

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**KREDİ VE YURTLAR KURUMU YURTLARINDA BARINAN ÖĞRENCİLERİN STRES
KAYNAKLARI, MADDE KULLANIM DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA
DAVRANIŞLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mine BAHAR

TEMMUZ - 2010

TRABZON

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ * SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

KREDİ VE YURTLAR KURUMU YURTLARINDA BARINAN ÖĞRENCİLERİN STRES
KAYNAKLARI, MADDE KULLANIM DÜZEYLERİ VE PSİKOLOJİK YARDIM ARAMA
DAVRANIŞLARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mine BAHAR

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Hikmet YAZICI

TEMMUZ- 2010

TRABZON

ONAY

Mine BAHAR tarafından hazırlanan “Kredi ve Yurtlar Kurumu Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Stres Kaynakları, Madde Kullanım Düzeyleri ve Psikolojik Yardım Arama Davranışları” adlı bu çalışma, 20.07.2010 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında **yüksek lisans tezi** olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Hatice ODACI (Başkan)



Doç. Dr. Hikmet YAZICI (Danışman)



Doç. Dr. Durmuş EKİZ

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduklarını onaylarım. ... / ... /

Doç. Dr. Yusuf ŞAHİN
Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada orijinal olmayan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yapıldığını, aksinin ortaya çıkması durumunda her tür yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ediyorum.

Mine BAHAR

20.07.2010

ÖNSÖZ

Bu çalışma ile yüksek öğretim gençliğinin sigara, alkol ve madde kullanımı hakkındaki görüşleri belirlenmeye çalışılmıştır.

Zorlu sınavlardan geçerek üniversiteye gelen gençlerimiz için kaygı verici davranışlar nelerdir ve bu davranışlarla başa çıkmada nelerden, kimlerden ne kadar yararlanabiliyorlar sorularına cevap aranmaya çalışılmıştır.

Araştırma bulgularının gençlere, ailelere ve psikososyal servis elemanlarına yararlı olabileceği düşünülmektedir.

Tez danışmanlığımı üstlenerek bana çalışmalarında her türlü yardımı sağlayan sayın hocam Doç.Dr. Hikmet YAZICI' ya, Yardım Arama Tutum Ölçeğine ulaşmamı sağlayan ve kullanmama izin veren sayın Doç. Dr. Ayşe Sibel TÜRKÜM hocama ve ölçekleri içtenlikle cevaplayan öğrencilere teşekkür etmeyi borç bilirim.

Kurum yurtlarında araştırma yapmama izin veren sayın Genel Müdürümüz Hasan ALBAYRAK'a, anketlerin dağıtılmasında yardımcı olan mesai arkadaşlarıma ve elbette ki çalışmamın her aşamasında sonsuz desteklerini gördüğüm hayatımdaki KUTLUK'lara teşekkür ederim.

Temmuz 2010

Mine BAHAR

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER	V
ÖZET	VIII
ABSTRACT	IX
TABLolar LİSTESİ	X
KISALTMALAR LİSTESİ	XI
GİRİŞ	1-3

BİRİNCİ BÖLÜM

1.ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	4-6
1.1. Araştırmanın Amacı	4
1.2. Denenceler	4
1.3. Araştırmanın Sayıtlıları	4
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Önemi	5
1. 6. Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar.....	6

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR	7- 54
2.1. Stres	7
2.1.1. Stresin Tanımı ve Kapsamı	7
2.1.2. Olumlu Stres- Olumsuz Stres	12
2.1.3. Stresin Belirtileri	12
2.1.3.1. Fizyolojik Belirtiler	12

2.1.3.2. Duygusal Belirtiler	13
2.1.3.3. Bilişsel Belirtiler	13
2.1.3.4. Davranışsal Belirtiler	13
2.1.4. Stres Kaynakları.....	14
2.1.4.1. Bireysel Stres Kaynakları.....	14
2.1.4.1.1. A Tipi Kişilik- B Tipi Kişilik.....	15
2.1.5. Stresin Sonuçları	17
2.1.5.1. Fizyolojik Sonuçları.....	18
2.1.5.2. Psikolojik Sonuçları	19
2.1.5.3. Davranışsal Sonuçları.....	19
2.1.6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri.....	20
2.2. Madde Kullanımı.....	25
2.2.1. DSM IV’e Göre Madde Bağımlılığının Temel Kriterleri.....	27
2.2.2 DSM IV’e Göre Madde Kötüye Kullanımının Temel Kriterleri.....	28
2.2.2.1. Maddenin Farmakolojik ve Fizyolojik Özellikleri.....	29
2.2.2.2. Sosyal Çevre, Etkileşimler ve Arkadaşlık İlişkileri.....	30
2.2.3. Bağımlılık Yapıcı Maddeler.....	31
2.3. Yardım Arama.....	39

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM	55-57
3.1. Araştırmanın Yöntemi	55
3.2. Araştırma Grubu	55
3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları.....	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	55
3.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği(PYTÖ-K).....	56
3.3.3. Stres Kaynaklarını Belirleme Listesi	56
3.4. Araştırmanın İşlem Yolu	57
3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri.....	57

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR	58-69
4.1. Tanımlayıcı Bulgular.....	58
4.2. Madde Kullanımına İlişkin Bulgular.....	61
4.3. Stres Kaynaklarının Cinsiyetle ve Madde Kullanımıyla İlişkisi.....	62
4.4. Yardım Arama Değişkenine İlişkin Bulgular.....	65
4.4.1. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular.....	65
4.4.2. Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular.....	66
4.4.3. Okunan Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular.....	67
4.4.4. Okunan Fakülte Değişkenine İlişkin Bulgular.....	67
4.4.5. Odada Beraber Kalınan Öğrenci Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular.....	68
4.4.6 Yurtta Kalınma Sebebi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	68

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE YORUM.....	70-71
SONUÇ ve ÖNERİLER	72-73
YARARLANILAN KAYNAKLAR	74-84
EKLER.....	85-90
ÖZGEÇMİŞ.....	91

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, Bursa Bölge Müdürlüğü'ne bağlı Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan öğrencilerin stres kaynaklarını, madde kullanım düzeylerini ve psikolojik yardım arama davranışlarını belirlemektir. Araştırmanın genel evrenini, Bursa ili Kredi ve Yurtlar Kurumunda barınan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemde, 2009–2010 öğretim yılında, yurtkur yurtlarında barınan 303 öğrenci yer almıştır. Verilerin çözümlenmesinde aritmetik ortalama, frekans, yüzde, t testi, Kruskal Wallis, analizi yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda şu sonuçlar elde edilmiştir:

Öğrenciler kendileri için, geleceğe dönük mesleki kaygıları, istedikleri bölümde okuyamamalarını ve oda arkadaşları ile anlaşamamalarını en önemli stres kaynağı olarak belirtmişlerdir.

Derslerin zor olması ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızların ders zorluğunu stres kaynağı olarak görmesi, erkeklere nazaran yüksektir. İkinci anlamlı ilişki boş zamanlarını iyi değerlendirememesi maddesinde tespit edilmiştir. Kızlar erkeklere nazaran boş zamanları iyi değerlendirememenin öncelikli stres kaynağı olduğunu belirtmişlerdir. Cinsiyete göre yardım arama davranışı erkek öğrencilerde kız öğrencilere nazaran anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

Oda arkadaşı ile anlaşamama ile sigara içme arasında anlamlı bir ilişki saptandığı görülür. Öğrencilerin ekonomik durumuna ilişkin yardım arama tutumu incelendiğinde ekonomik durumu çok düşük ve düşük olan öğrencilerin ekonomik durumu orta ve yüksek olan öğrencilere nazaran daha fazla yardım arama davranışı gösterdiği görülmüştür.

Öğrencilerin bölüm değişkenine ilişkin yardım arama tutumu incelendiğinde bölüm değişkenine göre Mühendislik Mimarlık Fakültesinde okuyan öğrenciler, İİBF okuyan öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur.

ABSTRACT

The purpose of this study is, to investigate the stress sources, drug usage levels and psychological assistance research behaviors of the students residing in the dormitories of General Directorate of Credit and Dormitories Agency (GDCDA) under the organization of Bursa Province Regional Directorate. The students residing in the dormitories of GDCDA under the organization of Bursa Province Regional Directorate form the general population of the study. 303 students residing in the dormitories of GDCDA while the academic year of 2009 – 2010 take place in the sample of the study. Chi-Square, *t* test, Kruskal Wallis analysis were performed while the analysis of data. The following results were achieved as the result of performed analysis: The students have stated that their professional concerns towards their future, their not being able to receive education at the branches that they wish, not getting along with their roommates form the primary stress source for them.

The females' assuming the lesson difficulty as stress source is higher regarding the males. The second meaningful relation was detected at the article of not being able to make use of free time well. The females stated that their not being able to make use of their free time well comparing with males is the primary stress source for them. Researching assistance behavior was found meaningfully high at the male students comparing with the female students.

It is seen that a meaningful relation was detected between not getting along with room-mates and smoking. When the assistance research attitude regarding the economic conditions of the students is analyzed, it was realized and seen that the students whose economic conditions are very poor show much more assistance research behavior than the students whose economic conditions are medium and high. In the same manner, it was realized and seen that the students whose economic conditions are very poor show much more assistance research behavior than the students whose economic conditions are medium and high.

When the assistance research attitude of students regarding the branch variable is analyzed it is found that the attitude of the students receive education in Engineering and Architecture Faculties are meaningfully high comparing the students receive education in Economics and Administrative Sciences Faculty.

TABLÖLAR LİSTESİ

<u>Tablo Nr.</u>	<u>Tablonun Adı</u>	<u>Sayfa Nr.</u>
1.	Çalışmaya Katılanların Yaş ve Sosyo-Ekonomik Gelir Düzeyleri.....	59
2.	Öğrencilerin Yurt ve Burs İle İlgili Bilgileri.....	60
3.	Öğrencilerin Sigara içme, Alkol Tüketme, Madde Kullanım Düzeyleri.....	61
4.	Üniversite Öğrencilerinin Stres Kaynakları Maddelerine İlişkin Analiz Sonuçları.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
5.	Stres Kaynakları İle Cinsiyet Arasındaki İlişki.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
6.	Stres Kaynakları İle Sigara Kullanımı Arasındaki İlişki	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
7.	Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Öğrencilerin Yardım Arama Puanları.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
8.	Burs ya da Kredi Alma Değişkenine Bağlı Olarak Öğrencilerin Yardım Arama Puanları.....	65
9.	Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal – Wallis Analizi Sonuçları.....	66
10.	Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durum Değişkeni PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları	67
11.	Üniversite Öğrencilerinin Okunan Sınıf Durumuna Göre PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları.....	67
12.	Üniversite Öğrencilerinin Okunan Bölüm Durumuna Göre PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları.....	68
13.	Üniversite Öğrencilerinin Odada Beraber Kalınan Öğrenci Sayısına Göre PYTO-K Ölçeği Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları.....	68
14.	Üniversite Öğrencilerinin Yurtta Kalma Sebebine Göre PYTO-K Ölçeği Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları.....	69

KISALTMALAR LİSTESİ

- BÜREM : Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik Merkezi
- DSM IV : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition (Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı)
- Ed. : Editör
- MKB : Madde Kullanım Bozukluğu
- YURTKUR : Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu
- TUBİM : Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi

GİRİŞ

Gençlik bireyin psikolojik ve duygusal yaşantılarındaki değişikliklerle başlayan, cinsel ve psikososyal olgunluğa doğru gelişmesi ile sürerek bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı bir zamanda sona eren kronolojik bir dönemdir. Bu döneme hızlı fiziksel ve sosyal değişiklikler eşlik eder (Özbay, 1992: 12).

Gençlik döneminin sorun kaynakları çok ve çeşitli olabilmektedir. Yüksek öğrenime başlama bu sorunların başında gelmektedir. Yıllarca üniversiteye giriş sınavını kazanmak için çaba gösteren gençlerin sorunları, bir yüksek öğretim programını kazandıktan sonra bitmemekte, farklı alan ve düzeylerde varlıklarını sürdürmeye devam etmektedir. Yurt ve barınma bu sorun alanlarından biridir. Ülkemizde yüksek öğretim programlarını kazanan öğrencilerin önemli bir kısmı başbakanlık kredi ve yurtlar kurumuna bağlı öğrenci yurtlarında barınmaktadırlar. Farklı sosyo-ekonomik gelir düzeylerinden ve farklı kültür ortamlarından gelen gençlerin yurt ortamına uyum sağlamalarını sınırlandırıcı bazı durumlara rastlanabilmektedir. Bu durumlar öğrencilerin sosyal ilişkilerini ve duygusal yaşantılarını etkileyebilmekte ve uyumlarını bozabilmektedir.

Üniversitelerde okuyan öğrencilerin yaklaşık % 65'i ailesinin yaşadığı şehrin dışında farklı bir yerde eğitim görmektedirler. Üniversite ortamına giren gençler, kendini yeni bir sosyal çevre içinde bulmaktadırlar. Yeni bir arkadaşlık ortamı ve sosyal kabul görmeyle ilgili sorunlar bireylerin kaygılarını arttırabilmekte hatta alkol gibi bazı maddelere yönelmelerine yol açmaktadır (Özbay, 1997: 27).

Gençler yurt ortamlarında karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmak için, farklı yollara başvurabilirler. Bu yolların bir kısmı işlevsel iken bir kısmı değildir. Arkadaşlarından ve çevrelerinden destek almak, problem çözmeye dönük başa çıkma stratejileri geliştirmek ya da psikolojik yardım programlarından yararlanmak, işlevsel yollar arasındadır. Özellikle

psikolojik yardım programları bu sürecin vazgeçilmez yardım kaynaklarından biri olabilmektedir (Koç ve Poyrazoğlu, 1986: 59).

Gençler sorunlarına çözüm bulmak için bazen keyif veren ya da alışkanlık yapan maddeleri kullanma yoluna da gitmektedirler. Alışkanlık veya ruhsal bağımlılık, keyif verici bir maddeyi kullanmaya alışmak, olmadığı zaman onu arzu etmek, onun yoksunluğunda sıkılıp gerginlik ve kaygı duymaktır. Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler ve benzeri gibi keyif verici olan ve alışkanlık ya da bağımlılık yaratan maddelerle ilk karşılaşma genellikle ergenlikte olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2005: 206-207).

Alışkanlık ve bağımlılık yapan maddelerin ülkemiz gençleri tarafından kullanılmasında 1990'ların başından itibaren bir artış görülmüştür (Kulaksızoğlu, 1998: 54). Alkol ve madde bağımlılığı bir ihtiyaç sonucunda ortaya çıkar. Farklı toplumlardan gelen üniversite öğrencileri hem bu yeni ortama uyum sağlamak hem de akademik başarı, ekonomik sorunlar, barınma, karşı cinsle ilgili arkadaşlık ilişkileri ve bir gruba üye olabilmek gibi pek çok sorunla başa çıkmak durumunda kalırlar. Bu durum öğrencilerde strese neden olabilir. Güçsüz kişilik yapısına sahip, kendini yetersiz gören genç için stresle baş etmenin yollarından biri sigara içme ve alkol tüketmektir. Yaşanılan strese karşı elbette herkesin tepkisi aynı değildir. Aynı stres ortamı içinde yaşamalarına rağmen bireylerin stresten etkilenmeleri ve strese karşı tepkileri, geniş ölçüde neleri kendileri için tehdit edici bulduklarına bağlıdır.

TUBİM'in (Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi) verilerine göre Türkiye'de madde kullanımı 15-24 yaşları arasında yoğunlaşmaktadır. Madde kullanımını tetikleyen en önemli nedenlerden biri "merak" bir diğeri ise "arkadaş etkisi"dir. Bu konuda yapılan araştırmalar da TUBİM'in verilerini desteklemektedir. Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de uyuşturucu kullanımı genç nüfusta yoğunlaşmaktadır. Madde kullanımına başlamanın veya denemenin yaşı genel olarak ergenlik dönemine karşılık gelmektedir. Madde kullanmaya başlamada kişisel yatkınlığın da önemi büyüktür. Alkolle tanışma 18 yaşın altında yoğunlaşmasına rağmen, kimlik bunalımının sürmesiyle birlikte üniversite yılları alkol kullanımının yerleştiği dönem haline gelebilmektedir (Özbay, 1997). Günümüzde gençler arasında alkol ve diğer maddelerin kullanımında hızlı bir artış gözlenmektedir. Ülkemizde alkol ile tanışma yaşı kesin olarak bilinmemekle

birlikte çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemi olan, yeni düşünce ve heyecanların geliştiği, aileden ve toplumdan farklı beklentilerin olduğu, bağımsız bir varlık olduğunu kanıtlama çabasının görüldüğü ergenlik çağı yeni tanışma ve karşılaşmaların sıklıkla gözlendiği yaşlardır (Tümerdam, 1989: 22). Gençlerin alkol ve madde kullanmasına yol açan nedenlerin başında, çağının ruhsal-toplumsal özellikleri gelmektedir. Arkadaş etkisi, merak, taklit, teşvik, özentisi gibi çağına özgü bu özelliklerin etkisi altında, duyduğu endişe, kaygı ve korkuyu gideren ortamı bulamayan gençler kişiliğini, kimliğini değişik alt kültürler içinde aramaya, bulmaya çalışmaktadırlar (Köknel, 2001: 71).

Bu çalışma ile yurt ortamında kalan öğrencilerin problem kaynaklarının, sigara ve alkol kullanım durumlarının ve psikolojik yardım arama düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmadan elde edilecek sonuçların niteliği, türü ve düzeyi sürekli değişen bu tür sorunların tanımlamasına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Elde edilecek olan bulguların yüksek öğretim gençliğine dönük geliştirilecek politikalara katkı sağlayacağı ve yüksek öğrenim bünyesindeki yurtlarda verilen psikososyal hizmetlerin niteliğinin artırılmasına destek sağlayacağı düşünülmektedir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1.ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

1.1.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; kredi ve yurtlar kurumu yurtlarında kalan öğrencilerin stres kaynaklarını, madde kullanım düzeylerini ve psikolojik yardım arama davranışlarını incelemektir.

Bu temel amacın yanında;

1. Stres kaynaklarının cinsiyet ve madde kullanma durumu ile ilişkisini incelemek,
2. Bazı değişkenlere bağlı olarak yardım arama tutumlarında ortaya çıkan değişimi saptamak araştırmanın diğer amaçlarıdır.

1.2.Araştırmanın Denenceleri

1. Stres kaynakları ile cinsiyet arasında anlamlı ilişkiler vardır.
2. Stres kaynakları ile madde kullanım durumları arasında anlamlı ilişkiler vardır.
3. Cinsiyet ve sosyo ekonomik değişkenlere bağlı olarak öğrencilerin yardım arama tutumları farklılaşmaktadır.

1.3.Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcıların ölçme araçlarına içten cevap verdikleri varsayılmıştır.
2. Seçilen grubun tüm öğrencileri temsil etme özelliği olduğu varsayılmıştır.

1.4.Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma; yüksek öğrenim gençliğine barınma hizmeti sunan Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu Bursa Bölge Müdürlüğü'ne bağlı psiko-sosyal servis hizmeti

verecek meslek elemanının çalıştığı Uludağ, Orhangazi ve Balıkesir Yurtlarında kalan öğrencileri kapsamıştır. Araştırmaya adı geçen yurtlarda barınan yabancı uyruklu öğrenciler dahil edilmemiştir.

1.5. Araştırmanın Önemi

Gençlik dönemi, insanoğlunun çocukluktan erişkinliğe geçişin de yer aldığı; bedensel, ruhsal ve toplumsal alanlarda çok çeşitli, hızlı değişimlerin rol oynadığı bir gelişme çağıdır (Öznur, 2001: 4).

Üniversite gençliği ise gençlik yıllarına ait sıkıntıları en yoğun yaşayan kesimdir. Yeni bir sosyo-kültürel çevreye ve arkadaş ortamına adım atan genç, kendini ve çevresini daha farklı ve gerçekçi olarak algılar. Bir yandan kendi kişilik gelişimini ve beraberinde getirdiği sorunları yaşarken, öte yandan aileden ayrı kalma ve üniversite yaşantısının getirdiği zorluklarla karşı karşıyadır. Üniversiteli genç sorunlarla baş etme, rahatlama ya da sorunlarını unutma amacıyla alkol ve sigara kullanımına yönelebilmekte, ergenliğin ilk yıllarında alkol ve sigaraya başlayanların ise, kullanım miktarı artmakta, bağımlılık riski gelişebilmektedir. Alkol ve sigara başlangıçta gerginlik ve sıkıntılardan kurtulma, kaygı azaltma aracı olarak görülmekteyken daha sonraları haz ve mutluluk kaynağı olarak algılanmaktadır (Yeşil Yaprak, 1986, s.80).

Keyif verici diğer maddelere göre sigaranın daha kolay bulunması ve ucuz olması da kişilerin kaçış yolu olarak tüketimini arttırmaktadır. Ayrıca anne babanın sigara içmesi, çocuklarının sigaraya alışmasında önemli rol oynamaktadır (Savel, T.O.ve diğerleri, 1986 Akt: Kundakçı, 2004).

Gençlere keyif verici maddelerin kullanımı kolay yol gibi görünür. Bir sorunla karşılaşma durumunda yardım arama davranışı içerisine girmesi gereken birey farklı arayışlara da girebilir.

Kişiler zaman zaman karşılaştıkları stres verici durumlarla başa çıkmaya çalışırken veya stres verici bir olayın ardından yeni duruma uyum sağlamaya çalışırken, profesyonel yardıma ihtiyaç duyabilirler (Türküm, 1999: 5). Yardım arama

bireylerin içinde bulundukları, üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) bireylerden istedikleri yardım ve destektir. Bireylerin ihtiyacı olduğunda profesyonel yardım alabilmeleri onların ruh sağlığının iyileşmesinde önemli rol oynamaktadır (Arslantaş, 2003: 3). Özellikle genç bireyler hayata yeni atılmaları nedeniyle birçok sosyal konuda tecrübesizlik çekmektedirler. Yardım arama davranışının geliştirilmesi ve bireyler arasında yaygınlaştırılması gençlerin yaşadığı ne yapacağını bilememekten kaynaklanan sorunlarına iyi bir çözüm olabilir.

Bu çalışma bize; öğrencilerin yurtlardaki psiko-sosyal servislerden beklentilerinin neler olduğunu öğrenmemiz konusunda fikir vereceğinden, kurum olarak öğrencilerimize yardımlarımızı kolaylaştıracaktır.

1.6.Araştırmada Kullanılan Temel Kavramlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir;

Stres: Organizmanın her türlü değişmeye karşı özel olmayan tepkisi olarak tanımlanmıştır (Güçlü,2001: 92).

Bağımlılık: Madde kullanımı sonucu oluşan ruhsal değişiklikleri yeniden yaşamak için ya da maddenin kullanılmaması durumunda ortaya çıkabilecek yoksunluk belirtilerinden sakınmak için, madde kullanımına karşı oluşan engellenmesi güç arzudur (DHHS, 1988).

Yardım Arama: Bireylerin içinde bulundukları, üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel ya da profesyonel olmayan bireylerden istedikleri yardım ve destektir (Arslantaş, 2003: 3).

İKİNCİ BÖLÜM

2. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ YAYINLAR

Bu bölümde çalışmada üzerinde durulan değişkenlerin kuramsal açıklamaları ve aralarındaki ilişkiler üzerinde durulmaktadır. İlk olarak stres konusu ele alınmaktadır.

2.1. STRES

2.1.1. Stresin Tanımı ve Kapsamı

Günlük yaşamımıza sınırsızca girmiş olan stres kavramı, en sık kullanılan haliyle bazı şeylerden duyulan memnuniyetsizliği ifade eder.

Bugünkü anlamda stresi ilk tanımlayan Hans Selye'dir. Selye stresi, “organizmanın her türlü değişmeye karşı özel olmayan tepkisi” olarak tanımlamıştır (Güçlü,2001: 92). Psikolog Selye 1976'da “Stresin psikolojik komponentini, çaresizlik ve psikolojik, ekonomik ve politik olarak kontrolü kaybetme duygusudur” şeklinde tanımlar ve strese tepkilerin biyolojik ve psikolojik bir bütünlüğü içerdiğini söyler. Selye'ye göre stresin nedeni ne olursa olsun, stres her hastalıkta rol oynamaktadır. Birey uzun süre stres altında kaldığında **Genel Adaptasyon Sendromu (GAS)** ortaya çıkar. GAS, üç aşamadan oluşan bir süreçtir (Velioğlu P.ve diğerleri, 1991: 48).

İlk dönem “Alarm Tepkisi”dir. Beden, stresörleri algıladığında, “savaş ya da kaç tepkisi” gösterir. Savaş ya da kaç tepkisi sırasında bedende oluşan fiziksel ve kimyasal değişimler sonucunda kişi, stres kaynağı ile yüzleşmeye ya da kaçmaya hazır hale gelir. Dikkat artar, anksiyete artar, durumu çözebilecek veya uyum sağlamada yarar sağlamayacak davranışlar görülür.

İkinci dönem “Direnme Tepkisi”dir. Stres veren uyarıcı veya ortam devam ederse beden strese karşı direnmeye başlar. Direnme aşamasında birey, strese karşı koymak için

elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını gösterir. Bu basamağın sonunda ya normal denge durumuna dönülür veya tükenme basamağına geçilir.

Üçüncü dönem “Tükenme Dönemi”dir. Beden artık bu aşamada stresin baskısına dayanamaz, direncini kaybeder. Bu aşamada uzun süreli stres kaynakları ile mücadele edilemez ve kişi başka stres kaynaklarının etkilerine de açık hale gelir (Baltaş A. Ve Baltaş Z. 2004).

Son zamanlarda en çok kabul edilen, Lazarus ve Folkman'ın ileri sürdüğü etkileşim teorisi ile stresi; talepler ve kaynaklar arasındaki dengesizliğin sonucu ortaya çıkan durum olarak tanımlamaktadır (Akt. Palmer, 1996: 44). Stresin dışsal uyarıcı olarak ele alınmasında araştırmacılar, stresi ortaya çıkaran koşulları belirlemeye ve bazı yaşam olaylarının kültürden kültüre değişen stres yüklerini sıralamaya çalışmışlardır. Ayrıca stresli koşulların, tehlikeli ya da tehdit edici olarak algılanmasında kişilik özelliklerinin ve baş etme yeteneklerinin önemli olduğunu da belirtmişlerdir (Lazarus, 1976: 87).

Schermerhorn'a göre (1999: 310) stres, “olağanüstü talepler, sınırlamalar veya fırsatlarla yüz yüze gelindiğinde birey tarafından yaşanan bir gerilim durumudur”. Genel anlamda stres kişi üzerindeki, fiziksel, psikolojik, sosyal güç ve baskıları ifade etmektedir (Akt: Genç ve diğerleri, 2002: 92) Erkuş'a göre stres; organizmanın üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki durumudur (Erkuş, 1994: 183).

Stres sözcüğü, Latince "estricia"dan gelmektedir. Stres, 17. Yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem gibi anlamlarda kullanılmıştır. 18. ve 19. Yüzyıllarda ise, kavramın anlamı değişmiş ve güç, baskı, zor gibi anlamlarda objelere, kişiye, organlara ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır. Buna bağlı olarak da stres kavramı, nesne ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına, çarpıtılmasına karşı bir direnç anlamında kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001: 92). Ayrıca stres, değişiklik gerektiren, iç dünyamızda heyecanlı çatışmalar yaratan veya bir tehdit ortaya koyan olaylar ya da durumlardır (Yağcı, 2006: 1).

Ortaya çıktığı andan itibaren stres kavramının aldığı anlamlarda büyük değişimler olmuştur. Günümüzde stres kavramının sayısının bile hatırlanamayacağı kadar tanımının

yapıldığı bilinmektedir. Stres kavramının tanımındaki bu değişime şartların, insanların yaşadığı ortamların ve stres kaynaklarının sebep olduğu bilinmektedir (Gökdeniz, 2006: 3).

Stres kelime olarak gerilim, gerginlik, bunalım, şiddet, zorlama gibi anlamları içermektedir. Kavramsal olarak stres ise, algılanan çevresel tehditlere bireyin fiziksel ve ruhsal bir tepki verme eylemi olarak tanımlanmaktadır (Özmutaf, 2006: 75). Daha genel anlamıyla stres, bir etki tepki olayıdır. Bu bağlamda bireyler ilk etapta stres yaratan durumlara ya karşılık verirler ya da yok sayma yönünü seçerler veya donup kalabilirler. Ancak stresin tümüyle engellenerek ortadan kaldırılması gerekli bir durum olarak görülmemelidir. Stres bir anlamda insana çalışma gücü kazandıran ve direnme gücü veren bir tepki durumudur (Barutçugil, 2004: 409). Modern toplumun hastalığı olarak ifade edilen stres, aslında günlük yaşamın bir parçasıdır. Günümüzde çoğu insan, farkına varmasa bile yoğun bir stres yüküne sahiptir (Güçlü, 2001: 92). Stres bireyin kendi üzerinde aşırı psikolojik ve fiziksel baskı yapan bir uyarıcıya gösterdiği bireysel uyum çabasıdır (Aydemir ve diğerleri, 2005: 488). Stres kişinin sağlığını, iş ve yaşam kalitesini, etkinliğini ve verimliliğini etkileyen zihinsel ve fiziksel bir durumdur. İş stresi, çalışanı iş tatmininden ve iş yaşamı kalitesinden mağdur etmektedir (Savery ve Luks, 2001: 99). Diğer taraftan stres bireylerin ve toplumların gelişmesi için gerekmektedir. Önemli olan bireyin kendisini motive edecek, ancak rahatsız etmeyecek stres düzeyini belirleyebilmesi ve bu düzeyde kalabilmesidir (Arpacı, 2005: 4).

Bireyin davranışları ve anlayış kabiliyetlerine bağlı olarak; “kendi içinde stres” ne iyi ne de kötüdür. Stres; kişinin bir dizi birbiriyle ilgili olaylara veya belirli durumlara gösterdiği duyarlı davranışları olarak tanımlanmaktadır ve stres bir kişi için mücadele unsuru olarak görülebilmektedir (Tural, 1994: 3).

Stres, sonucu önem taşıyan ve baştan belli olmayan herhangi bir durum ya da olguyla ilişkili bir fırsat, zorlama veya bir istem karşısında bireyin yaşadığı dinamik bir durum olarak tanımlanabilir. Stres, aşırı ve genellikle istenmeyen uyarılara ve çevredeki tehdit edici olaylara karşı bireyde gelişen fizyolojik ve psikolojik tepkileri ifade etmek için kullanılır. Ancak ilk tanımdan da anlaşılacağı gibi stres, sadece olumsuz yönüyle ele alınıp değerlendirilmemelidir. Özellikle bireyde stres yaşıtan olgu, sonuçta gelişme potansiyeli sağlayacaksa, stresin olumlu değeri vurgulanmalıdır. Örneğin bir sporcunun en üst düzeyde

performansa ulaşması gerektiği düşünüldüğünde, bu birey, fırsatı yakalamak ve kendi en yüksek düzeyindeki performansını gerçekleştirebilmek için stresi, genellikle olumlu yönde kullanır. Stres, sadece bireye yönelen istemler ve bireyin özelliklerinden kaynaklanmaz. Birey ile dış çevresi arasındaki karmaşık ve dinamik bir etkileşimin sonucu olarak ortaya çıkar (Tınaz, 2005: 35–36). Stres, birey üzerinde özel fiziksel veya psikolojik talepler yaratan herhangi bir dış faaliyet, durum veya olay sonucu olan, bireysel farklılıklar ve psikolojik süreçlerle ortaya konan bir uyum belirtisidir (Arpacı, 2005: 3). Tehdit ve zorlanmalar karşısında, canlı; kendini korumaya yönelik bir tepki zincirini harekete geçirme özelliğine sahiptir. Bu durum özellikle tehlike ile karşılaşınca “savaş” ve “kaç” diye adlandırılan cevabın ortaya çıkmasıdır (Baltaş ve Baltaş, 2002: 291).

Stresle ilgili tanımlamalara bakıldığında üçlü bir ayrımın olduğu göze çarpmaktadır (Gültekin,2008: 6)

1. Uyarıcı tanımları
2. Tepki tanımları
3. Uyarıcı tepki tanımları (ilişkisel tanımlar)

Uyarıcı tanımlarına göre stres: Birey üzerinde gerginlik tepkisi ile sonuçlanan güç ya da uyarıcıdır. Sonucunda ise gerilimli bir tepki ortaya çıkar. Burada vurgulanan nokta, stres yaratması mümkün olan durum ve olaylardır. Bu durumlar ve olaylar birey üzerinde stres oluşturur. Gerilim ise baskıdır. Fiziksel bir duyudur. Organizmada bozulma yaratır. Ancak bu tanımda başarısız olan yön aynı stres yaratıcı uyarılarla karşılaşan iki ayrı kişinin, farklı gerilim düzeyleri gösterebilmesidir. Bu yüzden stresin yalnızca bir uyarıcı tanımlanması, stres kavramını tam olarak ifade edememektedir.

Tepki tanımlarına göre stres: Bireyin istenmeyen bir dış olay ya da durum gibi çevresel bir stres etkenine gösterdiği fiziksel ya da psikolojik tepkidir. Uyarıcı tanımında stres bir dış olaydır, tepki tanımında ise stres içsel bir tepkidir. Burada üzerinde durulacak nokta tepkinin tamamen kişiye ait bir olgu olduğudur. Dolayısı ile uyarıcıyı bilmeden yalnızca tepkiyi gözleyerek stresi açıklamak söz konusu olamaz. Bu tanımın eksikliği de bu noktadadır.

Diğer bir anlatımla, uyarıcı ele alınmadığı için bireyin tepkisinin stres tepkisi olup olmadığı açıklanamaz.

Uyarıcı tepki tanımlarına göre stres: İlk tanım da bireysel farklılıklara, çevre ile ilişkiye önem verilmişken bu yaklaşımda odak noktası, çevre ile birey arasındaki ilişkidir. Çevreden gelen uyarılara organizmanın verdiği tepki ve bu tepki ile uyarıcı arasındaki etkileşimdir. Bazı durumlar her birey için stresli olabilirken (ör; doğal hastalıklar, yaşamı tehdit eden hastalıklar ya da sevilen kişiyi kaybetme) insanları derinden etkileyen bazı yaşam olayları (ör; sınav korkusu, trafik sıkışıklığı ya da aile sorunları) her birey için stresli olmayabilir. Yukarıdaki bu üç tanımdan her biri, stresin oluşumuna dair önemli görüş açıları sunar.

Stres, bireyler üzerinde etki yapan ve onların davranışlarını, başka insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir konudur. Kendiliğinden oluşan bir durum olmayıp, çevrede meydana gelen değişimlerin bireyi etkilemesi sonucu gerçekleşen ve zaman içerisinde etkisini gösteren bir yaşantıdır (Güçlü, 2001: 93).

Stres bugün, yaşam döngüsündeki hızın artışından kaynaklanan bir tepkidir. “Modern” veya “post modern” olarak tanımlanan yaşam tarzlarının bir sonucu olarak ifade edilebilir. Geleneksel veya klasik dönemlerde, yaşamın veya yaşama ait değerlerin daha bir dinginlikle ve mesafeyle karşılanması, insanları şüphesiz gerilimden uzak tutmaktaydı. Modern çağda insan hayatının hızlı bir şekilde değişmesi söz konusudur. Çevrede meydana gelen sürekli, hızlı yenilenme ve gelişme sonucu insanlar değişime ayak uydurma sürecine girmektedir. Bu durum belli bir süre sonra beraberinde bir yorgunluk getirmeye başlayabilir.

Stres, örgütsel verimsizliğe, hastalıklar nedeniyle devamsızlığa, kalitenin düşmesine, endişenin çoğalmasına, sağlık tedbiri ile ilgili maliyetlerin artmasına sebep olan bir faktördür (Gül, 2007: 321).

2.1.2. Olumlu Stres-Olumsuz Stres

Stres, kişinin kendisini keşfetmesinin, potansiyelini kullanmasının ve geliştirmesinin bir parçasıdır. Strese hiç girmeden çalışmak, aile kurmak ve çocuk yetiştirmek mümkün değildir. Her bireyin en rahat çalıştığı ve en verimli olduğu bir olumlu stres düzeyi vardır. Stresle başa çıkmanın en temel koşulu, bu olumlu düzeyin üstüne çıkılan ya da altına inilen anları ve durumları fark etmektir. Stres düzeyindeki belli yükselmeler, performansta ve yeterlilikte artışa yol açmaktadır. Bu sınırlar artı ya da eksi yönde aşılsa, performans ve yeterlilikte azalmalar başlar.

Stres durumunda yaşanan zorlamaların bireyi, yenileri aramak, çalışmak, yaratmak konusunda harekete geçirdiği bilinmektedir. Bu zorlanma, fizik koşullarının insanı beden olarak zorlamasından, doğa güçlerine ulaşmak ve bunları tanımak merakıyla oluşacak zihinsel zorlamalara kadar uzanır. Bu anlamıyla stresler, bireyi ileriye götürücüdür (Baltaş ve Baltaş, 2004: 65). Dolayısıyla stresin, olumlu ve olumsuz stres olarak ikiye ayrılması mümkündür (Ünver, 2004: 76). Demek ki olumsuz sonuçları yanında stres, verimliliği ve etkinliği artıran bir unsur olarak değerlendirilebilir (Özdevecioğlu, 2003: 2).

2.1.3. Stresin Belirtileri

Stresle ilgili belirtiler fiziksel, duygusal, zihinsel ve sosyal olmak üzere dört grupta toplanmaktadır (Braham, 1998: 52-54):

2.1.3.1. Fizyolojik Belirtiler

Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık ve ülser, yüksek tansiyon veya kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış gibi durumlar fizyolojik belirtileridir (Braham, 1998: 52-54).

2.1.3.2. Duygusal Belirtiler

Korkular; hayal kırıklığı ve endişe, asabilik, duygusal olarak tükenmişlik; gerginlik; özsaygı; özgüven ve güven duygularında azalma; alınganlık; düşmanlık; tedirginlik gibi duygusal içerikli veya unutkanlık, karar vermede güçlük, zihinsel karışıklık, hafıza zayıflığı, dikkat toplayamama, muhakemede zayıflama, mizah anlayışının yitirilmesi gibi zihinsel içerikli durumlar stresin psikolojik belirtilerini oluşturur (Braham, 1998: 52-54).

2.1.3.3. Bilişsel Belirtiler

Konsantrasyon, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, muhakemede zayıflama, gibi durumlar bilişsel belirtiler kapsamındadır (Braham, 1998: 52-54).

2.1.3.4. Davranışsal Belirtiler

Stresin davranışsal belirtileri arasında ise, performansta azalma; yapılan iş kalitesinin düşmesi; kaza yapma eğiliminde artış; çabuk ağlama; öfke patlamaları, saldırganlık, sigara ve alkol tüketiminde artış; başkalarını suçlama; birçok kişiyle darılma en sık görülen tepkilerdir. Stresle ilgili olarak davranışsal tepkiler incelendiğinde bunları iki grup altında değerlendirmek mümkündür. Aktif davranışlar genellikle stres oluşturucu etmene yöneliktir ve onu ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. “Savaşmayla ilgili” tepkiler bunlar arasındadır. Pasif davranışlar ise, kaçmayla ilgili davranışları içermektedirler. Pasif davranışlar, stres ortamından bir süre için uzaklaşıp, enerji toplamayı ve daha sonra dönüp stres oluşturucu faktörü ortadan kaldırmayı içeriyorsa, yararı olabilir. Aksi takdirde o faktörle karşılaşma olasılığı her zaman bulunmaktadır. İnsan organizmasının stres durumlarında gösterdiği davranışsal tepkiler “aktif ve probleme yönelik” olanlar ve “pasif ve savunmaya yönelik” olanlar şeklinde ikiye ayrılabilir. Bunlar aynı zamanda “stresle başa çıkma mekanizmaları” olarak da isimlendirilebilir. Bu başa çıkma mekanizmaları stres durumunu ortadan kaldırılabiliyorsa, “yeterli” ya da işlevsel olarak görünebilirler. Daha çok strese neden oluyorsa da “yetersiz” veya işlevsel olmayan teknikler olarak ifade edilir (Şahin, 1998: 10-11). Rowshan (2003), Stresle karşılaşan bireyin tepkisellik

durumunu kendi geliştirdiği HERO kavramıyla açıklamaktadır. Bu anlamda HERO kelimesinin her harfi bireyde stres süreci ile ilgili olan bir kelimeye denk gelmektedir. HERO'nun açılımı şu şekildedir.

- H** (Happening), stres oluşur,
- E** (Evulation), birey stresi değerlendirir,
- R** (Response), birey strese karşı tepki verir (savaşır ya da kaçar),
- O** (Outcome), birey bir sonuğla karşılaşır.

Örneğin bir insanın onurunu kıran bir kelimeyle hitap edildiğinde, bireyde stres oluşur ve birey düşünür (acaba neden bana böyle dedi? Ben bunu hak ediyorum mu? gibi sorular sorarak), birey tepki verir (başı ağırır, sözle cevap verir gibi) ve sonuç (o kişiye itici görme gibi) ortaya çıkar (Aktaran: Gültekin, 2008: 11).

2.1.4 Stres Kaynakları

Stresörler, organizmanın dengesini bozabilecek etkenlerdir. Fiziksel, psikolojik ve sosyal nitelikte olabilirler (Aydın, 2004: 70). Eroğlu (1998), stres nedenlerini belli başlı altı bölümde toplamıştır: Genel stres sebepleri (fizyolojik ve psikolojik denge bozuklukları); fiziki çevre şartları (farklı sıcaklık ve nem oranı, hava basıncı değerismeleri, zararlı atmosfer kirlenmeleri, aydınlatma ve gürültü sorunu); ekonomik şartlar (gelir seviyesinin düşüklüğü, işsizlik, enflasyon, aşırı borçlanma, göç, ek gelir için ek iş yapma, haksız kazanç vb); sosyal hayat (sosyal çevre ve davranış düzleminden kaynaklanan endişe ve gerilim, kültürel çeşitlilik, alt kültür, aile, sosyo-kültürel değerler); çalışma hayatı (aşırı iş yükü, rol çatışmaları ve rol belirsizliği, vardiyalı çalışma düzeni, işte tehlike unsurunun varlığı); kişilik yapısı (kişisel ve kalıtımsal mizaç tipleri).

2.1.4.1. Bireysel Stres Kaynakları

Psikologlar açısından stres, onu zihinde taşıyan bireye aittir. Farklı bireylerin aynı olaya farklı tepki ve yaklaşımları söz konusudur. Bu farklılık zihinsel şartlardan sosyal şartlara kadar uzanan faktörlerden kaynaklanmaktadır. Hatta birey bir gün önce

önemsemediği olaylara bir gün sonra farklı tepkiler verebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002: 32).

Bireysel stres kaynaklarını bireysel ihtiyaçlar, kapasite ve karakter gibi unsurlar oluşturmaktadır. Bu unsurlar, bireyin çalışma durumunu nasıl algıladığına ve cevap verdiğine etki etmektedir (Schermerhorn, 1999: 320). Algılama farklılıkları, deneyimler, aile sorunları, aile üyeleri arasındaki ilişkiler, çocukların yetiştirilmesi, eğitimi, eşlerin iş sorunlarını eve taşımaları, boşanma, ölüm gibi nedenler bireysel stres yaratan unsurlardır (Eren ve diğerleri, 2005: 277). Bireylerin stresten etkilenme süreleri de birbirinden farklıdır. Bazı bireyler daha şiddetli ve süratle alarm durumuna geçerek stresten daha çabuk etkilenirken, bazı bireyler ise daha yavaş ve daha geç alarm durumuna geçmektedirler. Yine benzer şekilde bazı bireylerin strese dayanıklılığı daha uzundur. Bazı bireylerin direnç düzeyleri diğer bireylerden daha düşük veya daha yüksek olabilmektedir (Eren, 2000: 289).

2.1.4.1.1. A Tipi Kişilik B Tipi Kişilik

Kişilik faktörleri bireylerin strese karşı olan dayanıklılığını önemli ölçüde etkilemektedir. Kişilik stres ilişkisi içinde insanlar, A tipi ve B tipi olarak belirlenen iki kişilik grubunda yer alırlar. Stresten daha çok etkilenen bireylerin A tipi kişilik yapısına, stresten daha az etkilenen ya da etkilenme derecesi diğer insanlara nazaran daha az olan bireylerin ise B tipi kişilik yapısına sahip oldukları söylenebilir. A tipi kişilik, Bu çalışma doğrultusunda; kaygı düzeyi yüksek, üzerinde sürekli zaman baskısı hisseden, başarı güdüsü yüksek, kendisiyle ya da başkalarıyla sürekli yarış halinde olan, yaptığı işi gereğinden fazla ciddiye alan, başkalarına karşı öfke, saldırganlık ve düşmanlık büyüten, sürekli eksiksiz, kusursuz, tam ve yetkin görünmeye çabalayan, her şeyi eleştiren, sonu gelmeyen amaç ve beklentiler taşıyan, ilkelere, kurallara bağımlı olan, çalışma ve çabayı yeterli bulmayan, yaratıcı olamayan veya yarattıklarından mutluluk duymayan, aşırı çaba ve çalışma eğilimi gösteren bireylerin daha çok strese yatkın oldukları görülmüştür ve bu özellikler “A tipi kişilik özellikleri” şeklinde nitelendirilmiştir (Altuntaş, 2003: 60).

A tipi kişilik, sosyal etkileşimleri azaltan faktörlere sahip olduğu için, sosyal destek düzeyi düşmekte, bu destekten yoksun kalma beraberinde iş stresi ile başa çıkma

konusunda başarı olasılığını azaltmakta ve sonunda da tükenmişlik gerçekleşmektedir (Baysal, 1995: 35; Sılığ, 2003: 23-24).

A tipi davranış biçiminin temel özelliklerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Baltaş ve Baltaş, 2002: 147-148).

1. Hareketlilik: A tipi davranış biçimini benimsemiş bir bireyin kesin bir konuşma tarzı vardır. Bu bireyler konuşmalarını belirli bir noktaya yönelik sürdürmekte ve bazı kelimelere aşırı vurgu yapmakta, sık ve kuvvetli jestlerle konuşmaktadırlar.

2. Dürtü ve İhtiras: A tipi davranış biçimine sahip bireyler, kendileri ve başkaları için yüksek bir beklenti düzeyleri koymakta ve bunun gerçekleşmemesi durumunda büyük ölçüde rahatsızlık duymaktadırlar. Bu kimseler başarıların az ve kısa mutluluk verdiği, harekete yönelik insanlardır.

3. Rekabet, Saldırganlık ve Düşmanlık Duyguları: A tipi davranış biçimi içindeki birey, kendisi ve başkalarıyla sürekli bir yarış içindedir. Kendilerini zapt etmek için gösterdikleri gayrete rağmen, düşmanlık ve öfke gibi duygu ve davranışları kolayca ortaya çıkartabilmektedirler.

4. Tek Açılı Kişilik: A tipi davranış biçimine sahip bir birey, çoğunlukla kendisi ile meşgul ve ben merkezidir. Bu bireyler büyük çoğunlukla, hayatın diğer cephelerini ve ailelerini ihmal edecek ölçüde kendilerini işlerine vermişlerdir.

B tipi kişilik grubundakiler ise, son derece sakin, her şeyin kolayına kaçan, acele etmeyen, başkalarıyla rekabet içerisine girmeyen bireylerdir. Genelde her şeyi olurlarına bırakan insanlardır. Kişisel ve sosyal yaşantıya çok rahat zaman ayırırlar. Zaman sınırlaması, başarı, sorumluluk gibi faktörler, bu kişiler için önemli değildir. Bir oyunu kazanmak için değil eğlenmek için oynarlar. Rahatlamamanın daha büyük verim sağladığına inanırlar. Daha az kaygı ve öfke duyarlar. Saldırganca ve düşmanca tutum sergilemedikleri için bireyler arasındaki ilişkisi makul seviyededir. Hırslı olmamaları, yarışma nedir bilmemeleri, her şeyi pek fazla ciddiye almamaları ve de başkalarına karşı affedici olmaları

nedeniyle bu kişilik yapısına sahip insanlar diğerlerine göre stresi daha az hissederler ve daha sağlıklıdırlar.

İşletmeler genellikle yöneticilerini A tipi kişilikteki bireyler arasından seçmeyi tercih ederler. Bu kişiler hayatlarında ve iş ortamında her zaman risk almaya hazır durumdadırlar. Hedeflerini zamanında yetiştirmek ve performanslarını devamlı artırmak için çalışırlar. Ancak bu durum, onları stresin olumsuz etkilerine karşı savunmasız bırakıp daha çok zarar görmelerine sebep olur. Bazı işlerde de işin durumuna göre B tipi kişilik yapısına sahip bireyler daha şanslıdırlar (Tınaz, 2005: 38).

2.1.5. Stres Sonuçları

Organizma, çeşitli nedenlerden dolayı normal dengesinin bozulması durumunda, savunma mekanizmalarını harekete geçirerek tekrar denge halini sağlamaya çalışır. Bireyi zorlayarak, onun ruh ve beden sağlığı bakımından zarar verici olan stres kaynakları ile bunlara karşı bireyin gösterdiği tepkiler arasında bir dizi sonuçlar ortaya çıkar (Yılmaz ve Ekici, 2003: 3).

Kişi her zaman iç sıkıntısının, geçmeyen saatler ve çalışma koşullarının, belirsizlik ve gelecek korkusunun, kişisel çatışmaların, ruhsal ve bedensel hastalıklara yol açabileceğini sezmiştir. Teknolojik değişimlerin hızı, yapılan işlerin karmaşıklığının artması, coğrafi hareketlilik ve bunun aile yaşamına getirdiği yük gibi özelliklere sahip olan endüstri sonrası toplum, engellemelerle, duygusal gerilimlerle karşı karşıya kalan insanların, hassas biyolojik ve duygusal dengelerini bozmaktadır (Himmetoğlu ve Kirel, 1996: 51).

Stresin ortaya çıkardığı fizyolojik sonuçlara karşı organizma, bazı duygusal tepkiler göstererek, stresle başa çıkmaya çalışır. Herhangi bir uyarıcı, kişinin yaşam alanına bir müdahale gibi yorumlanırsa, bu kez yaşanan duygu, genellikle öfke ve kızgınlık olacaktır. Uyarıcıların ya da denge durumundaki değişimin bir kayıp gibi yorumlandığı durumlarda yaşanan duygu, özellikle karamsarlık veya depresyondur. Bu duyguların kendileri de, duygusal dengenin bozulmasına yol açtıkları için, başlı başına stres kaynağıdırlar (Tutar, 2000: 261).

Bazı insanlar stresle başa çıkma konusundaki yeteneksizlikleri nedeniyle kendilerini harap ederler. İster önemsiz hastalıklar olsun, isterse kalp hastalıkları veya uyuşturucu ve alkol kullanımı gibi ağır problemler olsun hepsi stresle ilgili rahatsızlıklardır. Bunun yanında, etraflıca düşünüldüğünde, aileden birinin mutsuz evlilik, boşanma, eşler ve çocukların istismar edilmesi gibi bir durumla baş başa kalması durumunda, onların yaşadığı stres problemi nedeniyle, bireyler dolaylı olarak ıstırap çekmektedirler (Tutar, 2000: 259).

2.1.5.1. Fizyolojik Sonuçları

Hans Selye'ye göre, bugün yaygın hastalıkların çoğu mikropların, virüslerin, zararlı maddelerin veya her türlü dış etkinin yarattığı aksaklıklardan çok, strese uyum gösterme eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bugün birçok rahatsızlığın stresle olan ilişkisi farklı biçimlerde ortaya konabilmektedir. Bireylerin gerek fizyolojik, gerekse psikolojik farklılıkları, stresten değişik ölçülerde ve şekillerde etkilenmesine yol açmaktadır. Ancak kesin olan şu ki, kişinin fiziksel ve psikolojik açıdan zayıf yönü sürekli olarak, stres karşısında tehlike altındadır. Bazı insanlar stresle başa çıkma konusundaki yeteneksizlikleri nedeniyle kendilerini harap ederler. İster önemsiz hastalıklar olsun, isterse kalp hastalıkları veya uyuşturucu ve alkol kullanımı gibi ağır problemler olsun hepsi stresle ilgili rahatsızlıklardır. Bunun yanında, etraflıca düşünüldüğünde, aileden birinin mutsuz evlilik, boşanma, eşler ve çocukların istismar edilmesi gibi bir durumla baş başa kalması durumunda, onların yaşadığı stres problemi nedeniyle, bireyler dolaylı olarak ıstırap çekmektedirler (Tutar, 2000: 259).

Bulunduğu ortamda uyarıcı etkiler alan insan, sempatik sinir sisteminin etkisi ile korku, öfke, endişe, neşe gibi duygusal heyecanlar yaşayarak strese girer. İnsan, sempatik sinir sisteminin etkisinde olduğu durumlarda, mücadele etmek veya kaçmak için teyakkuzda bulunur. Bu durumda merkezî sinir sistemine, sempatik sinir sistemi hâkimdir ve insan stres koşullarını yaşamaktadır (Eren, 2001: 223).

2.1.5.2. Psikolojik Sonuçlar

Örgütsel yaşamda stresin çalışanların performansına yönelik olumsuz etkilerinin psikolojik sonuçlarından başlıcaları depresyon ve uyku bozukluklarıdır. Stresin psikolojik etkileri de göz ardı edilmeyecek kadar büyüktür. Karamsarlık, kaygı, iste isteksiz tavırlar sergileme, depresyon, konsantrasyon da azalma gibi sonuçlar gözlenmektedir (İnsankaynaklari.com içerik ekibi, 2009).

Genel olarak çöküntü ve bunalım olarak nitelendirilen depresyonun, endüstrileşme ve şehirleşmenin getirdiği rekabet, yüksek bir tempoda çalışma zorunluluğu, insanlar arası ilişkilerin zayıflaması ve beklentilerin çoğalması sonucunda son yıllarda giderek artan psikolojik bir rahatsızlık olduğu görülmektedir. Dünya nüfusunun %3-5'inin çeşitli düzeylerde depresyon yaşadığı tahmin edilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002: 129).

2.1.5.3. Davranışsal Sonuçlar

Stresin fizyolojik ve psikolojik sonuçları bireyin davranışlarında değişiklikler oluşmasına neden olmaktadır. Stresin davranışsal sonuçlarını, sigara kullanımında artış, alkol ve uyuşturucu alışkanlığı, uykusuzluk ve düzensiz beslenme olarak sıralamak mümkündür (Cole, 2004: 384). Stres karşısında insanların sigara kullanmaya başladıkları veya sigara kullananların içtikleri sigara sayısını arttırdıkları görülebilmektedir. Ancak sigaraya, strese karşı kullanılan bir yöntem olarak değil, stresin olumsuz bir sonucu olarak bakmak gerekmektedir (Pehlivan, 1995: 53).

Stresin insanların beslenme düzenini iki şekilde etkilediği görülmektedir. Bazı bireyler, strese maruz kaldıklarında daha fazla yemek yeme eğilimine girmektedir. Bunun iki nedeni vardır: Birincisi, bireyin, yemek yerken sorunlar düşünmekten ve endişelenmekten uzaklaşmasıdır. İkincisi ise, dolu mide ve bağırsakların daha fazla kan kullanması ile beyindeki kan basıncının azalarak rahatlatıcı bir etkinin ortaya çıkmasıdır (Yılmaz ve Ekici, 2003: 7).

Stresin fiziksel ve psikolojik sorunları gibi davranışsal sorunlarının da kontrol edilebilmesi ve etkili bir şekilde yönetilebilmesi, hatta birey ve örgüt tarafından kaldırılabilmesi mümkündür.

Stresten kaçınmak için bireylerin en çok başvurduğu davranış kalıpları arasında sigara, alkol, uyarıcı, uyuşturucu madde alışkanlığı yer almaktadır. Bu tür maddeler kaygı düzeyini azaltan kimyasal ve ruhsal etkileri nedeni ile zorlanıldığında ilk başvurulacak olumsuz kaçış yolları arasında yer alır. Başlangıçta sadece kaygıdan kurtulmak amacı ile kullanılan bu maddeler zamanla bağımlılık yaratarak zararlı sonuçlara yol açabilir (Himmetoğlu ve Kırel, 1996: 50).

2.1.6. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri

İnsanlar yaşamlarının her anında bedensel, zihinsel ve ruhsal pek çok uyarana karşı karşıya kalmaktadır. Söz konusu uyarılar, bireyin içinde bulunduğu denge, düzen ve uyum durumunu etkileyebilir. Yaşanan olay, kişiye sıkıntı verecek, yeniden uyum sağlamasını gerektirecek, alıştığı yaşam ve çözüm biçimlerini sorgulatacak ya da değiştirecek nitelikteyse birey, bu zorlu olayın üstesinden gelmek ve yeniden rahatlayıp uyum sağlamak için çabalayacaktır. İstenirse de, karşılaşılan olumsuz olaylar sonucu kişi, duyduğu sıkıntı ve zorlanmayı hafifletmek ve sorunun üstesinden gelerek eski uyum düzeyine ulaşmak için, çeşitli yollar dener. İşte bu noktada stres ve başa çıkma kavramlarından söz edilmektedir (Basut ve Erden, 2005: 12).

Bazı araştırmacılar stresle başa çıkma kavramı yerine stres yönetimi kavramını kullanırlar. Stres yönetimi; stresle başa çıkma ve yaşam kalitesini artırmak amacıyla, durumu ya da duruma verilen tepkileri değiştirmek olarak açıklanabilir (Güçlü, 2001: 101).

Stres ile başa çıkma iki kategoride incelenir. Aktif başa çıkma stresörün kendisinin değiştirilmesini ya da ortadan kaldırılmasını hedefleyen davranışsal ya da psikolojik yanıtları, pasif başa çıkma ise stresörlerden uzaklaştıran davranışları içerir (turknoropsikiyatri 10.03.2010).

1. Aktif başa çıkma

Stres yapıcıların olumsuz etkilerini azaltmak için doğrudan aktif başa çıkma süreçlerini uygulamayı içerir. Problem odaklı başa çıkma tepkisi ile benzerlik gösterir.

Planlama: Stres yapıcılarla en iyi şekilde nasıl başa çıkacağı ve hangi adımı atacağı hakkında düşünme ile ilgili aktif bir stratejidir.

Sosyal destek kullanma: Konusunda uzman kişi veya kuruluşlara başvurarak yardım talep edilebilir.

2. Pasif Başa Çıkma

Kişi burada stresin kaynağı görmezden geliniyor veya yokmuş gibi davranabiliyor. Olayın kaynağına inmek yerine üstünkörü çözümler üretebiliyor.

Dine sığınma: Stresli durumu olumlu olarak değerlendirme ve gelişme için bir araç olarak ya da stres yapıcılarla aktif başa çıkma taktiği olarak duygusal destek sağlayabilmektir.

Kabul: İnkârın tersi olarak stresli bir durumun gerçekliğini kabul ederek o durumla başa çıkmak için uygun davranışlarda bulunmak anlamında olduğundan bir başa çıkma tepkisidir.

İnkâr: Stresli olayların gerçekliğini görmezlikten gelme, durumun gerçekliğini reddetme çabalarıdır.

Mizahı Kullanma: Morreal'a göre (1997) mizah, kişinin uyuşmazlıkla karşılaştığında verebileceği kızgınlık, kafa karışıklığı, korku gibi bir tepki türüdür. Uyuşmazlıktan zevk alabilmek için kişinin söz konusu olaydan zihinsel olarak uzak durabilmesi gerekmektedir.

Kendini Uzaklaştırma: Duyarsızlaşma ile diğerlerinden bilişsel bir uzaklaşmaya yönelen bireyin kendini uzaklaştırması, aslında duygusal tükenmişliğe yönelik bir tepki, bir anlamda kişinin kendisini koruma stratejisidir.

Stresle başa çıkmak için başvurulacak çeşitli yollar dikkate alındığında, tipik bazı davranış türleri görülmektedir. Bireylerin çoğu ya sigaraya, yemeğe, alkole, ilaca ya da bir kaçına birden yönelmekte bazıları da strese tepki olarak geri çekilmekte, içine kapanmakta, pasifleşmekte, sorunlarıyla yüz yüze gelmekten kaçınmaktadır. Bazen de sorunlarını tümüyle yok sayarak, olayların dışına çıkmaktadır. Yaygın olarak kullanılan bir başka stresle başa çıkma biçimi aşırı tepki göstermektir. Aşırı tepki gösterme çeşitli biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Başkalarına yönelik öfke nöbetleri kırıcı olma, kaygılanma vb davranışlar bunlardan bazılarıdır. Bir başka zararlı başa çıkma biçimi de stres karşısında hiç tepki göstermeyip yaşanan sıkıntıyı içinde biriktirmektir. Stres Yönetimi'nde bireysel stresle başa çıkma yöntemlerini aşağıdaki şekilde sıralamak mümkündür (Rodoslu, 2003: 3):

- Etkin zaman yönetimi
- Rahatlama uygulamaları
- Meditasyon, yoga
- Derin nefes alma yöntemi
- Olumlu düşünme, olumsuz düşünceleri uzaklaştırma
- Egzersiz ve beden hareketleri
- Davranışsal açıdan kişinin kendini kontrol etmesi
- Olumlu iletişim kurma, sosyallik
- Gıda kontrolü, alkol, kafein ve sigaradan uzak durmak
- Hobi edinmek
- Değiştirilemeyecek durumların kabullenilmesi.

Stres, çoğunlukla bireyin kendisinden kaynaklanmaktadır. Bu yüzden de strese neden olan etmenler konusunda daha dikkatli olmayı öğrenerek, insanlar bu etmenlere karşı daha düşük seviyelerde tepki düzeyleri geliştirebilirler. İnsanlar stres etmenlerine karşı daha düşük düzeylerde tepki vermeyi öğrenmenin yanında, bir dereceye kadar bu etmenlerin ortaya çıkmasını da engelleyebilirler (Şimşek ve Akgemici, 2001). Stresle başa

çıkma sürecinde stres kaynağına iki tür değerlendirme yapılmaktadır. Bu değerlendirmeler şunlardır (Güney, 2001: 513). Birincil değerlendirme: Bu değerlendirmede stresli durumun kişi için taşıdığı anlam belirlenmektedir. Yani, zararın (veya kaybın) ve tehlikenin boyutlarını belirleme ve mücadelenin başlatılmasına karar vermedir. İkincil değerlendirme: Bu aşamada kişi, stresle başa çıkma için gerekli olan kaynakları değerlendirir. İnsanlar bu değerlendirmede şu kaynakları ele alır: Nesnelerle ilgili kaynaklar, sosyal statülerle ilgili kaynaklar, bireye ilişkin stresle mücadele davranışları, zaman, para, bilgi gibi enerji kaynakları (Güney, 2001: 513).

Bu iki değerlendirme objektif olarak yapıldıktan sonra kişiler stres ile başa çıkma davranışlarını ya da stratejilerini uygulamaya başlarlar. Stresle başa çıkmada insanlar genellikle, ya aktif bir strateji olan sorunla mücadele etme (soruna yönelik başa çıkmada birey, stres durumunun kontrol altına alınabileceğine karar verir ve eyleme geçer. Daha fazla bilgi alma, sorun çözme davranışları bu strateji kapsamındadır) ya da pasif bir strateji olan stresin yarattığı olumsuzluğu kabullenme (duyguya yönelik başa çıkmada kişi durumun kontrol edilemeyeceğine, bu nedenle durumun kabullenilmesine karar verir) yollarını tercih ederler (Güney, 2001: 513).

Stres yönetimi, “Yaşam Tarzı Yönetimi”dir. Stresi yönetmeye karar vermek demek, bireyin duygusal, fiziksel ve ruhsal yaşam kalitesini yükseltmeye karar vermesi demektir. Braham’ın geliştirdiği DKBY, bireylerin yaşadıkları stresi kontrol altına almaları, yönetmeleri için geliştirilen dört aşamalı bir modeldir. Bu yaklaşım aşağıda da kısaca açıklanmaktadır (Güney, 2001: 93).

İlk adım olan D (Değiştir): İmkânınız varsa içinde bulunduğunuz olumsuz durumu değiştirmektir. Olumsuz durumu değiştirebilerseniz, bu durumun sebep olduğu stresi tamamen ortadan kaldırmayı başarabilirsiniz.

İkinci adım, K (Kabul et): Kontrol edemeyeceğiniz durumlarla karşılaşabilirsiniz. Bu adımda, kontrol edemeyeceğiniz koşulları öfkelenmeden kabul etmeyi ve pozitif yaklaşımınızı kaybetmemeyi öğrenmelisiniz.

Üçüncü adım B (Boşver): Duygusal, zihinsel ve ruhsal açıdan işe yarayan güçlü bir yöntemdir. Değiştiremeyeceğimiz durumları kontrol etmeye çalışmak bizi kontrol saplantısına götürür. Bu durum da strese sebep olur.

Dördüncü adım Y (Yaşam tarzını yönet): Bu adımda egzersiz, diyet, rahatlama ve duygusal destek yoluyla, gelecekte stres oluşturabilecek unsurlarla bu günden mücadele etmeyi sağlar.

Aşağıdaki stratejilerden bazıları uygulanarak stresin olumsuz etkilerini sınırlamak, bedensel ve zihinsel yapıyı strese karşı güçlü hale getirmek mümkündür. Stresle başa çıkmak için geliştirilen bireysel stratejiler aşağıda sıralanmaktadır (Tastan Bal, 2006: 4-6):

1. Gevşeme Eğitimi Yöntemi: Geliştirici Rahatlama Yöntemi'nin amacı farklı kas gruplarını önce gerip sonra rahatlatmak yoluyla, rahatlamamanın nasıl bir şey olduğunu göstermektir. Bu yöntemin düzenli olarak uygulanması kişinin is tatminini arttıracak ve genel olarak sağlığını olumlu yönde etkileyecektir.

2. Olumlu Hayal Kurma: Bireyler geçmişte yaşadıkları olumsuzlukları düşündüklerinde o anı adeta tekrar yaşamakta, üzerinde yorum yaparak yeniden stresli bir yapıya ulaşmaktadırlar. Buna karşılık geçmişte yaşanan olumlu zamanları hayal etmek, unutulmuş hazları yeniden yaşamak ve rahatlamak için bir yoldur.

3. Egzersiz ve Beden Hareketleri: Egzersiz, stresin etkilerinden fiziksel etkinlikle kurtulma, bir rahatlama sağlama için başvurulmuş, sakinleştirici sonuç yaratan yöntemlerdendir.

4. Davranışsal Açıdan Kişinin Kendini Kontrol Etmesi: Kendi davranışının sonuçlarını bilinçli olarak yönlendiren kişinin kendisini kontrol edebilmesi mümkündür. Bireyin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

5. İletişim Kurma: Bireyin stres azaltıcı strateji olarak güvendiği iş arkadaşlarıyla yakın ilişki kurabilmesi, ihtiyaç duyduğunda onlarla dertlerini paylaşabilmesi, onlardan destek alabilmesi ve böylece stresle başa çıkabilmesi mümkündür.

6. Meditasyon, Gıda Kontrolü ve Masaj: Meditasyon stresi, endişeyi, fobileri azaltmada etkili olmaktadır. Gıda kontrolü ile de stresi yönetmek mümkündür.

7. Hobiler, Dışa Dönüklük: İnsanların kendi başlarına yapabilecekleri, gereğinde kendilerini dinlendirecekleri hobileri olmalıdır. Bireyin zihinsel ve vücut stresini arttırmayan hobiler seçerek, kendisine zevk veren, ilgisini çeken davranışlar sergileyerek de bireysel stres ile başa çıkması mümkündür.

8. Gevşeme Oyunları: Bireyin belli durumlarda stres yaşayıp yaşamayacağı, taşıdığı beceri ve inançlara bağlıdır.

Modern stres kuramına göre; sosyal problem çözme, temelde kişinin stresli durumların etkili bir şekilde üstesinden gelmesini sağlayan, bilinçli, rasyonel, amaçlı ve çaba gerektiren başa çıkma sürecidir. Bu tanıma göre, başa çıkma tamamıyla problem çözme değildir; ancak problem çözme becerilerini içermektedir. Bazı başa çıkma becerileri, problem çözme becerilerini kapsamaktadır. Pozitif problem yönelimi ve akılcı problem çözme, stresli durumları değiştirmede veya tehdit ifade eden durumların üstesinden gelmede daha iyi başa çıkma stratejileri olarak belirlenmiştir. Diğer yandan, problem çözme becerilerinin, duyguların ifade edilmesi ve sosyal destek arama ile ilişkili olduğuna dair destekleyici bir sonuç bulunmamıştır. Hatalı / etkisiz problem çözme, uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile ilişkilidir. Problemden kaçınma, inkar ve stresli olayı düşünmekten kaçınma işlevsel olmayan problem çözme boyutları ile ilişkilidir (D’Zurilla ve Chang, 1995).

2.2. Madde Kullanımı

İnsan, yaşamı boyunca bazı alışkanlıkları sonucunda çeşitli durum, nesne veya olaylara karşı yatkınlık geliştirebilmektedir. Uyuşturucu ve uyarıcı maddelere karşı alışkanlık, kısa sürede kötü ve zararlı sonuçlara yol açmaktadır. Söz konusu maddeler, öncelikle merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olup; kişinin ruhsal yaşamını, duygularını, düşüncelerini, davranışlarını değiştirmekte ve kimyasal özellikleri nedeniyle kısa ve kolay

yoldan alışkanlık yaratmaktadırlar. İnsanda var olan alışkanlık eğilimine, bu tür maddelerin alışkanlık yaratan özelliği de eklenince, kolaylıkla bağımlılık ortaya çıkabilmektedir.

Kişinin algı, düşünce, duygulanım ve bilinç durumunu değiştiren maddelere psikoaktif madde denir (Coşkunol, 1997). Bu maddeler sınıflandırılmaya çalışıldığında pek çok değişkenin öneminin göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

İnsan tüm yaşamını güdü ve dürtülerini doyuma ulaştırmak amacıyla sürdürür. Bunlar açlık, üreme gibi biyolojik kökenli arayışlar olabileceği gibi, sevgi, özgürlük, güven gibi sosyal kökenli arayışlar da olabilir. Bu arayış süreci içerisinde kişinin kendisine doyum sağlayan davranış biçimleri sürekliliklerini korurlar. Her insan farklı davranış kalıplarında kendilerini – doyuma ulaşmış olmaları nedeniyle- haz ve huzur içinde bulur. Bu davranış kalıpları bir süre için sık ve sürekli hale geldiğinde bu durum “alışkanlık” olarak adlandırılır. Alışkanlıklar, gün içinde onlara ayrılan zaman ve tekrar sıklığı itibarıyla yaşam içinde yerini yeni faaliyetlere bırakabilme özelliği taşırlar. Eğer bir alışkanlık gün içinde kişinin diğer faaliyetlere zaman ayırmasını engelleyerek aile ilişkilerinde, okul ve/veya iş hayatında olumsuzluklar yaşamasına neden oluyorsa ve davranışın kesilmesi durumunda ruhsal ve/veya fiziksel sıkıntıların belirmesi nedeniyle bırakılması mümkün olmuyorsa bu durumun alışkanlıktan farklı bir boyuta, bağımlılığa, yöneldiği düşünülebilir (Köknel, 1998; Hançerlioğlu, 1993).

Bu doğrultuda bağımlılığın tanımı şöyle ifade edilebilir: Kişinin kendi başına davranamayıp, başka bir şeyin etkisi, güdümü, yönetimi altında hareket etmesi, yaşama uyum sağlamada bu etkenlerin etkisine yoğun şekilde ihtiyaç duymasıdır (Hançerlioğlu 1993). Bağımlılığı sürekli tekrarı gerektiren bir davranış biçimi olarak tanımlayanlar da vardır. Bu tutum bağımlılığı bir sendrom olarak görmeyi ve beraberinde de bir ruh hastalığı olarak sınıflandırmayı getirmektedir (Köroğlu 1994). Bu çalışma çerçevesinde ele alınan konunun madde bağımlılığı olduğu düşünülürse, bağımlılığı ruh hastalığı olarak gören çizgiden ayrılınmaması doğru olacaktır. Madde bağımlılığı tanısı için gerekli olan bilgiler kişinin tolerans geliştirip, geliştirmediği; madde kullanımı kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin gözlenip gözlenmediği, madde kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için yapılan girişimlerin boşa çıkıp çıkmadığı, maddeyi almak, kullanmak amacıyla harcanan zamanın diğer sosyal, mesleki ve kişisel etkinlikleri

sınırlayıp sınırlamadığı, madde miktarının başta planlanandan daha uzun ve yüksek dozda kullanılıp kullanılmadığı, madde kullanımına bağlı olarak ruhsal veya fiziksel sorunlar çıkmasına rağmen madde kullanımının sürdürülüp sürdürülmediği ile ilgili bilgilerdir. Bu tutumlardan üç tanesinin kişide gözlenmesi, kişiye bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir (Köroğlu, 1994).

2.2.1. DSM IV' e Göre Madde Bağımlılığının Temel Kriterleri

12 aylık bir dönem içinde herhangi bir zamanda ortaya çıkan; aşağıdakilerden en az üçü (ya da daha fazlası) ile kendini gösteren; belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir madde kullanımı örüntüsü Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere tolerans gelişmiş olması:

1. Entoksikasyon ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda madde kullanma gereksinimi.
2. Sürekli olarak aynı miktarda madde kullanılması ile belirgin olarak azalmış etki sağlanması.

Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması:

1. Söz konusu maddeye özgü yoksunluk sendromu
2. Yoksunluk semptomlarından kurtulmak ya da kaçınmak için aynı maddenin (ya da yakın benzeri) alınması
3. Maddenin çoğu kez tasarlandığından daha yüksek miktarlarda ya da daha uzun bir dönem süresince alınması
4. Madde kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan çabaların olması
5. Maddeyi sağlamak (Örneğin çok sayıda doktora gitme ya da uzun süreli araba kullanma), maddeyi kullanmak (Örneğin birbiri ardına sigara içmek) ya da maddenin etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcama.
6. Madde kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.

7. Maddenin neden olmuş ya da alevlendirmiş olabileceği, sürekli olarak var olan ya da yineleyici bir biçimde ortaya çıkan fiziksel ya da psikolojik bir sorununun olduğunun bilinmesine karşın; madde kullanımının sürdürülmesidir (Alkol kullanımı ile kötüleştiğini bildiği halde ya da ülserinin olmasına karşın içmeyi sürdürme) (Özden,1993: 96).

2.2.2. DSM IV' e göre Madde Kötüye Kullanımının Temel Kriterleri

12 aylık bir dönem içinde ortaya çıkan, aşağıdakilerden en az biri (ya da daha fazlası) ile kendini gösteren, belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir madde kullanımının olması:

I. İşte, okulda ya da evde alması beklenen başlıca sorumlulukları alamama ile sonuçlanan yineleyici bir biçimde madde kullanımı (Örn. Madde kullanımı ile ilişkili olarak sık, sık işe gitmemeler ya da işte başarı gösterememe; madde kullanımı ile ilişkili olarak okula gitmemeler, okulu asmalar ya da okuldan kovulmalar; çocuklar ya da ev halkının ihmal edilmesi vb.)

II. Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda yineleyici bir biçimde madde kullanımı (Örn. Madde kullanımının yarattığı bozukluklar sırasında araba kullanma ya da bir makineyi işletme)

III. Madde ile ilişkili, yineleyici bir biçimde ortaya çıkan yasal sorunlar (Örn: madde ile ilişkili davranım bozukluğuna bağlı tutuklanmalar)

IV. Maddenin etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunlara karşın, sürekli madde kullanımı (Örn: Entoksikasyonun sonuçları hakkında eşle olan tartışmalar, fiziksel kavgalar) (Özden,1993: 101).

Gerek yurt dışı yayınlarda gerekse ülkemizde yapılan araştırmalarda uyuşturucu kullanımının genç yaşta başladığı görülmektedir (Ok, 2000). Ergenin ideolojik ve kişilerarası alanlarda yer alan tüm öğeleri tanımış olması, neyi isteyip neyi istemediğine

karar vermesi ve kendisine uygun yönlerini algılayarak benimsemesi, özdeşim kurması başarılı kimlik statüsünün bir özelliğidir. Bu sonuçlar doğrultusunda MKB (Madde Kullanım Bozukluğu) olan ergenlerin hayatı sorgulamaya ve tanımaya, yeteneklerine uygun meslek edinmeye, inanç ve değerler sistemi oluşturmaya daha kayıtsız kaldıkları söylenebilir. Kararsız kimlik statüsü ergenlik döneminin temel özelliği olan kararsızlık ve sorgulama ile örtüşmektedir ve ergenlik döneminde kararsız kimlik statüsünün sık görüldüğü bilinmektedir. MKB olan ergenlerin maddenin yarattığı olumsuz etkilerden, uyumlarının ve sosyal ilişkilerin bozulması ya da zaten madde kullanımına neden olan olumsuz psiko-sosyal faktörlerden dolayı daha fazla belirsizlik yaşamaları nedeni ile kararsız kimlik statüsü gözlenebilir (Yüncü, 2007).

Kişilik, hem biyolojik, hem sosyal faktörler tarafından belirlenmektedir. Bugüne kadar ilaç bağımlılığı için özel bir kişilik tipi gösterilmiş değildir. Normal psikolojik durum içindeki bireylerden, ruh sağlığı bozulmuş hastalara kadar bütün insanlarda madde bağımlılığı gelişebilir. Ancak genel olarak, madde bağımlısı olanlarda daha çok dayanıksız kişilik yapısı ve kaygıdan kaçma çabası, kendini değersiz hissetme gibi duygular görülür. Sevgi, güven, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına doyum bulamayanlar, uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri kullanırlar ve bu sayede doyuma ulaştıklarını, çok güçlü olduklarını hissederler. Bu nedenle bu maddeleri tekrar alarak bağımlı hale gelebilirler. Ayrıca maddenin vücutta yıkım hızı ve ilaca duyarlılık gibi konuları kontrol eden genetik özelliklerin var olduğu yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Doğan, 1997).

Maddeyi bilinçli olarak kullanan kullanıcılar maddenin ruh hali üzerinde yarattığı etkiyi bilerek kullanırlar ve bu konuda bilgisi olmayanları daha kolay etkileyebilirler (yeniden.org. tr, 2010).

2.2.2.1. Maddenin Farmakolojik ve Fizyolojik Özellikleri

Madde alındıktan sonra bedende, yoğun bir haz duygusuyla kasılma, neşe hali, tatlı bir gevşeme, umursamazlık, canlılık, güçlülük gibi durumların varlığı hissedilmekte ve bu maddeler alınmadığı zaman, ortaya çıkan yoksunluk belirtilerinden sakınmak için madde alınmaya devam edilmektedir. Madde bağımlılığının gelişimi ile ilgili vücudumuzda yaptığı fizyolojik etki, şöyle açıklanabilir:

“Beyin, birçok sinir ağının birbirleri ve beyin çeşitli bölgeleri ile iletişim kurduğu karmaşık bir santral gibidir. Beyindeki sinirlerde çeşitli kimyasal maddeler sentezlenir ve salgılanır. Bunlar belli miktarda salgılandıktan sonra, beyin dokusu üzerinde yer alan ve reseptör adı verilen alıcılara bağlanarak; düşünme, bellek, uyku, yeme-içme davranışı, hareketlerin kontrolü ve çeşitli duyguların oluşması gibi birçok önemli işlevlere katkıda bulunur. Sinir uçlarından salgılanan bu nörokimyasal maddelerin çeşitli beyin bölgelerindeki miktarları, normal bir insanda belli bir denge içindedir. Bu dengenin herhangi bir nedenle bozulması, ciddi düşünce ve davranış bozukluklarına neden olabilir. Şizofren, depresyon, Parkinson sendromu ve Alzheimer hastalığı bunlardan bazılarıdır. Beyinde sentezlenip salgılanan bu nörokimyasal maddeler ve bu nörokimyasal maddelerin bağlandığı reseptör sistemlerinin, madde bağımlılığının gelişimi ve yoksunluk sendromunun bazı belirtilerinde rolü olduğunu gösteren veriler elde edilmiştir” (Bilim ve Teknik, Ekim 1996).

2.2.2.2 Sosyal Çevre, Etkileşimler ve Arkadaşlık İlişkileri

Kişinin sosyal çevresi, arkadaş grubu, madde arayışı ve kullanımında, davranışın devam ettirilmesinde şartlandırıcı faktör olmaktadır. Kişi, ancak madde alabilirse arkadaş grubuna girebilir. Böyle bir grubun kendine özgü davranış standartları vardır. Gençler, ergenlik döneminde; bu dönemin en belirgin özelliği olan “kimlik arayışı ve bunalım” sürecini değişik derecelerde geçirmekte ve aynı zamanda da gelecek endişesi taşımaktadırlar. Ergenler, yine bu dönem için doğal bir ruh hali olarak kabul edilen “otoriteye başkaldırı” psikolojisi kapsamında toplumsal değerlerin dışına çıkma, yanlış alışkanlıklar kazanma eğilimi göstermektedirler. Buna aileden gelen olumsuz etkiler de eklenirse, ergen bilinçsiz bir şekilde çevresel etkilere çok açık ve dayanıksız bir hale gelebilmektedir. Ailesinden ve okuldan göremediği ilgi ve yakınlığı arkadaş gruplarında arayan ergen, bu grupların eğilimleriyle bütünleşmektedir (Amerikan Psikiyatri Derneği: 341).

Böyle bir ortam ergeni, kendisini ayrı tutamayacağı tutum ve davranışlara, kötü alışkanlıklara itebilmektedir. Okul dışından işsiz ve amaçsız kişilerin de bağımlısı haline getirebilmektedirler. Ergenler, eğlence ve karşı cinse yaklaşma yeri olarak gördükleri;

cafe, bar, pastane ve disko gibi yerlerde uyusturucu satan kishilerin hedefi haline gelebilmektedir (Bilim ve Teknik, 1996).

1.2.3. Bagimlilik Yapici Maddeler

Afyon: Hashaş bitkisinin olgunlaşmamış kovuk şeklindeki meyvelerinin çizilip özünün alınmasıyla elde edilir. Bitkiden sıvı olarak sızan afyon biraz bekleyince havayla temasından dolayı, hem rengi hem de kendisi koyulaşır. Bu tarzına afyon sakızı denir ve en ilkel kullanım şekli bu şekilde çiğnenerek kullanımıdır.

Morfin: Hashaştan elde edilen doğal bir maddedir. Morfin emiliminin kolay olması için kullanıcılar tarafından kılcal damarların bol olduğu yerlerden alınır. Bağımlılık yapmasını takiben kullanıcılar, daha çabuk etkisini alabilmek amacıyla damar yolunu tercih etmeye başlarlar.

Eroin: Morfinin yarı sentetik türüdür ve morfenden 2-3 kat daha güçlü etkiye sahiptir. Morfine göre heroin daha çabuk bağımlılık ve tolerans meydana getirir. Günümüzdeki en tehlikeli psikoaktif madde olan eroinin; fizyolojik ve psikolojik tahribatı eş zamanlıdır (Ögel, 1997).

Kokain: Ana vatanı Bolivya ve Peru'dur. Bu ülkede yetişen koka bitkisinden elde edilir. Genelde burun, damar ve sigara yoluyla kullanılır. Tek kullanımda bile psikolojik bağımlılık yapabilir (APA, 2001: 323).

Amfetaminler: Fizyolojik bağımlılığı az, fakat tolerans yapan bir maddedir. Psikolojik bağımlılığında da kişi, maddeden aldığı etkinin aynı olması için bir sonraki kullanımında dozunu bir öncekine göre artırır. Dozun artması fizyolojik bağımlılığın artmasına, aynı zamanda fizyolojik ve psikolojik tahribatının belirginleşmesine neden olur.

Kat: Arap yarımadasında yetişen kat (cat) adlı bitkinin yaprak, sürgün ve körpe kabuklarıdır. O bölgenin dışında pek fazla kullanılmaz ve bilinmez (Babaoğlu, 1997).

Kafein: ay, kahve gibi temel içecek maddelerde bulunmasından dolayı dünyada en çok kullanılan psikoaktif maddedir.

Nikotin: Kafeinden sonra dünyada en çok alınan uyarıcı (stimulan) türüdür. Nikotin de diğerk stimulanlar gibi kişide geçici olarak fri etkisi yapar; pozitif algılanmasından dolayı çabuk psikolojik bağımlılık yapar. En yaygın bağımlılık yapıcı maddedir.

Esrar: Esrarın etkisi; cinsine, kullanıldığı miktara, kullanılma şekline, kullananın kişilik özelliklerine ve tecrübesine göre farklılık gösterir (APA, 2001: 328).

LSD (Lizerjik Svre Dietilamid): Genelde ağız yoluyla alınır ve kolayca kana geçer. LSD’ de fizyolojik bağımlılık ve yoksunluk çok azdır. Daha çok psikolojik bağımlılık yapar.

Alkol: Psikoaktif maddeler içerisinde en çok kullanılan ve bilinen maddelerdir.

Diğerk uyuşturucuların beynin bazı bölgelerine etkisine karşın alkol yağca zengin olan beynin tamamına etki eder (Köknel, 1986: 3 ve Babaoğlu, 1997).

Uçucu Maddeler: Uçucu maddeleri uçucu, yapıştırıcı, yapışıcı vb. gibi sınıflandırabiliriz. Uçucu madde kullanımı 7-19 yaşları arasında yaygındır. Ucuz ve bol bulunduğu için çocuklar ve ekonomik yönden zayıf olan gençler tarafından tercih edilmektedir (Ögel ve diğerkleri, 2003).

Ülkemizde farklı maddelerin yaygınlığına, bu maddelerin ilişkili olduğu durumlara ve mücadele yöntemlerine ilişkin araştırmalar yapılmıştır.

Ankara’da niversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmanın sonuçlarında yalnızlık duygusu yaşayanların, yaşamayanlara ya da nadiren yaşayanlara oranla daha fazla alkol kullandığı, gene sürekli kaygı puanları yüksek olan öğrencilerin yüksek ve düşük olanlara göre kısmen daha fazla alkol kullandığı rapor edilmiştir (Dur, 1994). Erzurum’daki niversite öğrencileri ile yapılan ve 1997 yılında yayınlanan bir başka çalışmada da

üniversite öğrencilerinin ruhsal bozukluklarının tarandığı alkol ve madde kötüye kullanımının da bu başlık altında araştırıldığı görülmektedir. Örneklemini 350 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bu çalışmanın bulgularına bakıldığında öğrencilerin alkol ve/veya madde kötüye kullanım ve/veya bağımlılık öyküsü tanımlamadığı bildirilmektedir (Kırpınar, 1997). Aynı yıl yayınlanan ve gençlerin sigara kullanma davranışları ile ilişkili etmenleri inceleyen bir çalışmanın bulgularına göre, anne baba tutum puanlarının otoriter yöne doğru kaydıkça sigara içme oranının arttığı, ebeveyn işi, eğitimi ve ailenin gelir düzeyi ile sigara içme davranışı arasında anlamlı ilişkinin bulunduğu görülmektedir (Herken, 1997). Örneğin; Adnan Menderes Üniversitesine bağlı fakülteleri kapsayan bir araştırmada sigara içme yaygınlığı erkek öğrencilerde kız öğrencilerden belirgin olarak yüksek saptanmıştır. Yine bu araştırmada; sigaraya başlamadaki en önemli etmenler çevre, arkadaş etkisi ve merak olarak belirlenmiştir (Türkoğlu, 2007).

Sigara ve alkol kullanımıyla ilgili bir diğer araştırma da; Gaziantep Üniversitesine bağlı fakültelerin birinci ve dördüncü sınıf öğrencileri arasında yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda son sınıf öğrencilerinin sigara ve alkol kullanım oranlarının ilk sınıf öğrencilerinden daha yüksek olması üniversite yaşamının sigara, alkol ve madde kullanımını arttırıcı etkisi olduğu görülmüştür (Coşkun, 2008).

Karahan ve Koç (2006) tarafından üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanma sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi amacıyla On dokuz Mayıs Üniversitesi'nde 1346 öğrenciye ulaşılarak yapılan araştırmada; alkol ve sigara kullanan öğrencilerin stresle başa çıkmada diğer öğrencilere göre daha çok kendilerine güvendikleri ortaya çıkmıştır. Hiç alkol ve sigara kullanmayan öğrencilerin ise stresle başa çıkmada çaresiz ve boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları anlaşılmıştır.

Demirbaş ve diğerlerinin (2004) araştırmaları sonucunda, alkol bağımlısı hastaların daha çok kaçınan, değerlendirici ve düşünen problem çözme yaklaşımlarını; daha az sıklıkla da planlı, kendine güvenen ve aceleci yaklaşımları kullandıklarını belirlemişlerdir.

10.Ulusal Sosyal Bilimler Kongresinde, madde bağımlılığı konusunda Ankara Üniversitesi akademisyenleri tarafından yapılan bir araştırma sunulmuştur. Beş üniversiteden 1720 öğrencinin katıldığı araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin % 6,4'ü

hayatlarında en az bir maddeyi kullanmışlardır. Yaşam boyu esrar kullanım yaygınlığı % 5,9'u bulmuştur. Esrarın yaygınlığı dikkat çekici olmakla beraber, araştırmacılar Türkiye’de üniversite öğrencilerinde madde kullanım sorunlarının Avrupa ve diğer batı ülkelerindeki kadar yaygın olmadığı, bu nedenle koruyucu müdahalelerin öncelikli olması gerektiği kanısındadırlar. Araştırma sonuçlarına göre yurttan kalmanın madde kullanımı açısından koruyucu bir etmen olduğu tespit edilmiş, bu nedenle en azından ilk yıl yurttan kalınması önerilmiştir (Demirbaş ve diğerleri, 2007).

“Ege Üniversitesi Fen Fakültesi Öğrencilerinin alkol kullanımı ve bağımlılığı” konulu araştırma sonucunda da; alkol kullanım düzeyinin yurttan kalan öğrencilerde daha düşük olduğu belirlenmiştir (Yiğit, Khorshid, 2006)

Meperidin (Petidin) ve esrar kullanım bozukluğu nedeniyle yatarak tedavi gören hastaların sosyodemografik özelliklerinin incelendiği bir çalışmada, esrar kullananların büyük bir çoğunluğunun işsiz olduğu ve eğitim düzeyinin, meperidin kullananlara oranla daha düşük olduğu dikkat çekmiştir. Ayrıca esrar kullanımının erkeklerde, kadınlara oranla önemli ölçüde yüksek olduğu bulunmuştur (Evren, Ögel ve Çakmak, 2002). Eroin kullananlar ile yapılan bir çalışmada ise, eroini damar yoluyla kullananlarda bekar olma, anne-baba ile yaşama, işsizlik, madde kullanımına bağlı sosyal sorunlar yaşama, intihar girişimi öyküsü ve ilk kullanılan maddenin esrar olma oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Evren ve Çakmak, 2002). Bulut ve diğerleri (2006) tarafından yapılan çalışmada, madde kullanımının erkeklerde daha sık görüldüğü ve madde kullanımına başlama yaş ortalamasının 22.44 olduğu bildirilmiştir. Ülkemizde yapılan bir diğer çalışmada ise madde kullanımına başlama yaş ortalaması 17.2 olarak bulunmuştur (Ok, 2000). Depresif belirtilerin, alkol tüketiminin ve etkili olmayan stres yönetiminin sigara içme alışkanlığı üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkiye oldukları ortaya çıkmıştır (Yazıcı ve Ak, 2008)

Madde kullanım bozukluğu olan ve yatarak tedavi gören hastaların sosyodemografik ve madde kullanımı ile ilişkili özelliklerin, cinsiyete göre karşılaştırılmasının amaçlandığı diğer bir çalışmada, madde kullanan kadınların daha çok boşanmış, lise veya üniversite düzeyinde eğitim görmüş ve intihar girişim öyküsü olan kişilerin olduğu bulunmuştur. Erkek kullanıcılar da ise madde kullanımına bağlı yasal sorunlar yaşama,

madde etkisinde tehlikeli ve zarar verici davranışlarda bulunma, daha önce cezaevi yaşantısı ve madde tedavisi görmüş olma oranı daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, kadınların tercih maddesi olarak eroin, meperidin, benzodiazepin olduğu dikkat çekerken; erkeklerde esrar ve uçucu madde kullanım oranlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Evren ve diğerleri, 2003). Çakıroğlu (1998) üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanım durumları üzerinde yaptığı çalışmada; araştırmaya alınan 525 öğrenciden, kızların %39.11'inin, erkeklerin %51.70'inin sigara kullandığını, sigara kullanan öğrencilerin, %62.91'inin 21-22 yaşları arasında olduğunu, %72.22'sinin aile yapısını "sorunlu ve kavgalı aile" olarak, %76.09'unun arkadaş ilişkilerini "arkadaşım az ve onlarla da geçinemem" şeklinde tanımladığını, %74.39'unun sigaraya üniversiteye gelmeden önce başladığını saptamıştır.

Thoits (1994), üstesinden gelinen ve gelinemeyen problemlerin stres ve madde kullanım düzeyini etkilediğini belirtmiştir. Özellikle aile ve iş yaşantılarında karşılaştıkları problemleri çözemeyen, problem çözme becerileri zayıf olan kişilerin, daha fazla psikolojik belirti gösterdikleri ve madde kullanma eğilimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

Yine uyuşturucu madde kullananlar arasında alkollü içki içme oranı, kullanmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. İlaç kullanma oranı kız öğrenciler arasında, erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Öğrencilerin ilaç kullanma alışkanlığı ve alkol kullanma alışkanlıkları ile cep harçlıkları arasında fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Mangır, 1992: 37).

Çivi ve Şahin (1991), Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin sigara konusundaki bilgi, tutum ve davranışlarını incelemiştir. Sigaranın zararları konusunda bilinçli bir grup olan Tıp Fakültesi ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde yapılan kesitsel tipte, tanımlayıcı ve analitik nitelikteki bu çalışmada, sigara içme sıklığı %24,7'dir. Kızların %16,6'sı, erkeklerin %30,4'ü sigara içmektedir. Kız ve erkek öğrencilerde yaş ilerledikçe sigara içme sıklığı artmakta olup; erkekler, kızlardan daha fazla sigara içmektedirler. Sigaraya başlama 16 ila 19. yaşlarda, yüksekokul veya fakülteye başlama sırasında en fazladır.

Sigara içme ile baba mesleği, evde, aile ile birlikte olma arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Ailenin gelir düzeyi arttıkça ve ailedeki sigara kullanımı arttıkça, sigara kullanımı artmaktadır. Sigara kullanan kişilerde, alkol kullanımı da artmaktadır. Sigarayı terk eden kişilerin $\frac{3}{4}$ 'ü, günde 10'dan fazla sigara içtikleri ve ortalama 55 ay sigara kullandıkları halde, sigaranın zararların ve sağlıklarının bozulduğunu fark ettikleri zaman sigarayı terk etmişlerdir. Sigaraya başlama nedenleri olarak en çok sıkıntıyı gidermek, arkadaş etkisi, merak, sosyal ortama uyma olarak belirlenmiştir (Çivi ve Şahin, 1991: 49).

Ankara'da bulunan resmi ve karma öğrenci barındıran yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin, sigara ve alkol kullanım durumlarını saptamak amacıyla yapılan başka bir araştırmada; Emniyet Genel Müdürlüğü, Kredi ve Yurtlar Kurumu'na bağlı, Balgat ve Milli Savunma Bakanlığı'na bağlı öğrenci yurtlarında kalan öğrencilerden 216 öğrenci, basit tesadüfî örneklem yoluyla seçilerek araştırmanın örnekleme olarak kabul edilmiştir. Yapılan istatistikî analizler sonucunda; gençlerin alkol kullanımları ile cinsiyeti, kardeş sayıları, doğum sıraları, aileleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkileri, ailelerinin özellikleri ile ilişkisi incelendiğinde ise, deneklerin aileleri ve arkadaşları ile olan ilişkileri önemli bir etkiye sahipken, cinsiyet, kardeş sayısı, doğum sırası, anne ve baba eğitim durumu, deneğin özürllülük durumu ve ailelerinin özelliklerinin bu konuda bir farklılık yaratmadığı saptanmıştır (Mangır, 1992: 103).

Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi 3. Sınıf Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bölümü öğrencilerine, 1989–90 ders yılı ikinci yarısında yapılmış olan bir çalışmada, hastalıktan dolayı sürekli olarak ilaç kullanma kızlarda %26.66, erkeklerde ise %20 olarak bulunmuştur. Kızlarda, erkeklere oranla ilaç kullanımı daha fazladır. Örnekleme oluşturan öğrencilerin, alkollü içki kullanma oranları da düşük bulunmuştur. Öğrencilerin %63.15'i bira, %5.26'sı şarap, %26.31'i rakı, %5.26'sı viski kullanmaktadır. Kızlar yalnızca bira içtiklerini belirtmişlerdir. Biradan sonra, erkekler oran olarak rakıyı tercih etmektedirler (Barut, 1992).

Bilir ve Mağden (1984), Hacettepe Üniversitesinin fakülte, yüksekokul ve bölümlerinde okuyan öğrencilerin; sigara, alkol, ilaç alma ve uyuşturucu madde kullanım alışkanlıklarını incelemişlerdir. Bu amaçla toplam 1008 öğrenciye, bazı genel bilgilerle, sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu madde kullanımlarına ilişkin soruları içeren bir anket

formu uygulanmıştır. Sigara ve alkollü içki kullanma oranı, erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Uyuşturucu madde kullanan öğrencilerin sigara içip içmediklerine bakıldığında, uyuşturucu madde kullananlar arasında sigara içenlerin oranı %77.42'dir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaşamının herhangi bir döneminde alkol alma olasılığı erkekler için %90, kadınlar için %75 olarak belirlenmiştir. (Johnston LD ve diğerleri, 2001) Amerika'da yapılmış 3 büyük ulusal izlem çalışmasında (ECA: Epidemiological Catchment Area, NCS: National Comorbidity Survey, NLAES: National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey) DSM' ye göre alkol kötüye kullanımı ve alkol bağımlılığı prevalansları değerlendirilmiştir.

Regier ve Robins'in 1990 yılında yaptıkları ECA çalışmasında, DSM-III kriterlerine göre, alkol bağımlılığının yaşam boyu prevalansı %13.76 bulunmuştur. Ayrıca bu çalışmada alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin % 45'inde eş zamanlı olarak en az bir ruhsal bozukluk olduğu saptanmıştır (Robins LN ve diğerleri, 1990)

Grant ve arkadaşlarının 1994 yılında yaptığı NLAES çalışmasının sonuçlarına göre; DSM-IV kriterleri göz önüne alındığında; son bir yıl içinde alkol bağımlılığı ve kötüye kullanım prevalansı % 7.4, ömür boyu alkol kötüye kullanım ve bağımlılık prevalansı ise %18.2 bulunmuştur. Aynı çalışmada sadece alkol bağımlılığı değerlendirildiğinde; son bir yıllık prevalansın %4.4, ömür boyu prevalansın ise %13.3 olduğu saptanmıştır.

Cinsiyete göre değerlendirme yapıldığında; ömür boyu alkol bağımlılığı prevalansı erkeklerde %18.6, kadınlarda %8.4, etnik kökene göre değerlendirme yapıldığında; ömür boyu alkol bağımlılığı prevalansı siyah ırkta %8.6, siyah ırk dışı etnik kökenden olanlarda %13.9 bulunmuştur. Yaşa göre değerlendirme yapıldığında ise; en yüksek alkol bağımlılığı prevalansının %19.9 ile 18- 24 yaş arasında görüldüğü saptanmıştır (Grant BF. ve diğerleri, 1994)

Sosyal-bilişsel modeller, madde bağımlılığını yetersiz başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilendirerek açıklamaktadır (Marlett ve diğerleri, 1991; Herrick ve Elliott, 2001).

Genellikle uygun davranışlar; geçmiş deneyimler, durumsal faktörler, biyolojik faktörler ve bilişsel süreçler gibi kazanılmış sosyal davranışlarla ilişkili olarak yorumlanmaktadır (MacKay ve diğerleri, 1991; Herrick ve Elliott, 2001).

Araştırmalara göre, madde bağımlısı olan ergenlerin ailelerinde de aile içi problem çözüme ve günlük problemlerle başa çıkma becerileri konusunda eksiklikler bulunmaktadır (Hopsve diğerleri, 1990; Herrick ve Elliott, 2001).

Madde bağımlılığı ile ilgili tedavi programları etkisiz başa çıkma yollarını geliştirmeye odaklanmaktadır. Başa çıkma mekanizmaları bir kişilik eğiliminden çok, bireysel özellik olarak görülebilir. Örneğin, bireyler farklı problem durumlarında farklı başa çıkma mekanizmalarını kullanabilirler (Schreurs ve diğerleri, 1993; Franken ve diğerleri, 2001). Ancak bu durum bağımlıların tedavisi esnasında değişebilir. Yoksunluk belirtileri ve akut stres gibi diğer ilişkili faktörler, görünen psikolojik belirtilerdir. Bu belirtiler, başa çıkma yollarını etkilemektedir (Franken ve Hendriks, 1997; Franken ve diğerleri, 2001).

Kullanılan başa çıkma becerileri, madde bağımlılığı tedavisi süresince değişmektedir. Madde bağımlılarını, tedavi sürecinde inceleyen bir araştırmaya katılan madde bağımlıları, daha etkili başa çıkma mekanizmaları kullanmaya başlamışlardır. Pasif, geçici (palliative) rahatlamaya yönelik tepkileri, daha uyumlu başa çıkma yolları ile değişmiştir (Franken ve diğerleri, 2001).

Madde bağımlılığının tedavi sürecinde kendilik kontrolü, sosyal beceriler ve stres yönetimi, iyileşme sürecinde gerekli olan sosyal-bilişsel özelliklerdir. Sosyal -bilişsel tedavide bireye, kişisel, sosyal ve sağlık problemleriyle başa çıkma yollarının öğretilmesi hedeflenmektedir. Sosyal problem çözme becerilerinin türü bazen bağımlılığın gelişmesinde, önlenmesinde veya tedavisinde etkili olabilmektedir (Marlatt, 1979; Herrick ve Elliott, 2001).

Sosyal öğrenme modeline göre kaçınma, madde kullananlar ve bağımlılar için önemli bir başa çıkma yoludur. Madde kullanan kişiler, uygun alternatif başa çıkma

yollarını kullanamadıklarından, kaçınan başa çıkma mekanizmasını kullanmaktadırlar (Abrahams ve Niavra, 1987; McCormick ve diğerleri, 1998).

Thoits (1994), üstesinden gelinen ve gelinemeyen problemlerin stres ve madde kullanım düzeyini etkilediğini belirtmiştir. Özellikle aile ve iş yaşantılarında karşılaştıkları problemleri çözemeyen, problem çözme becerileri zayıf olan kişilerin, daha fazla psikolojik semptom gösterdikleri ve madde kullanma eğilimlerinin daha fazla olduğu bulunmuştur.

3.3 Yardım Arama

Yardım arama bireylerin içinde bulundukları, üstesinden gelemedikleri sorunlardan kurtulmak amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) bireylerden istedikleri yardım ve destektir. Bireylerin ihtiyacı olduğunda profesyonel yardım alabilmeleri onların ruh sağlığının iyileşmesinde önemli rol oynamaktadır (Arslantaş, 2003: 3).

Çoruh (1989), üniversite gençliğinin üniversite ortamında uyum sağlaması gereken değişiklikleri akademik, benlik, kimlik gelişimi, yalnızlık, yurtlarda kalmak, kişiler arası ilişkiler çerçevesinde ele almıştır. Yaptığı araştırmasında üniversite öğrencilerinin genelde kişisel, sosyal, mesleki, eğitsel karmaşalar, ailevi problemler ve kararlar konusunda psikolojik danışmaya ihtiyaç duydukları ortaya çıkarılmıştır. Şahin (1989) ise yaptığı araştırmada öğrencilerin genellikle psikolojik sağlık, danışacak kimse bulamama sorunu, toplum, kişilik kuralları, başarı, yalnızlık ve çevreyle ilişki konularında yardım arama çabalarında bulunduklarını saptamıştır (Aktaran: Koç ve diğerleri, 1986: 486)

Farklı problemlerle yüz yüze olmasına karşın üniversite gençliği problemlerinin çözümü konusunda istenilir düzeyde profesyonel yardım alma eğilimi göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin problemleri, kişiler arası ilişkilerden birçok nevrotik eğilimlerin sergilendiği boyuta kadar değişim göstermektedir. Bu problemler; akademik ve mesleki, ailevi durumla, sosyal uyumla, depresyon ve benzeri yaşantılarla ortaya çıkabilmektedir (Özbay, 1996).

Solberg ve diğerkleri (1994), problemlerin yoğunluğu ve tipini profesyonel psikolojik yardım arama davranışlarını etkileyen nedenler olarak göstermişlerdir. Akademik, kişiler arası ilişkiler ve madde bağımlılığı problemlerinin arasında özellikle psikolojik danışma deneyimi olan ve problem düzeyleri daha yoğun olan kız öğrencilerin psikolojik yardım alma eğilim ve tutumlarının daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Bununla birlikte akademik problemleri olan öğrencilerin, psikolojik yardım aramaya daha kolay yönelebildikleri saptanmıştır. Bunlar içsel, çeşitli kişiler arası ilişkiler ve kişilik problemleri olup, bunları yoğun düzeyde yaşamayan öğrencilerin, psikolojik yardım almak için daha çekimser oldukları anlaşılmaktadır. Bu da obje-nesne ilişkisi ve bunda ortaya çıkan başkaları tarafından farkında olma kaygısı, kişiyi bu tür problemlerini başkalarına götürmekten alıkoyabildiği şeklinde yorumlanabilmektedir (Aktaran: Özbay, 1997).

Yukarıda belirtilen faktörlere ek olarak, kişinin yardım arama gönüllülüğü fiziksel sağlık problemleri ve sosyal destek, kültür, kültürel uyum, kendini saklama eğilimi, kendini açma eğilimi, kaçınma faktörleri, duygusal açıklık ve psikolojik belirtinin şiddeti, cinsiyet ve cinsiyet rolleri, daha önce psikolojik danışma yardımı almış olma, problemin acil çözölme ihtiyacı, bağlanma stilleri, özsaygı gibi durumlardan da etkilenmektedir (Türküm, 2000). Kişilerin psikolojik sağlığının iyi olmaması, istenmeyen olayların ve yoğun fiziksel sağlık problemlerinin yaşanması, ihtiyaç duyulduğunda sosyal destek imkânının olmaması gibi nedenlerin varlığı da yardım arama gönüllülüğünü doğurmaktadır (Philip ve Murrel, 1994). Bireyler bazı durumlarda yardım arama davranışında zorlukla karşılaşabilirler. Psikiyatrik hastalar ve yakınları, hastalığı zayıflık ve metanetsizliğin göstergesi olarak yorumlayıp ya da sosyal konumlarının zedeleneceğini düşünerek damgalanma (stigmatizasyon) endişesini yoğun olarak yaşamaktadırlar. Psikiyatrik yardım arama davranışı öncesinde en yakınlarına bile şikayetlerini anlatmakta zorlanırlar (Jorm 2000'den aktaran: Beşiroğlu ve Ağargün, 2006: 220).

Fischer ve Turner (1970) yardım arama tutumunu 4 alt boyutta açıklamaktadırlar:

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

Kişi psikolojik sıkıntısından kurtulma yollarını düşünmeden önce bir problemi ve yardıma ihtiyacı olduğunu ve bu problemin kendisine zararlı sonuçlar doğuracağını farkına varmalıdır. Fakat kişinin bunu nasıl yaşayacağı, yorumlayacağı ya da hastalığına nasıl tepki vereceği kültürel olarak belirlenir (Rogler ve Cortes, 1993, Akt: Yüksel, 2008: 41).

Ortada psikolojik bir problem olduğunu fark edince, bireyin doğrudan profesyonel psikolojik yardıma başvurması gerekli değildir. Araştırmalar bireylerin bir problemle karşılaştıklarında sırayla aile üyeleri, arkadaşlar, doktorlar, geleneksel tedavi yöntemleri ve kendi kendine tedavi ve son olarak profesyonel psikolojik yardım merkezlerine başvurdıklarını göstermektedir (Hornig, 1994).

1. Reddedilme Korkusu: Üniversite öğrencisi ergenler kendilerini diğer kişilerle güvende hissetmemeleri ve kabul edilmeme korkusu yaşamaları nedeniyle başkalarına güvenmede sorun yaşayabilirler. Söz konusu ergenler sorunlarını anlattıklarında reddedilme korkusu nedeniyle yardım aramaya istekli olmayabilirler.

2. Kişiler Arası Açıklık: Duygusal olarak açık olanlara göre daha kapalı olanlar duyguları konusunda konuşmaya ve tartışmaya daha az yanaşırken; psikolojik tedavi alma ile ilgili olarak daha yüksek ayıplanma yaşama eğiliminde oldukları görülmektedir. Damgalanma; psikolojik hizmet arama tutumunu olumsuz etkileyen faktör olarak tanımlanmaktadır. İnsanların olumsuz duygular yaşama ve bunları açma konusundaki endişeleri profesyonel psikolojik yardım arama için en büyük engeldir. Bununla birlikte, kültürel faktörler kendini açma davranışını destekleyebilir ya da engelleyebilir

Üniversite ortamı, farklı bir boyutta kişinin yeni bir sosyal çevrede ilişkilerini sürdürmesini gerektirmektedir. Yurt ortamı, sınıf atmosferi kişiye yeni sosyal çevre olabilecek nitelikteki etkileşim hedefleri, yeni sosyal becerileri ve çabalarını zorunlu kılmaktadır (Özbay, 1997). Aslında bu sorunun çok daha geniş kapsamlı olduğunu ve öğrencilerin kurumları, bölümleri, yönetmelikler ve yararlanabilecekleri imkânları hakkında yeterince bilgi sahibi değillerdir. Örneğin Orta Doğu Teknik Üniversitesinde

yapılan bir araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunun üniversitede hangi fakültelerin veya fakültelerinde hangi bölümlerin olduğu, okudukları alanın "alt dalları" veya bölümlerinin idari yönleri ve seminer, konferans gibi yan faaliyetleri hakkında pek bilgi sahibi olmadıkları anlaşılmaktadır (İmamoğlu, 1993'den Aktaran: Koç ve Diğerleri, 2004: 486).

3. Danışmana Duyulan inanç/ Güven: Fischer ve diğerleri (1983) psikolojik yardıma gitme ya da gitmeme tercihini etkileyen üç değişken olduğunu belirlemişlerdir; terapistle ilgili faktörler, sosyal faktörler ve kişisel faktörler. Bunların arasında terapist faktörü sunulan yardımın niteliği ve yeterince uzman olup olmadığı gibi özellikleri de içine alır (Aktaran: Çınar, 2008: 43).

Duygusal olarak açık olanlara göre, daha kapalı olanlar duyguları konusunda konuşmaya ve tartışmaya daha az yanaşırken; psikolojik tedavi alma ile ilgili olarak daha yüksek ayıp yaşama eğiliminde oldukları görülmektedir. İnsanların olumsuz duygular yaşama ve bunları açma konusundaki endişeleri profesyonel psikolojik yardım arama için en büyük engeldir.

Akıl hastasının aile bireyleri, damgalanmaktan kaçınmak için, hastalığı reddetme, yaşanan problemleri toplumsal olarak kabul edilebilir fiziksel bir rahatsızlık olarak görme ve gösterme eğilimindedirler.

Yardım arama tutumunun olumlu ya da olumsuz olması ise kaynak olarak bir profesyonelin seçilmesi açısından önemlidir. Bir profesyonelden yardım almaya yönelik duygusal, bilişsel ve davranışsal eğilimlerden oluşan psikolojik yardım almaya ilişkin bu tutumlar da çeşitli değişkenlerden etkilenmektedir (Türküm, 2001).

Kaniasty ve Norris'e göre (2000), kişinin yardım almaya gönüllülüğü ve inancı yardım almasını etkileyen en önemli faktördür. Yardım arama ve sorma konuları ile ilgili pek çok araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda, yardıma ihtiyaçları olmasına rağmen bireylerin yardım görememelerinin nedeninin çeşitli nedenlerle yardım istememelerinden kaynaklandığı şeklinde belirtilmektedir. Bazı insanların yardım istememelerinin nedenlerinden birisi ise; onların yardımı elde edebileceklerine inanmamalarıdır.

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

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

Bireyin psikolojik sorunlarının olması ve daha çok stresli olayların ve sağlık problemlerinin yüksek düzeyde olması, psikolojik yardım arama davranışını olumlu yönde etkilemektedir. Profesyonel psikolojik yardım arama davranışını; yaşam stresi, sosyal destek alma düzeyi, problemlerin yoğunluğu ve problemlerin tipi etkilemektedir. Çünkü bireyler, özellikle problemin aşırı yoğunluğu durumunda, psikolojik yardım aramaya yönelmektedir (Özbay, 1996).

Erkeklerin kadınlara göre daha düşük düzeyde yardım arama davranışı sergilediklerini ortaya koyan (Clancy 1992'den aktaran: Akaydın, 2002), bunun sebebinin ise erkeklik rolü ile ilgili geleneksel görüşlere bağlı duygusal ifadede güçlük ve kaygı duyma gibi faktörlerden kaynaklandığını ifade etmiştir. Yapılan diğer araştırmalarda da, kadınların erkeklerden daha çok yardım arayışı içinde oldukları görülmüştür. Bu durum, kadınların sıkıntılarının daha çok olduğu, kendilerini daha iyi tanıdıkları ve sağlık hizmetlerinden erkeklere göre daha fazla faydalandıkları şeklinde açıklanmaktadır.

Problemlerin çeşidine göre yardım arama davranışının farklılık gösterip göstermediğini araştıran Özbay (1996), kişilerin kişisel problemlere yönelik yardım için

daha çok informal yollara; mesleki ve aile ile ilgili problemler için dış yardıma başvurduğunu, ayrıca sosyal açıdan kabul edilebilir problemlere yönelik yardım arama davranışını sergiledikleri sonucuna ulaşmıştır. Araştırma bulgularına göre yardım alan kadınların daha genç, eğitilmiş ve sosyoekonomik düzeyi yüksek olanlar olduğu bulunmuştur (Eskin, 2000).

Eskin'in bu bulguları Kelly ve Achter'in (1995'den aktaran: Eskin, 2000) yaptığı çalışmadaki bulgularla benzerlik göstermiş ve sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin yardım aramaya karşı tutumlarının olumlu olduğu ortaya çıkmıştır (Aktaran: Özekeş, 2006: 29).

Yapılan bir diğer çalışmada, psikolojik danışma deneyimine sahip olmanın yardım arama davranışına etkisinin olduğu bulunmuştur. Yani daha önce psikolojik danışma deneyimi olan ve sıkıntısının üstesinden gelen öğrencilerin, psikolojik yardımı almamış olanlara göre psikolojik danışma hizmetini kullanmalarında gönüllü oldukları bulunmuştur (Solberg, 1994).

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

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

2. *Stresin yarattığı olumsuz duygulanım sosyal destekle ilişkilidir.* Kişilerin psikolojik problemlerinin büyüklüğü sosyal desteğin az ya da hiç olmamasına göre kötüleşebilmektedir. Yani sosyal desteği az olan kişilerin stresin yarattığı olumsuz duygulanımları da artmaktadır.

3. *Kendini saklama davranışı yüksek stresin yarattığı olumsuz duygulanımla ilişkilidir.* Stres yaratan bilgilerini saklayan kişilerin bu stresin yarattığı olumsuz duygulanımları da artmaktadır.

4. *Kendini saklama davranışı danışmaya yönelik tutumla da ilişkilidir.* Kişisel bilgilerini saklayan kişiler danışma sürecine kuşkuyla bakarlar ve danışmaya olumsuz tutum sergilerler.

5. *Stresin yarattığı olumsuz duygulanım ile danışma yardımı alma ilişkilidir.* Eğer kişilerin psikolojik problemleri yeteri kadar stres vericiyse danışma yardımı aramaya daha yatkındırlar.

6. *Danışmaya yönelik olumlu tutum ile danışma yardımı alma davranışı ilişkilidir.* Kişiler eğer danışmaya karşı olumlu tutumdalar ya da sürecin etkililiğine ve yararına inanıyorlarsa, danışma yardımı alırlar (Aktaran: Erdayı, 2009: 21).

Yaşadığı yerden farklı bir şehirde üniversiteye başlayacak gençlerin karşısına çıkan ilk problem barınmadır. Ülkemizde yüksek öğrenim gençliğinin barınma sorununu devlet, Yurtkur ile çözmeye çalışmaktadır. Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu;1961 yılında 351 sayılı kanun ile kurulmuş olup, tüzel kişiliğe haiz, özel hukuk hükümlerine tabi Başbakanlığa bağlı bir kuruluştur. Kurumun amacı; yüksek öğrenim öğrencilerinin çağdaş ve güvenilir barınma, beslenme, kredi - burs hizmetleriyle öğrenimlerine sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerle kişisel gelişimlerine sosyal devlet yaklaşımıyla katkıda bulunmaktır. Kurum; 351 sayılı Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu gereğince, 1962 yılından itibaren öğrenim kredisi, 2547 sayılı Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu Kanunu gereğince, 1985 yılından itibaren katkı kredisi ve 5102 sayılı Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kanunu gereğince, 2004 yılından itibaren burs vermektedir.

Üniversite öğrencilerinin büyük bir kısmı öğrenim görmek için ailelerinden uzak şehirlere gitmektedir. Bu durum elbette barınma sorununu ortaya çıkarmaktadır. İlk çözüm olarak görülen Yurtkur'a her yıl barınma sorunu olan öğrencilerin % 70'i başvurmaktadır. 2008 yılı itibariyle elde edilen verilere göre; açık öğretim hariç yaklaşık 1.013.000 öğrenciden 470.000'inin barınma ihtiyacı vardır. Buna karşılık 193.270 öğrencinin Yurtkur'a bağlı yurtlarda barındıkları, 35.000 öğrencinin ise Üniversitelere bağlı yurtlarda barındıkları göz önüne alındığında yaklaşık 250.000 yüksek öğrenim öğrencisinin barınma ihtiyacı olduğu görünmektedir. Üniversitelerin ülkemiz genelinde çok kısa bir zamanda yaygınlaştırılmasına rağmen, Yurtkur' un bu hızda yeni yurtlar açması yatırım ödeneğinin yeterli olmaması, başlatılan yatırımların zamanında bitirilmemesi gibi nedenlerle mümkün değildir. Bu durumda kurum öğrencilerin mağdur olmaması için; ya yeni bina kiralamakta

ya da hibe ve satın alma yolu ile talebi karşılamaya çalışmaktadır. Bu tip binalar yurt şeklinde yapılmadığı için öğrencilerin sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerini sürdürebilecekleri niteliklere sahip değildirler (Yurtkur, 2009). Buna rağmen beklide ilk kez çocuklarından ayrılacak olan aileler güvenlik, disiplin ve ekonomik olması nedenleriyle kurum yurtlarını tercih etmektedirler. Çok farklı ekonomik ve kültürel ortamlardan gelen öğrenciler aynı ortamı paylaşmaktadır. Aynı yurttan barınan farklı sosyal gruplardan gelen gençlerin birbirini etkiledikleri bir gerçektir. Farklı düşüncelere, farklı geleneklere ve anlayışa sahip öğrencilerin birbirlerine saygı duyarak birlikte yaşamayı öğrenmeleri öğrencilerin kişilik ve sosyo – kültürel gelişimleri açısından önemlidir. Yurtkur'da barınan öğrencilerin sosyalleşme sürecinde karşılaştıkları güçlükleri aşabilmeleri için ülke genelinde tüm yurtlarda psiko-sosyal servisler kurulmaya çalışılmaktadır. Psiko-sosyal servis; yurtlarda barınan öğrencilerin, kendi bünyelerinden ve çevre şartlarından kaynaklanan ekonomik, sosyal, psikolojik sorunlarının ve ihtiyaçlarının belirlenmesine, çözümlenmesine; okul, yurt ve çevresiyle karşılıklı uyumlarına; yaşam koşullarının korunmasına, geliştirilmesine yardımcı olmak amacıyla bilimsel yöntem ve teknikleri kullanarak hizmet veren birimdir. Psiko-sosyal serviste öğrencinin şimdiki durumu, kişisel nitelikleri, yaşantısı, arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri konu edilerek, kendisini ve çevresini daha iyi tanımasına, uygun tercihler yapmasına, olumlu kararlar almasına, gelişmesine, kişisel ve sosyal yönden sağlıklı ve uyumlu olmasına yardım edilmektedir. (Yurtkur, 2009)

1993 yılında Hacettepe Üniversitesinin kendi yurtlarında barınan öğrenciler arasında yaptığı çalışmada öğrencilerin en önemli sorunu; sağlıklı beslenememe, aileye yük olma, kalınan yurdun temiz ve rahat olmayışı olarak belirlenmiştir.

Gazi Üniversitesinin 2000-2001 öğretim yılında kendi fak. 33.934 öğrenciye ulaşarak yaptığı araştırmada, öğrencilerin % 77,9'u devlet yurdunda kaldığı görülmüştür. Maddi gelir arttıkça devlet yurdunda kalma oranının azaldığı belirlenmiştir. Bu araştırmadan çıkan ilginç bir sonuç; toplam hane geliri beş milyar ve üzeri olan öğrencilerin % 14,2'sinin devlet yurtlarında kalmayı tercih etmesidir. Yine bu araştırmada öğrencilerin kendilerini sorunlar karşısında güçsüz hissettiklerinde başvurdukları yöntemler; sorunu arkadaşıyla paylaşma yüzdesi en yüksek devlet yurtlarında barınanlarda çıkmaktadır.

Ülkemizde yeterli olmamakla birlikte, üniversite öğrencileri ile ilgili pek çok çalışma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin pek çok konuda psikolojik danışma ve rehberliğe ihtiyaç duyduğunu belirlenmiştir. Buna rağmen psikolojik danışma merkezlerinin kullanımının çok yaygın olmadığı düşünülmektedir (Ültanır, 1996). Bu konuda ODTÜ’de yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin sorunlarını çözmede yardım aramaya daha eğilimli oldukları belirlenmiştir. Bu çalışmada; öğrencilerin sorunlarını kendi kendine çözme davranışı gösterdiği ortaya çıkmıştır. Kişisel ya da ailevi problemleri çözmede arkadaş yardımına başvurdıkları veya kendi kendilerine çözmeye çalıştıkları belirlenmiştir. Ancak utangaçlık ve karamsarlık gibi sorunlarda danışmandan yardım arama eğiliminin attığı görülmüştür. Öğrencilerin uzmanlardan yardım alma eğiliminde olmaması, bunun nedenlerinin aranmasını gerektirmektedir. Bu konudaki sorunlar çözülebilirse, öğrencilerin uzman kişilerden yardım alarak problemlerini daha etkili çözmeleri mümkün olabilir.

Sosyal-bilişsel modeller, madde bağımlılığını yetersiz başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilendirerek açıklamaktadır (Marlett ve diğerleri, 1991; Herrick ve Elliott, 2001). Genellikle uygun davranışlar; geçmiş deneyimler, durumsal faktörler, biyolojik faktörler ve bilişsel süreçler gibi kazanılmış sosyal davranışlarla ilişkili olarak yorumlanmaktadır (Mac Kay ve diğerleri, 1991; Herrick ve Elliott, 2001).

Ülkemizde bu konuda yapılan araştırmalarda psikolojik danışman genellikle başvurulacak son yardımcıları olarak görülmektedir (Çakır, 2002).

Kaymak (1998) ülkemizin elit üniversitelerinden biri olan Boğaziçi Üniversitesinde 2294 öğrenciyi kapsayan öğrenci sorunları ile ilgili yaptığı araştırmada; gençlerin en yaygın sorununun içlerinde bulundukları eğitimsel ve fiziksel çevreye odaklanmış olan gelişimsel konuların olduğu görülmüştür. Yaygınlığı daha düşük olmakla birlikte en fazla rastlanan diğer sorunlar ise gerginliklerle başa çıkma ve depresifliğe işaret eden davranışlar olarak ortaya çıkmıştır. Sonuçlar kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla sorunu işaretlediği ancak profesyonel yardım almaya onlardan daha açık olduklarını göstermiştir. Yeni öğrencilerin daha fazla yardıma gereksinimleri olduğu anlaşılmıştır. Türkiye’nin üç büyük kentinden gelen öğrenciler diğerlerine kıyasla daha az sorunlu görünmektedir.

Ayrıca yalnız yaşayanlar en az, yurttta kalanlar ise en fazla sorun işaretlemişlerdir. Ancak var olan danışmanlık hizmetlerini en çok kullananların yurttta kalan, yalnız ya da arkadaşlarıyla yaşayan öğrenciler olduğu belirlenmiştir. 539 üniversite öğrencisinin katıldığı bir çalışmada cinsiyet ve cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlara etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, hem cinsiyet hem de cinsiyet rolünün psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarla anlamlı olarak ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Kadınların psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ortalamalarının erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtilen bu araştırma, Kaymak'ın araştırmasının sonuçlarını desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunlarına ilişkin en kapsamlı araştırmalardan biri Yurtkur yurtlarında barınan öğrenciler üzerinde Özgüven ve arkadaşlarının yaptığı araştırmadır.

Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu (1998) tarafından Hacettepe Üniversitesi personeline yaptırılan bu çalışmada devlet yurtlarında barınan öğrencilerden 2498 tanesi psikolojik sorunları olduğunu belirtmiştir. Ancak bu öğrencilerden sadece % 11,8'nin kendisine yardımcı olması amacıyla psiko-sosyal servise başvurmayı tercih ettiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun sorunlarını çözme konusunda arkadaşlarından yardım almayı tercih ettiği görülmüştür. Oysa kapasitesi 500 ve üzeri olan devlet yurtlarında psiko-sosyal hizmetler verilmektedir. Bu servislerde psikolog ve sosyal çalışmacılar görev yapmaktadır. Bu servis; öğrencilere akademik ve kişisel konularda profesyonel hizmet vermektedir. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi, öğrencilerin bireysel, sosyal ve akademik gelişimlerini desteklemeyi ve üniversite yaşamına uyum için gerekli olan becerileri kazandırmayı hedefler. Bu birimde danışmanlar, öğrencilerin içinde bulundukları durumu net ve objektif bir şekilde görebilmeleri ve gerekli kararları verebilmeleri için hizmet verirler.

O'Neil, Lancee ve Freeman (1984), yardım arayan ve yardım aramayan depresif üniversite öğrencilerinin özelliklerini belirlemek için yaptıkları araştırmanın kapsamına, üniversite psikiyatrik kliniğine giden 183 kişiyi ve kliniğe gitmemiş 55 kişiyi almışlardır. Araştırmada, Beck depresyon ölçeğinin uygulanmasının yanı sıra, demografik ve sosyokültürel bilgiler alınmıştır. Psikiyatrik servislerin kullanılmasının en önemli sebebinin depresyon olduğu görülmüştür. Ayrıca, yardım arayanların daha çok master

öğrencileri, yaşlı ve ailesinden uzak olanlar olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak öğrencilerin psikolojik yardım aramaya karar vermesinin, 4 faktöre bağlı olduğu savunulmuştur. Bunlar; problemin şiddeti, yardım aramaya bireysel eğilimi, alternatif kaynakların kullanılabilirliği ve psikiyatrik hizmetlere ulaşılabilirliktir.

Atkinson ve Gim (1989), Asyalı ve Amerikalı öğrencilerin kültürel kimliği ile ruh sağlığı hizmetlerine yönelik tutumunu incelemişlerdir. Sonuçlar, kültürleşme düzeyi yüksek olan öğrencilerin problemlerinin daha fazla farkında olduklarını ve problemlerini psikolog ile daha rahat konuşabildiklerini, kendilerini daha rahat açabildiklerini göstermiştir. Ayrıca, yabancı uyrukluların problemler üzerindeki algıları ile yardım tercihleri arasında farklılık olduğu bulunmuştur. Amerikan üniversitelerinde profesyonel psikolojik yardıma ihtiyacı olanların çoğunun yabancı uyruklu öğrenciler olduğu gözlenmiştir.

Liako (1994), Manitoba Üniversitesinde öğrenim gören, büyük bölümü ekonomik yönden sadece ailesine bağlı olan 200 Afrikalı öğrenci üzerinde araştırma yapmıştır. Bulgular, Afrikalı öğrencilerin diğer öğrencilere göre profesyonel yardım almaya ihtiyaçlarının daha fazla olduğunu ve Kanada'ya gelen Afrikalı öğrencilerin, yeni kültürel değerlerle karşılaşmasıyla büyük bir kısmının sosyal problemleri yasadıklarını ortaya koymuştur. Bu durum, onları destekleyecek ailelerinin yakınlarında olmaması olarak değerlendirilmiş ve Afrikalı öğrencileri her alanda destekleyecek kurumların üniversite kampüslerinde oluşturulması önerilmiştir.

Tata ve Leong (1994) cinsiyet, kültürleşme, değerler, bireycilik, toplumsalcılık ve sosyal ilişki uyumunun, Orta Batı Üniversitesi'nde öğrenim gören Amerikan vatandaşı Çinli öğrencilerin psikolojik yardım arama davranışı ile olan ilişkisini araştırmıştır. Araştırmaya 219 Amerikalı Çin uyruklu öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet, sosyal ilişki uyumu, bireycilik ve kültürleşmenin yardım arama davranışında önemli olduğu bulunmuştur. Bayanların yardım arama davranışında, erkeklere göre daha olumlu oldukları bulunmuştur. Ayrıca, Amerikan vatandaşı Çinli bayan öğrencilerin toplumsallaşma sürecini hızlı yaşamalarından dolayı daha olumlu yardım arama davranışını gösterdikleri ve sosyal ilişki uyumlarının da daha olumlu olduğu görülmüştür. Kültürleşme düzeyleri yüksek olan Asya kökenli Amerikan öğrencilerin psikoloji

servislerini kullandıkları, kültürleşme düzeyi düşük ve Asya değerleri ile ilgili problem yasayan öğrencilerde ise psikolojik yardım arama davranışının az olduğu görülmüştür.

Gates ve diğerleri (1996) tarafından 139 Amerikan Yerli Kızılderili öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, öğrencilerin yardım arama davranışları, psikolojik problemleri ve kişisel karakterleri arasında ilişkiye bakılmıştır. Kız ve erkek öğrencilerin yardım arama davranışları arasında önemli farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin, genelde yardımı arkadaşlarından, ebeveynlerinden aradıkları ve akademik veya mesleki problemler gibi kişisel problemleri için profesyonel yardım kaynaklarını kullandıkları bulunmuştur. Analizler, intihar düşüncesi gibi büyük sıkıntı yasayan gençlerin, problemlerinin üstesinden gelebilmek için sağlık merkezlerine başvurduklarını göstermiştir. Asyalı uluslararası yüksekokul öğrencilerinin, ruh hastalığı ve ruh sağlığını nasıl algıladıklarını ve psikolojik yardım aramaya karşı olan tutumunu araştıran Flum ve Ohio'nun (1998) çalışmasında 115 Çin, Japon ve Koreli öğrenci yer almıştır. Yasları 18–39 arasında değişen ve 62'si kız 53'ü erkek olan bu öğrenciler, Öğrenci Özellikleri Formunu, Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği ve Ruh Sağlığı Değerleri Ölçeğini doldurmuşlardır. Sonuçlarda, Çinli ve Japon öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları arasında farklılık olmadığı bulunmuştur. Her üç ülkenin öğrencileri, ebeveynlerin çocuklarının psikolojik yardım arama davranışında bulunduklarını öğrendiklerinde, bu haberi olumsuz karşılayacaklarını belirtmişlerdir. Bazı Çinli ve Japon öğrenciler, ruh sağlığı danışmanlığının kendi ülkelerinde çok az geliştiğini ve Amerika'ya göre bu hizmetten daha az yararlandığını ifade etmişlerdir. Araştırmaya katılan her üç ülkenin temsilcileri de ülkelerinde psikoterapi yardımı almanın vatandaşlarca utanç verici bir faaliyet olarak görüldüğünü belirtmişlerdir.

Arslantaş (2000), yetişkinlerin profesyonel psikolojik yardım arama tutumları ve bunu etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla, Aydın'da çalışan 2160 kişi üzerinde araştırma yapmıştır. Katılımcıların çoğunluğu, ruh sağlıklarının yerinde olduğunu düşündüklerini ve bu nedenle profesyonel yardım aramadıklarını ifade etmişlerdir. Büyük çoğunluğu, enformel kaynak olan aileden birilerine ve arkadaşlarına yardım için başvururken, üçüncü sırada psikiyatride başvurduklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet ve yasa göre yardım arama tutumunun değişmediği, ama sosyo-ekonomik düzeye göre değiştiği, sosyo-ekonomik düzey arttıkça yardım arama tutumunda artış olduğu bulunmuştur.

Yezova (2000) tarafından Yakutsk şehrinde öğrenim gören 217 öğrenci ve kütüphanede çalışan 59 görevli ile Ulan-Ude şehrinde öğrenim gören 205 öğrencinin yanında 50 kütüphane görevlisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada uygulanan 5 anketin sonuçlarına göre Yakutsk'taki öğrencilerin % 20'si ebeveynleriyle sorun yasarken, % 21'i öğrenim materyallerini takip edememe gibi problem yaşamaktadırlar. Buryatya'daki öğrencilerin % 56'sı ise kişilik gelişimi sorunun yanında, % 47'sinin ahlaki davranış alanında sorun yasadıkları ortaya çıkmıştır. Gençlerin problemlerini açtıkları ve yardım aradıkları yerler olarak % 52'si arkadaşlarının evini, % 32'si aile evini, % 19'u kafe ve barı gösterirken, problemlerini kendi kendine çözmeye çalışan öğrencilerin % 26'sı kimsenin kendilerini anlayamayacağını, % 25'si ise birine problemini açacak yeterli gücünün olmadığını söylemiştir. Araştırmacı bu sonuçlarla ilgili olarak öğrencilerin psikolojik desteğe ihtiyaçlarının olduğunu belirtmiştir.

Türküm'ün (2000) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ile kendilerini açma eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği, Kendini Açma Envanteri ve Kişisel Bilgi Formu'nun kullanıldığı bu araştırmaya, 381 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgular, kız öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumlarının, erkek öğrencilere nazaran daha olumlu olduğunu göstermiştir. Ayrıca, psikolojik yardım alma deneyimine sahip öğrencilerin, böylesi bir deneyime sahip olmayanlara göre daha olumlu tutumlara sahip oldukları bulunmuştur. Araştırmada yer alan kız ve erkek üniversite öğrencilerinin kendilerini açtıkları; zevkler ve ilgiler, düşünce ve görüşler, okul, aile, kişilik ve cinsellik gibi konuların sıralamasının aynı olmasına karşın, açıldıkları kişiler sıralamasının farklı olduğu saptanmıştır. Yani kız öğrencilerin kendilerini en çok aynı cinsten yakın arkadaşına, daha sonra annesine açtıkları görülmüşken; erkek öğrencilerin en çok aynı cinsten yakın arkadaşına, daha sonra karşı cinsten arkadaşına ve sonra annelerine açıldıkları görülmüştür. Her iki cinsten sıralamayı profesyonel hizmet veren uzman kişilere açılma izlemiştir.

Albayrak ve Yücel (2001), 1994–2001 yılları arasında psikolojik yardım için başvuran 1236 üniversite öğrencisinin demografik özelliklerini ve sorun türlerini irdeleyen profillerini elde etmek amacıyla Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezine (BÜREM) başvuran 236 öğrenci üzerinde araştırma yapmışlardır.

Veriler, demografik bilgileri ve öğrencilerin sorunlarına yönelik açık uçlu soruları içeren BÜREM Ön Görüşme Formu ile 0–3 arasında Likert tarzı derecelendirilen 50 sorunluk ölçekle toplanmıştır. Demografik değişkenlerden yalnızca cinsiyet ve kökende (öğrencinin geldiği yer) sorun farklılıklarına rastlanmış olup, kızların erkeklere göre daha fazla yardım için başvurdukları ve özellikle yabancı ülkeden gelen öğrencilerin daha az yardım için başvuruda bulundukları görülmüştür. BÜREM’e başvuranların % 45.1’i düzenli ilaç kullanan, % 32.1’i intihar düşüncelerine sahip, % 9.5’i ise intihar girişimi olan öğrenciler olup en çok yeme bozukluğu, kıskançlık, öğrenmede bozukluk, yakın ilişki kuramama, alkol kullanımı, cinsel sorunlar ve ayrılma gibi sorunları yasadıkları belirlenmiştir.

Yoo ve Skovholt’un (2001) yaptığı çalışmada, Amerika’da ve Kore’de örgenim gören son sınıf üniversite öğrencileri arasında yardım arama davranışı ve depresyonu ifade etmenin kültürlerarası farklılığı incelenmiştir. Araştırmaya, 88 Amerikalı ve 95 Koreli üniversite öğrencisi katılmıştır. Sonuçlara bakıldığında, Koreli üniversite öğrencilerin Amerikalı üniversite öğrencilerine nazaran daha fazla somatik rahatsızlıklara yakalanma eğilimi, depresyon belirtisi ve olumsuz yardım arama davranışı gösterdikleri bulunmuştur. Koreli öğrencilerin, psikolojik yardım aramaya yönelik olumsuz tutumları, iki grup arasında psikolojik danışma hizmetinden yararlanmada bulunan büyük farklılıkla açıklanmıştır. Bu sonuçlar ışığında Doğu Asyalı öğrenciler için psikolojik danışma ve rehberlik servislerinin daha ulaşılabilir olması ve aile dışından birisinden yardım aramaya ilişkin Asya’nın kültürel değerlerinin çok iyi öğrenilmesi gerektiği önerilmiştir.

Zhang ve Dixon (2003), Asyalı öğrencilerin psikolojik yardım aramaya yönelik kültürleşme ve tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla, 400 Asyalı uluslar arası öğrenciyi, araştırma kapsamına almıştır. Bu öğrencilerden sadece 170’i, verilen Demografik Bilgiler Anketini, Suinn-Lew Asyalı Öz-kimlik Kültürleşme Ölçeğini ve Profesyonel Psikolojik Yardım Aramaya Yönelik Tutum Ölçeğini doldurmuşlardır. Sonuçlar, Asyalı öğrencilerin kültürleşme ve profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik tutum düzeyleri arasında önemli ilişkinin olduğunu göstermiştir. Öğrencilerin kültürleşme, sabır ve özgüven düzeyleri arasında da önemli korelasyonlar bulunmuştur. Bu çalışmada, cinsiyete göre yardım arama davranışında farklılaşma bulunmamıştır. Aynı zamanda, ruh sağlığı ile ilgili geçmiş deneyimler ile psikolojik yardım arama tutumu arasında önemli farklılık bulunmamıştır. Bu durum, geçmişte psikolojik yardım alma

deneyimi olan öğrencilerin sayısının az olmasından kaynaklandığı şeklinde yorumlanmıştır. Bir diğer bulgu, evlilik durumu ile yas arasında hiçbir farklılık bulunmamıştır ve öğrencilerin geldikleri ülke ile Amerika’da kalma planının yardım arama davranışını etkilemediği görülmüştür. Önemli bulgu, Asyalı öğrencilerin yardım arama davranışları ile kültürleşme düzeyleri arasında bulunmuştur. Kültürleşme düzeyi yüksek olanların, yardım aramaya yönelik tutumlarının yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmacılar, Asyalı uluslararası öğrencilere yardım edebilmek için onların yardım arama davranışına yönelik olumsuz tutumlarının değişmesi gerektiğini belirtmişlerdir ve psikolojik danışmanların terapötik etkileşimi onlara uygun olacak şekilde kurmalarını önermişlerdir.

Al-Krenawi ve diğerleri’nin (2004) yaptıkları çalışmada, Ürdün’de, Birleşik Arap Emirlikleri’nde ve İsrail’de Müslüman Arap kız öğrencilerin ruh sağlığı tedavisine yönelik tutumları karşılaştırılmıştır. Bu ülkelerdeki Müslüman Arap olan 262 kız üniversite öğrencisi Profesyonel Yardım Arama Tutum Ölçeğini doldurmuşlardır. Sonuçlar, uyruk değişkeninin profesyonel psikolojik yardım aramaya yönelik olumlu tutum için istatistiksel olarak anlamlı olmadığını, ancak kalma süresinin, evlilik durumunun ve yasin yardım aramaya yönelik olumlu tutumun oluşmasında önemli etkisinin olduğunu göstermiştir. Araştırmaya katılan 19 ve 20 yaşlarındaki genç kızların yardım arama tutumları, 21 yaş ve üstündeki kızlara göre düşük düzeyde bulunmuştur ve bu durum, genç yastakilerin ruh sağlığı hizmetlerinden yararlanmaya karşı farkındalık düzeylerinin düşük olmasıyla açıklanmıştır. Ayrıca araştırmacılar, bekâr kızların yardım arama davranışına yönelik tutumlarının evli olanlara göre düşük düzeyde bulunmasını, evliliğin pek çok yönde insan iletişimini değiştirebileceği, hele iyi yönde gitmeyen evliliklerin olmasının, insanı, ruh sağlığı hizmetlerini kullanmaya yönlendirebileceği görüşüne bağlamışlardır. Araştırma sonuçları aynı zamanda 1. ve 2. sınıfta öğrenim gören kızların yardım arama tutumlarının 3. ve 4. sınıfta öğrenim gören kızlara göre daha düşük düzeyde olduğunu göstermiştir ve bu durum, gelişimsel olarak olgunlaşma ve akademik yönden gelişme sürecinde yardım arama tutumlarının olumlu yönde değiştiği şeklinde açıklanmıştır. Ölçeği yanıtlayanların çoğu psikolojik stres sürecinde Tanrıya dua ettiklerini belirtmişlerdir.

Şahin ve Özbay’ın (2003), Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakültelerinin üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören 450 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri

çalışmada empatik eğilim, yardım arama davranışları ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki incelenmeye çalışılmıştır. Empatik eğilim ve psikolojik belirtiler üç düzeyde (düşük, orta ve yüksek) ele alınarak sınıflandırılmıştır. Araştırma sonuçları, yardım arama davranışları üzerinde empatik eğilim ve psikolojik belirtilerin etkileşimsel etkisinin olduğunu göstermiştir. Yardım arama davranışlarının boyutlarından, özellikle kişilerarası duyarlılık, zorlanma, ihtiyaç hissetme ve danışmaya olan inanç üzerinde empatik eğilim ve psikolojik belirtilerin etkisinin olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, yardım arama davranışlarının belli bir problemlilik düzeyi ve iletişim kurmada belli becerileri gerektirdiği şeklinde yorumlanmıştır ve psikolojik yardım mesleklerinin yardım arama davranışları konusunda Türkiye’de sınırlı düzeyde çalıştıklarına yönelik tartışılmıştır.

Kilinc ve Granello (2003), yaptıkları çalışmada kültürleşme, ruh hastalığına olan inanç ve seçilmiş demografik değişkenlerin Amerika’da yüksekokullarda öğrenim gören Türk öğrencilerinin yardım arama tutumu üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bu araştırmaya, Amerikan yüksekokullarında öğrenim gören 120 Türk öğrenci katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre tüm Türk öğrencilerin genel olarak yaşam doyumlarının olumlu olduğu, ama dini yaşamlarında doyumun daha düşük olduğu görülmüştür. Bu öğrencilerin genel yaşam doyumunun sonuçlarının yüksek çıkması, Amerika’da bulunmaları ve yüksek düzeyde eğitim almaları ile açıklanmıştır. Aynı zamanda araştırma sonuçları, daha az kültürleşen veya Amerikan kültürünü kabul etmeyen öğrencilerin akademik, dil ve sağlık alanlarında problem yaşadıklarını, en büyük sıkıntılarının ise ev özlemi olduğunu göstermiştir. Din ile daha fazla ilgilenen ve Amerika’da daha az bulunan öğrencilerin az kültürleştikleri bulunmuştur. Türk öğrencilerin akıl hastalığı ile ilgili bilgileri, medyadan öğrendikleri ile kısıtlı olmuştur. Sonuçlar, Türk öğrencilerin profesyonel psikolojik danışmandan yardım almak yerine, arkadaşlarına gitmeyi tercih ettiklerini göstermiştir. Bu bulgu, Türk insanının resmi olmayan yollarla destek almaya yönelik tarihsel eğiliminin olması ile açıklanmıştır.

Akaydın (2002), yardım arama davranışları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla üniversite öğrencilerinin problem alanları, problem düzeyleri, problemi çözme becerileri ve yardım arama davranışlarını incelemiştir. Araştırma bulgularında yardım arama davranışıyla problem çözme becerileri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koymuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma genel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Genel tarama modeli geçmişte veya halen mevcut olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 1984). Genel tarama modelinde ihtiyaç duyulan veriler araştırmanın çalışma evrenindeki bireylerden çeşitli araçlar kullanılarak toplanmaktadır. Mevcut durum, var olduğu şekliyle herhangi bir müdahale olmaksızın betimlenmeye çalışılmaktadır.

3.2. Araştırma Grubu

Başbakanlık Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğüne bağlı Uludağ, Orhangazi, Çanakkale ve Balıkesir yurtlarından yansız olarak seçilen 303 öğrenci (Kız=137, Erkek=166)bu çalışmanın araştırma grubunu oluşturmaktadır. Uludağ Yurdu 3260, Orhangazi Yurdu 732,Çanakkale Yurdu 1884,Balıkesir Yurdu 2024 öğrenci kapasitesine sahiptir. Çanakkale Yurdu'nun norm kadrosunda bir psikolog ve bir sosyal çalışması olmasına rağmen, şu anda bu kadrolarda çalışan personel yoktur. 2024 kapasiteli Balıkesir Yurdu'nda ise sadece bir sosyal çalışmacı görev yapmaktadır. Öğrenciler hazırlık (n=93), birinci (n=94), ikinci (n=62), üçüncü (n=44), dört ve üstü (n=10) sınıflarda öğrenim görmektedirler.

3.3. Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmacı tarafından hazırlandı. Formda öğrencilerin; cinsiyetlerini, yaşlarını, eğitim gördükleri bölümleri, ailelerinin

ekonomik durumunu, sınıflarını, kredi-burs alma durumlarını, madde kullanım durumlarını, ve yurttaki barınma biçimlerini belirlemeye dönük ifadeler yer verilmiştir. (Ek: 1).

3.3.2. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği-K (PYTÖ-K): Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araç, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin (PYTÖ) revizyondan geçirilmiş biçimidir. İlk biçiminin taşıdığı psikometrik özellikler, ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermektedir (Türküm, 1997). Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup, içtutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve içtutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçek bütünü için hesaplanan içtutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada da kızlar lehine anlamlı farklılıklar olduğu, kızların tutumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırtedici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-K'dan aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da, hoşnut olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı .77'dir. PYTÖ-K, 18 maddeden oluşmakta, maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğine işaret etmektedir.

3.3.3. Stres Kaynaklarını Belirleme Listesi : Stres kaynakları ile ilgili literatür gözden geçirilerek ve öğrencilerin yurt sosyal hizmetler servisine ilettikleri

sorunları dikkate alınarak araştırmacı tarafından hazırlanan kontrol listesi şeklinde bir araçtır. Araçta evet ya da hayır şeklinde işaretlenebilen 18 ifadeye yer verilmiştir.

3.4. Araştırmanın İşlem Yolu

Ölçek uygulamaları bizzat araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Farklı fakülte ve bölümlerden yansız olarak seçilen öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen uygulama tek oturumda gerçekleştirilmiştir. tli bölümlerde eğitim gören öğrenciler yansız seçilerek anketler uygulanmıştır. Uygulanan ölçekler araştırmacı tarafından kontrol edilmiş, eksik ya da hatalı işaretlemeler değerlendirme dışı tutulmuştur.

3.5. Araştırmada Kullanılan Veri Analiz Teknikleri

Veri analizleri için SPSS paket programı kullanılmıştır. Tanımlayıcı bulgulara ulaşmak için frekans ve yüzdelik değerleri bulunmuştur. Sınıflama ölçeklerinden elde edilen veriler arasındaki ilişkileri incelemek için Ki Kare, bazı değişkenlere dayalı olarak ortaya çıkan grup farklılıklarını belirlemek için ise bağımsız t testi ve Kruskal-Wallis testleri kullanılmıştır. Evren parametrelerini yordamada normal dağılım özelliklerine uygunluk göstermemesi nedeniyle bazı verilerin, sınırlı kalacağı dikkate alındığından Kruskal-Wallis testi tercih edilmiştir. Ayrıca Ki-Kare de parametrik olmayan bir tekniktir. Normal dağılımın yapısı Kolmogorov-Smirnov tekniği ile test edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak araştırmaya katılanların demografik özelliklerine yurt-burs ve madde kullanım durumlarına ilişkin bazı tanımlayıcı bilgiler verilmektedir. Daha sonra cinsiyet ve sigara içme durumları ile stres kaynakları arasındaki ilişkiler araştırılmakta, son olarak bazı değişkenlere dayalı olarak öğrencilerin yardım arama davranışları arasındaki farklılıklar incelenmektedir.

4.1. Tanımlayıcı Bulgular

Tablo 1’de araştırmaya katılanların yaş ve sosyo-ekonomik gelir düzeyi dağılımları ile ilgili bilgiler verilmektedir. Katılımcılarda en yüksek oran 20 yaş düzeyinde (% 25.7), en düşük oran ise 24 ve üzeri yaş düzeyinde gözlenmektedir. Öğrencilerin büyük kısmı (% 65.3) orta düzeyde sosyo-ekonomik gelir düzeyine, sahipken en düşük oran % 1.7 ile çok yüksek sosyo-ekonomik gelir düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 1. Çalışmaya Katılanların Yaş ve Sosyo-Ekonomik Gelir Düzeyleri

Değişken		f	%
Yaş	18 ve Altı	20	9.3
	19	65	21.5
	20	78	25.7
	21	57	18.8
	22	31	10.2
	23	29	9.6
	24 ve üzeri	23	7,6
Sosyo-Ekonomik Düzey	Çok Düşük	21	6.9
	Düşük	69	22.8
	Orta	198	65.3
	Yüksek	10	3.3
	Çok Yüksek	5	1.7
Okunan Bölüm	Eğitim	37	12.2
	Mühendislik	31	10.2
	Mimarlık		
	Sağlık	42	13.9
	İİBF	69	22.8
	Diğer	124	40.9

Tablo 2’de öğrencilerin yurt ve burs durumlarına ilişkin tanımlayıcı bilgiler verilmektedir. Buna göre öğrencilerin % 64.7 si burs-öğrenim kredisi alırken, % 35.3’ü kredi almamaktadır. Öğrencilerin yarısından fazlası (% 57.1) ekonomik imkanlara uygunluk taşıdığı için yurttan kalmayı tercih ettiklerini, % 9.6’sı güvenli olmasının, % 2.0’si disiplinli olmasının, % 8.6’sı kalacak başka yer bulunamamasının, % 9.6’sı ulaşımın kolay olmasının ve % 10.9’u ailelerin isteklerinin, yurtlarda barınmak için öncelikli nedenler olduğunu belirtmişlerdir. Öğrencilerin % 85.2’si yurttan en fazla bir yıl kaldıklarını belirtirlerken, sadece % 0.2’si beş yıl boyunca yurttan kaldıklarını ifade etmişlerdir.

İki-üç kişilik odalarda kalan öğrencilerin oranı % 2.3 iken, 8-10 kişilik odalarda kalanların oranı en yüksek değer olan % 36.3 olarak saptanmıştır.

Tablo 2. Öğrencilerin Yurt ve Burs İle İlgili Bilgileri

Değişken		f	%
Öğrencilerinin Burs (Kredi) Alma Durumlarına Göre Dağılımı	Kredi-Burs Alan	196	64.7
	Kredi-Burs Almayan	107	35.3
Yurtta Kalma Nedenlerine Göre Dağılım	Ekonomik imkanlara uygun olması	173	57.1
	Güvenli olması	29	9.6
	Disiplinli olması	6	2.0
	Kalacak başka yer bulamamak	26	8.6
	Okula ulaşımın kolay olması	29	9.6
	Ailenin isteği	33	10.9
	Diğer	7	2.3
Yurtta Kalma Süreleri	0 - 1 Yıl	262	85.2
	1 Yıl ve üzeri	41	14.8
Odada Birlikte Kalınan Kişi Sayısı	2 - 3 Kişi	7	2.3
	4-5 Kişi	93	30.7
	6 - 7 Kişi	87	28.7
	8 Kişi	110	36.3
	10 Kişi	110	36.3
	15-16 Kişi	113	37.3

4.2. Madde Kullanımına İlişkin Bulgular

Tablo 3’de öğrencilerin sigara içme, alkol tüketme, madde kullanım düzeylerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler verilmektedir. Buna göre Öğrencilerin % 43.6’si sigara içtiklerini ve içenlerden % 77.4’ü sigarayı son altı aydan beri içtiklerini belirtmişlerdir. Sigara içen öğrencilerin %39.4 günde ortalama kişinin 1-10 tane, % 22,7’si 10-20 tane % 15.1’i 20-30 tane ve % 22.7’si 30-40 tane arası sigara içtiklerini belirtmişlerdir. Çalışmaya katılan öğrencilerin % 32.8’i alkol tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu öğrencilerden alkolü ilk deneme yaşı 7-14 arasında olanların oranı % 15.6’iken, deneme yaşı 19-22 arasında olanların oranı % 53.1’dir.

Öğrencilerin % 9.6’si sigara ve alkol dışında kalan diğer uyuşturucu ya da sakinleştiricileri kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 3. Öğrencilerin Sigara içme, Alkol Tüketme, Madde Kullanım Düzeyleri

Değişken		f	%
Sigara Kullanım Durumu	İçiyor	132	43.6
	İçmiyor	171	56.4
Sigara Kullanım Süresi	0-6 Ay	102	77.4
	6 Ay- 1 Sene	13	9.9
	1 Sene-2 Sene	13	9.9
	2 Ve Daha Fazlası	4	2.8
Sigaraya Başlama Yaşı	7-14 Yaş	20	15.1
	15-18 Yaş	69	52.2
	19-22 Yaş	43	32.5
Günlük Ortalama İçilen Sigara Sayısı	1-10 Adet	52	39.4
	10-20 Adet	30	22.7
	20-30 Adet	20	15.1
	30-40 Adet	30	22.7
Alkol Tüketme Durumu	Tüketen	96	32.8
	Tüketmeyen	197	67.2
Alkolü İlk Deneme Yaşı	7-14 Yaş	15	15.6
	15-18 Yaş	30	31.2
	19-22 Yaş	51	53.1
Diğer Maddelerin Kullanımı	Evet	26	9.6
	Hayır	277	90.4

4. 3. Stres Kaynaklarının Cinsiyetle ve Madde Kullanımıyla İlişkisi

Çalışmanın amaçlarından biri öğrencilerin stres kaynaklarını ve bu kaynakların cinsiyet değişkeni ile olan ilişkilerini belirlemektir. Bu kapsamda yapılan analizlerle ilgili sonuçlar tablo 4 ve 5'te verilmektedir. Tablo 4'de öğrencilerin farklı kaynakları stres verici kabul etme ya da etmeme oranları verilmektedir. Öğrencilerin % 69.3'ü istedikleri bölümde okuyamamalarının, % 53.8 öğretim elemanlarının olumsuz tutumlarının, % 65.7'si ders çalışma ile ilgili ortamın, % 71.9'u geleceğe dönük mesleki kaygıların, % 50.2'si oda arkadaşlarıyla anlaşamamanın, % 58.1'i yemekle ilgili sorunların, % 67.0'si ekonomik sorunların, % 52.1'i aileden uzak olmanın ve % 56.8'i boş zamanları iyi değerlendirememenin kendileri için birincil stres kaynağı oluşturduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Stres Kaynakları Maddelerine İlişkin Analiz Sonuçları

Öncelikli Stres Kaynağı	Evet		Hayır	
	f	%	f	%
İstemediğim Bölümde Okumak	210	69.3	93	30.7
Derslerin Zor Olması	96	31.7	207	68.3
Öğretim Elemanlarının Olumsuz Tutumları	163	53.8	140	46.2
Ders Çalışmayla İlgili Ortam	199	65.7	104	34.3
Geleceğe Dönük Mesleki Kaygılar	218	71.9	85	28.1
Yaşadığım Sağlık Sorunları	90	29.7	213	70.3
Yalnızlık	106	35.0	197	65.0
Uygun Arkadaş Bulamamak	82	27.1	221	72.9
Karşı Cinsle Arkadaşlık Yapamamak	74	24.4	229	75.6
Farklı Kültürel Ortamdan Gelmek	76	25.1	227	74.9
Oda Arkadaşlarımla Anlaşamamak	152	50.2	151	49.8
Yemekle İlgili Sorunlar	176	58.1	127	41.9
İzinle İlgili Sorunlar	105	34.7	198	65.3
Görevlilerin Olumsuz Tutumları	125	41.3	178	58.7
Ekonomik Sorunlar	203	67.0	100	33.0
Ailemden Uzak Olmak	158	52.1	145	47.9
Siyasi Etki Ya Da Baskılar	70	23.1	233	76.9
Boş Zamanlarımı İyi Değerlendirememek	172	56.8	131	43.2

Stres kaynaklarının cinsiyet değişkeni ile ilişkili olup olmadığını belirlemek için yapılan Ki Kare analizinden elde edilen sonuçlar tablo 5'te verilmektedir. Buna göre derslerin zor olması ($\chi^2=6.21$, $sd=1$, $p<.05$) ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızların % 49.3'ü ders zorluğunun stres kaynağı olduğunu vurgularken, erkeklerin sadece % 32.9'u derslerin stres kaynağı olduğunu belirtmişlerdir.

İkinci anlamlı ilişki boş zamanlarını iyi değerlendirememeye maddesinde tespit edilmiştir ($\chi^2=5.94$, $sd=1$, $p<.05$). Kızların %51.1'i, erkeklerin ise % 48.9'u boş zamanları iyi değerlendirememenin öncelikli stres kaynakları olduğunu belirtmişlerdir.

Diğer stres kaynakları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanamamıştır.

Tablo 5. Stres Kaynakları İle Cinsiyet Arasındaki İlişki

Öncelikli Stres Kaynağı	Kızlar				Erkekler				χ^2
	Evet		Hayır		Evet		Hayır		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
İstemediğim Bölümde Okumak	43	43.9	94	56.1	55	45.9	111	54.1	.10
Derslerin Zor Olması	112	49.3	25	50.7	115	32.9	51	67.1	6.21*
Öğretim Elemanlarının Olumsuz Tutumları	77	45.6	60	44.8	92	54.4	74	55.2	.01
Ders Çalışmayla İlgili Ortam	103	45.8	34	43.6	122	54.2	44	56.4	.42
Geleceğe Dönük Mesleki Kaygılar	102	44.5	35	47.3	127	55.5	39	52.7	.17
Yaşadığım Sağlık Sorunları	38	44.2	99	45.6	48	55.8	118	54.4	.46
Yalnızlık	35	39.8	102	47.4	53	60.2	113	52.6	1.48
Uygun Arkadaş Bulamamak	40	44.0	97	45.8	51	56.0	115	54.2	.08
Karşı Cinsle Arkadaşlık Yapamamak	37	47.4	100	44.4	41	52.6	125	55.6	.20
Farklı Kültürel Ortamdan Gelmek	34	48.6	103	44.2	36	51.4	130	55.8	.41
Oda Arkadaşlarımla Anlaşamama	36	43.4	101	45.9	47	56.6	119	54.1	.15
Yemekle İlgili Sorunlar	66	44.9	71	55.1	81	45.5	85	54.5	1.05
İzinle İlgili Sorunlar	49	45.4	88	45.1	59	54.6	107	54.9	.00
Görevlilerin Olumsuz Tutumları	52	43.0	85	46.7	69	57.0	97	53.3	.40
Ekonomik Sorunlar	93	44.3	44	47.3	117	55.7	49	52.7	.23
Ailemden Uzak Olmak	70	46.4	67	44.1	81	53.6	85	55.9	.15
Siyasi Etki Ya Da Baskılar	26	40.0	111	46.6	39	60.0	127	53.4	.90
Boş Zamanlarımı İyi Değerlendirememek	90	51.1	47	37.0	86	48.9	80	63.0	5.94*

Cinsiyet dışında stres kaynakları ile ilişkilendirilen diğer değişken madde kullanım durumlarıdır. Madde kullanımı; sigara içme, alkol tüketme ve diğer maddeleri kullanma şeklinde üç boyutta incelenmiştir. Tablo 6’da stres kaynakları ile sigara içme durumu arasındaki ilişkiyi gösteren analiz sonuçları özetlenmiştir. Alkol ve diğer madde kullanım durumu ile ilgili veriler sayıca çok az oldukları, dolayısıyla analize uygunluk taşımadıkları için ayrıca tablo ile gösterilmemişlerdir. Tablodaki bilgiler dikkate alındığında sadece, oda arkadaşı ile anlaşamama ile sigara içme arasında anlamlı bir ilişki saptandığı görülür ($\chi^2=3.42$, sd=1, $p< .05$). Bunun dışındaki stres kaynakları ile sigara içme durumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir.

Tablo 6. Stres Kaynakları İle Sigara Kullanımı Arasındaki İlişki

	Kızlar				Erkekler				χ^2
	Evet		Hayır		Evet		Hayır		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
İstemediğim Bölümde Okumak	40	40.8	92	44.9	58	59.2	113	55.1	.44
Derslerin Zor Olması	96	42.3	36	47.4	131	57.7	40	52.6	.59
Hocaların Olumsuz Tutumları	75	44.4	57	58.4	94	55.6	77	75.6	.10
Ders Çalışmayla İlgili Ortam	92	40.9	40	51.3	133	59.1	38	48.7	2.54
Geleceğe Dönük Mesleki Kaygılar	105	45.9	27	36.5	124	54.1	47	63.5	1.99
Yaşadığım Sağlık Sorunları	31	36.0	101	46.5	55	64.0	116	53.5	2.76
Yalnızlık	40	45.5	92	42.8	48	54.5	123	57.2	.18
Uygun Arkadaş Bulamamak	38	41.8	94	44.3	53	58.2	118	55.7	.17
Karşı Cinsle Arkadaşlık Yapamama	29	37.2	103	45.8	49	62.8	122	54.2	1.74
Farklı Kültürel Ortamdan Gelmek	32	45.7	100	42.9	38	54.3	133	57.1	1.17
Oda Arkadaşımla Anlaşamama	29	34.9	103	46.8	54	65.1	117	53.2	3.42*
Yemekle İlgili Sorunlar	74	43.8	58	43.3	95	56.2	76	56.7	.00
İzinle İlgili Sorunlar	46	42.6	86	44.1	62	57.4	109	55.9	.06
Görevlilerin Olumsuz Tutumları	52	43.0	80	79.3	69	57.0	102	102.7	.02
Ekonomik Sorunlar	100	47.6	32	34.4	110	52.4	61	65.6	4.57
Ailemden Uzak Olmak	64	42.4	68	44.7	87	57.6	84	55.3	1.17
Siyasi Etki Ya Da Baskılar	28	43.1	104	43.7	37	56.9	134	56.3	.00
Boş Zamanlarımı İyi Değerlendirememek	73	41.5	59	46.5	103	58.5	68	53.5	.74

4.4. Yardım Arama Değişkenine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın amaçlarından biri de kredi ve yurtlar kurumu yurtlarında kalan öğrencilerin yardım arama tutumlarını incelemektir. Bu bağlamda ilk olarak kız ve erkek öğrencilerin yardım arama tutumları arasındaki farklılıklar araştırılmıştır. Tablo 7’de kız ve erkek öğrencilerin yardım arama tutumlarına ilişkin puanları verilmektedir. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin puanları arasında anlamlı bir fark vardır ($t = -5.00$, $p < .001$). Bu fark erkek öğrencilerin yardım aramaya dönük puanlarının (Ort= 2.91, Ss=.63), kız öğrencilerin puanlarından (Ort=2.59, Ss=.44) anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklanmaktadır.

Tablo 7. Cinsiyet Değişkenine Bağlı Olarak Öğrencilerin Yardım Arama Puanları

Cinsiyet	N	Ort	Ss	<i>t</i>	P
Kız	137	2.59	.44	-5.00	.001
Erkek	166	2.91	.63		

Yardım arama tutumlarına ilişkin puanlar öğrencilerin kredi ya da burs alma durumları dikkate alınarak da incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuç, kredi ya da alan ve almayan öğrencilerin yardım arama tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Tablo 8. Burs ya da Kredi Alma Değişkenine Bağlı Olarak Öğrencilerin Yardım Arama Puanları

Burs Alma	N	Ort	Ss	<i>t</i>	P
Evet	178	2.79	.55	.48	.63
Hayır	98	2.76	.62		

4.4.1. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin yardım arama durumları farklı değişkenlere dayalı olarak incelenmeye çalışılmıştır. Dağılımın parametrelere uygunluk göstermemesi nedeniyle analiz işleminde

Kruskal-Wallis tekniği kullanılmıştır.m Kruskal-Wallis parametrik olmayan dağılımlarda ANOVA yerine kullanılan bir tekniktir. Tablo 9’da yaş değişkenine bağlı olarak öğrencilerin yardım arama davranışları arasındaki farklılıkları özetlenmektedir. Ortaya çıkan sonuç, öğrencilerin yardım arama davranışlarında yaş değişkenine bağlı anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($\chi^2=5.56$, sd=6, $p>.05$)

Tablo 9. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkeni PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları

Yaş	n	X sıra	χ^2	Sd	p
18,00	19	166.50	5.60	6	.47
19,00	65	132.29			
20,00	78	148.62			
21,00	57	144.56			
22,00	31	151.11			
23,00	29	172.29			
24,00	16	149.00			

4.4.2. Ekonomik Duruma İlişkin Bulgular

Yardım arama davranışıyla ilişkilendirilerek incelenen ikinci değişken sosyo-ekonomik gelir düzeyidir (SED). Öğrencilerin SED’i dört düzeyde incelenmiştir. Bu dört düzey dikkate alınarak yapılan analiz sonucunda, öğrencilerin yardım arama davranışlarının sahip oldukları ekonomik düzeye bağlı olarak anlamlı şekilde değiştiği saptanmıştır ($\chi^2=20.75$, sd=3, $p<.001$).

Öğrencilerin ekonomik durumuna ilişkin yardım arama tutumu incelendiğinde ekonomik durumu çok düşük olan öğrencilerin orta ve yüksek olan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde yardım arama davranışına sahip olduğu görülmektedir. Tabloda gözlenen sonuç düşük SED’e sahip olan öğrencilerin yardım arama tutumlarının daha yüksek düzeyde ortaya çıktığı anlamına gelir.

Tablo 10. Üniversite Öğrencilerinin Ekonomik Durum Değişkeni PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları

Ekonomik D.	n	X sıra	χ^2	Sd	p
Çok Düşük	21	191.62	20.75	3	.001
Düşük	69	183.33			
Orta	198	140.35			
Yüksek-Çok Yüksek	15	106.20			

4.4.3. Okunan Sınıf Değişkenine İlişkin Bulgular

Sınıf değişkeni de yardım arama ile ilişkilendirilerek incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuç sınıf düzeylerine bağlı olarak öğrencilerin yardım arama davranışları arasında anlamlı fark oluşmadığını göstermektedir ($\chi^2 = .76$, sd=3, p>.86)

Tablo 11. Üniversite Öğrencilerinin Okunan Sınıf Durumuna Göre PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları

Sınıf	n	X sıra	χ^2	Sd	p
1	93	153.54	.76	3	.86
2	94	148.99			
3	62	143.54			
4 ve üzeri	51	156.20			

4.4.4. Okunan Fakülte Değişkenine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin okudukları bölümler dikkate alınarak yapılan analizde öğrencilerin yardım arama davranışları arasında anlamlı farklara rastlanmıştır. ($\chi^2 = 14.65$, sd=4, p<.005). Bu sonuç Mühendislik-Mimarlık fakültesi öğrencilerinin yardım arama puanlarının diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu, İktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin puanlarının ise en düşük düzeydeki puanlar olduğunu göstermektedir.

Tablo 12. Üniversite Öğrencilerinin Okunan Bölüm Durumuna Göre PYTO-K Ölçeği Tekyönlü Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları

Fakülte	n	X sıra	χ^2	Sd	p
Eğitim	37	151.58	14.65	4	.005
Mühendislik Mimarlık	31	189.61			
Sağlık	42	157.05			
İİBF	69	121.75			
Diğer	124	157.84			

4.4.5. Odada Beraber Kalınan Öğrenci Sayısı Değişkenine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin odalarında birlikte kaldıkları kişi sayıları dikkate alınarak yapılan analizde yardım arama davranışları arasında anlamlı farklar saptanmamıştır ($\chi^2 = 4.76$, sd=2, p>.09)

Tablo 13. Üniversite Öğrencilerinin Odada Beraber Kalınan Öğrenci Sayısına Göre PYTO-K Ölçeği Kruskal –Wallis Analizi Sonuçları

Öğrenci Sayısı	n	X sıra	χ^2	Sd	p
1	99	167.62	4.76	2	.09
2	94	142.55			
3	110	146.02			

4.4.6 Yurtta Kalınma Sebebi Değişkenine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin yardım arama davranışları yurtta yurtta barınma nedenlerine dayalı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır ($\chi^2 = 5.43$ sd=6, p>.49).

Tablo 14. Üniversite Öğrencilerinin Yurtta Kalma Sebebine Göre PYTO-K Ölçeği Kruskal-Wallis Analizi Sonuçları

Sebep	n	X sıra	χ^2	Sd	p
Ekonomik imkanlara uygun olması	171	149.50	5.43	6	.491
Güvenli olması	29	140.76			
Disiplinli olması	6	165.75			
Kalacak başka yer bulamamak	26	186.13			
Okula ulaşımın kolay olması	29	142.67			
Ailenin isteği	33	148,27			
Diğer	7	134,29			

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmadan elde edilen tanımlayıcı bulgulara öğrencilerin % 85.2'si yurttan fazla bir yıl kaldıklarını belirtirlerken, sadece % 0.2'si beş yıl boyunca yurttan kaldıklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlardan yola çıkılarak öğrencilerin üniversitedeki ilk yıllarında barınma için yurtları tercih ettikleri, daha sonra farklı barınma seçeneklerini benimsedikleri söyleyebilir.

Stres kaynakları ile sigara içme durumu arasındaki ilişkiyi gösteren analiz sonuçlarına göre sadece, oda arkadaşı ile anlaşamama ile sigara içme arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Araştırmada tespit edilen bu sonuç Çakıroğlu'nun 1998 yılında yapmış olduğu üniversite öğrencilerinin sigara ve alkol kullanımıyla ilgili araştırma sonucunu desteklemektedir. Bunun dışındaki stres kaynakları ile sigara içme durumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Cinsiyete göre erkek ve kızlar arasında yardım arama davranışı erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu sonuç literatürdeki diğer araştırma sonuçları ile çelişmektedir. Örneğin yardım arama konusu ile ilgili Kaymak'ın (1998) Boğaziçi Üniversitesi öğrencilerini kapsayan araştırmasının sonuçlarında kız öğrencilerin profesyonel yardım almaya erkek öğrencilerden daha açık oldukları sonucuna varılmıştır. Yardım arama konusunda Piroshaw Tata ve Leong'un 1994 yılında yaptıkları araştırmanın sonuçları da Kaymak'ın sonuçlarına benzer niteliktedir. Bu alanda çalışmalar yapan Türküm (2000) de araştırma sonucunda kız öğrencilerin yardım arama davranışına erkeklere nazaran daha olumlu baktıkları sonucuna ulaşmıştır. Fakat Arslantaş'ın (2000) yetişkinlerin profesyonel yardım arama tutumlarını belirlemek amacıyla Aydın'da yaptığı çalışmada ise cinsiyet ve yaşa göre yardım arama davranışının değişmediği, sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı sonucu ortaya çıkmıştır. Bu araştırma sonucunda literatürdeki araştırmaların sonuçlarından farklı olarak erkek öğrencilerin yardım arama

puanları kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Kız öğrencilerin yardım arama davranışlarında öncelikle kendi cinslerindeki yakın arkadaşlarını ve annelerini tercih ettikleri bilinmektedir (Türküm, 2000). Erkek öğrencilerde ise bu durum daha farklıdır. Geleneksel toplumlarda erkeklerin arkadaş çevresinde ve aile içinde daha güçlü görünme çabaları erkek öğrencileri kız öğrencilerden daha fazla psiko-sosyal servislere yönelttiği düşünülmektedir.

Yardım arama tutumlarına ilişkin puanlar öğrencilerin kredi ya da burs alma durumları dikkate alınarak da incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuç, kredi-burs alan ve almayan öğrencilerin yardım arama tutumları arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir.

Öğrencilerin ekonomik durumlarına ilişkin yardım arama tutumları incelendiğinde ekonomik durumu çok düşük olan öğrencilerin ekonomik durumu orta ve yüksek olan öğrencilere göre daha fazla yardım arama davranışı gösterdiği saptanmıştır. Aynı şekilde ekonomik durumu düşük olan öğrencilerin ekonomik durumu orta ve yüksek olan öğrencilere göre daha fazla yardım arama davranışı gösterdiği görülmüştür. Ekonomik durum düzeyi arttıkça yardım arama davranışının düştüğü söylenebilir. Bu sonuç Eskin'in (2000) sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan bireylerin yardım arama tutum puanlarını daha yüksek bulduğu araştırması ile çelişmektedir. Diğer yandan Kelly ve Achter'in (1995) çalışmasının sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Araştırmada ortaya çıkan bu sonucun, öğrencilerin psiko-servisleri sosyal, kültürel ve psikolojik sorunları çözmelerine yardım edebilecek bir birim olarak değil de sadece burs, kredi ve yurt ücreti gibi parasal sorunlarla ilgilenen bir servis olarak görmelerinden kaynaklandığı söylenebilir.

Bölüm değişkenine göre Mühendislik ve Mimarlık Fakültelerinde okuyan öğrencilerin yardım arama davranışları, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Mühendislik ve Mimarlık Fakültelerinde, derslerinin daha ağır olması nedeniyle öğrencilerinin kendilerini stres altında hissettikleri için yardım arama davranışına daha olumlu baktıkları düşünülebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada stres kaynaklarından ikisi (derslerin zor olması ve boş zamanlarını iyi değerlendirememesi) ile öğrencilerin cinsiyetleri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bunların dışında stres kaynakları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişkiler bulunmamıştır. Bunun yanında öğrencilerin stres kaynakları ile sigara içme durumları arasında da sadece bir boyutta (oda arkadaşıyla uyum sağlayamama) anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulgu diğer stres kaynakları ile sigara içme alışkanlığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Öğrencilerin yardım arama tutumları cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha çok psikolojik yardım arama eğilimi içinde oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin yaş düzeyleri ve okudukları bölüm ile yardım arama tutumları arasında da anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, öğrencilerin yardım arama davranışlarının bazı değişkenlere göre farklılaştığını göstermektedir. Özetle yurtlarda kalan öğrencilerin belli stres kaynaklarına sahip oldukları, bu nedenle sigara ve benzeri maddeleri kullanmaya yöneldikleri saptanmıştır. Ancak öğrencilerin psiko-sosyal servislerden psikolojik yardım arama tutumlarının da bazı değişkenlere bağlı olarak değiştiği sonucu ortaya çıkarılmıştır.

Bu çalışmanın önemli bazı sınırlılıkları vardır. Ölçme araçlarının kişisel ifadelerle bağlı olarak cevaplandırılması, stresle başa çıkma yollarının belirlenmemesi ve çalışmanın sadece belli bölgelerdeki yurtlarla yapılması bu sınırlılıkların başlıcalarıdır. Bu bağlamda bundan sonra yapılacak çalışmalar için aşağıda belirtilen öneriler yapılmaktadır.

Öneriler

1. Bu tür çalışmaların daha geniş popülasyonları kapsayacak şekilde düzenlenmesi gerekebilir.

2. Öğrencilerin yardım arama ve madde kullanma davranışları farklı değişkenlerle ilişkili olabilir. Bu nedenle araştırmacıların farklı değişkenleri dikkate alarak araştırma sürecini düzenlemeleri önerilir.

3. Öğrencilerin yurttaki barınma süreleri dikkate alınarak boylamsal çalışmaların yapılması önerilir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

Albayrak, K. Deniz ve Yücel, Deniz (2001), **Boğaziçi Üniversitesi'nde Psikolojik Yardıma Başvuruda Bulunan Öğrencilerin Profili**, Boğaziçi Üniversitesi Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi (BÜREM).

Al-Krenawi, A., Graham, J. R., Dean, Y. Z. & Eltaiba, N. (2004), "Cross-National Study of Attitudes Towards Seeking Professional Help: Jordan" , United Arab Emirates (UAE) and Arabs in Israel. **International Journal of Social Psychiatry**, 50 (2), 102–114.

Akaydın, Şahin, F. (2002), **Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları, Problemlilik Düzeyleri, Problem Çözme Becerileri Ve Yardım Arama Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Altuntaş, Ersin (2003), **Stres Yönetimi**, İstanbul: Alfa Basım Yayın Dağıtım.

_____ (2000), **Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu Ve Bunu Etkileyen Faktörler**. İstanbul Üniversitesi: İstanbul.

Arslantaş, H. (2003), **Yetişkinlerde Profesyonel Psikolojik Yardım Arama Tutumu Ve Bunu Etkileyen Faktörler**, İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu.

Arpacı, Fatma (2005) "Sekreterlerin Çalıştıkları Yöneticinin Kademesine Göre Stres Kaynaklarının İncelenmesi", **Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi**, 17.

Atkinson, R. D. ve Gim, H. R (1989), “Asian – American Cultural Identity and Attitudes Toward Mental Health Services”, **Journal of Counseling Psychology**, 36, 209-212.

Aydın, Sule (2004), **Otel İşletmelerinde Örgütsel Stres Faktörleri: 4-5 Yıldızlı Otel İşletmeleri Uygulaması**, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Aydemir, N. (1999) , “Bilgi Çağında Öğrenen Organizasyonlar ve Kariyer”, **İktisat, İşletme ve Finans Dergisi**, C.XIV, S.160 Ek Sayı.

_____ (2005). **Dünden Bugüne Türkiye’de Bankacılık**, Ankara: Nobel Yayınları

Aytaç, S. (2001), **Çalışanların İşlerine İlişkin Duygularının Stres Tepkileri Üzerine Etkisi**. Uludağ Üniversitesi İ.İ.B.F. Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Bölümü, s. 834-851, Bursa: Uludağ Üniversitesi Yayınları.

Babaoğlu, A. N. (1997), **Uyuşturucu ve Tarihi- Bağımlılık Yapan Maddeler**, 1. Baskı, İstanbul: Kaynak Yayınları.

Balcı, Ali (2000), **Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama**, Ankara: Nobel Yayınları.

Baltaş Acar ve Baltaş Zuhal (2004), **Stres ve Başa Çıkma Yolları**, 22.Basım, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barutçugil, İsmet (2004) , **Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi**, İstanbul: Kariyer Yayıncılık

- Basut, Ebru ve Erden, Gülsen (2005), “Suça Yönelen ve Yönelmeyen Ergenlerin Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Örüntüleri Yönünden İncelenmesi”. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 12:2, Ankara.
- Basut, Ebru (2006), ”Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik”. **Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi**, 13:1, Ankara.
- Braham, J. Barbara (1998), **Stres Yönetimi**, Ateş Altında Sakin Kalabilmek. (Çev.: Vedat G. Diker), İstanbul: Hayat Yayınları.
- Bilim ve Teknik (1996) , “Madde Bağımlılığı” **Özel Sayısı**, Ekim.
- Bingöl, Dursun ve Naktiyok, Atılhan (2001), **Yönetici Akademisyenlerin Temel Stres Kaynakları ve Stresle Mücadele Teknikleri**, 9.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi Bildiriler, 24-26 Mayıs.
- Budak, Selçuk (2003), **Psikoloji Sözlüğü 2003**, Ankara: Bilim Sanat Yayınları.
- Broman, C. L. (1987), “Race differences in professional help seeking”. **American Journal of Community Psychology**, 15 (4), 473–489.
- Büyüköztürk Şener ve diğerleri (2009) **Bilimsel Araştırma Yöntemleri**, Ankara: Pegem Akademi.
- Cam, Erdem (2004), **Çalışma Yaşamında Stres ve Kamu Kesiminde Kadın Çalışanlar**.
- Chang, E. C. (1998), “Hope, Problem-Solving and Coping In A College Student Population.” **Journal of Clinical Psychology**, 54 (4), 953–962.
- Coşkun, Ferhat (2008) , **Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi**, Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi.
- Cramer, K. M. (1999), “Psychological Antecedents to Help Seeking Behavior A Reanalysis Usinh Path Modeling Structures,” **Journal of Counseling Psychology**. 46(3), 381-387.

- Çakır, Osman (2002), **Üniversite Öğrencilerinde Uyuma Dönük Başa çıkma Davranışları**, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Trabzon.
- Civi, S. ve Şahin, T.K. (1991), “Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Ve Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Sigara Konusundaki Bilgi, Tutum Ve Davranışları”, **Aile ve Toplum**, 1(1): 49-52
- Doğan, Yıldırım (1997), “Madde Bağımlılığı”, **Sosyal Hizmetler Dergisi**, Ocak.
- Eren, Erol (2000), **Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi**, İstanbul: Beta Basım Yayın A.Ş.
- Eroğlu, Feyzullah (1998) , **Davranış Bilimleri**, İstanbul: Beta Basın Yayın Dağıtım.
- Erkmen, Nurtekin ve Çetin, M. Çağrı (2007), “Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Denetim Odağının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, **Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 17, 211-223.
- Ertekin, Y. (1993), “Örgüt ve Stres Üzerine Düşünceler”. **Amme İdaresi Dergisi**. C.26/1.
- Eskin, M. (2000), “Ergen Ruh Sağlığı Sorunları Ve İntihar Davranışlarıyla İlişkileri”. **Klinik Psikiyatri Dergisi**, 3 (4), 228–234.
- Flum, M. E. & Ohio, U. (1998) ”Attitudes Toward Mental Health and Help-Seeking Preferences of Chinese, Japanese, and Korean International College Students”. **Humanities and Social Sciences**, 59 (5A), 14–70.
- Gates, D. B., Pitney, B. H., Lafromboise, T. & Rowe, W. (1996), “Help-Seeking Behavior Of Native American Indian High School Students”. **Professional Psychology: Research and Practice**, 27 (5), 495–499.
- Gültekin, Fikret (2008), **Stres Kaynakları İle Kariyer Yönetiminin Etkileşimi: Borsa Aracı Kurum Çalışanları Üzerinde Bir Uygulama**, Kütahya.
- Güçlü, Nezahat (2001), “Stres Yönetimi”, **Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi**, 21(1), 91-109

_____ (2009), **Örgüt Kültürü**, <http://manas.kg/pdf/sbdpdf6/Guclu.pdf>. Erisim: 03.04.2009.

Gül, Hasan (2007), “İş Stresi, Örgütsel Sağlık ve Performans Arasındaki İlişkiler: Bir Alan Araştırması”, **Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi**, Aralık.

Gümüstekin, Eren, ve diğerleri (2005) “Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi”. **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi**, 14(1)

Güney, Salih ve Ayhan, Demir (1997), “Kamu ve Özel Sektördeki Tepe Yöneticilerinin İşle İlgili Stres Kaynaklarının Karşılaştırılması”, **Verimlilik Dergisi**, 2.

_____ (1997), “Özel ve Kamu Bankalarında İş Tatminine Yönelik Bir Araştırma”, **Verimlilik Dergisi**, 3.

Grant Bf, Peterson La, Dawson Ds, Chou Ps (1994) Source and Accuracy Statement of National Longitudinal Alcohol Epidemiologic Survey, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, Rockville.

Gökdeniz, İsmail: **Üretim Sektöründeki İşletmelerin Örgüt İçi Stres Kaynakları ve Mobilyacılık Sektöründe Bir Uygulama.**

Himmetoğlu, Bülent ve Çiğdem Kırel (1996), **Stres Yönetimi**, No:423, Eskişehir: AÜAÖF Yayınları

Horng, C. M. (1994) **Help Seeking Behaviors of Psychiatric Outpatients in Taiwan**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Boston University.

Husaini, B. A., Moore, S. T. & Cain, V. A. (1994), ”Psychiatric Symptoms and Help Seeking Behavior Among The Elderly: An Analysis of Racial and Gender Differences”. **Journal of Gerontological Social Work**, 21 (3/4), 177–195.

Hsin-Ya Lioa, R.J.,ve Klein, A. (2005) “A Test of Cramer’s (1999) Help seeking Model and Acculturation Effects with Asian-American College Students.” **Journal of Counseling Psychology**. 52(3), 400-411.

<http://www.insanbilimleri.com/makaleler/psikoloji/CalismaYasaminda.htm>, (11.05.2009).

<http://www.insankaynaklari.com/cn/ContentBody.asp?BodyID=564>, (17.03.2009)

Işıkhan, Vedat (2004), **Çalışma Hayatında Stres ve Basa Çıkma Yolları**, İstanbul: Sandal Yayınları.

İnsankaynaklari.com İçerik Ekibi (2001), **İnançlar, Tutumlar ve İş Ahlakı: İş Tatmini ve Örgütsel Bağlılık Üzerindeki Etkisi**.

Johnston Ld, O'malley Pm, Bachman Jg (2002), Monitoring the Future National Survey Results on Drug Use, 1975- 2001. Vol I:Secondary School Students, National Institute on Drug Abuse, Rockville.

Karakaş, Fahri, (2006), **Zaman Yönetiminde A'dan B'ye Seyahat**, <http://www.kariyer.com/CN/ContentBody.asp?BodyID=534>, (10.10.2009).

Kaniasty, K. & Norris, F. (2000), "Help Seeking Comfortand Receiving Social Support: The Role Of Ethnicity And Context Of Need". **American Journal of CommunityPsychology**, 28 (4), 545–581.

Karakaya, İsmail (2009), "Bilimsel Araştırma Yöntemleri", Abdurrahman Tanrıöğen (Ed.) **Bilimsel Araştırma Yöntemleri** , Ankara: Anı Yayınları.

Kelly, A. E. ve Achter, S. A. (1995) "Self-concealment and Attitudes Toward Counseling in University Students", **Journal of Counseling Psychology**. 42 ,(1), 40-46.

Kilinc, A. & Granello, P. F. (2003) "Overall Life Satisfaction And Help-Seeking Attitudes Of Turkish College Students in The United States: Implications For College Counselors". **Journal of College Counseling**, 6, 56–68.

Konak, S. (2005), **Kara Havacı Pilotlar İçin Stres ve Stres Yönetimi (Kara Havacılığında Bir Araştırma)**, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kar Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.

- Komiya, N. Ve diğerkleri (2000) “Emotional Openness as a Predictor of College Students’ Attitudes Toward Seeking Psychological Help”. **Journal of Counseling Psychology**, 47(1), 138-143.
- Köknel, Özcan (1998), **Bağımlılık- Alkol ve Madde Bağımlılığı**, 1. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Koç, Nizamettin ve Poyrazoğlu, O.Nuri (1986), **Eğitimde Psikolojik Hizmetler ve Sorunları**, Ankara: TED yayınları-Türk Eğitim Derneği Yayına Hız.
- Kulaksızoğlu, Adnan (2005), **Ergenlik psikolojisi**, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Leech, N.L. (2007), “Cramer’s Model of Willingness to Seek Counseling: A Structural Equation Model for Counseling Students.” **The Journal of Psychology**. 141(4), 435-45.
- Liako, S. T. (1994). “Planning and Evaluating: Group Intervention with African Students”. **Doctoral Dissertation, National Library of Canada, Ottawa** (Orijinal çalışmsa 1957’de yayımlanmıştır).
- Liou, C. P. (2004), **Perceptions of Professional Help-Seeking Among Taiwan Chinese**, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Argosy University, Sarasota, Florida.
- Luthans, Fred. “Organizational Behavior. Mc Graw Hill Inc.(1992), New York. ”**McShane, L. Steven**”, Glinow, Mary Ann Von. (2003). Organizational Behavior. McGraw Hill Inc.: New York.
- Luks, S., Alan., Savery, K. Lawson (2001), The Relationship Between Empowerment, Job Satisfaction and Reported Stress Levels: Some Australian Evidence. **Leadership & Organization Development Journal**, 22(3).
- Mangır, Mine (1992), **Üniversite Öğrencilerinin Eş ve Evlilikten Beklentileri Üzerine Bir Araştırma**. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları: 1263, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler: 698, Ankara
- Moorhead, Gregory., Griffin, W. Ricky (1992), **Organizational Behavior**. Houghton Mifflin Company: Boston.

- O'neil, M. K., Lancee, W. J. & Freeman, S. J. J.(1984), **Help-Seeking Behaviour Of Depressed Students**. Social Science & Medicine, 18 (6), 511–514.
- Ögel, Kültegin ve diğerleri (2003), “Çakmak D.Lise Öğrencileri Arasında Tütün, Alkol ve Madde Kullanımı”. **Türk Psikiyatri Dergisi**, Yayınlanmamış Rapor, 12 (1).
- Ögel, Kültegin (1997) **Gençler Arasında Yapılan Bir Anket Sonuçları Bağlamında Madde Kullanımını Önlemeye Yönelik Stratejilerin Eleştirisi**, Erzurum: 6. Anadolu Psikiyatri Günleri.
- Özmutaf, Nezih Metin (2006), ” Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım“ **Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi**, 23(1-2),75-81.
- Özkalp, Enver ve Kirel Çiğdem (2001), **Örgütsel Davranış**, No: 923 Sayı:6 Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.
- Özbay, Yaşar (1996), **Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları ile Yardım Arama Tutumları Arasındaki İliksi**. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, 18-20 Eylül, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- _____ (1997), **Üniversite öğrencilerinin problemlerini taramaya yönelik bir araç geliştirme ön çalışması**. III. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Çukurova Üniversitesi, Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği, Adana, 226-236.
- Özdevecioğlu Mahmut (2003), **Yönetim ve Ekonomi, Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin Motivasyon, Stres ve İş Tatmini Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma**, Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F., 10: 2 , Manisa.
- Özden, Salih Y. (1992) **Uyuşturucu Madde Bağımlılığı-Teşhis Tedavi Tedbir**, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri Yayını.
- Pehlivan, İnayet (1995). **Yönetimde Stres Kaynakları**, Ankara: Personel Geliştirme Merkezi Yayınları

- Philip, A.M. ve Murrell, A.S. (1994), "Impact of Psychological an Physical Health, Stressful Events and Social Support on Subsequent Mental Health Help Seeking among Older Adults." **Journal of Counseling Psychology**. 62(2), 270-275.
- Piroshaw Tata, S. & Leong, F. T. L. (1994) "Individualism-Collectivism, Social-Network Orientation, And Acculturation As Predictors Of Attitudes Toward Seeking Professional Psychological Help Among Chinese Americans". **Journal of Counseling Psychology**, 41 (3), 280–287.
- Rodoslu, Özlem (2003), " Stres Yönetimi" <http://www.aktif.com.tr/bulten/sayi04İ01.htm> (20.05.2009)
- Robins LN ve diğerleri (1990), An Overview of Psychiatric Disorders in America; Psychiatric Disorders in America: The Epidemiologic Catchment Area Study, **Free Press**, New York.
- Rogler, L. H. and Cortes, D. B. (1993) "Help-Seeking Pathways: A Unifying Concept in Mental Helth Care". **American Journal of Psychiatry**, 150, 554-561.
- Saldamlı, Asım (2003), "Otel İşletmelerinde Stres Kaynakları ve Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bes Yıldızlı Otel İşletmeleri Üzerinde Bir Uygulama". **Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 6(6).
- Sibicky, M. ve Dovidio, J. F. (1986) "Stigma of Psychological Therapy: Stereotypes, Interpersonal Reactions, and the Self-Fulfilling Prophecy". **Journal of Counseling Psychology**, 33, 148-154.
- Schermerhorn, R. John (1999), **Management**. John Wiley&Sons Inc.: New York.
- Solberg, V. S. (1994), "Asian–American Students' Severity of Problems and Willingness to Seek Help From University Counseling Centers: Role of Previous Counseling, Experience, Gender and Ethnicity" **Journal of Counseling Psychology**, 41 (3), 275–279.
- Şimşek Şerif ve diğerleri (2001), **Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış**, 2.Baskı, Ankara: Nobel Yayın.

Tastan Bal, Seçil.: “Stres ve Stres Yönetimi”, 2006.<http://www.insankaynaklari.com/CN/index001.asp?page=51&SectionId=3&ShoAbs=ON&PL=8&FİKonu=&GrpB=51>, (19.05.2009).

Türküm, Ayşe Sibel (2005) ” Who Seeks Help? Examining the Differences in Attitude of Turkish University Students Toward Seeking Psychological Help by Gender, Gender Roles and Help-Seeking Experiences.” **The Journal of Men’s Studies**, 13, 389-401.

Tınaz, Pınar (2005), **Çalışma Yaşamından Örnek Olaylar**, İstanbul: Beta Basım Yayın.

Tutar, Hasan (2000), **Kriz ve Stres Ortamında Yönetim**, İstanbul: Hayat Yayıncılık.

Türkoğlu, Mustafa (2007), **Sigara İçme Yaygınlığı**, Aile Hekimliği Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aydın.

Tüzel, Yeşim (2002). **Örgütsel Stres Kaynaklarının İş Tatminine Etkisi Bankalar da Yapılan Bir Araştırma**. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Türküm, Sibel (2000), **Stresle Başa Çıkma Ve İyimserlik**, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Uçar, Emine (1996), **Sigara Alkol ve Uyuşturucu Madde Kullanımı İle ilgili Anket Sonuçları Değerlendirmesi**, Sinop: Sinop Valiliği Yayını.

Ünver İ. (2004), “Stres ve Stresle Mücadele”, **Harp Akademileri Bülteni**, Stratejik Araştırmalar Enstitüsü Müdürlüğü Yayın Kurulu, 207 (69-76), İstanbul: Harp Akademileri Basımevi.

Ültanır, Emel (1996), ”Yeni Açılan Üniversitelerde PDR Merkezlerinin Açılmasına Duyulan Gerekliklik” ,**Çağdaş Eğitim Dergisi**.

www.sosyalbil.selcuk.edu.tr/sosİmak/makaleler%5Cİsmail%20GÖKDENİZ%5C173-189.pdf (21.05.2009).

- Yezova, S. A. (2000), **Potrebnosti Çitateley I Bibliotekarey Natsionalnih Bibliotek V Psihologičeskoy Podderjke** [Milli kütüphanelerin kütüphaneci ve okurlarının psikolojik destek gereksinimleri], İzdatelstvo Vostočno-Sibirskaya Gosudarstvennaya Akademiya Kulturi ve İskusstvı, Buryatiya.
- Yüncü, Zeki (2007), **Madde Kullanım Bozukluğu Olan Ergenlerde Kimlik**, Kongre Özel Kitabı. 80-82.
- Yoo, S. K. ve Skovholt, T. M. (2001), “Cross-Cultural Examination Of Depression Expression And Help-Seeking Behavior: A Comparative Study Of American And Korean College Students.” **Journal of College Counseling**, 4 (1), 10–19.
- Yılmaz, Abdullah ve Ekici, Süleyman (2003), “Örgütsel yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma” **Yönetim ve Ekonomi**, 10 (2),1-19.
- Zhang, N. ve Dixon,D.N. (2003), ”Acculturation and Attitudes of Asian İnternational Students Toward Seeking Psychological Help”. **Journal of Multicultural Counseling and Development**, 31 (3), 205–222.

EKLER

EK.1 Bilgi Toplama Formu (A)

1- Cinsiyet

(1) Kadın

(2) Erkek

2- Yaş.....

3- Sosyo-ekonomik gelir düzeyinizi nasıl algıyorsunuz?

(1) Çok düşük

(2) Düşük

(3) Orta

(4) Yüksek

(5) Çok yüksek

4- Sınıfınız.....

5- Okuduğunuz bölüm ya da program.....

6- Kredi ya da burs alıyor musunuz?

(1) Evet

(2) Hayır

7- Kaç kişilik odada kalmaktasınız?.....

8- Ne kadar süreden beri yurttta kalmaktasınız? (ay ya da yıl olarak belirtebilirsiniz).....

9- Yurttta kalmayı tercih etmedeki en önemli nedeniniz

(1) Ekonomik imkanlara uygun olması

(2) Güvenli olması

(3) Disiplinli olması

(4) Kalacak başka yer bulamamak

(5) Okula ulaşımın kolay olması

(6) Ailenin isteği

(7) Varsa diğer neden.....

EK 2: FORM B

1-Sigara içme durumunuz

(1) İçiyorum

(2) İçmiyorum

(2---9 arasındaki soruları sadece sigara içenler cevaplayacaklardır)

2- Ne kadar süreden beri sigara içiyorsunuz?.....

3- Günde ortalama kaç sigara içersiniz?.....

4- Hangi yaşta sigara içmeye başladınız?.....

5-Yurtta kalmanızın sigara içmeniz üzerinde etkisi var mı? (1) Evet (2) Hayır

6- Oda arkadaşlarınızdan sigara içen var mı? (1) Evet (2) Hayır

7-Oda arkadaşlarınızın sigara içmeniz üzerinde etkisi var mı? (1) Evet (2) Hayır

8-Yakın arkadaşlarınızdan sigara içen var mı? (1) Evet (2) Hayır

9- Sigarayı bırakmayı hiç denediniz mi? (1) Evet (2) Hayır

10- Ebeveynlerin sigara içme durumu

(1) Her ikisi de içiyor

(2) Her ikisi de içmiyor.

(3) Sadece anne içiyor

(4) Sadece baba içiyor

11 -Alkol tüketir misiniz?

(1) Evet

(2) Hayır

(12 ve 13. soruları sadece alkol tüketenler cevaplayacaklardır)

12-Alkol tüketim sıklığınız (1)Çok az (2) Ara sıra (3) Sıklıkla

13-Alkolü ilk deneme yaşınız.....

14-Ebeveynlerin alkol tüketim düzeyi

(1) Her ikisi de kullanıyor

(2) Hiç biri tüketmez

(3) Sadece baba kullanıyor

(4) Sadece anne kullanıyor

15- Kullandığınız başka uyuşturucu ya da sakinleştirici madde var mı?

(1) Evet

(2) Hayır

EK 3: Stres Kaynaklarını Belirleme Listesi

Aşağıda belirtilen ifadelerden hangisi stres kaynaklarınızdanır?

	Evet	Hayır
1- İstemediğim bölümde okumak	(1)	(2)
2- Derslerin zor olması	(1)	(2)
3- Hocaların olumsuz tutumları	(1)	(2)
4- Ders çalışmayla ilgili ortam	(1)	(2)
5- Geleceğe dönük mesleki kaygılar	(1)	(2)
6- Yaşadığım sağlık sorunları	(1)	(2)
7- Yalnızlık	(1)	(2)
8- Uygun arkadaş bulamamak	(1)	(2)
9- Karşı cinsle arkadaşlık yapamamak	(1)	(2)
10- Farklı kültürel ortamdan gelmek	(1)	(2)
11- Oda arkadaşımın anlaşamama	(1)	(2)
12- Temizlikle ilgili sorunlar	(1)	(2)
13- Yemekle ilgili sorunlar	(1)	(2)
14- İzinle ilgili sorunlar	(1)	(2)
15- Görevlilerin olumsuz tutumları	(1)	(2)
16- Ekonomik sorunlar	(1)	(2)
17- Ailemden uzak olmak	(1)	(2)
18- Siyasi etki ya da baskılar	(1)	(2)
19- Boş zamanlarımı iyi değerlendirememek	(1)	(2)

EK 4: Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği(PYTÖ-K)

Açıklama: Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.

	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden Geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.	()	()	()	()	()
2. Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim	()	()	()	()	()
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal Sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim	()	()	()	()	()
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim	()	()	()	()	()
5. Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim	()	()	()	()	()
6. Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sınırlarımı bir uzmana açabilirim.	()	()	()	()	()
7. Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir	()	()	()	()	()
8. Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır	()	()	()	()	()
Psikolojik yardım, kişinin sorunlarla başa çıkma gücünü yükseltir	()	()	()	()	()

9. Psikolojik yardım alarak,
duygularımı gözden geçirebilecek
güvenli bir ortam bulabilirim () () () () ()
10. Psikolojik yardım alan kişinin
diğer insanlarla iletişimi kolaylaşır () () () () ()
11. Hakkımda söyleneceklerden
dolayı, psikolojik yardım
almaktan çekinirim () () () () ()
12. Psikolojik yardım,
kişinin kendine saygısını azaltır () () () () ()
13. Bir uzmanla sorunlar
hakkında konuşmak, duygusal
çatışmalardan kurtulmanın
etkili bir yoludur () () () () ()
14. Yaşamımda karşılaşılabileceğim
duygusal bir krizi psikolojik
yardımla atlatabileceğime
inanıyorum () () () () ()
15. Kişi, çevresiyle ilişkilerinin
zarar görmesini istemiyorsa,
ruhsal bir tedavi gördüğünü
onlardan saklamalıdır () () () () ()
16. Ruhsal tedavi
gördüğü bilinen kişi,
arkadaşlarını kaybetmeye
mahkumdur () () () () ()
17. Eğer bir ruhsal
bozukluğum olduğumu
düşünürsem, ilk yapacağım
şey, profesyonel yardım
almak olacaktır () () () () ()

ÖZGEÇMİŞ

1969 yılında Rize’de doğdu. 1986 yılında İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesini kazandı. 1990 yılında bölümden mezun oldu. 1993 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Fatih Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalında Yüksek Lisans programına başladı. 1997 yılında Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu’nda Memur olarak çalışmaya başladı. Halen aynı kurumun Bursa Bölge Müdürlüğü’nde görevini sürdürmektedir.

Evli ve Kutluk Kağan adında bir çocuk sahibidir.