



ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN YARDIM ARAMA KONUSUNDAKİ GÖRÜŞLERİ

HELP SEEKING ON OPINIONS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Orhan VERGİLİ¹, Özlem TAGAY²

Öz

Bu çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin yardım arama konusundaki görüşlerinin belirlenmesidir. Araştırma 2014-2015 eğitim öğretim yılında Burdur il merkezinde 6.7. ve 8. sınıfa devam eden 47 kadın ve 25 erkek olmak üzere toplam 72 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak öğrencilerin yardım arama konusundaki görüşlerine yönelik olarak hazırlanan görüşme formu kullanılmıştır. Veriler içerik analizi ile çözümlenerek temalar ve kodlar belirlenmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde öğrencilerinin yardım almak için başvurdukları profesyonel olmayan yardım kaynaklarının daha çok aileleri ve arkadaşları olduğu anlaşılmıştır. Aile bireyleri arasında yardım alma konusunda ilk tercihlerinin anne ikinci tercihlerinin ise baba olduğu, ayrıca tercihleri arasında yakın akraba ve kendilerini iyi hissettikleri ve güvendikleri kişilerin yer aldığı görülmektedir.

Anahtar sözcükler: Yardım arama, ortaokul öğrencileri, nitel araştırma, yardım kaynakları, profesyonel yardım

Abstract

The purpose of this study is to find out the views of the secondary school students about seeking help. The research consists of 72 students (47 female, 25 male) from 6.7 and 8. grades in 2014-2015 academic year in Burdur. In order to collect the data an interview form that reflects students ideas about seeking help is used. The research data is analysed and some themes and codes are defined. Data analysis shows that most of the unprofessional resources for students to ask for help are family and friends. It is deduced that student's first preference is their mother, second preference is their father. Also, close relatives and trusted acquaintances are among their preferences.

Keywords: Seeking help, secondary school students, qualitative research, resources of help, professional help

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, RPD Anabilim Dalı Burdur Mesleki Eğitim Merkezi Okul Psikolojik Danışmanı, E-mail: orhan_yergili@hotmail.com

² Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, RPD Anabilim Dalı, ozlemtagay@gmail.com

1. GİRİŞ

Yaşamın süreğenliği bireylerin çevreleri ile istendik veya zorunlu olarak etkileşime girme durumunda bırakmaktadır. Bireyler çevreleri ile girdikleri bu etkileşim durumunda farklı yaşantılar ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bireyler yaşanan bu farklı durumlarda karşılaştıkları sorunları tanımlamak, sorunların üstesinden gelmek, yaşanan sorunları çözmek ve yaşama devam etmeyi sağlamaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bireylerin sorunlara yaklaşımları, sorunun çözümünde izleyeceği yolu belirlemektedir. Bireylerin problemlere bakış açısı bireylere göre farklılık göstermektedir. Bireyler var olan problemlerin çözümünde bireyler tek başına çözüme yolunu seçtikleri gibi yakın çevrenin desteklemesi ile de çözüm yolu arayabilmektedir. Sorunlara tek başına ve yakın çevrenin desteği ile çözüm bulmayan bireyler, sorunların çözümün de profesyonel kişileri tercih edebilirler. Zorlu durumlarla başa çıkma ve yardım arama konusunda bireyin olumlu ve olumsuz düşüncesi sorunu nasıl çözeceğini ve kimlerden, ne şekilde destek alacağını belirleyebilmektedir.

Husaini'ye (1994) göre yardım arama, bireylerin içinde buldukları, üstesinden gelemedikleri sorunlarla baş etmek amacıyla yardım konusu ile ilgili profesyonel (formal kaynak) ya da profesyonel olmayan (informal kaynak) bireylerden yardım ve destek talep etmesidir. Burada önemli olan karşıdaki uygun kişilerden yardım talep edebilmektir. Bir başka deyişle yardıma gereksinim duyanların toplumdaki kaynakları fark edip yardım isteğinde bulunması gerekmektedir. Bu duruma yardım arama denmektedir. Fisher ve Turner (1970) ise bu kavramı yardım arama davranışı olarak ele almıştır. Fisher ve Turner'e (1970) göre yardım arama davranışı, bir problemle karşı karşıya kalarak denge durumu bozulan bireyin, tekrar denge durumuna dönebilmek için içten aldığı desteğin yetersizliği konusunda bir yargıya ulaşması sonucunda dış kaynaklara yönelik eğilim içerisine girerek bu eğilim doğrultusunda dış yardım kaynaklarını kullanmasıdır (akt. Kırımlı, 2007).

Bu tanımların dışında bu iki tanım ile benzerlik gösteren ancak, önemli bir farklılığa olan profesyonel yardım arama kavramı söz konusudur. Profesyonel psikolojik yardım arama, kişinin duygusal, sosyal, kişiler arası ve benzeri psikolojik içerikte sorunlarının çözümüne yönelik profesyonel yardım arama çabasıdır (Özbay, 1996). Çeşitli araştırmalarda çocukluk çağından itibaren başlayan davranışsal ve duygusal zorlukların ergenlik döneminden genç yetişkinliğe doğru giden süreçte artmakta olduğu belirtilmektedir (Schonert, Offer ve Howard, 1995).

Son yıllarda, yardım almaya gereksinimi olduğu halde bireylerin neden yardım arama çabası içine girmediklerini ve yardım aramayı engelleyen faktörler pek çok araştırmacı tarafından ele alınmaya başlanmıştır. Vogel ve arkadaşları (2007), bireylerin profesyonel yardım almak istememelerinin sebeplerini araştırmışlardır. Araştırmalarında yardım arama sürecini engelleyici beş faktör tanımlamışlardır. Bu faktörler sosyal damgalanma, tedavi korkusu, duygulardan korkma, beklenen fayda ve riskler ve kendini açma şeklindedir.

Alan yazın incelendiğinde yardım arama konusunda yapılmış pek çok araştırma olduğu görülmektedir. Yardım arama ile yaşam stresi, sosyal destek alma düzeyi, problemlerin yoğunluğu ve problemlerin tipi (Özbay, 1996), stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik ve bilişsel çarpıtma (Türküm, 2001), cinsiyet ve cinsiyet rolleri (Kalkan ve Odacı, 2005; Türküm, 2005), cinsiyet rolleri ve kendini

saklama (Özbay, Terzi, Erkan ve Cihangir-Çankaya, 2011; Erdayı, 2009), kendini açma (Karalp, 2009), sosyal damgalanma ve beklenen fayda- riskler (Topkaya, 2011) ile ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Yurt dışında da öğrencilerin yardım arama davranışını etkileyen etmenler (Solberg, 1994), yaş ve yardım arama tutumu (Deane ve Chamberlain, 1994), Psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum ve niyet (Kelly ve Achter, 1995), sosyal damgalanma ve yardım arama (Hubson, 2008), yardım arama davranışını etkileyen etmenler (Rothi, 2006). Yapılan araştırmalar göz önüne alındığında yardım arama açısından bireyler arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Yardım aramaya yönelik tutumlar, sosyal çevreden destek, ailenin bakış açısı ve problemlere yaklaşımı bakımından ergenler psikolojik yardım aramaya yönelme konusunda zorluklar yaşayabilmektedirler.

Ergenlik dönemi özellikleri göstermeye başlayan ortaokul öğrencilerinin zaman zaman yardıma ihtiyaç duyabileceği bir gerçektir. Yurt içinde ve yurt dışında literatüre bakıldığında psikolojik yardım arama tutumu ile ilgili birçok araştırma bulunmaktadır. Bu araştırmaların büyük bir kısmı yetişkinler ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında Ortaokul öğrencilerinin yardım arama tutumu üzerine yapılan araştırma sayısı oldukça azdır. Bu araştırmanın, ortaokul öğrencilerinin yardım arama tutumu ve yardım arama davranışına yönelik vereceği bilgiler açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Öğrencilerin yardım aramaya yönelik tutumları onların kimden ve ne şekilde yardım isteyeceklerini etkileyebilmektedir. İhtiyacı olduğu halde özellikle ergenlik döneminin de etkisiyle yardım almaya çalışmayan ve profesyonel yardım alma konusunda çekingen davranan öğrenciler olabilmektedir. Bu araştırmanın amacı ise, ortaokul öğrencilerinin yardım arama konusundaki görüşlerini nedenleriyle belirleyebilmektir. Türkiye genelinde sınırlı düzeyde araştırıldığı düşünülen yardım arama konusunda elde edilecek sonuçların okullarda çalışan psikolojik danışmanlar, uygulayıcılar ve araştırmacılar için katkı sunacağı düşünülmektedir.

Özetle, bu araştırma ışığında elde edilen bilgiler, ortaokula devam eden öğrencilerin yardım arama tutumu ile ilgili yapılacak çalışmalara veri sağlayacağı, okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetleri ile ortak çalışmaların yürütülmesine, psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmalarının öğrenci ihtiyaçlarına göre düzenlenmesine yönelik çalışmalara katkı sağlayacağı beklenmektedir.

2. YÖNTEM

Bu araştırmada, nitel yöntem ve olgu bilim deseni kullanılmıştır. Olgu bilim deseninin amacı, kişilerin olguya ilişkin algılarını ve yüklediği anlamları ortaya çıkarmaktır. Bu desenle, mutlak ve genelleyebilir sonuçlara ulaşılamaz. Ancak ele alınan olgu daha iyi tanımlanarak olguyu anlamaya yardımcı olacak sonuçlara, örneklere, açıklamalara ulaşılabilir (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

2.1. Katılımcılar

Araştırmanın çalışma grubu Burdur il merkezinde bulunan ortaokulda çalışmaya katılmak isteyen gönüllü öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya katılmak isteyen öğrenciler ile ön görüşme yapılmış, alınan bilgilerde gizlilik ve gönüllülük ilkesine uyulacağı söylenmiştir. Çalışma grubu okula devam eden 47 kız ve 25 erkek olmak üzere toplam 72 öğrenciden oluşmaktadır. Bu öğrencilerin 25'i 6. Sınıfa, 27'si 7. Sınıfa ve 20'si 8. sınıfa devam eden öğrencilerden seçilmiştir.

2.2. Veri Toplama Aracı

Araştırma verileri, araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla elde edilmiştir. Görüşme formunda yer alan sorular hazırlanırken araştırmanın amacı ve ilgili alan yazın dikkate alınmıştır. Oluşturulan maddeler psikolojik danışma ve rehberlik alanında dört uzmanının görüşlerine sunulmuştur. Görüşler doğrultusunda görüşme sorularından bir kısmı elenmiş, bazılarında ise ifade ve anlatım bakımından gerekli düzeltmeler yapılarak soru formuna son hali verilmiştir. Sonuç olarak öğrencilere “ Ailede yaşanan sorunları nasıl çözersiniz”, Son zamanlarda seni rahatsız eden bir sorun yaşadın mı” ve “Uzmanlardan yardım almak konusunda ne düşünüyorsunuz” şeklinde yedi açık uçlu soru sorulmuştur.

2.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma kapsamında araştırmacılar tarafından hazırlanan öğrenci görüşme formu gönüllü 72 ortaokul öğrencisine araştırmacılar tarafından 2014-2015 öğretim yılı bahar döneminde uygulanmıştır. Öğrencilerin formu doldurması konusunda araştırmacılar tarafından bilgi verilmiştir. Formu eksik doldurduğu için 10 öğrencinin formu çalışma kapsamına alınmamıştır. Araştırma verileri analiz edilirken, yarı yapılandırılmış görüşme formunda yer alan sorulara verilen yanıtlar içerik analizi yöntemiyle incelenmiştir. İçerik analizi için iki araştırmacı açık uçlu sorulara verilen yanıtları okuyarak kodları ve temaları belirlemiştir. Ardından araştırmacılar tarafından ayrı ayrı belirlenen kodlar ve temalar karşılaştırılmıştır. Araştırmacıların üzerinde hem fikir oldukları ve görüş ayrılığına düştikleri kodlar ve temalar tespit edilmiştir. Görüş birliğine varılamayan tema ve kodlar için uzman görüşüne başvurulmuş ve araştırmacılar tarafından ikinci bir okumanın ardından kod ve temalara son hali verilmiştir. Tavşancıl ve Aslan (2001) tarafından önerilen kodlayıcılar arasındaki güvenilirlik, Güvenirlik = Uzlaşma Sayısı/ Uzlaşma+Uzlaşmama Sayısı formülünden yararlanılarak hesaplanmış ve öğrenciler için belirlenen kodların güvenilirliği .88 bulunmuştur. Öğrencilerin sorulara verdikleri yanıtlar hangi kodla örtüşüyorsa o kodun frekansı “bir” kabul edilmiş ve bu işlem bütün yanıtlar için tekrarlanmıştır. Bulgular ifade edilirken gerekli olduğu durumlarda öğretmen ve öğrenci görüşleri alıntı olarak aktarılmıştır.

3. BULGULAR

Araştırmanın bulguları, görüşme formundaki soruların sırasına göre öğrencilerin görüşlerine dayalı olarak belirlenen tema ve kodlar halinde ve katılımcıların örnek ifadeleri ile sunulmuştur.

1.Ortaokul öğrencilerine yöneltilen ilk soru “*Ailede yaşanan sorunları nasıl çözersiniz*” şeklindedir. Bu soruya ilişkin yapılan içerik analizi sonucunda ortaya çıkan kodlar ve temalar Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Aile içinde yaşanan sorunların çözümüne ilişkin tema ve kodlar

Tema	Kodlar	f	%
Ailede yaşanan sorunların çözümü	Birbirimizle konuşuruz ve birbirimize danışırız	41	56,94
	Bütün aile bireylerinin fikirleri alınır ve ortak çözüme ulaşılır	17	23,61
	Tartışarak	4	5,56
	Annem Babam çözer	4	5,56
	Sorun yaşamıyoruz	2	2,78
	Çözmem yada kendiliğinden çözülür	2	2,78
	Kendi başıma çözerim	2	2,78

Tablo1. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin yarısından fazlasının “Birbirimizle konuşuruz ve birbirimize danışırız” ifadesini kullandıkları görülmüştür. “Bütün aile bireylerinin ortak fikirleri alınır ve ortak çözüme ulaşılır % 17 i ile en çok yazılan ikinci ifade olmuştur ki bu seçeneğin demokratik aile tutumunu temsil ettiği düşünülmektedir. “Tartışarak, annem ve babam çözer, kendiliğinden çözülür, sorun yaşamıyoruz da katılımcıların diğer ifadeleri arasındadır. Aile içinde yaşanan (sizin yada diğer aile üyelerinin yaşadığı) sorunları genelde nasıl çözersiniz, sorusuna verilen yanıtlara ilişkin örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Aile bireyler ile konuşup ortak bir yol bularak çözüyoruz.” (Ö3, K, 8S, 15Y)

“Annem ve babam birbirleri ile konuşurlar sonrada sorun çözülür” (Ö6, K, 8S, 15Y)

“Aile arası sorunları demokratik bir şekilde çözeriz sorunlar için çözümler bulup en uygununu oylama yapıp seçeriz, en çok oy verilen sorunu çözmek amacıyla kullanılır” (Ö49, K, 6S, 12Y)

2.Ortaokul öğrencilerine yöneltilen ikinci soru “Son zamanlarda seni rahatsız eden bir sorun yaşadın mı?” şeklindedir. Bu soruya ilişkin yapılan içerik analizinde ortaya çıkan kodlar ve temalar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Son zamanlarda seni rahatsız eden bir sorun yaşadın mı? Yaşadıysan bunun için ne yaptın? sorusuna ilişkin tema ve kodlar

	Kodlar	f	%
Son zamanlarda seni rahatsız eden bir sorun yaşadın mı?	Evet	49	68,05
	Hayır	21	29,17
	Cevapsız	2	2,78

Tablo 2 incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin % 68’inin bir problem yaşadığı, % 29,17’sinin son zamanlarda bir problem yaşamadığı ve % 2,78 bu soruyu boş bıraktığı görülmüştür. Son

zamanlarda seni rahatsız eden bir sorun yaşadın mı, yaşadıysan bunun için ne yaptın sorusuna verilen cevaplara ilişkin örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Evet yaşadım. Bu sorun için ailemle konuştum ve onların yardımıyla bu sorunu çözdüm.” (Ö9, K, 8S, 14Y)

“Hayır yaşamadım. Eğer sorun yaşasaydım ısrarcı ve niye yapmak istemediklerini sorardım. (10, K, 8S, 14Y)

“Son zamanlarda kardeşimle problem yaşıyoruz. Fakat onunla konuşmak çok etkili olmuyor. Bu yüzden ondan kendini benim yerime koymasını istiyorum.” (Ö12, K, 8S, 14Y)

“İkinci dönem derslerim 1. Döneme göre düştü, daha çok ders çalışmaya ve test çözmeye başladım” (Ö32, K, 7S, 12Y)

“Aile arasında benim dışımda kavgalar oldu, kafama takmayarak bu olayları unuttum ve durumlar normalleşene kadar kafama takmamaya devam edeceğim.” (Ö49, K, 6S, 12Y)

3.Ortaokul öğrencilerine yöneltilen üçüncü soru *“kendi başınıza çözemediğiniz sorunlarda (arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler, ders başarısı ve sınav kaygısı gibi) başvurabileceğiniz üç kişiyi sıra ile yazabilir misiniz?”* şeklindedir. Bu soruya ilişkin yapılan içerik analizinde ortaya çıkan kodlar ve temalar Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 3. Kendi başınıza çözemediğiniz sorunlarda (arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler, ders başarısı ve sınav kaygısı gibi) başvurabileceğiniz üç kişiyi sıra ile yazabilir misiniz? sorusuna verilen cevaplara İlişkin tema ve kodlar

Kendi başınıza çözemediğiniz sorunlarda başvurabileceğiniz üç kişi	1.Tercih		2.Tercih		3.Tercih			
	f	%	f	%	f	%		
Annem	38	52,78	Babam	24	33,33	Arkadaşım	19	26,39
Babam	10	13,89	Annem	14	19,44	Boş	17	23,61
Arkadaşım	7	9,72	Arkadaşım	9	12,5	Anneannem	4	5,56
Ablam	6	8,33	Ablam	7	9,72	Ablam	5	6,94
Boş	5	6,95	Boş	7	9,72	Annem	3	4,17
Öğretmenim	2	2,78	Öğretmenim	2	2,78	Abim	3	4,17
Ailem	2	2,78	Büyüklerim	2	2,78	Öğretmenim	3	4,17
Abim	1	1,39	Yakın akraba	3	4,17	Akraba (teyze, amca, hala vs.)	5	6,95
Sorun yok	1	1,39	Abim	1	1,39	Babam	2	2,78
					Dedem	2	2,78	
					Kuzen	2	2,78	
					Doktor/ psikolog	2	2,78	
					Babaannem	2	2,78	
					Günlük	1	1,39	
					Kardeş	1	1,39	
					Kendim	1	1,39	

Tablo3. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin birçoğunun yardım için başvuracakları kişi tercihlerinde ilk sırada, anne, anneden sonra baba, arkadaş, abla, öğretmen ve abi bulunmaktadır. İkinci tercihleri incelendiğinde, ilk sırada baba babadan sonra anne, arkadaş, ablam, öğretmen, büyükler, yakın akrabalar, abi yer almaktadır. Kendi başınıza çözemediğiniz sorunlarda (arkadaşlık ilişkileri, aile ilişkileri, karşı cinsle ilişkiler, ders başarısı ve sınav kaygısı gibi) başvurabileceğiniz üç kişiyi sıra ile yazabilir misiniz sorusuna verilen cevaplara ilişkin örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Babam güzel çözümler bulduğu için.” (Ö1, K, 8S, 15Y)

“ Annem, benim sorunlarımla ilgilenen, anlayışlı ve hoşgörülü olduğu için” (Ö5, K, 8S, 14Y)

“Ablam, Çünkü ablama karşı açık ve düşüncelerimi rahatça açıklayabilirim” (Ö10, K, 8S, 14Y)

“En yakın arkadaşım, Bana öneriler verir ve empati kurar.” (Ö47, K, 8S, 15Y)

“Babam, çözemediğim konularda bana yardımcı olan ve çözüm yolu bulduğu için” (Ö5, K, 8S, 14Y)

“Ablam haklıda olsam haksızda olsam hep yanımda olur.” (Ö9, K, 8S, 14Y)

“Kardeşim yaşadığım bir problemde bana fikir vermiyor ama en azından sadece dinleyerek ve anlattıklarımı sır olarak saklayarak rahatlamama yardımcı oluyor.” (Ö12, K, 8S, 14Y)

“Babam çünkü beni tanıyor ne yapacağı konusunda bana yardımcı olur.” (Ö39, K, 7S, 13Y)

“Öğretmenim çünkü bilgileri nasıl kullanacağını sorarım.” (Ö46, K, 8S, 14Y)

“Arkadaşlarım, anneme anlatamadıklarımı arkadaşlarıma anlatıyorum ve beni anlayan tek insan onlar” (Ö49, K, 6S, 12Y)

“Kendim, kendimle konuştuğum zaman rahatlarım.” (Ö6, K, 8S, 15Y)

“Amcam, çünkü o beni hiç yargılamaz” (Ö9, K, 8S, 14Y)

4.Ortaokul öğrencilerine yöneltilen diğer soru “Sence öğrencilerin yardım aramasını engelleyen faktörler nelerdir?” şeklindedir. Bu soruya ilişkin yapılan içerik analizinde ortaya çıkan kodlar ve temalar Tablo 4’de sunulmuştur.

Tablo4. Sence öğrencilerin yardım aramasını engelleyen faktörler nelerdir sorusuna ilişkin tema ve kodlar.

	Kodlar	f	%
Öğrencilerin yardım aramasını engelleyen faktörler	Aile baskısı	13	18,06
	Akran baskısı	7	9,72
	Yardım alacağı kişilere güvenmeme	6	8,33
	Öğretmenlere güvenmeme ve öğretmen baskısı	3	4,17
	Engelleyen faktör yok	13	18,06
	Yardım alması gerektiğini düşünmediği	4	5,56
	Yardım almaya çekindiklerinden	26	36,11

Tablo 4’e bakıldığında yardım arama engelleri konusunda çekingenlik ilk sırayı alırken, engelleyen faktör yok ve aile baskısı ikinci sırada yer almaktadır. Yardım aramasına engel olan diğer sebepler ise sırasıyla akran baskısı, yardım alacağı kişilere güvenmeme, yardım alması gerektiğini düşünmediği, öğretmene güvenmeme ve öğretmen baskısı şeklindedir. Sence öğrencilerin yardım aramasını engelleyen faktörler nelerdir, sorusuna verilen cevaplara ilişkin örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Özgüven ve gurur duygusu olabilir.” (Ö6, K, 8S, 15Y)

“Bir öğrenciyi başka bir öğrencinin tehdit etmesi olabilir.” (Ö24, E, 7S, 13Y)

“Öğretmenlerden çekinmek” (Ö37, E, 7S, 14Y)

“Bence öğrencilerin yardım almasını engelleyen faktörlerden biride aile baskısı olabilir” (Ö73, K, 6S, 12Y)

5.Ortaokul öğrencilerine yöneltilen diğer soru “Daha önce okul psikolojik danışmanı (Rehber öğretmen), psikolog ve psikiyatrist gibi uzmanlardan psikolojik destek aldınız mı?” şeklindedir. Bu soruya ilişkin yapılan içerik analizinde ortaya çıkan kodlar ve temalar Tablo 5’de sunulmuştur.

Tablo 5. Daha önce okul psikolojik danışmanı (Rehber öğretmen), psikolog ve psikiyatrist gibi uzmanlardan psikolojik destek aldınız mı? Eğer aldıysanız bu konuda ne düşünüyorsunuz sorusuna ilişkin tema ve kodalar

	Kodlar	f	%
Uzman desteği alınması ve işlevselliği	Yararlıydı olumlu etkileri oldu	10	13,89
	Hiç bir yararını görmedim, sorun çözülmedi	5	6,94
	Aldığı halde görüş bildirmeyenler	7	9,72
	Almadım (45) cevapsız (5)	50	69,44

Tablo 5 incelendiğinde uzman birinden yardım almayanların oranı % 69.44 olarak görülmektedir. Bu “yararlıydı olumlu etkileri oldu” şeklinde görüş bildiren öğrencilerin oranı % 13,89 “aldığım halde yararını göremedim sorun çözülmedi” şeklinde yanıt veren bireylerin oranı ise 6,94 ve yardım aldığını söylemesine rağmen düşüncelerini paylaşmayanların oranı % 9,72 oluşturmaktadır. Daha önce okul psikolojik danışmanı (Rehber öğretmen), psikolog ve psikiyatrist gibi uzmanlardan psikolojik destek aldınız mı? Eğer aldıysanız bu konuda ne düşünüyorsunuz sorusuna verilen cevaplara ilişkin örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Fazla yararı olmayıp daha fazla sıkıyor” (Ö1,K, 8S, 15Y)

“Almadım ama bence bu ayıp bir şey değil.” (Ö12, K, 8S, 14Y)

“Evet kendimi daha rahat hissediyorum ve korkmuyorum artık.” (Ö13, K, 8S, 14Y)

“Psikologla konuştum ama oda beni daha uzmanına yani psikiyatriste yönlendirdi ama gitmedim” (Ö47,K, 8S, 15Y)

6.Ortaokul öğrencilerine yöneltilen diğer soru “Psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrist gibi uzmanlardan yardım alma konusunda ne düşünüyorsunuz?” şeklindedir. Bu soruya ilişkin yapılan içerik analizinde ortaya çıkan kodlar ve temalar Tablo 6’de sunulmuştur.

Tablo 6. Psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrist gibi uzmanlardan yardım alma konusunda ne düşünüyorsunuz sorusuna ilişkin tema ve kodalar.

	Kodlar	f	%
Uzmandan yardım almak konusunda düşünceleri	Düşüncem yok, yanıtız	8	11,11
	Gerekirse alınmalı	35	48,61
	Uzmanlardan yardım almak daha etkili olabilir	19	26,39
	Gereksiz olduğunu düşünüyorum ve güvenmem, kişi kendi sorununu kendi çözmeli	10	13,89

Tablo 6 incelendiğinde profesyonel yardım alma konusunda öğrencilerin % 48,61'i gerekirse alınmalı, % 26,39'u uzmanlardan yardım almak daha etkili olabilir, % 13,89'u gereksiz olduğunu düşünüyorum ve güvenmem kişi kendi sorununu kendi çözmeli diye ifade ederken, % 11,11'i düşüncem yok demiştir veya yanıt vermemiştir. Psikolojik danışman, psikolog ve psikiyatrist gibi uzmanlardan yardım alma konusunda ne düşünüyorsunuz sorusuna verilen farklı cevaplara ilişkin örnek ifadeler aşağıda verilmiştir:

“Psikolojik danışman, Psikolog, Psikiyatrist gibi uzmanlardan yardım alınmalıdır.” (Ö73,K, 6S, 12Y)

“Sonuç olarak onlarda insan. Ve ben onlara sorunlarımı anlatmadan önce onları tanımak isterdim. Ama her ne olursa olsun bütün yetişkinler aynı ve bence benim sorunlarım kızarak yaklaşabilirler. Bunun hoşuma gideceğini sanmıyorum.” (Ö71,K, 6S, 12Y)

“Bence alınmamalı, biz kendimizi daha iyi tanırız.” (Ö66,E, 6S, 12Y)

Araştırma bulgularına göre ortaokul dönemindeki öğrencilerin (12 yaş-16 yaş) bir problemle karşılaştıklarında bu problemi çözmek için ilk önce kendine yakın hissettiği, yardım edebileceğine inandığı bireylerle paylaştığı görülmüştür. Bu anlamda bu yaş grubundaki öğrencilerin öncelikle aile içinde anne, baba, abla veya abi ilk sıraları alırken; güvendiği arkadaşları ve öğretmenleri de okulda ilk sırayı almaktadır. Ayrıca öğrencilerin büyük bir kısmının gerektiğinde uzmanlardan yardım alınmalıdır şeklinde görüş paylaştıkları görülmektedir.

4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı ortaokul öğrencilerinin yardım arama konusundaki görüşlerini belirlemektir. Birçok öğrenci için ortaokul yılları zor geçebilmektedir. Bu dönemin özelliğinden dolayı öğrenciler pek çok değişikliği bir arada yaşamaktadırlar. Bu değişiklikler erinlik ve bu duruma bağlı olarak beden imgesi sorunları, sosyal ve bilişsel değişiklikler, artan sorumluluklar, anne-babaya daha az bağımlı olma, farklı dersler ve farklı öğretmenler, başarı ve performansa daha çok önem verme gibi

durumlardır. Pek çok değişikliğin yaşandığı dönemde öğrencilerin de sorunlarla karşılaşmaları doğaldır (Santrock, 2011). Bu araştırma kapsamında çalışma grubunda yer alan öğrencilerin %68'i son zamanlarda kendilerini rahatsız eden bir sorun yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca çalışmada çalışma grubunda yer alan öğrencilerinin yardım için başvuracakları kişileri tercih sırasına göre yazmaları istenmiştir. Öğrencilerin tercihlerinde ilk sırada (%53) annenin yer aldığı bunu sırasıyla baba, arkadaş, abla, öğretmen ve abinin izlediği görülmüştür.

Yapılan araştırmalar incelendiğinde ergenlerin yardım arama konusunda daha çok yakınlarından destek alma eğiliminde oldukları görülmektedir. Araştırmalar (Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi, 2012; Wilson, Deane, Ciarrochi ve Rickwood, 2005) bulunmaktadır. Ayrıca yakınları arasında da ergenler yardım arama konusunda özellikle arkadaşlarını ve annelerini tercih etmektedirler (Ashley ve Foshee, 2005; Kapıcı ve Hamamcı, 2010; Savi Çakar ve Savi, 2014; Setiawan, 2006). Bu çalışmada da benzer şekilde öğrencilerin %53'ü yardım arama konusunda ilk sırada annelerini tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.

Araştırmada öğrencilere yardım aramayı engelleyen faktörler sorulmuş ve öğrencilerin yardım arama engelleri olarak sırayla çekingenlik (%36), aile baskısı (%18), engel yok (%18) ve akran baskısı (%10) cevaplarını verdikleri görülmüştür. Yardım almaya gereksinimi olduğu halde bireylerin neden yardım arama çabası içine girmediklerini ve yardım aramalarını zorlaştıran faktörler araştırmacılar tarafından ele alınmıştır. Vogel ve arkadaşları (2007), bir problem karşısında yardıma ihtiyacı olmasına karşın profesyonel yardım almaktan çekinen bireylerin durumlarını, profesyonel hizmet sağlamaya çalışan ruh sağlığı alanındaki ilgili araştırmalar ile genel olarak açıklamaya çalışmışlardır.

Ortaokul öğrencilerinin yaşı ve sosyal destek düzeyi arttıkça profesyonel psikolojik yardım arama davranışının az olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Özbay (1996), ailesi ve yaşadığı sosyal çevre tarafından yeterince desteklenen bireylerin profesyonel psikolojik yardım veren kişilere başvurma konusunda daha az istekli olduklarını belirtmiştir. Buna karşılık yeterli sosyal desteğe sahip olmayan bireylerin, kişisel kaygılarından dolayı profesyonel yardım kaynaklarına daha kolay başvurduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde Savi-Çakar (2015) çalışmasında lise öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri arttıkça yardım arama düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Erkan, Özbay, Çankaya ve Terzi (2012) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise psikolojik yardım aramanın yordayıcılarının sırasıyla yardıma ilişkin olumlu tutum, cinsiyet, profesyonel yardım alma deneyimi, cinsel sorunlar, cinsiyet rolleri, özel bir kişiden alınan sosyal destek, yaş, aile ile ilgili sorunlar, kişilik sorunları, romantik ilişki sorunları ve akademik sorunlar olduğu görülmüştür.

Sosyal damgalanma korkusunun da bireylerde psikolojik yardım arama konusundaki tutumunu olumsuz etkileyebileceğini ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. (Komiya, Good ve Sherrod, 2000; Vogel & diğ., 2005). Ayrıca bireyin yardım alacağı uzman kişiye ilişkin endişelerinin ve yardım alma konusundaki kaygılarının yardım arama tutumu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Kushner ve Sher, 1989). Bu çalışmada ortaokul öğrencileri yardım aramayı engelleyen faktörler olarak çekingenlik (%36), aile baskısı (%18) ve akran baskısı (%10) cevaplarını vermişlerdir ve bu bulgunun alan yazınla örtüştüğü görülmektedir.

Araştırmanın diğer bulgusu ortaokul öğrencilerinin daha önce uzman birinden yardım alıp almadıkları ve yardım alma konusunda neler düşündüklerine ilişkindir. Öğrencilerin %69'u uzman yardımını almadığını, %14'ü yardım aldığını ve yararlı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca, profesyonel yardım alma konusunda öğrencilerin % 48,61'i gerekirse alınmalı, % 26,39'u uzmanlardan yardım almak daha etkili olabilir, % 13,89'u gereksiz olduğunu düşünüyorum ve güvenmem kişi kendi sorununu kendi çözmeli diye ifade ederken, % 11,11'i düşüncem yok demiştir veya yanıt vermemiştir.

Daha önce yardım alıp almamanın yardım arama tutumu açısından anlamlı farklılık oluşturduğunu gösteren araştırmalar (Çebi, 2009; Meydan ve Lüleci, 2013; Özdemir, 2012) bulunmaktadır. Türküm (2005) çalışmasında psikolojik destek alan öğrencilerin yardım arama tutumlarının böyle bir deneyimi olmayan öğrencilere göre daha olumlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Kıvrımlı (2007) araştırmasında psikolojik yardım almış lise öğrencilerinin okul psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin yararına inanma düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte daha önce yardım alıp almama ile yardım arama tutumu arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucunu bildiren araştırmalar da bulunmaktadır (Koydemir-Özden ve Erel, 2010; Yıldırım, Atlı ve Çitil, 2014). Bekaroğlu (1999)'na göre önceden yardım almış olmak bazı durumlarda yardım arama tutumunu olumlu etkilerken bazı durumlarda olumsuz etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın sonucu incelendiğinde ise ortaokul dönemindeki öğrencilerin (12 yaş-16 yaş) bir problemle karşılaştıklarında bu problemi çözmek için ilk önce kendine yakın hissettiği, yardım edebileceğine inandığı bireylerle paylaştığı görülmüştür.

Ergenlerin ihtiyaç duyduğunda yardım araması ve gerektiğinde uzmanlardan yardım almaları oldukça önemlidir. Dolayısıyla okullarda ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların öğrencilerin farkındalıklarını artırmaya yönelik çalışmalar yapması ve okullarda yardım arama tutumu konusunda psiko-eğitim programlarının hazırlanması etkili olabilir. Araştırmacılar tarafından psikolojik yardım almaya teşvik edici programlar hazırlanabilir ve programın yararlılığına göre farklı yaş, cinsiyet grupları üzerinde araştırarak geliştirilebilir. Bunun yanı sıra daha önceki yardım arama deneyimi olumlu olan ergenlerin yardım arama tutumlarının da olumlu olduğu görülmektedir. Bundan dolayı ergenlerin aldıkları yardımdan memnuniyet düzeylerini belirlemeye yönelik çalışmalar artırılabilir. Ayrıca öğrencilerin okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servisini daha yakından tanımaları için oryantasyon çalışmalarını daha etkili hale getirilebilir.

KAYNAKLAR

- Ashley, Olivia Silber, and Vangie A. Foshee. (2005) "Adolescent Help-Seeking For Dating Violence: Prevalence, Sociodemographic Correlates, And Sources Of Help." *Journal Of Adolescent Health* Cilt.36, Sayı.1. (25-31)
- Baqar A Husaini- Stephen T Moore and Van A. Cain (1994). "Psychiatric Symptoms And Help Seeking Behaviour Among The Elderly: An Analysis Of Racial And Gender Differences." *Journal Of Gerontological Social Work*, 21, 177-195.
- Bekaroğlu, Mehmet (1999). Çare Arama Davranışı Ve Kültür. IV. Anadolu Psikiyatri Günleri, Bilimsel Çalışmalar.

- Cakar, Firdevs Savi, and Sevil Savi. (2014) "An Exploratory Study of Adolescent's Help-Seeking Sources." *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, Vol 159 (610-614).
- Cakar, Firdevs Savi (2015). The Role Of Social Support, Subjective Well-Being And Gender On Psychological Help-Seeking Among Turkish Adolescents. *British Journal Of Education, Society & Behavioural Sciences, Cilt.9*, sayı.1, 1-10.
- Çebi, Esra (2009). *University Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help: Effects Of Perceived Social Support, Psychological Distress, Prior Help-Seeking Experience And Gender*. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erdayı, Gülsüm Sezgi (2009). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülük Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Erkan, Serdar- Özbay, Yaşar- Cihangir Çankaya, Zeynep & Terzi, Şerife. (2008). University Students' Problem Areas And Psychological Help-Seeking Willingness. *International Congress Of Counseling, 25-27 Nisan 2008*. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Erkan, Serdar- Özbay, Yaşar- Cihangir Çankaya, Zeynep ve Terzi, Şerife. (2012). University Students' Problem Areas And Psychological Help-Seeking Willingness. *Education And Science*. Vol. 37, (164).
- Kalkan, Melike ve Odacı, Hatice. (2005). Cinsiyet Ve Cinsiyet Rolünün Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarla İlişkisi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi, Cilt. 3*, Sayı 23,(57-64).
- Karalp, Aslı (2009). *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Kapçı, Emine Gül ve Hamamcı, Zeynep. (2010). *Aile İşlevi İle Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişki: Erken Dönem Uyum Bozucu Gamaların Aracı Rolü*. Klinik Psikiyatri 2010, Cilt.13, (127-136).
- Kırımlı, Fatma (2007) *Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Arama Tutumlarını Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Ankara.
- Komiya, Noboru- Glenn E. Good, and Nancy B. Sherrod (2000). "Emotional Openness As A Predictor Of College Students' Attitudes Toward Seeking Psychological Help." *Journal Of Counseling Psychology, Vol 47.1* (138).
- Koydemir-Özden, Selda ve Erel, Özge. (2010). Psychological Help-Seeking: Role Of Sociodemographic Variables, Previous Help-Seeking Experience And Presence Of A Problem. *Procedia Social And Behavioral Sciences, Cilt 5*, (688–693).
- Kushner, Matt G. and Kenneth J. Sher (1989). Fear Of Psychological Treatment And Its Relation To Mental Health Service Avoidance. *Professional Psychology: Research And Practice*, Vol 20:4, (251–257).
- Lukito Setiawan, Jenny (2006). "Willingness to seek counselling, and factors that facilitate and inhibit the seeking of counselling in Indonesian undergraduate students." *British Journal of Guidance & Counselling* Vol, 34:3 (403-419).

- Meydan, Betül ve Lüleci, Burcu. (2013). “Eğitim Fakültesi Öğrencilerinde Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumun Yordayıcısı Olarak Önceki Psikolojik Yardım Alma Deneyimi, Algılanan Sosyal Destek Ve Yalnızlık.” *Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi*: Cilt.3, Sayı.4, (45-56).
- Özdemir, Selda. (2012). *Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Kişilik, Kendini Saklama, Cinsiyet Roller Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı Ankara.
- Santrock, John W. (2011) *Life-Span Development*. Çev. Edit. Yüksel, Galip. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sehonert-Reichl, Kimberly A, Offer, Daniel., and Howard, Ian C. (1995). “Seeking Help From Informal And Formal Resources During Adolescence: Sociodemographic And Psychological Correlates. In Marohn, R. C., and Feinstein, S. C. (Eds.)” *Adolescent Psychiatry*, Vol. 20, (165)
- Tavşancıl, Ezel ve Aslan, Esra (2001), “Sözel, Yazılı Ve Diğer Materyaller İçin İçerik Analizi Ve Uygulama Örnekleri”, İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Topkaya, Nursel (2011). *Psikolojik Yardım Alma Niyetinin Sosyal Damgalanma, Tedavi Korkusu, Beklenen Yarar, Beklenen Risk Ve Tutum Faktörleriyle Modellenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi.
- Türküm, Ayse Sibel (2001). “Stresle Başa Çıkma Biçimi, İyimserlik, Bilişsel Çarpıtma Düzeyleri Ve Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutumlar Arasındaki İlişkiler: Ege Üniversitesi Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma.” *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt. 1, (1-16).
- Türküm, Ayse 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*, Cilt.13, Sayı.3 (389-401).
- Vogel, David-Lynn, Wade, Nathaniel G., Wester, Stephen R., Larson, Lisa. & Hackler, Ashley Hill (2007). “Seeking Help From A Mental Health Professional: The Influence Of One’s Social Network.” *Journal Of Clinical Psychology*, Cilt. 63, Sayı. 3, (233-245).
- Yaşar, Özbay (1996). *Üniversite Öğrencilerinin Problem Alanları İle Yardım Arama Tutumları Arasındaki İlişki*. IX. Ulusal Psikoloji Kongresi, Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Yaşar, Özbay- Terzi, Şerife- Erkan, Serdar ve Cihangir Çankaya, Zeynep. (2011). “Üniversite Öğrencilerinin Profesyonel Yardım Arama Tutumları, Cinsiyet Rollerini Ve Kendini Saklama Düzeyleri.” *Pegem Eğitim Ve Öğretim Dergisi*, Cilt.1, Sayı.4, (59-71).
- Yıldırım, Ali ve Şimşek, Hasan. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık, 2006.
- Yıldırım, Taşkın- Atlı, Abdullah, ve Canan Çitil (2014). "Lise Öğrencilerinin Psikolojik Yardım Aramaya Gönüllülükleri ile Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişki/The Relationship between High School Students' Willingness to Seek Psychological Help and Their Psychological Symptoms." *e-International Journal of Educational Research* Cilt.5, Sayı.2 (89-104)
- Wilson, Coralie J., Deane, Frank P., Ciarrochi, Joseph, & Rickwood, Debra (2005). Measuring Help-Seeking Intentions: Properties Of The General Help-Seeking Questionnaire. *Canadian Journal Of Counselling*, Cilt.39, Sayı.1, (15-28).