.
- Esentürk E., E. (2010). An analysis of the relationship between attitudes towards seeking psychological help and problem solving among university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 1814–1819. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.990>
- Fernandez, A., Tan, K.A., Knaak, S., Chew, B.H., & Ghazali, S.S. (2016). Effects of brief psychoeducational program on stigma in malaysian pre-clinical medical students: A randomized controlled trial. *Acad Psychiatry*. 40(6), 905-911. doi:10.1007/s40596-016-0592-1.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS* (4th ed.). Sage Publications

- 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(1), 79–90. <https://doi.org/10.1037/h0029636>
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). How to design and evaluate research in education (8. baskı). NY: McGraw-Hill.
- Freake, H., Barley, V., & Kent, G. (2007). Adolescents' views of helping professionals: A review of the literature. *Journal of Adolescence*, 30(4), 639–653. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2006.06.001>
- Fry, A.D., Messinger, A.M., Rickert, V.I., O'Connor, M.K, Palmetto, N., Lessel. H., & Davidson, L.L. (2014). Adolescent relationship violence: help-seeking and help-giving behaviour among peers. *Journal of urban health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 91(2), 320-340. <http://doi.org/10.1007/s11524-013-9826-7>.
- Geçtan, E. (2014). *Psikanaliz ve sonrası* (16. Baskı). Metis Yayınları.
- Geldard, K., & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve gençlerle psikolojik danışma. Proaktif yaklaşım.* (M, Pişkin, Çev. Ed.). Nobel Yayınları. (Çalışmanın orijinali 1999'da yayımlanmıştır)
- Gençtanırım, D., & Ergene, T. (2014). Riskli davranışları ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *International Journal of Social Science*, 25(1), 125-138. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2304>
- Giroux, D., & Geiss, E.G. (2019). Evaluating a student-led mental health awareness campaign. *Psi Chi Journal of Psychological Research*, 24(1), 61–66. <https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN24.1.61>
- Gladding, S.T. (2013). *Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek.* (Çev. Ed. N. Voltan Acar). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Goh, M., Xie, B., Wahl, K. H., Zhong, G., Lian, F. & Romano, J. L. (2007). Chinese students attitudes toward seeking professional psychological help. *International Journal for the Advancement of Counselling*, (29), 187-202. <https://doi.org/10.1007/s10447-007-9038-5>
- Goodwin, D. R. vd. (2013). Thoughts of self-harm and help-seeking behavior among youth in the community. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 43(3), 305-311. <https://doi.org/10.1111/sltb.12017>
- Gould, M., Greenberg, N., & Hetheron, J. (2007). Stigma and the military: Evaluation of a PTSD psychoeducational program. *Journal of Traumatic Stress*, 20(4), 505–515. doi:10.1002/jts.20233.
- Gökler, I. (2003). Çocukluk döneminde psikolojik sorunları önleme. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9(30-31), 114-119.
- Gray, N. S., Davies, H. & Snowden, R. J. (2020). Reducing stigma and increasing workplace productivity due to mental health difficulties in a large government organization in the UK: A protocol for a randomised control treatment trial (rct) of a low intensity psychological intervention and stigma reduction programme for common mental disorder (Prevail). *BMC public health*, 20(1), 896. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09054-0>.
- Grimmer, A., & Tribe, R. (2001). Counselling psychologists' perceptions of the impact of mandatory personal therapy on professional development--an exploratory study. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(4), 287–301. doi:10.1080/09515070110101469

- Gulliver, A., Griffiths, K.M., & Christensen, H. (2012). Barriers and facilitators to mental health help-seeking for young elite athletes: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, 12(157), <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-157>
- Güneş-Çakmak, S. (2020). *Investigating intentions to seek psychological help from Professional in Köklük village, Ordu: A mixed method study*. (Tez No. 641319). [Yüksek lisans tez, Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- 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* (Tez No. 370196) [Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi-Mersin]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Hackler, A. H., Vogel, D. L., & Wade, N. G. (2010). Attitudes toward seeking professional help for an eating disorder: The role of stigma and anticipated outcomes. *Journal of Counseling & Development*, 88(4), 424-431. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2010.tb00042.x>
- Hackney, H. & Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri: Psikolojik yardım süreci el kitabı* (T. Ergene, S. Aydemir Çev.). Mentis Yayıncılık. (Çalışmanın orijinali 2005'te yayımlanmıştır.)
- Hair, J.F., Anderson, R.E., Tahtam, R.L. & Black, W.C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). NJ: Printice-Hall.
- Han, D. Y., Chen, S. H., Hwang, K. K., & Wei, H. L. (2006). Effects of psychoeducation for depression on help-seeking willingness: Biological attribution versus destigmatization. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 60(6), 662-668. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2006.01580.x>
- Heath, P. J., Vogel, D. L., & Al-Darmaki, F. R. (2016). Help-seeking attitudes of United Arab Emirates students: Examining loss of face, stigma, and self-disclosure. *The Counseling Psychologist*, 44(3), 33-352. <https://doi.org/10.1177/0011000015621149> <http://www.health.gov.au/internet/main/publishing.nsf/Content/mental-pubs-m-child2>
- 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), 177–195. <https://doi.org/10.1300/J083V21N03-12>
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. Beykent Üniversitesi Yayınevi.
- Jones, P. (2013). Adult mental health disorders and their age at onset. *British Journal of Psychiatry*, 202(54), 5–10. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.112.119164>.
- Jorm, A. F., Griffiths, K. M., Christensen, H., Korten, A. E., Parslow, R. A., & Rodgers, B. (2003). Providing information about the effectiveness of treatment options to depressed people in the community: A randomized controlled trial of effects on mental health literacy, help-seeking and symptoms. *Psychological Medicine*, 33(6), 1071–1079. <https://doi.org/10.1017/S0033291703008079>
- Kakhnovets, R. (2011). Relationships among personality, expectations about counseling, and help-seeking attitudes. *Journal of Counseling & Development*, 89(1), 11–19. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00056.x>
- Karaca, R., & İkiz, F.E. (2014). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış*. 3. Baskı, Nobel Akademik Yayıncılık

- Karalp, A. (2009). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Tez No. 241329) [Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi-İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (27.baskı). Nobel.
- Karataş, Z., & Baltacı, H. Ş. (2013). Ortaöğretim kurumlarında yürütülen psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine yönelik okul müdürü, sınıf rehber öğretmeni, öğrenci ve okul rehber öğretmenin (psikolojik danışman) görüşlerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 427-460.
- Kassam, A., Glozier, N., Leese, M., Loughran, J., & Thornicroft, G. (2011). A controlled trial of mental illness related stigma training for medical students. *BMC Medical Education*, (11), 51. <https://doi.org/10.1186/1472-6920-11-51>
- Kauer, S.D., Mangan, C., & Sancı, L. (2014). Do online mental health services improve help-seeking for young people? A systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 16 (3), <http://dx.doi.org/10.2196/jmir.3103>.
- Kaya, A. (2010). *Eğitim Psikolojisi* (4.basım). Pegem A Yayıncılık.
- Kelly, C. M., Jorm, A. F., & Wright, A. (2007). Improving mental health literacy as a strategy to facilitate early intervention for mental disorders. *Medical Journal of Australia*, (187), 26-30. <http://doi.org/10.5694/j.1326-5377.2007.tb01332.x>.
- Kılıç, C. (1998). *Türkiye ruh sağlığı profili: ana rapor*. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Kılıç, C. (2020). Türkiye’de ruhsal hastalıkların yaygınlığı ve ruhsal tedavi ihtiyacı konusunda neredeyiz?. *Toplum ve Hekim*, 35(3), 179-187.
- Kırımlı, F. (2007). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarını etkileyen etmenler* (Tez No. 229406) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtanırım, D., & Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Kocaayan, F., & Özyiğit, M., K. (2018). Psikolojik danışman adaylarının psikolojik yardım alma deneyimleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 8(3), 407-438.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(17), 231-238.
- Koçyiğit, M., & Pamukçu, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmadan beklentileri: Cinsiyet, psikolojik yardım alma deneyimi, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve kişilik özelliklerinin rolü. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2148-2171.
- 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(1), 138–143. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.1.138>
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274–289. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9106-0>
- Koydemir-Özden, S., & Erel, Ö. (2010). Psychological help-seeking: Role of sociodemographic variables, previous help-seeking experience and presence of a problem. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, (5), 688-693.

- Krumrei, E. J., Newton, F. B., & Kim, E. (2010). A multi-institution look at college students seeking counseling: Nature and severity of concerns. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 261–283. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.509223>
- Kulaksızoğlu A. (2019). *Ergenlik psikolojisi* (21.baskı). Remzi Kitabevi
- Kung, W. V. (2004). Cultural and practical barriers to seeking mental health treatment for Chinese Americans. *Journal of Community Psychology*, 32(1), 27-43. <https://doi.org/10.1002/jcop.10077>
- Kurt, İ.E., & Güçray, S.S. (2016). Ergenlerle psikolojik danışma: Bir gözden geçirme. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25(1), 269-282.
- Kushner, M. G., & Sher, K. J. (1991). The relation of treatment fearfulness and psychological service utilization: An overview. *Professional Psychology: Research and Practice*, 22(3), 196–203. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.22.3.196>
- Kuzgun, Y. (2009). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. Nobel yayınları.
- Lawrence, D., Johnson, S., Hafekost, J., Boterhoven De Haan, K., Sawyer, M., Ainley, J., & Zubrick, S. (2015). *The mental health of children and adolescents: report on the second australian child and adolescent survey of mental health and wellbeing*. Commonwealth of Australia.
- Lee, Y-S., & Hadeed, L. (2009). Intimate partner violence among Asian immigrant communities: Health/Mental health consequences, help-seeking behaviors and service utilization. *Trauma, Violence and Abuse*, 10(2), 143-170. <https://doi.org/10.1177/1524838009334130>
- Li, W., Denson, L. A., & Dorstyn, D. S. (2018). Understanding Australian university students' mental health help-seeking: An empirical and theoretical investigation. *Australian Journal of Psychology*, 70(1), 30–40. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12157>
- Liao, H. Y., Rounds, J., & Klein, A. G. (2005). A test of Cramer's (1999) Help-Seeking Model and acculturation effects with Asian and Asian American college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 400-411. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.3.400>
- Liddle, K., S., Robinson, L., A. V. S., & Deane, P.F. (2021). Profiles of mental health help seeking among Australian adolescent males. *Journal of Adolescence*, (92), 34-45. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.08.010>
- Ludwikowski, W. M. A., Vogel, D., & Armstrong, P. I. (2009). Attitudes toward career counseling: The role of public and self-stigma. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 408–416. <https://doi.org/10.1037/a0016180>
- MacInnes, D. L., & Lewis, M. (2008). The evaluation of a short group programme to reduce self-stigma in people with serious and enduring mental health problems. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(1), 59–65. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2007.01212.x>
- Maiuolo, M., Deane, F. P., & Ciarrochi, J. (2019). Parental authoritativeness, social support and help-seeking for mental health problems in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(6), 1056-1067. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-00994-4>
- MEB. (2018). *2023 eğitim vizyonu*. MEB. <http://2023vizyonu.meb.gov.tr/>
- Mendoza, H., Masuda, A., & Swartout, K. M. (2015). Mental health stigma and selfconcealment as predictors of help-seeking attitudes among Latina/o college students in the United States. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(3), 207–222. <https://doi.org/10.1007/s10447-015-9237-4>

- Metin, A. (2017). *Lise öğrencilerinin psikolojik yardım alma tutumlarının kendini damgalama ve sosyal damgalanma algısına göre incelenmesi*. (Tez No. 488750). [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi- İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinde psikolojik yardım almaya ilişkin tutumun yordayıcısı olarak önceki psikolojik yardım alma deneyimi, algılanan sosyal destek ve yalnızlık. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 3(4), 45-56.
- Mistry, C.D., Sweet, S.N., Cheung, A.E.L. & Rhodes, R.E. (2015). Predicting changes in planning behaviour and physical activity among adults. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.10.002>
- Mivilli, M. L., & Constantine, M. G. (2006). Sociocultural predictors of psychological help seeking attitudes and behavior among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 12(3), 420-432. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.12.3.420>
- Murray, C. (2005). *Young people's help-seeking: An alternative model*. *Childhood. Norwegian University of Science and Technology*, 12(4), 479-494. <https://doi.org/10.1177/0907568205058607>
- Nazlı, S. (2016). *Kapsamlı psikolojik danışma ve rehberlik programları* (6.baskı). Anı Yayıncılık.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K. & O'Brien, M. (2004). Help-seeking behavior and the internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23. <https://doi.org/10.5172/jamh.3.1.16>
- Nunkoo, R., & Ramkissoon, H. (2010). Gendered theory of planned behaviour and residents' support for tourism. *Current Issues in Tourism*, 13(6), 525-540. <https://doi.org/10.1080/13683500903173967>
- Oban, G., & Küçük, L. (2011). Damgalama Erken Yaşlarda Başlar.Gençlerde Ruhsal Hastalıklara Yönelik Damgalamayla Mücadelede Eğitimin Rolü. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 141-148.
- Onur, S., & Kırıkçı, S. (2018). Literatür incelemesi: Planlı davranış teorisi ve davranışsal iktisat, *International Social Sciences Studies Journal*, 4(23), 4534-4548.
- Oteiza, V. (2010). Therapists' experiences of personal therapy: A descriptive phenomenological study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 222-228. <https://doi.org/doi:10.1080/14733140903337300>.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. & Cihangir-Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem eğitim ve öğretim dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özdemir, B. A. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 441647). [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi. Sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Tez No. 314945). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Özer, G., & Yilmaz, E. (2017). An application to the accountants information technology usage with the theory of planned behavior. *World of Accounting Science*, 12(2), 33-54.
- Özgüven, İ.E. (2011). *Psikolojik testler*. PDREM Yayınları.
- Öztop, B. D. (2012). Adolesanda ruhsal sorunlar. *Türk Aile Hekimliği Dergisi*, (16), 14-18. <http://doi.org/10.2399/tahd.12.s014>
- Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., & Collins-Eaglin, J. (2018). Promoting mental health help-seeking behavior among first-year college students. *Health communication*, 33(2), 102–110. <https://doi.org/10.1080/10410236.2016.1250065>
- Parman, T. (2021). *Ergenlik ya da merhaba hüznü*. Yapı Kredi Yayınları.
- Patton, Q. M. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* [Qualitative research & evaluation methods]. (M. Üstün & B. Demir, Çev. Ed.). (2. baskı). Pegem Akademi. (Çalışmanın orijinali 2002'de yayımlanmıştır)
- Pawlowski, W., & Hamilton, G. (2008). Talking to your adolescent about STDs, HIV, & Sex. Stages of Adolescent Development Retrieved from <http://www.proyectoideas.jsi.com/Docs/OCC%20Notes%20Feb.%202008.pdf>
- Pinto-Foltz, M. D., Logsdon, M. C., & Myers, J. A. (2011). Feasibility, acceptability, and initial efficacy of a knowledge-contact program to reduce mental illness stigma and improve mental health literacy in adolescents. *Social Science and Medicine*, 72(12), 2011-2019. <http://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.04.006>.
- Plano-Clark, V.L. (2010). The Adoption and practice of mixed methods: U.S. trends in federally funded helth-related research. *Qualitative Inquiry*, 16(6), 428-440. <http://doi.org/10.1177/1077800410364609>
- Raviv, A., Raviv, A., Vago-Gefen, I., & Fink, A. S. (2009). The personal service gap: Factors affecting adolescents' willingness to seek help. *Journal of Adolescence*, 32(3), 483–499. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.07.004>
- Rayan, A., & Jaradat, A. (2016). Stigma of mental illness and attitudes toward psychological help-seeking in Jordanian university students. *Research in Psychology and Behavioral Sciences*, 4(1), 7–14. <https://doi.org/10.12691/rpbs-4-1-2>
- Rice, S.M., Fallon, B.J., Aucote, H.M., & Moller-Leimkühler, A.M. (2013). Development and preliminary validation of the male depression risk scale: Furthering the assessment of depression in men. *Journal Affective Disorders*, 151(3), 950–958. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.08.013>.
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *AeJAMH Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3). <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 1-34. <https://doi.org/10.5172/jamh.4.3.218>
- Rothi, D. M., & Leavey, G. (2006). Mental Health Help-Seeking and Young People: A Review, *Pastoral Care in Education*, 24(3), 4-13. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0122.2006.00373.x>
- Salim, S. (2010). Psychological help seeking attitudes among Malaysian College and university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, (5), 426–430. <http://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.117>

- Savi-Çakar, F., & İkiz, F.E. (2019). *Çocuklarda ruh sağlığı problemlerini önleme, ruh sağlığını koruma ve güçlendirme*. 1st International Science, Education, Art & Technology Symposium, Tam Metin Bildiri. İzmir.
- Savi-Çakar, F., & Kılınç, (2020). Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 54, 488-508, <https://doi.org/10.21764/maeuefd.655097>.
- Savi Çakar, F., Girgin, M., & Uzun, K. (2020). Ergenlerin intihar girişimlerinde risk faktörleri ve psikolojik yardım alma durumlarının incelenmesi. *International Social Sciences Studies Journal*, 6(68), 3599-3618.
- Sawyer, M.G., Miller-Lewis, L.R., & Clark, J.J. (2007). The Mental health of 13–17 year-olds in Australia: Findings from the national survey of mental health and well-being. in Australia: Findings from the national survey of mental health and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, (36), 185-194. <https://doi.org/10.1007/S10964-006-9122-X>
- Sayil, I., Devrimci-Ozguven, H., & WHO/EURO Multicentre study of suicidal behaviour (2002). Suicide and suicide attempts in Ankara in 1998: results of the WHO/EURO Multicentre Study of Suicidal Behaviour. *Crisis*, 23(1), 11–16. <https://doi.org/10.1027//0227-5910.23.1.11>
- Seidler, Z.E., Rice, S.M., Dhillon, H.M., Cotton, S.M., Telford, N.R., McEachran, J., Rickwood, D.J., (2020). Patterns of Youth Mental Health Service Use and Discontinuation: Population Data From Australia's Headspace Model of Care. *Psychiatric Services*. 71(11), 1104–1113. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.201900491>.
- Serim, F., & Cihangir-Çankaya, Z. (2015). Yetişkinlerin psikolojik yardım arama tutumlarının yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(1), 177-198.
- Sezer, S., & Gülleroğlu, D. (2016). Psikolojik yardım arama tutumlarını yordayan değişkenler: Kendini damgalama, özsaygı, psikolojik yardım almış olma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(1), 75-93.
- Sharp, W., Hargrove, D. S., Johnson, L., & Deal, W. P. (2006). Mental health education: An evaluation of a classroom based strategy to modify help seeking for mental health problems. *Journal of College Student Development*, 47(4), 419–438. <https://doi.org/10.1353/csd.2006.0051>
- Shea, M., & Yeh, C. J. (2008). Asian American students' cultural values, stigma, and relational self-construal: Correlates and attitudes toward professional help seeking. *Journal of Mental Health Counseling*, 30(2), 157–172. <https://doi.org/10.17744/mehc.30.2.g662g5l2r1352198>
- Sherer, M. (2007). Advice and help seeking intentions among youth in Israel: Ethnic and gender differences. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 34(3), 53-75.
- Shin, S. K., & Lukens, E. P. (2002). Effects of Psychoeducation for Korean Americans with Chronic Mental Illness. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 53(9), 1125–1131. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.53.9.1125>
- Shukri, M., Jones, F., & Conner, M. (2015). Work factors, work–family conflict, the theory of planned behaviour and healthy intentions: A cross cultural study. *Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 32(5), 559-568. <https://doi.org/10.1002/smi.2662>
- Slade, T., Johnston, A., Oakley Browne, M.A., Andrews, G., & Whiteford, H., (2009). 2007 National survey of mental health and wellbeing: Methods and key findings. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43(7), 594-605. <https://doi.org/10.1080/00048670902970882>.

- Slone, M., Meir, Y., & Tarrasch, R. (2013). Individual differences in referral for help for severe emotional difficulties in adolescence. *Children and Youth Services Review*, 35(11), 1854–1861. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.08.011>
- Song, C.I., & Park, H.S. (2015). Testing intention to continue exercising at fitness and sports centers with the theory of planned behavior. *Social Behavior and Personality*, 43(4), 641-648. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.641>
- Stanley, I. H., Hom, M. A., & Joiner, T. E. (2018). Modifying mental health help-seeking stigma among undergraduates with untreated psychiatric disorders: A pilot randomized trial of a novel cognitive bias modification intervention. *Behaviour research and therapy*, 103, 33–42. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.01.008>
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik* (2. Baskı). (F. Çok, Çev. Ed.). İmge Kitabevi Yayınları. (Çalışmanın orijinali 2007’de yayımlanmıştır)
- Stuart H. (2006). Reaching out to high school youth: The effectiveness of a video-based antistigma program. *Canadian journal of psychiatry. Revue canadienne de psychiatrie*, 51(10), 647–653. <https://doi.org/10.1177/070674370605101004>
- Subaşı, D., & Öğretir Özçelik, A. (2019). Ergenlerin algıladıkları anne baba tutumlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi Karatekin Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 7(1), 25-47.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous? *Social Indicators Research*, 78(2), 179–203. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-8208-2>
- Şahin, B. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. A. Tanrıöğen (Ed.), *Metodoloji içinde* (4.baskı). Anı Yayıncılık.
- Şahin, Ş., & Çövenner-Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1), 42-49.
- Şahin-Baltacı, H. (2012). Developing an attitude scale toward seeking psychological help for secondary students, *Eğitim Arastirmalari-Eurasian Journal of Educational Research*, 47, 59-76.
- Şen, M. (2011). Türkiye’de ergen profili. *Aile Toplum ve Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi*, 12(7), 89-102.
- Şirin, S. (2019). *Yetişin çocuklar* (23. baskı). Doğan yayıncılık.
- Tabachnick, G. B., & Fidell, L. S. (2012). *Using multivariate statistics* (6th ed.). MA: Pearson.
- Tarsuslu, B. (2018). *Erkek üniversite öğrencilerinde depresyon, rol normları ve psikolojik yardım arama tutu-mu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 516706) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi-Sakarya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2010). Sage handbook of mixed methods in social & behavioral research. (Tashakkori, A., & Teddlie, C. Edt.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. <https://books.google.com.tr/books> adresinden edinilmiştir.
- Tavşancıl, E. (2014). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi* (5.basım). Nobel.
- Taylor-Rodgers, E., & Batterham, J. P. (2014). Evaluation of an online psychoeducation intervention to promote mental health help seeking attitudes and intentions among young adults: randomised controlled trial. *Journal of Affective Disorders*, (168, 65-71. doi: 10.1016/j.jad.2014.06.047.

- Taymur, İ., & Türkçapar, M.H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 154-177. <https://doi.org/10.5455/cap.20120410>
- Temiz, M., Özdoğan, B., & Sayar-Hızlı, G. (2021). Psikolojik yardım alma tutumları, işlevsel olmayan tutumlar ve benlik saygısı ilişkisi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(3), 1056-1078.
- Topkaya, N. (2020). Factors influencing psychological help seeking in adults: A qualitative study. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(1), 21-31. <https://doi.org/10.12738/estp.2015.1.2094>
- Topkaya, N., & Büyükgöze-Kavas, A. (2015). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies-International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 10(2), 979-996.
- Topkaya, N., & Kağnıcı, D.Y. (2012). Psikolojik yardım alma niyeti: Bir model testi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 101-117.
- Topkaya, N. & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3 (1), 25-37.
- Topkaya, N. (2011). *Psikolojik yardım alma niyetinin sosyal damgalanma, tedavi korkusu, beklenen yarar, beklenen risk ve tutum faktörleriyle modellenmesi* (Tez No.356258) [Doktora Tezi, Ege Üniversitesi- İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Topkaya, N. (2014a). Psikolojik yardım arama niyetini yordamada demografik, bireysel ve çevresel faktörler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 1-11.
- Topkaya, N. (2014b). Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu yordamada cinsiyet, psikolojik yardım alma nedeniyle kendini damgalama ve sosyal damgalanma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(2), 1-17. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1799>
- Topkaya, N. (2021). Predictors of attitudes toward seeking professional psychological help among Turkish college students. *Children and Youth Services Review*, 120, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105782>
- Topkaya, N., Şahin, E., & Meydan, B. (2017). The development, validity, and reliability of the barriers to seeking psychological help scale for college students. *International Journal of Higher Education*, 6(1), 48–62. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n1p48>
- Tsai, E.H.L. & Coleman, D.J. (2005). An application of the theory of planned behaviour to active recreation participation: Cultural and gender differences. *Annals of Leisure Research*, 8(2), 181-198. <https://doi.org/10.1080/11745398.2005.10600970>
- Tutar, H. (2013). *Davranış bilimleri kavramlar ve kuramlar*. Seçkin.
- TÜRK DİL KURUMU (2020). <https://www.sozluk.gov.tr/>
- Türküm, A.S. (2005). Who seeks help? Examining the differences in attitude of Turkish university students toward seeking psychological help by gender, gender roles, and help-seeking experiences. *The Journal of Men's Studies*, 13(3), 389-401. <https://doi.org/10.3149/jms.1303.389>
- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türkçapar, M.H., & Sargın, A.E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14

- Ülken, E., & Odacı, H. (2021). Üniversite öğrencilerinin profesyonel psikolojik yardım alma davranışının bireysel ve çevresel değişkenler bakımından karşılaştırılması. *Millî Eğitim*, 50 (229), 777-794.
- Vergili, O. (2017). *Profesyonel psikolojik yardım arama psikoeğitim programının profesyonel psikolojik yardım arama tutumuna etkisi*. (Tez No. 460770). [Yüksel lisans tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi-Burdur]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Vergili, O., & Tagay, Ö. (2016). Ortaokul öğrencilerinin yardım arama konusundaki görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 188-201.
- Vergouwen, A.C., Burger, H., Verheij, T.J., & Koerselman, F., (2009). Improving patients' beliefs about antidepressants in primary care: A cluster-randomized controlled trial of the effect of a depression care program. *Prim Care Companion J Clin Psychiatry*. 11(2):48-52. <https://doi.org/10.4088/pcc.08m00686>.
- Vogel, D. L., Bitman, R. L., Hammer, J. H., & Wade, N. G. (2013). Is stigma internalized? The longitudinal impact of public stigma on self-stigma. *Journal of counseling psychology*, 60(2), 311–316. <https://doi.org/10.1037/a0031889>
- Vogel, D. L., Gentile, D. A., & Kaplan, S. A. (2008). The influence of television on willingness to seek therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 64(3), 276- 295. <https://doi.org/10.1002/jclp.20446>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Aschman, 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), 301–308. <https://doi.org/10.1037/a0014903>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Haake, S. (2006). Measuring the self-stigma associated with seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 325–337. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.325>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., & Hackler, A. H. (2007). Perceived public stigma and the willingness to seek counseling: The mediating roles of self-stigma and attitudes toward counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 54(1), 40–50. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.1.40>
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L., & Hackler, A. H. (2007). Seeking help from a mental health professional: the influence of one's social network. *Journal of clinical psychology*, 63(3), 233–245. <https://doi.org/10.1002/jclp.20345>
- 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(4), 459–470. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.459>
- Von Haenisch, C. (2011). How did compulsory personal therapy during counselling training influence personal and professional development? *Counselling and Psychotherapy Research*, 11(2), 148–155. <https://doi.org/10.1080/14733145.2010.485693>
- Wade, N. G., Post, B. C., Cornish, M. A., Vogel, D. L., & Tucker, J. R. (2011). Predictors of the change in self-stigma following a single session of group counseling. *Journal of counseling psychology*, 58(2), 170–182. <https://doi.org/10.1037/a0022630>
- Wahto, R., & Swift, J. K. (2016). Labels, gender-role conflict, stigma, and attitudes toward seeking psychological help in men. *American Journal of Men's Health*, 10(3), 181-191. <https://doi.org/10.1177/1557988314561491>

- Walsh, J., Scaife, V., Notley, C., Dodsworth, J., & Schofield, G. (2011). Perception of needs and barriers to access: The mental health needs of young people attending a Youth Offending Team in the UK. *Health and Social Care in the Community*, 19(4), 420-428. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2524.2011.00991.x>
- Wang, L., & Zhang, Y. (2016). An extended version of the theory of planned behaviour: the role of self-efficacy and past behaviour in predicting the physical activity of Chinese adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 34(7), 587–597. <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1064149>
- Westerhof, G. J., Maessen, M., Bruijn, R., & Smets, B. (2008) Intentions to seek (preventive) psychological help among older adults: An application of the theory of planned behaviour. *Aging & Mental Health*, 12(3), 317-32. <https://doi.org/10.1080/13607860802120797>
- WHO. (2020). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing helpseeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 12(4), 345-364. https://doi.org/10.1207/S1532768XJEPC1204_03
- Wilson, C. J., & Deane, F. P. (2001). Adolescent opinions about reducing help-seeking barriers and increasing appropriate help engagement. *Journal of Educational & Psychological Consultation*, 12(4), 345-364. https://doi.org/10.1207/S1532768XJEPC1204_03
- Wu, M. C., Kviz, F. J., & Miller, A. M. (2009). Identifying individual and contextual barrier to seeking mental health services among Korean American immigrant woman. *Issues in Mental Health Nursing*, 30, 78-85. <https://doi.org/10.1080/01612840802595204>
- Xiong, Y., & Yang, L. (2021). Asian international students' help-seeking intentions and behavior in American Postsecondary Institutions. *International Journal of Intercultural Relations*, (80), 170-185 <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.11.007>
- Yanos, P. T., Lucksted, A., Drapalski, A. L., Roe, D., & Lysaker, P. (2015). Interventions targeting mental health self-stigma: A review and comparison. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 38(2), 171-178. <https://doi.org/10.1037/prj0000100>
- Yavuzer, H. (2020). *Gençleri anlamak* (12. Baskı). Remzi Kitabevi.
- Yazdanpanah, M., & Forouzani, M. (2015). Application of the Theory of Planned Behaviour to predict Iranian students' intention to purchase organic food. *Journal of Cleaner Production*, (107) 342-352. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2015.02.071>.
- Yazgan, İ. B., Bilgin, M., & Kılıç A. M. (2018). *Gelişim psikolojisi* (18. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yee, T., Ceballos, P., & Diaz, J. (2020). Examining the psychological help-seeking attitudes of Chinese immigrants in the U.S. *International Journal for the Advancement of Counselling*, (42), 307-318. doi: 10.1007/s10447-020-09403-z
- Yelpaze, İ. (2016). *Üniversite öğrencilerinin yardım alma tutumlarının incelenmesi*. (Tez No. 438242). [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi-Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yenigün, F. (2019). *Ergenlik döneminde algılanan anne baba tutumlarının bireyin ruhsal durumları ve akran ilişkileri üzerindeki etkileri*. (Tez No. 543262). [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*, Genişletilmiş 9. Baskı, Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (10.baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, T., Atlı, A., & Çitil, C. (2014). Lise öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülükleri ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişki. *e-International Journal of Educational Research*, 5(2), 89-104. <http://www.e-ijer.com/en/download/article-file/89818>
- Yoldaş, A.M., & Dilek, N. (2020). Tüketicilerin özel günlerdeki hediye satın alma davranışlarının planlı davranış teorisi çerçevesinde incelenmesi, *Yönetim, Ekonomi ve Pazarlama Araştırmaları Dergisi*, 4(4), 234-251. <https://doi.org/10.29226/TR1001.2020.207>
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik çağı* (15.baskı). Özgür Yayınları.
- Zachrisson, H. D., Rödje, K., & Mykletun, A. (2006). Utilization of health services in relation to mental health problems in adolescents: A population based survey. *BMC Public Health*, 16(6), 34. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-6-34>
- Zinzow, H. M., Britt, T. W., Pury, C. L. S. Raymond, M. A., McFadden, A. C., & Burnette, C. M. (2013). Barriers and facilitators of mental health treatment seeking among active-duty army personnel. *Military Psychology*, 25(5), 514-535. <https://doi.org/10.1037/mil0000015>

EKLER

EK-1. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

Sayın Katılımcı;

Bu araştırma, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Doç.Dr.Adem PEKER danışmanlığında doktora öğrencisi Ercan ARAS tarafından doktora tezi kapsamında yürütülmektedir. Bu çalışmada size sorulan soruların kesinlikle doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Bu araştırmada sizin psikolojik yardım alma tutum ve niyetlerinize ilişkin düşüncelerinizi belirlemek istiyorum. Verdiğiniz bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacak, kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacaktır. Görüşmenin ortalama 40-50 dakika süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu şekilde hem zamanı daha verimli kullanabiliriz, hem de sorulara vereceğiniz yanıtların kaydını daha ayrıntılı tutma fırsatı elde edebilirim. Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederim. Eğer görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir soru varsa önce bunu cevaplamak isterim. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

Ercan ARAS

Araştırmaya katılmayı onaylıyor musun? Evet:..... Hayır:

Demografik sorular

Görüşme tarihi:

Saat:

Adı- soyadı:

Yaş:

Sınıf :

Cinsiyet:

Görüşme Soruları

- 1.Sizce ruh sağlığı bozukluğu ne demek? Açıklayabilir misiniz?
- 2.Ruhsal olarak bir sorun yaşarsanız çözüm için nasıl bir yol izlersiniz?
- 3.Ruhsal sorunlar için psikolojik yardım alma hakkında ne düşünüyorsunuz?
- 4.Psikolojik hizmet almama (ruh sağlığı uzmanına gitmeme) nedenleriniz nelerdir?

EK-2. Kişisel Bilgi Formu

Adı-Soyadı/Rumuz:		Cinsiyet:	Kız ()	Erkek()
Yaş:				
Okul türünüz:	Anadolu Lisesi (), Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (), Sosyal Bilimler Lisesi(), Fen Lisesi (), Güzel Sanatlar Lisesi (), Spor Lisesi () İmam Hatip Anadolu Lisesi (),			
Sınıfınız	9 ()	10 ()	11 ()	12 ()
Daha önce rehberlik servisinden hiç yararlandınız mı?			Evet () Hayır ()	
Daha önce kendiniz için psikolojik yardım aldınız mı?			Evet () Hayır ()	
Bu soruya yanıtınız “ evet” ise, kime başvurdunuz?			Rehberlik servisi() Psikiyatri() Psikolog() Diğer(.....)	
Bir problem ile karşılaştığınızda kime danışırsınız?			Arkadaşlarıma() Aileme() Öğretmenlerime() Kimseye danışmam()	

EK-3. Ergenler için Psikolojik Yardım Almada Damgalama Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda psikolojik yardım alma ile ilgili maddelerde yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını (X) işaretleyerek belirtiniz. Çalışma kişisel olarak değerlendirilmeyecektir. Bilimsel olarak kullanılacaktır. Cevaplarınız başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Yardımınız için teşekkür ederim.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Bazen katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Ruhsal sorunlarımın olduğunun anlaşılması beni rencide eder.					
2.	Başkaları psikolojik yardım aldığımı öğrenirse beni ayıplayacaklarını düşünürüm.					
3.	Psikolojik yardım aldığım bilirse itibarımın zedeleneyeceğini düşünürüm.					
4.	Psikolojik yardım aldığım bilirse toplumda “deli/hasta” damgası yerim.					
5.	Psikolojik yardım aldığım bilirse, arkadaşlarım benden uzaklaşır.					
6.	Psikolojik yardım alan insanlar zayıf bir kişiliğe sahiptir.					
7.	Hayatımın bir anında yaşadığım problemlerden dolayı ruh sağlığı uzmanına gitmek kötü bir seçenektir.					
8.	Psikolojik sorunlarımla yüzleşmekten korkuyorum.					
9.	Yaşadığım sorunları çözememekten dolayı psikolojik yardım almayı kendime yakıştıramam.					

EK-4. Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Niyeti Belirleme Ölçeği Örnek Maddeleri

Aşağıda, insanların bir uzmandan (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb.) psikolojik yardım aldığı başlıca sorunların bir listesi verilmiştir. Bu sorunları siz yaşıyorsanız, bir uzmandan psikolojik yardım alma olasılığınızı ne olur? Bir uzmandan psikolojik yardım alma olasılığınızı, lütfen her sorunun karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle yardım almam	Yardım almam	Yardım alırım	Kesinlikle yardım alırım
1.	Kendini tanıma				
2.	Özgüvenimi artırma				
3.	Kaygılarla başa çıkma				
4.	Karar alabilme				
5.	Ailevi sorunlara çözüm bulma				
6.	Arkadaşlık ilişkilerini geliştirme				
7.	Okuldaki uyum sorunları				
8.	Sosyal ilişkileri geliştirme				
9.	Değersizlik duygularıyla baş edebilme				
10.	Üzüntü duygusunu atlatma				
11.	Yaşam enerjisinin düşmesi				
12.	Olumsuz yaşam olayları				
13.	Umutsuzluğa kapılma				
14.	Çaresizlik				
15.	Dikkat dağınıklığı				
16.	Huzursuzluk hissetme				
17.	Kendisine ve başkasına zarar verme düşünceleri				
18.	Mükemmelliyetçilik düşüncelerini azaltma				
19.	Duyguları ifade etme				
20.	Yineleyici ölüm düşünceleri				
21.	Sıkıntı veren anıları ve düşünceleri hatırlama				
22.	Sağlıkla ilgili sürekli kaygı duyma				

EK-5. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-Kısa Form Örnek Maddeleri

Lütfen, ölçeğin maddelerinde yer alan ifadelerle katılma düzeyinizi, her maddenin karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1.	Akıl sağlığımda bir bozulma olduğunu düşünürsem, ilk tercihim bir uzmandan yardım almak olur.				
2.					
3.					
4.	Bir kişinin, gerektiği halde bir uzmandan yardım almadan çatışmalarıyla ve korkularıyla başetmeyi istemesi takdir edilecek bir tutumdur.				
5.					
6.					
7.					
8.	Gerektirdiği para ve zaman açısından psikoterapinin değeri benim için şüphelidir.				
9.					
10.	Kişisel ve duygusal sorunlar, başka birçok şey gibi, genellikle kendi kendine çözülürler.				

EK-6. Psikolojik Yardım Alma Niyeti Envanteri Örnek Maddeleri

Aşağıda, insanların bir uzmandan (psikolojik danışman, psikolog, psikiyatrist vb.) psikolojik yardım aldığı başlıca sorunların bir listesi verilmistir. <i>Bu sorunları siz yaşıyorsanız, bir uzmandan psikolojik yardım alma olasılığınız ne olur?</i> Bir uzmandan psikolojik yardım alma olasılığınızı, lütfen her sorunun karşısında bulunan numaralardan birini yandaki düzeylere göre işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle yardım almam	Yardım almam	Yardım alırım	Kesinlikle yardım alırım
1.	Uyum sorunları (yeni bir ortama veya duruma uyum sağlayamama)				
2.	Özgüven eksikliği				
3.					
4.					
5.					
6.	Bir hastalık veya engel (or., bedensel engel) ile ilgili duygusal veya sosyal sorunlar				
7.					
8.					
9.	Kaygı, korku, panik ve stres gibi duygularla ilgilisorunlar				
10.					
11.					
12.	Alkol veya diğer uyusturucu/uyarıcı madde/hap kullanım sorunları (or., madde bağımlılığı, madde				

EK-8. Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı, Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Doktora Programı tez danışmanı *Doç. Dr. Adem PEKER* ve doktora öğrencisi *Ercan ARAS* tarafından yürütülmektedir. Araştırma Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu'ndan ve Iğdır İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden resmi izinler alınarak gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmanın amacı, planlı davranış yönelimli psiko-eğitim müdahale programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutumu ve niyeti üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaç kapsamında sizden elde edilen tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırma yayınlandığında da varsa kimlik bilgilerinizin gizliliği korunacaktır. Bu araştırma bilimsel bir amaçla yapılmaktadır ve katılımcılara maddi veya manevi herhangi bir zarar vermeyecektir. Bu araştırmaya katılmak tamamen isteğe bağlıdır. Katıldığınız takdirde çalışmanın herhangi bir aşamasında herhangi bir sebep göstermeden onayınızı çekmek hakkına da sahipsiniz. Araştırma ile ilgili ek bilgi ya da araştırma sonrasında ortaya çıkabilecek problemlerle ilgili yardım almak istediğiniz takdirde araştırmanın sorumluları ile aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Eğer bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorsanız, lütfen formu imzalayınız. Katılımınız için teşekkür ederiz.

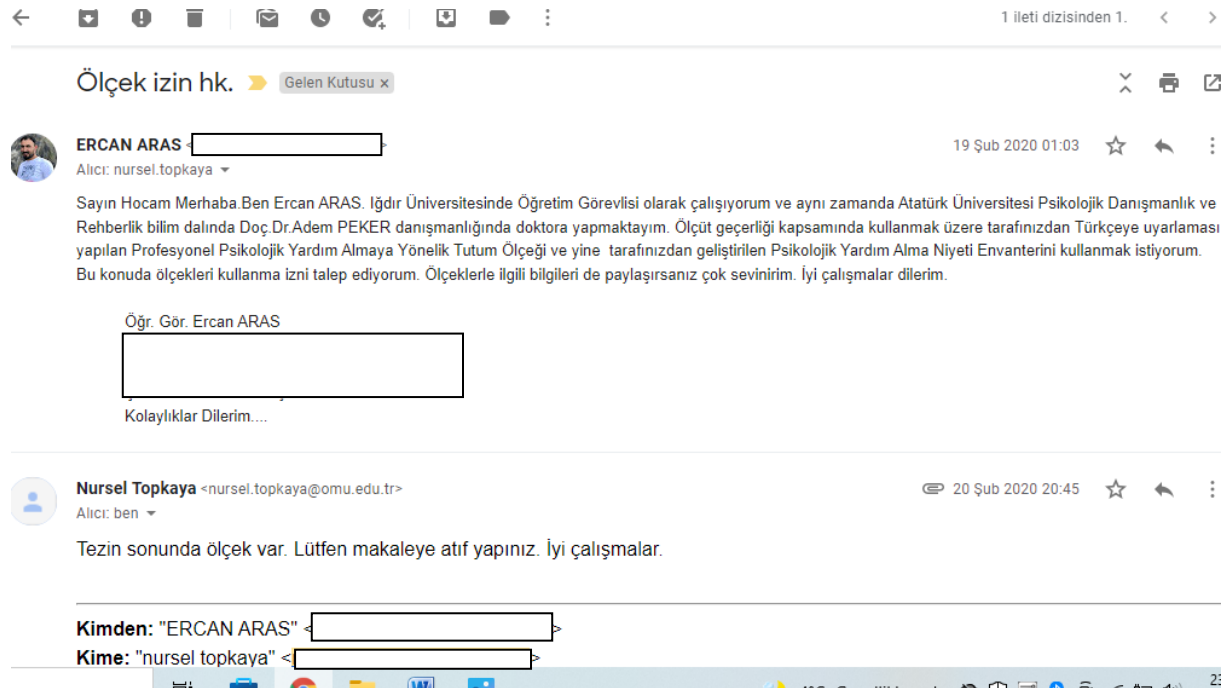
Adı-soyadı

İmza

E-mail 1 [REDACTED]

E-mail 2 [REDACTED]

EK-9. Ölçek Kullanım İzni



EK-10. Çalışma 1 Nitel Aşamaya İlişkin Etik Onayı



TC İĞDIR ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

ETİK KURUL KARARI

Toplantı Tarihi: 13.05.2020

Toplantı Sayısı:2020/7

Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu, Prof. Dr. Recep GULŞEN başkanlığında toplanarak aşağıdaki kararı almıştır.

Karar: Kurulumuza başvuruda bulunan Iğdır Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulunda görev yapan Öğr.Gör.Ercan ARAS'ın, ergenlerin psikolojik yardım arama tutumu ve niyetlerini etkileyen faktörleri belirlemek ve psikolojik yardım arama tutumu ve psikolojik yardım arama niyetlerine ilişkin algılarını belirlemek üzere hazırladığı ekte sunulan görüşme sorularının Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesinin 10/1. maddesi uyarınca, bilimsel araştırma ve yayın etiğine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Etik Kurulu Başkanı	Prof. Dr. Recep GULŞEN	
Etik Kurulu Uyesi	Prof. Dr. İbrahim DEMİRTAŞ	
Etik Kurulu Uyesi	Prof. Dr. Rüstem GUL	
Etik Kurulu Uyesi	Prof. Dr. Omer GUNDOĞDU	
Etik Kurulu Uyesi	Prof. Dr. Şükrü İsmail İPEK	(İdari İzinli)
Etik Kurulu Uyesi	Prof. Dr. Elman HAZAR	(İdari İzinli)
Etik Kurulu Uyesi	Prof. Dr. Şevki OZBİLEN	(İdari İzinli)

EK-11. Ölçek Geliştirme Etik onayı

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURULU
Eğitim Bilimleri Birim Etik Kurulu Karar Formu**

KARAR BİLGİLERİ	Toplantı Sayısı: 03 Karar No: 09	Toplantı Tarihi: 14.02.2020
	Aşağıda bilgileri verilen tez ile ilgili çalışmanın, etik ilkeler açısından değerlendirilmesi isteği ile ilgili husus görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; söz konusu tez ile ilgili yapılacak çalışma için, araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak konuyla ilgili çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik ve bilimsel yönden sakınca bulunmadığına, Etik Kurulu oy birliği ile karar vermiştir.	
ÇALIŞMA BİLGİLERİ	Proje Yürütücüsü: Ercan ARAS Çalışma Konusu: Ergenlere Yönelik Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Psikolojik Yardım Arama Niyeti Ölçeği'nin Geliştirilmesi	

EĞİTİM BİLİMLERİ BİRİM ETİK KURULU		İMZA
Prof. Dr. Muhsine BÖREKÇİ	Etik Kurul Başkanı	
Prof. Dr. Ali Osman ENGİN	Etik Kurul Başkan Yardımcısı	
Prof. Dr. Betül ASLAN	Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. İhsan Sabri BALKAYA	Etik Kurul Üyesi	
Prof. Dr. Mustafa CİHAN	Etik Kurul Raportörü	

EK-12. Ölçek Uygulama İzni



T.C.
İĞDIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 19255454-44-E.12459193
Konu : Araştırma İzni

10/09/2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Atatürk Üniversitesinin 05.05.2020 tarihli ve 2000116843 sayılı yazısı.
b) Ercan ARAS'ın 18.08.2020 tarihli ve bila sayılı dilekçesi.

İlgi (a) yazıda Doktora öğrencisi Ercan ARAS'ın "*Ergenlere Yönelik Psikolojik Yardım Arama Tutumu ve Psikolojik Yardım Arama Niyeti Ölçeğinin Geliştirilmesi*" konulu anket çalışması ülke genelinde yaşanan pandemiden ötürü yüz yüze yapılamamıştır. Bahse konu çalışma ilgi (b) dilekçe ile tekrar düzenlenerek Müdürlüğümüze bağlı Okullarda bulunan öğrencilere online yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup; Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Hakan GÖNEN
Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1.Komisyon kararı
2.Yazı
3.Dilekçe
4.Anket Soruları

OLUR
10/09/2020

Yusuf CANKATAR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Adres: İrfan Caddesi Merkez İĞDIR
Elektronik Ağ: stratejigelistirme76@meb.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme76@meb.gov.tr

Bilgi için: Zehra CAN (Şe
Tel: 0 (476) 280 76 3
Faks: 0 (476) 280 76 5

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 59a0-77e6-3a79-9a04-e473 kodu ile teyit edilebilir.

EK-13. Psiko-eğitim Programı Uygulama İzni



T.C.
İĞDIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 19255454-44-E.15490342
Konu : Uygulama ve Araştırma İzni

25/10/2020

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Ondokuz Mayıs Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 17/09/2020 tarihli ve 15653 sayılı yazısı.
b) Atatürk Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 13/10/2020 tarihli ve 2000251946 sayılı yazısı.

İlgi (a) yazıda Esmâ BİNAY KAYA isimli kişiye ait Ortaokul Türkçe Dersi Öğretim Programının Uygunluğuna İlişkin Bir Değerlendirme (İğdır İli Örneği) isimli çalışmanın Müdürlüğümüze bağlı okullarda uygulanması; İlgi (b) yazıda Ercan ARAS isimli kişiye ait "Ergenlerin Psikolojik Yardım Arama Tutumları ve Niyetlerine ilişkin Algılarının Belirlenmesi ve Geliştirilen Psiko – Eğitim Programının Etkililiğinin İncelenmesi" isimli çalışmanın Müdürlüğümüze bağlı okullarda uygulanması; Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olup;

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Hakan GÖNEN
Millî Eğitim Müdürü

Ek:
1.Yazı (9 Adet)
2.Komisyon Kararı (2 sayfa)

OLUR
25/10/2020

Yusuf CANKATAR
Vali a.
Vali Yardımcısı



Adres: İrfan Caddesi Merkez İĞDIR
Elektronik Ağ: stratejigelistirme76@meh.gov.tr
e-posta: stratejigelistirme76@meh.gov.tr

Bilgi için: Zehra CAN (Şef)
Tel: 0 (476) 280 76 34
Faks: 0 (476) 280 76 50

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meh.gov.tr> adresinden 2369-4e6d-328b-b292-3cdf kodu ile teyit edilebilir.



T.C.
İĞDIR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-19255454-44-23577019
Konu : Araştırma İzni

02/04/2021

VALİLİK MAKAMINA

Atatürk Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 13.10.2020 tarihli ve 2000251946 sayılı yazısına istinaden 25.10.2020 tarihli ve 15490342 sayılı İğdır Valiliği Oluru ile Doktora Öğrencisi Ercan ARAS, Müdürlüğümüze bağlı Liselerde "Ergenlerin psikolojik yardım arama tutum ve niyetlerine ilişkin geliştirilen psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesi" adlı çalışmayı yapmıştır.

Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesinin 23. Maddesinde belirtilen "Araştırma uygulama izin onayı başvuru yapılan eğitim öğretim yılını kapsayacaktır. Talep edilmesi ve uygun görülmesi halinde izinler her eğitim öğretim yılı için uzatılabilecektir." denilmektedir. Bahse konu genelge doğrultusunda 15 Temmuz Şehitleri Anadolu Lisesi ve Atatürk Anadolu Lisesi'nde "Ergenlerin psikolojik yardım arama tutum ve niyetlerine ilişkin geliştirilen psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesi" adlı çalışmayı devam ettirmek ve ilgili çalışmayı 2020-2021 eğitim öğretim yılı bahar döneminde belirtilen okullarda yürütmek için psiko-eğitim programı ve ölçme araçları komisyonumuzca incelenmiş olup bahse konu çalışmayı Müdürlüğümüze bağlı belirtilen okullarda yüz yüze veya covid 19 tedbirlerinden dolayı çevrimiçi (online) ortamında uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüş olur

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Hakan GÖNEN
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Yusuf CANKATAR
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Emek.cad.Bahçeli sok.Merkez/İĞDIR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (476) 280 76 34

Bilgi için: Zehra CAN

E-Posta: zehra.can@meb.gov.tr

İnternet Adresi: stratejigelistirme76@meb.gov.tr

Unvan : Şef

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Faks: 4762807650

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden b333-446e-33fc-a0e6-9a81 kodu ile teyit edilebilir.

EK-14. Yansıtıcı Günlük Formu

Adı-soyadı:	Oturum sayısı:	Tarih:
1.Bugünkü oturumda ısınma etkinliğine ilişkin duygu, düşünce ve izlenimleriniz nelerdir?		
2.Bugünkü oturumla ilgili duygu, düşünce ve izlenimleriniz nelerdir?		
3.Bugünkü oturumda kendinize ilişkin neler fark ettiniz?		
4.Önerileriniz.....		
		

EK-15. Psiko-Eğitim Programı Değerlendirme Formu

Adı Soyadı/ Rumuz: Görüşme Tarihi: Cinsiyet: Yaş:

Sevgili Arkadaşlar, 10(on) haftalık psiko-eğitim süreci ile ilgili görüşlerinizi almak amacıyla aşağıdaki soruları cevaplamanızı istiyorum.

1. Psiko-eğitim programına yönelik olarak;

a. Sevdiğiniz/yararlı bulduğunuz yönleri nelerdir?

.....

.....

b. Sevmediğiniz yönleri nelerdir?

.....

.....

2. Psiko-eğitim programına katılmak yaşama bakış açınızda herhangi bir değişiklik oluşturdu mu? Cevabınız evet ise ne tür değişiklikler oldu?

.....

.....

3. Psiko-eğitim programında kendinize ilişkin neler fark ettiniz?

.....

4. Bu eğitimden başkalarının faydalanmasını istiyor musunuz, Neden?

.....

5. Hayatınızda ne gibi değişiklikler oldu?

.....

6. Etkinlikler hakkında ne düşünüyorsunuz?

.....

EK-16. Katılımcılar için Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (Kontrol Grubu)

Adı Soyadı/ Rumuz:

Görüşme Tarihi:

Cinsiyet:

Yaş:

1. Son iki ayda ruhsal bir sorun yaşadınız mı? Evet:..... Hayır.....

Cevabınız evet ise neler yaşadınız, paylaşabilir misiniz?

2. Ruhsal sorununuza ilişkin neler yaptınız?

3. Son iki ayda psikolojik yardım aldınız mı? Cevabınız evetse yardım aldıktan sonra ne gibi değişiklikler oldu?

4.Son iki ayda rehberlik servisine başvurduğunuz mu? Cevabınız evetse hangi konuda başvurduğunuz?

EK-17. Psiko-Eğitim Programına ait Örnek Oturumlar

1. Oturum: Başlangıç ve Tanışma

Amaç: Öğrencilere psiko-eğitim programı hakkında bilgi verme, Grup kurallarını belirleme.

Alt Amaçlar

1. Katılımcılar ve lider birbirini tanır.
2. Katılımcılar birbiri ile kaynaşır.
3. Katılımcılar psiko-eğitim kavramının ne olduğunu öğrenir.
4. Katılımcılar bireysel beklentilerini ifade eder.

Materyal: Kağıt-Kalem, Psiko-Eğitim Programı Tanıtım Formu, Grup Kuralları Listesi, Grup Katılım Sözleşmesi, Veli İzin Formu, Bireysel Beklentileri Belirleme Formu

Süre: 90-120 dakika

Uygulama Süreci

Oturum, öğrencilerin hepsinin oturuma katılmasıyla başlar.

1.Lider, öğrencilere “*Arkadaşlar hepiniz hoş geldiniz*”. *Bu çalışmaya katılımınızdan dolayı öncelikle çok teşekkür ederim*” der ve daha sonra öğrencilerle tanışmaya başlar. Lider, öğrencilere bir tanışma etkinliği yapılacağını söyler. Lider, öğrencilere farklı renkteki balonları dağıtır ve öğrencilerden balonları şişirip üzerine ismini yazmalarını ister. Daha sonra lider eğlenceli bir müzik açar. Üyeler müzik eşliğinde balonları havaya atar ve müzik eşliğinde bir süre balonlarla eğlenirler. Her bir öğrenci müzik durduktan sonra kendi balonundan farklı bir balonu seçer. Öğrenciler balonun üzerinde ismi yazılı öğrenci ile eşleşir ve salonun bir köşesinde karşılıklı otururlar. Öğrenciler birbirlerini tanımak için soru sorarlar. Ortalama 10 dakika süre verilir ve öğrencilere tanışma komutu verilir. Süre bittikten sonra öğrenciler gruba döner ve her öğrenci tanıştığı öğrenciyi gruba tanıtır.

Lider, öğrencilerin birbirleriyle tanıştıktan emin olduktan sonra, “*Birbirimizin ismini öğrendik mi, Bu şekilde tanışmak nasıl bir duyguydu? Neler hissettiniz, Etkinliğe ilişkin neler söylemek istersiniz?* vb. sorular yöneltir. Öğrencilerden görüş alındıktan sonra, lider kısa bir değerlendirme yapar. Daha sonra lider, öğrencilere yaka kartları dağıtarak isimlerini kartlara yazmalarını ve kartları yakalarına takmalarını ister. Lider, bu aşamadan sonra tüm öğrencilere ismi ile hitap eder.

2. Lider öğrencilere psiko-eğitim programına ait bilgilerin yer aldığı Psiko-Eğitim Programı Tanıtım Formu’nu dağıtır ve psiko-eğitim programı hakkında öğrencilere bilgilendirme yapar. Lider, psiko-eğitim programının amacı, süresi ve oturumlar hakkında bilgi verir.

3.Lider öğrencilerden grupta bulunma amaçlarını, gruptan beklentilerini, psiko-eğitim sürecinin sonunda yaşamında nelerin değişmesini istediklerini sorar ve paylaşımlarını ister. Üyelerin gruba katılma amaçlarını daha somut olarak belirlemeleri için Bireysel Beklentileri Belirleme Formu kullanılır. *“Şimdi sizlerin psiko-eğitim programından beklentilerinizi öğrenmek istiyorum. Herkesin bireysel beklentileri belirleme formunu açmasını ve formda bulunan açıklamalara göre gruba katılma amacınızı, beklentilerinizi yazmanızı istiyorum.”* Bütün öğrenciler gruba katılma beklentisini yazdıktan sonra gönüllü olan öğrencilerin paylaşımları istenir. Paylaşımdan sonra lider kısa bir değerlendirme yapar. Lider öğrencilerin yersiz beklentileri varsa, programın amacı ile öğrencilerin amaç ve beklentilerinin örtüşmesi için gerekli bilgilendirmeyi yapar.

4. Lider, öğrencilere daha önce herhangi bir grup çalışmasına katılıp katılmadıklarını sorar. Öğrencilerden paylaşmak isteyenlere söz hakkı verir. Öğrenciler daha önce herhangi bir grup çalışmasına katılmadıklarını ifade ederler. Lider daha sonra grup çalışmalarında nelere dikkat edilmesi gerektiği üzerinde durur. Grup kurallarının oluşmasında öğrencilere söz hakkı vererek, grup kurallarının ortak bir şekilde alınmasına dikkat eder. Öğrencilerden gönüllü birisi yazıcı olur ve not alır. Daha sonra lider Grup Kuralları Formu’na kuralları yazar ve kurallar tek tek okunarak öğrencilerin eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve grup kuralları oluşturulur. Oturumlar başladığında da gruba yeni kurallar eklenebilir diye ifade edildikten sonra, grup kuralları her öğrenci tarafından imzalanır. Daha sonra öğrencilerden Grup Katılım Sözleşmesi’ni açması istenir. Lider, sözleşme ile ilgili bilgi verdikten sonra öğrencilerden sözleşmeyi imzalamalarını ister.

Kapanış

Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilerden bugünkü oturumu özetlemelerini ister. Bugünkü oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Gönüllü olan öğrencilere söz hakkı verilir. Öğrencilerin yanıtları dinlenir. Lider katılımcılardan yansıtıcı günlükleri yazmalarını ister. Gruba katkılarından dolayı teşekkür edilir. Bir sonraki oturumun gün ve saati hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

Psiko-eğitim Programı Tanıtım Formu	
Programın Adı:	Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyetini Yönelik Psiko-Eğitim Programı
Programın Amacı:	Bu araştırmada ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyetine yönelik geliştirilen psiko-eğitim programının etkililiğinin incelenmesi

	amaçlanmıştır.
Süresi ve Toplanma Yeri	Bu program her hafta gerçekleştirilecektir. Her bir oturum ortalama 90-120 dakikadır. Program 10 (On) oturumdan oluşmaktadır.
Programın Özellikleri:	1.Psiko-eğitim programının eğitsel bir niteliğe sahip olması 2.Üyelerin gruba gönüllü olarak katılmaları 3.Üyelere, süreç başlamadan önce birbirine ve grup liderine iletmek istedikleri herhangi bir şeyin olup olmadığının sorulması. 4.Bir önceki oturumun özetlenmesi (İlk oturumun dışındaki oturumlar için uygulanır) 5.Oturum gündeminin belirlenmesi 6.Gündeme ilişkin sürecin başlatılarak katılımın sağlanması (Alistirmalar, oyunlar ve danışma becerileri kullanılır) 8.Oturumun özetlenmesi ve sonlandırılması 9.Oturum sonunda, yapılmış olan oturumun geneline ilişkin üyelerin duygu ve düşüncelerinin paylaşılması
Oturumlar:	Her oturumun içeriği katılımcılarla paylaşılır.

Bireysel Beklentileri Belirleme Formu Bu program sonunda, yaşamımda değişmesini istediğim ve aşağıda belirttiğim amaçlara ulaşmak istiyorum. 1. 2. 3. 4. 5. Adı Soyadı: İmza
--

Grup Kuralları Formu

- 1.Psiko-eğitim programına katılmak, gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- 1.Zorunlu durumlar dışında, öğrencilerin her oturuma katılmaları beklenmektedir.
- 2.Grupta paylaşılanlar hiçbir şekilde grup dışında birileriyle paylaşılmayacaktır.
- 3.Bütün üyeler birbirine saygı gösterecektir.
- 4.Üyeler görüşlerini ifade etme konusunda özgürdür.
- 5.Üyeler birbirlerine aşağılayıcı, suçlayıcı ve hakaret edici davranışlarda bulunmayacaktır.
- 6.Grupta konuşmak isteyenler izin alarak konuşmalı ve başkasının sözü kesilmemelidir.
- 7.Üyeler olabildiğince grup çalışmalarından yararlanmaya çalışacak ve diğer üyelerin yararlanmalarına katkıda bulunmaya çalışacaktır.
- 8.Oturum süresince cep telefonları kapalı ya da sessizde tutulacaktır.
9. Grup süreci içerisinde oluşabilecek koşullara göre, yeni kurallar belirlenebilecektir.

Yukarıda ifade edilen kuralları kabul ediyorum.

Adı Soyadı:

İmza:

Grup Katılım Sözleşmesi

Bu çalışma Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Doktora Programı tez danışmanı Doç. Dr. Adem PEKER ve doktora öğrencisi Ercan ARAS tarafından yürütülmektedir. Bu araştırma ile ilgili bilgiler tarafıma aktarıldı. Bu çalışma kapsamında vereceğim bilgilerin gizli tutulacağı, sadece bilimsel amaçla kullanılacağı bilgisi bana verildi. Program boyunca birlikte belirlediğimiz tüm grup kurallarına uyacağıma, tüm oturumlara etkin bir şekilde katılacağıma ve grubun işleyişine katkı sağlayacağıma söz veriyorum. Bu çalışmanın amacını, araştırma süreciyle ilgili açıklamaları anladım ve araştırmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ediyorum.

Adı, soyadı:

İmza

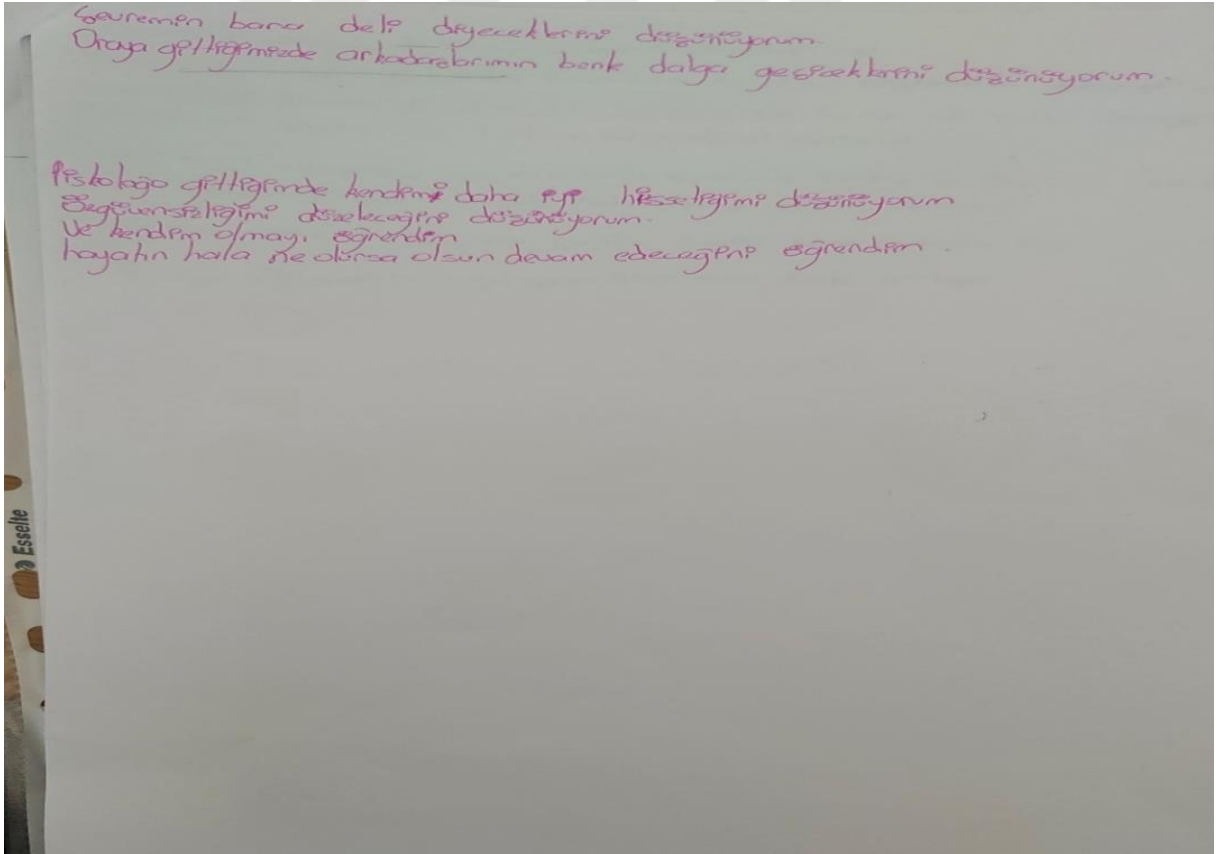
Veli İzin Formu

Uzman psikolojik danışman Ercan ARAS, okulumuzda yürüteceği ve liderlik yapacağı “Planlı Davranış Kuramı Yönelimli Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyetine Yönelik Psiko-Eğitim Programı” adlı çalışma hakkında beni bilgilendirdi. Çalışmanın her hafta ders dışı saatlerde birer oturum olmak üzere toplamda 10 (On) oturum ve her bir oturumun, ortalama 90-120 dakika süreyle yapılacağını biliyorum. Çocuğum’nın bu çalışmaya katılmasına izin veriyorum.

Velinin Adı Soyadı:

İmza:

1. Oturuma ait Örnek Görseller





3.Oturum: Problemin Fark Edilmesi ve Problem Alanları

Amaç: Problem kavramını öğrenme, probleminin farkına varma,

Alt Amaçlar

- 1.Öğrenciler problem kavramı hakkında bilgi sahibi olur.
- 2.Öğrenciler yaşadıkları problemi fark eder.
- 3.Öğrenciler yaşadıkları problemi ifade eder.
4. Öğrenciler ortak yaşantıları fark eder.

Materyal: Kâğıt, kalem, Hikâye Tamamlama Etkinliği, Hikâye formu

Süre: 90-120 dakika

Uygulama Süreci

1.Lider öğrencilere “*Hoş geldiniz*” der. Lider, öğrencilerden bir önceki oturumu özetlemelerini ister. Geçen oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Lider gönüllü olan öğrencilere söz hakkı vererek süreci başlatır. Öğrencilerin yanıtları dinlenir.

2.Lider öğrencilere, bugünkü oturuma grup etkileşimini sağlamak için bir ısınma etkinliği ile başlayacağını söyler. *Lider, öğrencilerden her birinin 1’den 5’e kadar istediği bir sayı belirlemelerini ister. Bu sayı not alınır. Daha sonra öğrencilerin söylediği sayı kadar kendisi ile ilgili bir şeyler anlatmaları istenir.. Lider her öğrencinin kendisiyle ilgili en az bir şey anlatması gerektiğini ifade eder. Öğrencilerin bu şekilde birbirlerini daha iyi tanımaları ve daha iyi bir etkileşim kurmaları amaçlanmaktadır.* Lider öğrencilere “*Bu etkinliği nasıl buldunuz? Etkinliği yaparken neler hissettiniz? Kendinizle ilgili neler fark ettiniz?*” diye sorar ve gönüllü olan öğrencilerin paylaşımda bulunmalarını ister. Cevaplardan sonra etkinlik bitirilir. Lider kısa bir değerlendirme yapar.

3.Lider daha sonra öğrencilere “Hikâye Tamamlama Etkinliği” yapılacağını söyler. Hikâyelerde yer alan isimler, gruptaki öğrencilerin isimleri ile aynı olması durumunda bu isimler, farklı isimlerle değiştirilir. Lider öğrencileri 3 gruba ayırır. Öğrenciler gruplara ayrıldıktan sonra etkinlik başlatılır. Her gruba eksik bırakılmış hikâyeler dağıtılır. Her grup bir sözcü seçer. Öğrencilerden hikâyeleri tamamlamaları istenir. Öğrencilere 10 dakika süre verilir. Süre bittikten sonra, öğrenciler bir araya gelir ve grup sözcüleri grup olarak ulaştıkları sonucu sınıfa sunarlar. Sözcülerin sunumundan sonra kısa bir değerlendirme yapılır. Lider paylaşımlardan hareketle, günlük yaşamda, okul ortamında insanın bazı problemler yaşayabileceğini ifade eder. Lider kısa bir değerlendirme yapar.

4. Lider, öğrencilerden daha önce yaşadıkları bir probleme ilişkin aşağıdaki formda belirtilen sorulara yanıtlar vermelerini ister. *Daha önce yaşadığınız bir probleme yönelik aşağıdaki formda belirtilen soruları yanıtlamanızı istiyorum.*

Sorular	Cevaplar
1. Ne tür bir problem yaşadınız?	
2. Yaşadığınız problem sizi nasıl etkiledi?	
3. Aile ilişkinlerinizi nasıl etkiledi?	
4. Arkadaş ilişkilerinizi nasıl etkiledi?	
5. Okul hayatınızı nasıl etkiledi?	
6. Probleminizin çözümü için yardım aldınız mı? Yardım aldıysanız kimden yardım aldınız?	

Etkinlik bittikten sonra, gönüllü olan öğrencilerden paylaşımda bulunmaları istenir. Öğrenciler paylaşımda bulunduktan sonra, lider kısa bir değerlendirme yapar. Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilere bugünkü etkinlikte neler fark ettiklerini sorar. Gönüllü olan öğrencilerin paylaşımda bulunmaları istenir. Lider kısa bir değerlendirme yapar.

Kapanış

Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilerden bugünkü oturumu özetlemelerini ister. Bugünkü oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Gönüllü olan öğrencilere söz hakkı verilir. Öğrencilerin yanıtları dinlenir. Lider katılımcılardan yansıtıcı günlükleri yazmalarını ister. Gruba katkılarından dolayı teşekkür edilir. Bir sonraki oturumun gün ve saati hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

HİKÂYELER

Hikâye-1: Ali 9.sınıf öğrencisidir. Okula başladığı zamanlarda uyum problemi yaşamaktadır. Kimseyle arkadaşlık kurmak istemez. Aslında arkadaş olmak, onlarla gezmek ister ama utandığı ve çekindiği için herkesten uzak durur. Zamanla kimse ile iletişim kurmamaya başlar ve içine kapanık birisi haline gelir. Ali derslerde devamsızlık yapmaya

başlar. Bu yüzden ders başarısı da oldukça düşmüştür. Ailesi ile de paylaşımları oldukça azalır. Evde sürekli odasına kapanır.

Hikâye-1: Ali 9.sınıf öğrencisidir. Okula başladığı zamanlarda uyum problemi yaşamaktadır. Kimseyle arkadaşlık kurmak istemez. Aslında arkadaş olmak, onlarla gezmek istiyor ama utandığı ve çekindiği için herkesten uzak durur. Zamanla kimse ile.....

..... Ali derslerde devamsızlık yapmaya başlar. Bu yüzden ders başarısı da oldukça düşmüştür. Ailesi ile de paylaşımları oldukça azalır. Evde sürekli odasına kapanır

Hikâye-2: Ayşe, çok çalıştığı halde çoğu sınavda istediği puanı alamaz ve giderek derslerdeki başarısı düşmeye başlar. Bu durum kendisini çok fazla etkiler. İsteddiği puanı alabilmek için sabahlara kadar çalışır, uykusuz kalır. Ayşe, yemeklerini aksatır, zayıflamaya başlar. Ayşe’de baş ağrıları başlar. Artık sağlığı ile ilgili problemler yaşar. Bir taraftan üst üste gelen sınavlar, bir taraftan sağlık problemleri kendisini çok rahatsız etmeye başlar. Ayşe sınavlardan düşük notlar alır, okula gitmek istemez. Ailesine de okulu sevmediğini, okumak gitmek istemediğini söyler.

Hikâye-2: Ayşe, çok çalıştığı halde çoğu sınavda istediği puanı alamıyor ve giderek derslerdeki başarısı düşmeye başlar. Bu durum kendisini çok fazla

.....Ayşe, yemeklerini aksatır, zayıflamaya başlar. Ayşe’de baş ağrıları artmaya başlar.

Ayşe sınavlardan düşük notlar alır okula gitmek istemez. Ailesine de okulu sevmediğini, okumak gitmek istemediğini söyler

Hikâye-3: Hasan liseye başlamadan önce sessiz, sakin bir öğrencidir. Ancak bir süre sonra en ufak olaylarda kızmaya, öfkelenmeye başlar. Okulda öğretmen ve arkadaşlarıyla,

evde annesi, babası ve kardeşleriyle sürekli tartışır, kimsenin kendisini anlamadığını düşünmeye başlar. Artık öfkesini kontrol etmede zorlanır. Bir süre sonra çoğu kimseyle ilişkileri bozulur. Hasan'ın arkadaşları da giderek bu durumdan rahatsız olur. Hasan, kendisine eleştiri yapılmasına tahammül etmez, eleştirenlere de sert tepkiler vermeye başlar. Bir süre sonra sorunlarının daha da arttığını gören Hasan, okul rehberlik servisine başvurmaya karar verir. Okul psikolojik danışmanı Hasan'a bireysel psikolojik danışmanlık hizmeti sunar. Hasan aldığı psikolojik yardım sayesinde problemiyle baş edebilecek düzeye gelir. Hasan'ın arkadaşları, ailesi ve öğretmenleri ile ilişkileri gün geçtikçe düzelmeye başlar.

Hikâye -3: Hasan liseye başlamadan önce sessiz, sakin bir öğrencidir. Ancak bir süre sonra en ufak olaylarda kızmaya, öfkelenmeye başlar. Okulda öğretmen ve arkadaşlarıyla, evde ise.....

Bir süre sonra çoğu kimseyle ilişkileri bozulur. Hasan'ın arkadaşları da giderek bu durumdan rahatsız olur. Hasan, kendisine eleştiri yapılmasına tahammül etmez, eleştirenlere de sert tepkiler vermeye başlar. Bir süre sonra sorunlarının daha da arttığını gören Hasan, okul rehberlik.....

Hasan'ın arkadaşları, ailesi ve öğretmenleri ile ilişkileri gün geçtikçe düzelmeye başlar.....

3. Oturuma ait Görseller

Aşağıda eksik bırakılan hikâyeyi tamamlayınız.

Hikâye-2: Ayşe, çok çalıştığı halde çoğu sınavda istediği puanı alamıyor ve giderek derslerdeki başarısı düşmeye başlar. Bu durum kendisini o kadar fazla etkiler ki artık dersleri okumaya bile başlamaz. Bir süre sonra ailesi bu durumu öğrenir ve ailesi Ayşe'ye, yemeklerini aksatır, zayıflamaya başlar. Ayşe'de baş ağrıları artmaya başlar. Ayşe'nin ailesi, bu hastalığını fark eder ve hastaneye götürmeye karar verirler. Ama Ayşe bu teklifi reddeder. Ailesi, onunla konuşur ve Ayşe'ye der ki: "Ayşe, sınavlardan düşük notlar alır okula gitmek istemez. Ailesine de okulu sevmediğini, okumak istemiyorsan - gitmek zorunda değilsin istemediğini söyler. Sonra Ayşe okulla gitmez. Sonra ailesi bu süreçte hastaneye gitmez, almaz. Psikologlar, götürmeye karar verirler ama Ayşe'de bu teklifi yine kabul etmez, ailesi Ayşe'ye bir sefer, çok kızar ve nedeni sorarlar, niçin gelmiyorsan psikoloğa, Ayşe de şu şekill cevap verir, ne daha okulla gitme sem, arkadaşlarım duyur ve çok recide ederler ve artık b. eni aralarına almazlar. diye bir duygu dolur. ama ailesi bu sefer gizel bir dile konuşur Ayşe'ye, Ayşe kabul eder ve ailesiyle birlikte psikologla giderler.

Dana önce yaşadığınız bir probleme yönelik aşağıdaki formda belirtilen soruları yanıtlamanızı istiyorum.

Sorular	Cevaplar
1. Ne tür bir problem yaşadınız?	devam eden sosyal medya ile ilişkilerin birer aida bir denetimi sonra çok kötü şeyler oldu arkadaşlarım tarafından resmen köllü köllü kovalandı, koran dedim ailemle konuşmuyordum, kalende olayı etkilemişim, arkadaşlarımdan, hayranlarımdan çok kötü etkiledim. İzin
2. Yaşadığınız problem sizi nasıl etkiledi?	çok kötü etkiledi, artık her- şeyde salmıştım arkadaşlarımla konuşmuyordum ve enu için vaktim kullanmıyordum.
3. Aile ilişkilerinizi nasıl etkiledi?	Ailem etkilenmedi çünkü ailem bu olaydan haberi yoktu.
4. Arkadaş ilişkilerinizi nasıl etkiledi?	Arkadaşlarım biliyorlar ve arkadaşlarımla bir bir saka- lıke konuşmuyordum arkadaşlarımla neler böyle konuşmuyordum Bize karşı
5. Okul hayatınızı nasıl etkiledi?	okul hayatım çok kötü etkiledi, okula gitmek istemiyordum acaba dedim baskı ile öğrenimimi diğer öğrencilerden istemiyordum
6. Probleminizin çözümü için yardım aldınız mı? Yardım aldıysanız kimden yardım aldınız?	hiçbir almadım bu olayı, birisi tenejeye anlatmadım ve dedim suçladım,

Hocam yaradım oluyumu latter hiç kimse bilmesin , kim bile
bilmiyorduk ve hiç kimse de yaradım almadım ama bilmiyordum
buna aklımdan aklımdan nıcam bir tek siz bilin hocam
şöz sadece siz bilerseniz şimdiki takdir ederin anlayışın
rın.



7. Oturum: Kendini Damgalama

Amaç: Kendini damgalama ile ilgili bilgi sahibi olma, Kendini damgalama ile ilgili farkındalığı artırma, Kendini damgalamanın psikolojik yardım alma ile ilişkisini fark etme

Alt Amaçlar

1. Birey kendini damgaladığı durumları fark eder ve ifade eder.
2. Birey psikolojik yardım almada kendini nasıl damgaladığını fark eder.
3. Kendini damgalamanın psikolojik yardım alma davranışındaki etkisini fark eder.
4. Bireyin kendine ilişkin olumlu bakış geliştirmesini sağlama

Materyaller: Kağıt-kalem, Akvaryum Tekniği, Bu Cümleyi Dene Etkinliği.

Süre: 90-120 dakika

Uygulama süreci:

1.Lider öğrencilere “*Hoş geldiniz*” der. Lider, öğrencilerden bir önceki oturumu özetlemelerini ister. Geçen oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Lider gönüllü olan öğrencilere söz hakkı vererek süreci başlatır. Öğrencilerin yanıtları dinlenir.

2.Lider öğrencilere oturuma olumlu duygularla başlamaları ve motive olmaları için ısınma etkinliği yapılacağını ifade eder. Lider, öğrencilerden eğitimin başındaki zamana gitmelerini ister. Bu eğitime katılmaya karar verirken süper güçlerini düşünmeleri istenir. Örneğin “*Bu eğitime katılma kararı verirken, hangi süper gücünüz etkili olmuştur?*” diye sorulur. Öğrenciler süper güçlerini kâğıda yazar, isteyen öğrenci süper kahramanın resmini çizebilir. Öğrenciler süper kahramanlarının özelliklerini not ederler. Lider daha sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımında bulunmalarını ister. Süper kahramanların özellikleri ile kendi özellikleri arasında ilişki kurmalarını ister. Etkinlik bittikten sonra lider, kısa bir değerlendirme yapar.

3.Lider öğrencilere “*Akvaryum Tekniği*” uygulayacağını söyler ve öğrencileri iki gruba ayırır. Bir grup öğrenci daire oluşturur (iç çember). Diğer gruptaki öğrenciler bu dairenin etrafında onları çevreleyen bir daire oluşturur (dış çember). Daha sonra lider bir örnek olay sunar. Örnek olayda yer alan isimler, gruptaki öğrencilerin isimleri ile aynı olması durumunda bu isimler, farklı isimlerle değiştirilir. “*Ayşe, 9.sınıf öğrencisidir. Derste çok aktiftir. Bir gün arkadaşları Ayşe’yi rehberlik servisinden çıkarken mutsuz, üzgün ve ağlamaklı bir şekilde görünce, bu durumu sınıfa yayarlar. Ayşe’nin yakın arkadaşları durumu hemen Ayşe’ye bildirirler. Ayşe durumu öğrenince hem utanır, hem de çok üzülür. Sınıfa her*

girdiğinde sınıfın alaycı bakışları karşısında ne yapacağını bilemez. Bazen yüksek sesle sınıfımızda psikopat, deli var, vb. sözler de duymaktadır. Ayşe bunları duyduktan sonra rehberlik servisine gitmek istemez. Kendisine deli, dengesiz, kafadan kontak, sorunlu, hasta demesinler diye rehberlik servisine gitmekten vazgeçer. Psikolojik yardım almak istediği halde psikolojik yardım almaktan kaçınır. Hatta bir gün üniversite sınavıyla ilgili bir soru sormak için okul rehberlik servisine gitmek ister ancak arkadaşlarının olumsuz tepkilerinden dolayı rehberlik servisine gitmekten vazgeçer. Alaycı davranışlara maruz kalmak istemeyen Ayşe, psikolojik sorunlarını kendi içinde yaşamaya devam eder. Ayşe, okula giderken artık mutsuzdur. Dersleri dinlemede ve anlamada güçlük çekmeye başlar. Aklına acaba ben hasta mıyım, aptal mıyım, deli miyim vb. düşünceler gelir.”

Örnek olay anlatıldıktan sonra iç çemberde yer alan öğrencilerin Ayşe'nin yaşayabileceği duygu ve düşünceleri bulmaları istenir. Ayrıca aile ve arkadaş ilişkilerini, derslerini nasıl etkilediği öğrencilere sorulur. Dış çemberde yer alan öğrenciler gözlem yapar ve iç çemberde yer alan öğrencilerin cevaplarını not alır. Tartışma sürecinde dış dairedekiler iç dairedekilere sorularını yöneltebilirler. Daha sonra dış çemberle iç çemberlerdeki yer değiştirir. Süreç benzer şekilde devam eder. Lider verilen cevaplardan sonra, öğrencilerin kendini en çok damgaladıkları durumları tespit eder. Daha sonra lider, kısa bir değerlendirme yapar.

Lider öğrencilere ipucu verebilir. Bunun için öğrencilere aşağıdaki sorulara benzer sorular yöneltebilir.

- 1.Sizce Ayşe böyle bir durumda neler hissetmiş olabilir?
- 2.Ayşe'nin psikolojik yardım almasını engelleyen durumlar neler olabilir?
- 4.Bu durumda Ayşe'nin yerinde siz olsaydınız kendinizle ilgili ne düşündünüz?
- 5.Bu durumda Ayşe'nin sınıf arkadaşlarından biri siz olsaydınız ne yapardınız?
- 6.Sizce psikolojik bir problem yaşarsanız, çevreniz/arkadaşlarınız sizinle ilgili ne düşünür?

4.Lider daha sonra öğrencilere **“Bu Cümleyi Dene Etkinliği”** uygulayacağını söyler. Öğrencilere psikolojik yardım alma durumunda kendilerine ilişkin sahip oldukları olumsuz düşüncelerin neler olduğunu yazmaları ve daha sonra bu cümleleri olumlu cümlelerle değiştirmeleri istenir. Şimdi sizden psikolojik yardım almada kendinize yönelik olumsuz cümlelerinizi olumlu cümlelerle değiştirmenizi istiyorum. Cümlelerinizi bu şekilde değiştirdiğinizde neler değiştiğini belirtmenizi istiyorum. (Örneğin, öğrencilerin kendilerine

yönelik “ben güçsüzüm, sorunlu biriyim, zayıf bir kişiliğe sahibim” vb. cümleler söyledikten sonra neler hissedildiği, neler yaşandığı üzerinde durulur (**Voltan-Acar, 2010**).

“Şimdi sizin psikolojik yardım almada kendinize ilişkin olumsuz düşüncelerinizin yerine olumlu düşüncelerinizi aşağıdaki forma yazmanızı istiyorum”.

<i>Olumsuz düşünce ile ilgili cümleler(-)</i>	<i>Olumlu düşünce ile ilgili cümleler (+)</i>
1.Psikolojik yardım alırsam.....	1.Psikolojik yardım alırsam.....
2.Psikolojik yardım alırsam.....	1.Psikolojik yardım alırsam.....
3.Psikolojik yardım alırsam.....	1.Psikolojik yardım alırsam.....
4.Psikolojik yardım alırsam.....	1.Psikolojik yardım alırsam.....

Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilere bugünkü etkinlikte neler fark ettiklerini sorar. Gönüllü olan öğrencilerin paylaşımında bulunmaları istenir. Lider kısa bir değerlendirme yapar.

Kapanış

Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilerden bugünkü oturumu özetlemelerini ister. Bugünkü oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Gönüllü olan öğrencilere söz hakkı verilir. Öğrencilerin yanıtları dinlenir. Lider katılımcılardan yansıtıcı günlükleri yazmalarını ister. Gruba katkılarından dolayı teşekkür edilir. Bir sonraki oturumun gün ve saati hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

7. Oturuma ait Görseller

"Alp, ergenlik döneminde. Ani değişen duygular yaşamakta, en küçük bir olayda öfkelenmekte, bazen çok sakin bazen ise çok hareketli olabilmektedir. Anne- babasının kendisini anlamadığını düşünmektedir. Bir süre sonra kabuğuna çekilir. Alp, psikolojik yardım almak istemektedir ancak okul psikolojik danışmanına gitmekten çekinmektedir. "Ya kendimi düzgün bir şekilde anlatamazsam, ya kendimi ifade edemezsem, konuşamazsam, galiba yapamam, anlatamam" diyerek kendine güvenmemektedir. Psikolojik yardım almaya ve sorunlarını çözmeye yönelik inancı çok düşüktür. Alp'in davranışlarındaki değişiklikleri fark eden Tuğba öğretmen, Alp ile görüşür. Alp yaşadıklarını anlatmak istemez. Tuğba öğretmen, Alp'e psikolojik yardım alması ve bu sorunları ile ilgili profesyonel bir destek alması gerektiğini söyler. Tuğba öğretmen kendisinin de lise yıllarında destek aldığını söyler. Ancak Alp yardım almaya yönelik adım atmaz. Kararsız kalmaktadır.

Alp'in yardım almama sebebi arkadaşının hakkında kötü düşünceyi için deli damgası vs. uymudur

anne babasını kendisini anlamamasını düşünüyor

kendini iyi ifade edemiyor özgüven eksikliği vardır
ilk başta çekinikli yardım aldıktan sonra acılır

2. Anne ve babası ona destek olmalı
cesurca olmak, kendisine güvenmek için par yada
psikologa gitmesi onun için iyi olur.



8. Oturum: Psikolojik Yardım Alma Tutumu ve Niyetine İlişkin Öz Yeterlik Algısını Geliştirme

Amaç: Öz-yeterlik algısını etkileyen durumları fark etme, Psikolojik yardım alma tutumu ve niyetine ilişkin öz-yeterlik algısını geliştirme.

Alt Amaçlar

1. Psikolojik yardım almaya yönelik inançları fark eder.
2. Psikolojik yardım almaya ilişkin gücünü fark eder.
3. Psikolojik yardım almaya ilişkin öz yeterliğini ifade eder.

Materyal: Kağıt, Kalem, Balon, ip, Vızıltı 44 Grubu Tekniği, Sen Olsan Ne Yapardın Etkinliği, Slogan Oluşturma Etkinliği.

Süre: 90-120 dakika

Uygulama Süreci

1.Lider öğrencilere “*Hoş geldiniz*” der. Lider, öğrencilerden bir önceki oturumu özetlemelerini ister. Geçen oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Lider gönüllü olan öğrencilere söz hakkı vererek süreci başlatır. Öğrencilerin yanıtları dinlenir.

2.Lider öğrencilere bir **Isınma Etkinliği** yapılacağını söyler. Lider gruptaki her öğrenciye 2 adet balon verir. Öğrencilerden balonları şişirmelerini ve ayaklarına bağlamalarını ister. Daha sonra öğrenciler birbirinin ayağındaki balonları patlatmaya çalışır. En son kimin ayağında patlamamış balon kalırsa, oyunu o öğrenci kazanır. Oyun isteğe bağlı olarak tekrar oynanabilir.

3.Lider, öğrencilere **“Vızıltı 44 Grubu Tekniği”** kullanılacağını söyler. Lider bu oturumda psikolojik yardım almaya ilişkin öz yeterlik algısı ile ilgili çalışma yapılacağını ifade eder. Öğrenciler 4 gruba ayrılır ve her gruba 4 dakika süre verilir. Öğrenciler kendi aralarında bir grup sözcüsü seçer. Grup sözcüleri paylaşılanları yazar. Lider öğrencilere bir örnek olay okur. Örnek olayda yer alan isimler, gruptaki öğrencilerin isimleri ile aynı olması durumunda bu isimler, farklı isimlerle değiştirilir.

“Alp, ergenlik dönemindedir. Ani değişen duygular yaşamakta, en küçük bir olayda öfkelenmekte, bazen çok sakin bazen ise çok hareketli olabilmektedir. Anne- babasının kendisini anlamadığını düşünmektedir. Bir süre sonra kabuğuna çekilir. Alp, psikolojik yardım almak istemektedir ancak okul psikolojik danışmanına gitmekten çekinmektedir. “Ya kendimi düzgün bir şekilde anlatamazsam, ya kendimi ifade edemezsem, konuşamazsam, galiba yapamam, anlatamam” diyerek kendine güvenmemektedir. Psikolojik yardım almaya ve sorunlarını çözmeye yönelik inancı çok düşüktür. Alp’in davranışlarındaki değişiklikleri fark eden Tuğba öğretmen, Alp ile görüşür. Alp yaşadıklarını anlatmak istemez. Tuğba öğretmen, Alp’e psikolojik yardım alması ve bu sorunları ile ilgili profesyonel bir destek alması gerektiğini söyler. Tuğba öğretmen kendisinin de lise yıllarında destek aldığını söyler. Ancak Alp yardım almaya yönelik adım atmaz. Kararsız kalmaktadır.

Lider her bir grubun örnek olay üzerinde düşünmesini ister.

1. Sizce Alp’in psikolojik yardım almak istememesinin nedenleri neler olabilir?

1. Sizce Alp’in yardım alma inancının artması için neler yapılabilir? vb. sorular üzerinde düşünmelerini ister.

Gruplar kendi aralarında yukarıdaki soruları tartışır. Grup tartışmaları bittikten sonra öğrenciler bir araya gelir ve grup sözcüleri grup olarak ulaştıkları sonucu sınıfa sunarlar. Sözcülerin sunumundan sonra bir değerlendirme yapılır.

4. Lider öğrencilere; **Sen Olsan Ne Yapardın Etkinliği** yapılacağını söyler. Lider öğrencilere bir örnek olay okur. Örnek olayda yer alan isimler, gruptaki öğrencilerin isimleri ile aynı olması durumunda bu isimler, farklı isimlerle değiştirilir. *“Ali, psikolojik sorunlarını okul rehberlik servisiyle görüşerek çözmeyi düşünmektedir. Rehberlik servisine giden Ali,*

sorunlarıyla baş etmeye başladığını fark eder. Ali, okul psikolojik danışmanı ile görüşükten sonra, psikolojik yardım almanın ruh sağlığı için önemli olduğunu düşünmeye başlar ve psikolojik sorunları olan herkesin psikolojik yardım alması gerektiğini ifade eder”.

Lider, Öğrencilerin örnek olay üzerinde düşünmesini ister. Öğrencilere aşağıdaki soruları yöneltir.

- 1.Yardımcı olunacak eylemler nelerdir? (Örn: Psikolojik danışmana yönlendirmek)
- 2.Ali’nin yerinde sen olsan ne yapardın?
- 3.Sen olsan Ali’ye ne söyledin?

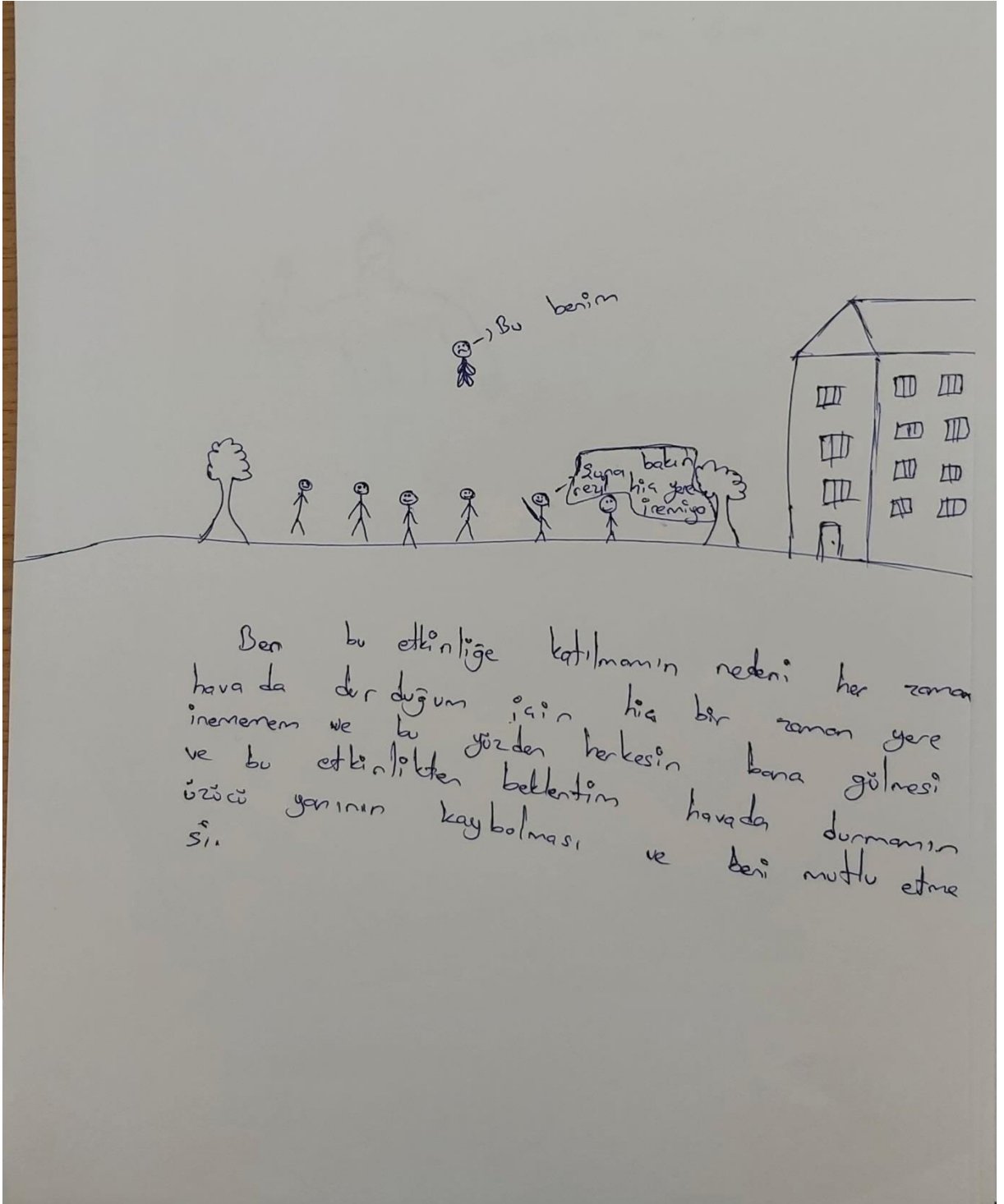
Lider, gönüllü olanların paylaşımda bulunmasını ister. Daha sonra öğrencilere sırayla söz hakkı verilir. Cevap vermeyen öğrencilerin pas deme hakkı olduğu belirtilir. Lider verilen cevaplar üzerine bir değerlendirme yapar.

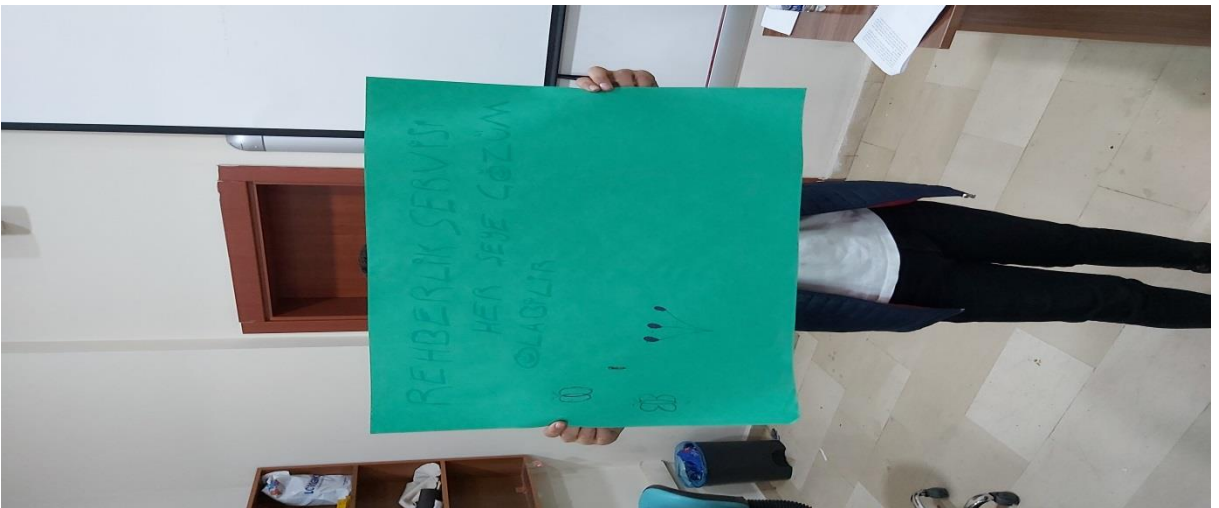
5.Lider öğrencilere **Slogan Oluşturma Etkinliği** yapılacağını söyler. Lider öğrencileri 3 gruba ayırır. Lider bu etkinlikte psikolojik yardım alma tutum ve niyetine ilişkin öz yeterlik algısının geliştirilmesi ile ilgili farkındalık oluşturacak sloganlar geliştirmeyi amaçlanır. *“Şimdi hazırlayacağınız sloganları size dağıtacağım kuru boya, renkli kalem, keçeli kalem, pastel boya kullanarak fon kâğıtlarına yansıtabilirsiniz. Bu sloganlarınızı istediğiniz şekilde tasarlayabilirsiniz.”* Öğrencilere belli bir süre verilir. Süre tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerden hazırladıkları sloganları okumaları istenir. Gönüllü öğrencilerin paylaşımından sonra teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır. Öğrenciler geliştirdikleri sloganları tahtaya yapıştırır. Daha sonra lider kısa bir değerlendirme yapar. Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilere bugünkü etkinlikte neler fark ettiklerini sorar. Gönüllü olan öğrencilerin paylaşımları istenir. Lider kısa bir değerlendirme yapar.

Kapanış

Lider, oturumu sonlandırmadan önce öğrencilerden bugünkü oturumu özetlemelerini ister. Bugünkü oturuma ilişkin üyelerin paylaşmak istedikleri herhangi bir şey olup olmadığı sorulur. Gönüllü olan öğrencilere söz hakkı verilir. Öğrencilerin yanıtları dinlenir. Lider katılımcılardan yansıtıcı günlükleri yazmalarını ister. Gruba katkılarından dolayı teşekkür edilir. Bir sonraki oturumun gün ve saati hatırlatılarak oturum sonlandırılır.

8. Oturuma ait Görseller







Katılım Belgesi

Sayın

2021-2022 eğitim-öğretim yılında düzenlenen “Ergenlerin Psikolojik Yardım Alma Tutum ve Niyetlerine Yönelik Psiko-Eğitim Programının Etkililiği” adlı çalışmaya katılımından dolayı teşekkür eder, başarılarının devamını dilerim.

*Öğr.Gör.Ercan ARAS
İğdır Üniversitesi*

*Doç.Dr.Adem PEKER
Atatürk Üniversitesi*

ÖZ GEÇMİŞ

Adı Soyadı	Ercan ARAS
Öğrenim Bilgileri	Lisans: Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (2004-2008) Yüksek Lisans: Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı(2012-2015). Doktora : Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (2017-2022).
Yüksek Lisans Tezi	Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi
Doktora	Atatürk Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı (2017-2022)
Doktora Tezi	Planlı davranış kuramı yönelimli psiko-eğitim programının ergenlerin psikolojik yardım alma tutum ve niyeti üzerindeki etkililiğinin incelenmesi: Bir Karma Yöntem Çalışması
Akademik Çalışmalar	Aras, E. & Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, <i>Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi</i> , 8(30) 1313-1341. Peker, A., Aras, E. & İşci, N. (2017). Ergenlerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları, <i>Uluslararası Eğitim Teknolojileri Sempozyumu</i> , Sivas. Aras, E. & Peker, A. (2018). Psikolojik Danışmanların Rehberlik Yönetmeliğine Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi, 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Samsun. Aras, E., Peker, A. & Yalçın, R. Ü. (2018). Yalnızlık, Dürtüsellik ve Problemlı İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkiler, X. International Congress Of Education Research. Aras, E. & Peker, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı kullanım amaçlarını belirleme ölçeği'nin geliştirilmesi, <i>Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi</i> , (25), 656-673. Aras, E. & Peker, A. (2021). <i>Development of scales for determining attitudes and intentions to seek psychological help for adolescents</i> , 22. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Muş.