

ERGENLERİN PSİKOLOJİK YARDIM İHTİYAÇLARININ İNCELENMESİ¹

REVIEW ON ADOLESCENTS' NEEDS OF PSYCHOLOGICAL ASSISTANCE

Firdevs SAVİ ÇAKAR² Mustafa KILINÇ³

Başvuru Tarihi: 04.11.2019 Yayına Kabul Tarihi: 11.04.2020 DOI: 10.21764/maeuefd.655097
(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmanın amacı ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesidir. Nitel araştırma modelinde tasarlanan bu çalışmada veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırma Burdur il merkezinde ortaöğrenime devam eden 9. sınıf öğrencisi 58 (35 Kız ve 23 Erkek) ergen ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın veri analiz için içerik analizi kullanılmış ve yapılan analiz sonucunda, ergenlerin en sık yaşadıkları ve psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunların; duygusal sorunlar, eğitim ve ders sorunları, aile sorunları, ergenlik döneminin zorlukları ve hayatında kendisini rahatsız eden sorunlar ve kötü alışkanlıklar olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, ergenlerin ruh sağlığı uzmanı ve okul psikolojik danışmanından destek alma düzeylerinin düşük olduğu; yaşadıkları sorunlara öğretmenleri, aileleri ve diğer yetişkinlerin yeterince önem ve destek vermedikleri, en çok başvurdukları yardım kaynaklarının ise sırasıyla; arkadaşları, öğretmenleri, ailesi ve diğer yakınları, okul psikolojik danışmanları, psikolog ve psikiyatristler olduğu; okullarda ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının karşılanması için daha fazla çalışma yapılmasının gerekli olduğunu düşündükleri belirlenmiştir. Bu sonuçlarda, ergenlerin ruh sağlığını koruma ve güçlendirmenin önemi bu araştırma ile bir kez daha vurgulanmaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Ergen, psikolojik yardım, psikolojik danışma*

Abstract: The aim of this study is to examine the psychological assistance needs of adolescents. This study is designed in qualitative research model, and data were collected using a semi-structured interview form. Study participants constituted of 58 adolescents (35 girls and 23 boys) from the 9th grade in secondary education institutions in the Burdur city center. Content analysis concluded that the most common problems adolescents experience and need psychological help with include emotional problems, education and course problems, family problems, the difficulties of adolescence period and problems and bad habits bothering them. It was found that adolescents receive low levels of psychological assistance from mental health specialists and school counselors; their teachers, parents and other adults do not care and support their problems. their common sources of assistance include friends, teachers, family and other relatives, school counselors, psychologists and psychiatrists. It was determined that they think that more studies are needed to meet the psychological assistance needs of adolescents in schools. In these results, the importance of protecting and strengthening adolescents' mental health is emphasized once again with this research.

Keywords: *Adolescent, psychological assistance, psychological counseling*

¹ Bu çalışma 29 Ekim- 2 Kasım 2019 tarihleri arasında Antalya'da düzenlenen Uluslararası Bilim Kültür ve Eğitim Kongresi INCES 2019'da sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, firdevssavi@mehmetakif.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-8536-3625

³ Dr. Öğretim Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, mkilinc@mehmetakif.edu.tr, ORCID ID: 0000-0002-2759-4916

Giriş

Ergenlik döneminde ergenler fiziksel, duygusal ve toplumsal alanlarda pek çok değişim geçirirken; yeni roller ve sorumlulukları kazanmakta ve yetişkinler, yaşlıları ve toplumla ilişkilerini yeniden gözden geçirmektedir. Ergenliğin getirdiği farklı alanlardaki hızlı değişimler ve bunlara uyum sağlama çabaları, ergeni farklı problem alanları ile yüz yüze getirmektedir (Kim, 2003). Bu problemlerin bir kısmı ergenin gelişim ve uyum sürecinde olgunlaşması, yeni deneyimler ve öğrenmeleri yanı sıra çevre desteği ile çözümlenirken bazı problemler daha profesyonel düzeyde destek gerektirebilir ve ergenler psikolojik yardım ihtiyacı hissedebilir.

Jessor'a göre (1991), problem davranışlar ergenin gelişim görevlerini başarmasına, kendisinden beklenen sosyal rolleri yerine getirmesine, yeterlik ve başarı duygusu hissetmesine ve genç yetişkinlik dönemine başarıyla geçmesine engel olmaktadır. Bu nedenle ergenlerin psikolojik yardım gereksinimlerinin belirlenerek, bu yardım gereksinimine yönelik erken uyarı işaretlerinin iyi değerlendirilmesi ve etkili şekilde psikolojik destek verilmesi başarılı bir kimlik oluşumunun yanı sıra bu dönemi sağlıklı şekilde geçirmeleri ve sonraki dönemlerde sağlıklı bir yetişkin olma rol ve sorumluluklarına hazırlanmaları açısından çok önemlidir.

Ergenler gelişim ve uyuma ilişkin birçok değişimin yaşandığı bu dönemde birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalabilmekte ve psikolojik yardıma daha fazla gereksinim duyabilmektedir. Yardım arama yaşam sürecinde uyum sağlayıcı işleviyle (Lee, 1999), bireylerin ruh sağlığı ve genel iyilik halini etkileyen (Rickwood, Deane, Wilson & Ciarrochi, 2005) oldukça önemli bir başa çıkma davranışı olarak kabul edilmektedir (Lee, 1999). Yardım arama davranışı; kişiyi, problemi ve yardım alınacak kaynağı kapsayan çok boyutlu bir davranış örüntüsüdür. Bu örüntü; bireylerin probleminin farkında olması, danışma yardımı almaya ve aramaya karar vermesi ve yardım için danışma servisiyle veya danışmanla iletişime geçmesi şeklinde bir süreç izlemektedir (Saunders, 1993). Bu açıdan yardım arama davranışının geliştirilmesi, ergenler için yaşadıkları zorlukların üstesinden gelebilmeleri için farklı destek kaynaklarından yararlanmalarının sağlanması (Nicholas, Oliver, Lee, & O' Brien, 2004), genel olarak diğer insanlardan aktif olarak yardım aramaya yönelmeleri ve bu yardımı etkin şekilde kullanmaları açısından çok önemli bir gereksinim olarak değerlendirilebilir. Bu açıdan ergenlerin ihtiyaç duyduklarında profesyonel psikolojik destek almaya yönelmesi sorunlarının erken dönemde fark edilmesi ve müdahale için çok önemlidir.

Yardım arama, stres durumlarını ya da problemi çözmek için destek almanın yanı sıra; tedavi, bilgi, tavsiye, anlayış ihtiyacı için diğerleriyle iletişime geçmektir (Rickword vd., 2005). Bu kapsamda, ergenlik döneminde farklı alanlarda olası sorunlar/krizler yaşanması nedeniyle (Sayıl, 2000) bu

sorunların çözümünde bazen ergenler kendi kendine yetebilirken bazen de başkalarının yardımına ihtiyaç duyabilirler (Fry vd., 2013). Nitekim ergenlerde bu dönemde psikolojik destek ihtiyacının arttığı sıklıkla vurgulanmasına rağmen (Eskin, 2000); psikolojik stres yaşayan ergenlerin ancak üçte birinden daha azının profesyonel yardım aldığı belirtilmektedir (Andrews, Issakidis & Carter, 2001). Carr-Gregg, Enderby ve Grover (2003)'e göre, eğer bu yardım ergene zamanında ve etkili şekilde verilmezse bu süreç ergenin, sağlığını ve ilişkilerini tehlikeye sokan problem davranışlara yönelmesine yol açabilmektedir. Üstelik bu problemler ergenlerin yaşamının geri kalan dönemlerini sağlıklı şekilde yaşamasını engelleyecek düzeyde ciddi problemlere dönüşebilir; ergenin iyi oluş halini ve sağlığını tehdit edebilir. Bu yüzden, ergenin bu başa çıkma mücadelesinde verilecek psikolojik danışma yardımı, onun gelişimsel yolculuğu boyunca uyumlu bir şekilde ilerlemesi için yeni başa çıkma yolları bulmasında yardımcı olacaktır (Geldard & Geldard, 2013).

Ergenlerin psikolojik yardıma ihtiyaç duymasının nedenleri arasında kişisel ve çevresel pek çok etkenin birlikte etkili olduğu ifade edilmektedir. Çevresel etkenler arasında özellikle aile, okul ve akranlar sayılırken; fiziksel ve cinsel gelişime ilişkin sorunlar, eğitim ve liseden mezun olma, üniversiteye giriş süreci, ana-baba ile yaşam tarzı konusunda çatışma, karşı cinsle ilişkinin kopması, meslek seçiminde kararsızlık, başarı/başarısızlık (Sayıl, 2000) gibi konuların yanı sıra sağlık, kişilik, aile ilişkileri, toplum içindeki durumu, dini ve ahlaki konular ile ilgili kaygıları konusunda ergenlerin yardım ihtiyacı artabilmektedir (Yörükoğlu, 2004). Özellikle ergenin içerisinde yer aldığı çevre tarafından kendisine sunulan sosyal desteğin yetersiz veya hatalı olduğu durumlarda çeşitli uyum problemlerinin ortaya çıkabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle okullarda öğrencilere etkili ve hızlı şekilde müdahale etmek, uyum ve davranış sorularını çözümlmek için okul PDR çalışmaları etkin şekilde sunulabilir. Aynı zamanda aile üzerindeki yönlendirici etkisi nedeniyle okulun ve öğretmenlerin çocukların ruhsal ihtiyaçlarına öncelik verilmesini de sağlayabilir (Savi Çakar, 2013).

Ergenler, gelişim döneminin getirdiği bazı özellikler ve çevresel faktörlerin etkileşimi ile birçok sorun açısından risk altına girmektedir. İlgili alan yazın incelendiğinde, ergenlerin uyum problemleri başta olmak üzere ruhsal sorunlarının, riskli davranışlarının yaygın olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu sorunlar arasında; psikolojik belirtiler (depresyon, anksiyete, somatizasyon, intihar girişimi) (Eskin, 2000; 2001; Saföz Güven & Güçray, 2013; Sayıl & Devrimci-Özgül, 2002), teknolojinin getirdiği sorunlar (sanal arkadaşlık), madde kullanımı, şiddet, gelecek kaygısı ve yalnızlık gibi problemler öne çıkmaktadır (Tarhan, 1996). Gökler (2003) 18 yaşın altındaki çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı hizmetlerine gereksinim duyanların oranını %12 ile %22 olarak belirtirken; ergenler için psikolojik desteğin önemini ve ergenlerin iyi oluşlarını korumanın önemini

vurgulamaktadır. Ayrıca ülkemizde intihar riskinin de ergenlerde yüksek olduğu görülmektedir (Eskin, 2000; 2001; Sayıl & Devrimci-Özguven, 2002).

Çocuk ve ergenlerin psikolojik yardım ihtiyacının karşılanmasında merkezi bir rol oynayan okul psikolojik danışmanlık hizmetlerine duyulan ihtiyacın her geçen gün daha da arttığı belirgin şekilde gözlenmektedir. Bu bağlamda günümüzde yaşanan birçok değişime bağlı olarak, okullarda öğrenciler ve ailelerin ihtiyaçları değişirken aynı zamanda bu süreçten öğretmenler ve yöneticiler de doğrudan etkilenmektedir. Nitekim teknolojinin, bilgisayar ve internetin aşırı, olumsuz ve yararsız kullanımının artması; tek ebeveynli aileler, yoksul aile sayısında artış ile buna bağlı olarak aile yapılarının değişmesi; medyanın ve popüler kültürün etkisi; risk altındaki çocukların sayısının artması; alkol ve madde bağımlılığı ile yaşamsal tehditlerin artması; büyük şehirlere göçün artışı ile okul ve kurumların donanımlarının ve özelliklerinin bu artan talebi karşılayamaması; bireyler arası çatışmaların yaşanması; bir akım olarak her şeyin çok kolay halledilebileceği ve mutluluğa, sağlığa ulaşmanın çok kolay olduğuna ilişkin algıların toplumlara aşılması gibi nedenler okullarda PDR hizmetlerine olan ihtiyacı artırmaktadır (Karaca & İkiz, 2014; Weiten, Yost & Dunn, 2016).

Son yıllarda, çocuk ve ergenlere ruh sağlığı hizmetlerinin verilmesinde kapsamlı okul ruh sağlığı programlarının geliştirildiği görülmektedir. Bu programlar tedavi, erken müdahale ve önleme programları ile danışmanlık ve personel eğitimi gibi çalışmalarını kapsamakta, okul ruh sağlığı hizmetlerine de bir süreklilik kazandırmaktadır (Atkins, Frazier, Adil & Talbott, (2003); Watts & Buckner, 2007). Okul psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin, öğrencilerin eğitsel, kişisel ve mesleki gelişimlerinin yanı sıra ruhsal ihtiyaçlarını karşılamadaki önemi ve katkısı tartışılmazdır (Karaca ve İkiz, 2014). Okullar öğrencilerin psikolojik ve gelişimsel sorunlarının belirlenmesi, koruyucu önlemlerin alınması, önleme ve erken müdahale ile rehabilitasyon hizmetlerine yönlendirilmelerinde çok önemli bir rol oynamaktadır (Roeser, Midgley & Urdan, 1996). Okul psikolojik danışmanları ve okul danışmanlık hizmetleri, çocuklara ve gençlere, yaşamda her açıdan daha uyumlu olmaları için etkili bir yardım sunabilmektedir.

Yukarıdaki çalışmalarda da görüldüğü gibi ergenlerde psikolojik yardım ihtiyacının doğasını anlamak, ergenlerin artan uyum ve davranış sorunlarının nedenlerini belirleyerek okullarda etkili PDR çalışmaları planlamak ergen ruh sağlığını koruma ve sağlıklı ergen gelişimini destekleme açısından oldukça önemlidir. Bu bağlamda, okul PDR çalışmalarında koruyucu, önleyici ve erken müdahale yöntemlerinin daha sistematik biçimde kullanılması, kriz durumlarını da içerek şekilde müdahale prosedürleri oluşturulması, ebeveyn desteğinin sağlanması ve uzun vadeli izleme çalışmalarının yapılması gereklidir. Ergenlerin gereksinimleri göz önünde bulundurularak

ulaşılabilir ve etkili yardım kaynaklarının sunulmasına, yardım arama davranışının geliştirilmesine, ergenlerle çalışan psikolojik danışmanların yeterliklerinin artırılmasına ve okullarda daha etkili psikolojik danışma çalışmalarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmanın amacı ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının incelenmesidir. Bu amaca yönelik olarak şu sorulara cevap aranmaktadır:

- 1-Ergenlerin en sık yaşadıkları ve psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunlar nelerdir?
- 2-Ergenlerin ruh sağlığı uzmanı ve okul psikolojik danışmanından destek alma durumları nedir?
- 3-Ergenlerin yaşadıkları sorunlara öğretmenleri, aileleri ve diğer yetişkinler yeterince önem vermekte midir?
- 4-Ergenlerin sorunları için en çok başvurdukları yardım kaynakları kimlerdir?
- 5-Ergenler okullarda psikolojik yardım ihtiyaçlarının karşılanması için neler yapılması gerektiğini düşünmektedirler?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nitel araştırma modelinde olgu bilim deseninde tasarlanmıştır. Olgu bilim, olgu ile ilgili bilgiler elde etmek için bireylerin deneyimlerinden yararlanan bir araştırma yöntemidir. Araştırılan olgu ile ilgili bireylerin davranışlarının ve inançlarının ne olduğu anlaşılmasına çalışılmaktadır (Yıldırım & Şimşek, 2006).

Katılımcılar

Araştırma Burdur il merkezinde ortaöğrenim 9. sınıfa devam eden ve bu çalışmaya katılmayı kabul eden ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı kız 35 (% 64,34) ve erkek 23 (39,65) iken; yaşa göre dağılımı 14 yaş grubunda 12 ergen (% 20,68), 15 yaş grubunda 28 ergen (% 48,27) ve 16 yaş grubunda 18 ergen (% 31,03) şeklindedir.

Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verilerini toplamak için araştırmacılar tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunun geliştirilmesinde alan yazın taramasının ardından geliştirilen taslak görüşme formu 3 uzman görüşüne sunulmuş, “uygun”, “uygun değil” ve “düzeltmesine dönük görüşleriniz” şeklinde görüş ve değerlendirmeleri istenmiştir. Daha sonra uzman görüş ve önerileri doğrultusunda yönerge ve maddelerin açık ve

anlaşılabilirliği sağlanmıştır. Görüşme formu iki bölümden oluşmaktadır; birinci bölümde katılımcıların demografik bilgileri yer alırken; ikinci bölümde ise psikolojik yardım ihtiyaçlarının belirlenmesi ve karşılanma düzeylerine yönelik görüşlerini ortaya koymak için açık uçlu sorular sorulmuş, elde edilen bulgular içerik analizi ile analiz edilmiştir. Veri toplama sürecinde öncelikle araştırmanın amacı, gizlilik ilkesi ve gönüllülüğün esas olduğu açıklanmış, veri toplama süreci ortalama 20 dakika sürmüştür ve tek bir oturumda tamamlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde içerik analizinden yararlanılmıştır. İçerik analizinde öncelikle iki araştırmacı tarafından açık uçlu sorulara verilen yanıtlar ayrı ayrı okunarak kodlar ve temalar belirlenmiş, bu kodlar ve temalar karşılaştırılarak aykırılık olan temalar tekrar gözden geçirilmiştir. Değerlendirmede kodlayıcılar arasındaki güvenilirlik sayısı (Güvenirlik=Uzlaşma Sayısı/Uzlaşma+ Uzlaşmama sayısı) hesaplanmıştır (Tavşancıl & Aslan, 2001). Buna göre belirlenen kodlar için güvenilirlik katsayısı .83 bulunmuştur. Katılımcıların sorulara verdikleri yanıtlar hangi kodla örtüşüyorsa o kodun frekansı “bir” kabul edilmiş ve bu işlem bütün yanıtlar için tekrarlanmıştır. Sonuçlar frekans ve yüzde değerleri kullanılarak tablolar halinde sunulmuştur.

Bulgular

Bulgular, alt problemlere göre, katılımcı görüşlerinin analizi ile elde edilen temalar/kodlar ile frekansları verilerek açıklanmıştır. Bulgularda ilk olarak ergenlerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin betimleyici bulgular yer alırken daha sonra içerik analizi sonuçları verilmektedir.

Ergenlerin sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1

Ergenlerin Sosyo-demografik Özellikleri

Sosyo-demografik Değişkenler		f (%)
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	8 (13,79)
	1 kardeş	32 (55,17)
	2 ve daha fazla	18 (31,03)
Anne Eğitim	İlkokul	14 (24,13)
	Orta Okul	12 (20,68)
	Lise	17 (29,31)
	Üniversite	15 (25,86)

Baba Eğitim	İlkokul	2 (3,44)
	Orta Okul	12 (20,68)
	Lise	26 (44,82)
	Üniversite	18 (31,03)
Aile Gelir Düzeyi	2500 altı	12 (20,68)
	2500-5000	29 (50,00)
	5000 ve üstü	17 (29,31)

Tablo 1’de görüldüğü gibi, ergenlerin kardeş sayısına göre dağılımının tek çocuk olma 8 (% 13,79), 1 kardeşi olma 32 (% 55,17), 2 ve daha fazla kardeşi olma 18 (% 31,03) şeklindedir. Anne ve baba eğitim durumuna göre annesi ilkokul mezunu olan 14 (% 24,13), ortaokul mezunu olan 12 (% 20,68); lise mezunu olan 17 (% 29,31) ve üniversite mezunu olan 15 (%25,86) ergen şeklindedir. Babası ilkokul mezunu 14 (% 24,13); ortaokul mezunu 12 (% 20,68); lise mezunu 17 (% 29,31) ve üniversite mezunu 15 (% 25,86) ergen olarak belirlenmiştir. Katılımcıların aile gelir düzeyine göre dağılımının ise gelir düzeyi 2500 TL altı 12 (% 20,68), 2500-5000 TL arası 29 (% 50,00) ve 5000 TL ve üzeri 17 (% 29,31) ergen olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunlara ilişkin bulgular Tablo 2’de sunulmaktadır.

Tablo 2

Ergenlerin Psikolojik Yardıma İhtiyaç Duydukları Sorunlara İlişkin Görüşleri

Temalar	Kodlar	f	Toplam
Duygusal sorunlar	Kaygı (K1, K15, K22, K53)	17	82
	Mutsuzluk (E5, E12)	12	
	Yalnızlık (K2, E36)	14	
	Duygusal sorunlar, terkedilme, aşk acısı (K13, E44)	12	
	Depresyon (K9, E49)	12	
	Öfke sorunları (K29, E39)	11	
	Diğer sorunlar (K22, E33)	8	
Eğitim ve ders sorunları	Eğitim ve ders sorunları (K12, E48)	26	53
	Sınav stresi (K7, E21)	27	

Aile sorunları	Aile sorunları (K3, E6)	28	44
	Ailenin anlayışsızlığı (K11)	16	
Ergenlik döneminin zorlukları	Ergenlik döneminin zorlukları (E45)	17	28
	Hayır diyememe (K22)	6	
	Fark edilme çabası (E27)	5	
Hayatında kendisini rahatsız eden sorunlar	Hayatında kendisini rahatsız eden sorunlar (E33)	9	9
Kötü alışkanlıklar	Kötü alışkanlıklar (E55)	9	9

*Birden fazla tema belirtilmiştir.

Tablo 2’de görüldüğü gibi, ergenlerin en sık yaşadıkları ve psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunlara ilişkin ortaya çıkan temalar ve kodlar sırasıyla; duygusal sorunlar (kaygı, mutsuzluk, yalnızlık, duygusal sorunlar, terkedilme, aşk acısı, depresyon, öfke sorunları, diğer sorunlar), eğitim ve ders sorunları (eğitim ve ders sorunları, sınav stresi), aile sorunları (aile sorunları, ailenin anlayışsızlığı), ergenlik döneminin zorlukları (ergenlik döneminin zorlukları, hayır diyememe, fark edilme çabası) ve hayatında kendisini rahatsız eden diğer sorunlar ve kötü alışkanlıklar şeklindedir. Ergenlerin bir ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alma durumları, okul psikolojik danışmanından psikolojik destek alma durumları ve okulda ergenlerin sorunlarına önem veriliyor mu, yetişkinler ergenlere destek oluyor mu sorularına ilişkin bulgular Tablo 3’te sunulmaktadır.

Tablo 3

Ergenlerin Ruh Sağlığı Uzmanından Profesyonel Destek Alma Durumları

Ergenlerin ruh sağlığı uzmanından profesyonel destek alma durumları	f	Kodlar
Alan	14	LGS döneminde sınav kaygısı ile ilgili (K1)
		Mutsuzluk ve ağlama isteği nedeniyle (K15)
Almayan	44	Bazı özel sorunlarım için (K22)
		İhtiyacım yok /istemiyorum (K53)
		İsterdim (K29)

Ergenlerin okul psikolojik danışmanından psikolojik destek alma durumları

Alan	10	LGS ile ilgili (K1) Aile sorunlarım (K29) Derslerimle ilgili (E48)
Almayan	48	
Okulda ergenlerin sorunlarına önem veriliyor mu? Yetişkinler ergenlere destek oluyor mu?		
Evet	14	-Okulda öğretmenler ve diğer yetişkinler destek olmuyor (K15)
Hayır	36	-Empati kurmuyorlar (E5, E12) -Baskı yapıyorlar (K13, E44) -Kızıyorlar (K12, E48) -Bu davranışlar ergenlerin kendilerini açıklamalarını engelliyor (K3, E6)
Bilmiyorum	8	

Tablo 3'te görüldüğü gibi; ruh sağlığı uzmanından destek alan ergenlerin sayısı 14, almayanların sayısı 44'tür. Almayan ergenlerin 18'i "evet isterdim" derken 26 ergen "ihtiyacım yok/istemiyorum" cevabını vermiştir. Ergenlerin okul psikolojik danışmanından psikolojik destek alma durumlarına bakıldığında; destek alan ergenlerin sayısı 10 iken; almayanların sayısı 48'dir. Ayrıca, yardım almayan ergenlerin 42'si okul psikolojik danışmanından yardım istemeyi düşünmediğini belirtmiştir.

Araştırma kapsamında ergenlere sorulan "Yaşadığınız sorunlara öğretmenleriniz, aileleriniz ve diğer yetişkinler yeterince önem veriyor mu?" sorusuna "evet" diyen ergenlerin sayısı 14 iken "Hayır" diyen ergenlerin sayısı 36 ve "bilmiyorum" diyenlerin sayısı 8'dir. Hayır diyen ergenlerden 12'si "okulda öğretmenlerin, ailelerinin ve diğer yetişkinlerin destek olmadıklarını, empati kurmadıklarını, baskı yaptıklarını ve kızdıklarını" belirtirken; "bu davranışların ergenlerin kendilerini açıklamalarını engellediğini" ifade etmişlerdir.

Ergenlerin yaşadıkları sorunlar için en çok başvurdukları yardım kaynaklarına ilişkin bulgular Tablo 4'te verilmektedir.

Tablo 4

Ergenlerin En Çok Başvurdukları Yardım Kaynakları

Yardım Kaynakları	f	Örnek Katılımcılar
Arkadaşlar	36	K1, K15, K22, K53
Öğretmenler	25	E5, E12
Ailesi ve diğer yakınlar	24	K2, E36
Okul Psikolojik Danışmanı	19	K11, K12, K15, K53
Psikolog	8	E41
Psikiyatrist	7	E46
Bilmiyorum	4	E47

**Birden fazla tema belirtilmiştir.*

Tablo 4’te görüldüğü gibi, ergenlerin en çok başvurdukları yardım kaynakları sırasıyla; arkadaşları (n=36), öğretmenleri (n=25); aile ve diğer yakınları (n=24); okul psikolojik danışmanları (n=19), psikolog (n=8), psikiyatristler (n=7) ve bilmiyorum (n=4) şeklindedir.

Ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının karşılanması için okulda yapılması gerekenlere ilişkin görüşleri Tablo 5’te sunulmaktadır.

Tablo 5

Ergenlerin Psikolojik Yardım İhtiyaçlarının Karşılanması İçin Okulda Yapılması Gerekenler

Tema/Kodlar	f	Örnek Katılımcılar
Seminerler yapılmalı	32	K29, E39, K53
Ergenlere sorunları sorulmalı	22	E5, E12
Psikolojik destek verilmeli	23	K2, E36
Özel görüşmeler yapılmalı	15	K13, E44
Sosyal etkinlikler olmalı	22	K9, E49, K15,
Daha iyi bir eğitim verilmeli	11	K3, E6
Dersten çok beceri odaklı çalışmalar olmalı	3	K11, K1,
Ergenlere değer verilmeli/ ilgi gösterilmeli	15	K12,E48
PDR çalışmaları artırılmalı	12	K7,E21, K22,
Yetişkinlere eğitim verilmeli	9	E33
Farklı çalışmalar yapılmalı	7	E45
Yapılanlar yeterli	6	K22

**Birden fazla tema belirtilmiştir.*

Tablo 5'te görüldüğü gibi, ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının karşılanması için okulda yapılması gerekenlere ilişkin belirlenen temalar sırasıyla; seminerler yapılmalı (n=32); ergenlere yaşadıkları sorunlar sorulmalı (n=22); psikolojik destek verilmeli (n=23); özel görüşmeler yapılmalı (n=15); sosyal etkinlikler olmalı (n=22); daha iyi bir eğitim verilmeli (n=11); dersten çok beceri odaklı çalışmalar olmalı (n=3); ergenlere değer verilmeli/ilgi gösterilmeli (n=15); PDR çalışmaları artırılmalı (n=12); yetişkinlere eğitim verilmeli (n=9); farklı çalışmalar yapılmalı (n=7); yapılanlar yeterli (n=6) şeklindedir.

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırmada elde edilen bulgulara göre, ergenlerin en sık yaşadıkları ve psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları sorunlar arasında; duygusal sorunlar (kaygı, mutsuzluk, yalnızlık, duygusal sorunlar, terkedilme, aşk acısı, depresyon, öfke sorunları, diğer sorunlar), eğitim ve ders sorunları (eğitim ve ders sorunları, sınav stresi), aile sorunları (aile sorunları, ailenin anlayışsızlığı), ergenlik döneminin zorlukları (ergenlik döneminin zorlukları, hayır diyememe, fark edilme çabası) ile hayatında kendisini rahatsız eden sorunlar ve kötü alışkanlıklar yer almaktadır. Bu bulguyu destekleyen ilgili çalışmaların sonuçları incelendiğinde; ergenler bu dönemde başta uyum ve davranış problemleri olmak üzere (Savi, 2008); şiddet (Acar, 2009); içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış davranış sorunları (Savi, 2008; 2013); evden kaçma, okul terki, riskli cinsel davranışlar, alkol ve madde kötüye kullanımı gibi riskli/problem davranışların (Siyez, 2006; Tamar, 2005;) yanı sıra ciddi problemlerde yaşayabilmektedir (Eskin, 2001). Eskin (2000) tarafından yapılan çalışmada benzer şekilde lise dönemindeki ergenlerin sorunlarının yoğun olduğu, her üç gençten birinin keyifsizlik ve durgunluk, gündelik işlerden zevk alamama, karar vermede güçlük ve kendilerini sürekli baskı altında hissetme şikâyetleri olduğu ve her dört gençten birinin de bu zorlukları halledemeyecekmiş gibi hissetme, kişisel sorunlarla uğraşamama, mutsuzluk ve yaptığı işe kendini verememe şikâyetleri olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlar ergenlerde yaşanan ruhsal sorunların sıklığını ve bu dönemde psikolojik yardım gereksinimlerini ortaya koymasından önemlidir.

Araştırmanın diğer bulgusu, ergenlerin ruh sağlığı uzmanından ve okul psikolojik danışmanından profesyonel psikolojik yardım alma düzeylerinin düşük olduğu ve yardım almayanların çoğunluğunun da psikolojik yardıma ihtiyaç duymadığı belirlenmiştir. Bu sonuçların benzerlik gösterdiği çalışmalarda, ergenlerin profesyonel psikolojik yardım arama ve yardım alma düzeylerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Lee, 1999; Nicholas, Oliver, Lee & O' Brien, 2004; Rickwood & diğ., 2005; Sherer, 2007). Bu bağlamda yardım arama sürecinin doğasını anlamak ve

ergenlerde yardım arama ve yardım almanın düşük olmasının nedenlerinin anlaşılması önemli bir katkı sağlayabilir. Nitekim, ergenlerin ihtiyaç duydukları psikolojik yardıma yönelmesi birçok adımı atmayı gerektiren bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu süreçte özellikle yardım aramayı engelleyen faktörlerin üzerinde durulması ve yardım aramanın desteklenmesinin önemli bir katkı sağlayacağı görülmektedir. Literatürde tanımlanan bu engeller arasında; psikolojik danışman, psikolog veya psikiyatrların mesleki yetkinlikleri hakkındaki yanlış bilgiler; ilaç tedavisi, hastaneye yatır vb. iyileştirme yöntemlerine dair korkular (Vogel, Wade, Wester, Larson & Hackler, 2007); olumsuz yardım arama deneyimleri (Cramer, 1999); düşük psikolojik yardım arama gönüllülüğü ve düşük düzeyde kendini açma (Özdemir, 2012) ile algılanan sosyal destek (Meydan & Lüleci, 2013) gibi faktörler yer almaktadır. Ayrıca etiketlenme korkusu (Gulliver, Griffiths & Christensen, 2010), yardım almaya ilişkin olumsuz tutuma sahip olma, utanma, ayıplanma, geçmiş yaşantıların yeniden gündeme gelmesi, değişiklik ve tedaviden duyulan kaygı, bireylerin ihtiyaç duyduğu halde profesyonel psikolojik yardım almaktan çekinmesine ve kaygı yaşamasına neden olarak gösterilmektedir (Komiya, Good & Sherrod, 2000). Bu süreçte, ergenler için psikolojik destek almanın utandırıcı ya da başarısızlığa uğradığını kabul etmek şeklinde değerlendirilebildiği ve bu yüzden psikolojik danışmayı son çare olarak görme eğiliminde olduklarından da söz edilmektedir (Carnevale, 2001). Bu sonuçlar ergenlerde profesyonel yardım almayı engelleyen faktörlerin incelenmesinin yardım arama davranışının artırılması açısından önemli olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmada elde edilen diğer bir bulgu, ergenlerin yaşadıkları sorunlara öğretmenleri, aileleri ve diğer yetişkinlerin yeterince önem vermedikleri ve destek olmadıklarını düşünme şeklindedir. Bu doğrultuda ergenlerin yaşadıkları sorunlar için yeterli desteği görememeleri ve kendilerini iyi hissetmemeleri üzerinde etkili olurken (Valente, Unger & Johnson, 2005); ergenlerin zorlayıcı ve stres durumlarıyla başa çıkması, stresin olumsuz etkilerine direnç gösterme ve başkalarıyla olumlu sosyal ilişkiler yaşayabilmesi açısından son derece önemli bir rol oynayabilmektedir. Sosyal destek ruh sağlığının korunmasının yanı sıra öğrencilerin akademik başarılarına da katkı sağlayan güçlü bir kaynak olarak rol oynamaktadır (Erdeğer, 2001). Nitekim literatürde, zor durumda ya da sıkıntı içinde olan bireye aile üyelerinin, akrabalarının, arkadaşlarının yanı sıra diğer toplumsal ilişkilerinin sağladığı kaynaklar olarak kavramlaştırılan sosyal desteğin ergenlerin uyumu üzerinde de etkili olduğu (Valente & vd., 2005); sosyal destek arttıkça profesyonel yardım arama çabasının da arttığı (Sorias 1988); algılanan sosyal desteğin psikolojik yardım ihtiyacının anlamlı birer yordayıcısı olduğu vurgulanmaktadır (Akeren & Ay, 2019). Diğer bir değişle, ergenin yetişkinlerle ilgili ve destekleyici ilişkilerinin olması ve yetişkinlere güvenmesi ihtiyaç duyduğunda sorunlarını

paylaşması ve yardım araması için ona referans olabilir. Bu süreçte ergenlerin aileleri, öğretmenleri ve diğer yetişkinlerle kurdukları ilişkiler hem ergenlerin yaşadıkları sorunları daha kolay paylaşabilmesi hem de ergene sunulan yardımı etkin şekilde kullanabilmesi açısından hazırlayıcı olabilir. Aile, öğretmen ve akrandan alınan sosyal destek arttıkça davranış sorunlarının azaldığını ortaya koyan araştırmalarla da sosyal desteğin ergenlerin uyumunu desteklediği görülmektedir (Savi Çakar, 2013). Bu araştırmada elde edilen bulguda ergenlerin yaşadıkları sorunlar için daha fazla sosyal desteğe ihtiyaç duyduklarını ortaya koyarken; yeterli desteği göremedikleri için kendilerine değer verilmediğini düşündükleri şeklinde bir durum ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ayrıca, ergenlerin en çok başvurdukları yardım kaynaklarının sırasıyla; arkadaşları, öğretmenleri, ailesi ve diğer yakınları, okul psikolojik danışmanları, psikolog ve psikiyatristler olduğu belirlenmiştir. Bu bulgunun, literatürle benzerlik gösterdiği; gençlerin yardım almak için aile ve arkadaşlar gibi informel yardım kaynaklarını formel kaynaklara oranla (profesyonel yardım) daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Rickwood & vd., 2005; Savi Çakar, 2013; 2015). Hinson ve Swanson (1993), bireylerin problemleri olduğunu fark ettiklerinde çözüm için çeşitli girişimlerde bulduklarını, bu sürecin öncelikle yakın arkadaşlardan ya da aile üyelerinden başladığını sonra uzmanlara yönelmenin söz konusu olduğunu belirtmektedirler. Benzer şekilde, gençlerde öncelikle arkadaşlarının ve annelerinin yardım ve destek kaynağı olduğu bulunmuştur. Ancak etkili bir yardım süreci açısından formal kaynaklardan yardım alınması hem daha sonra gelişebilecek birçok olumsuz durumu önleyebilmesi hem de bireylerin stresle baş etmelerini olumlu yönde etkileyebilmesi açısından oldukça kritik öneme sahiptir (Rickwood & vd., 2005). Bu nedenle özellikle okul psikolojik danışma çalışmaları kapsamında psikolojik danışmanların ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarına daha fazla odaklanmaları oldukça önemli olacaktır.

Araştırmanın diğer bulgusu, ergenlerin çoğunluğu okullarda daha fazla ruh sağlığını destekleyici ve güçlendirici çalışmalar yapılmasının gerekli olduğunu belirtirken bu kapsamda; seminerler yapılmasının, ergenlerle sorunlarının konuşulmasının, psikolojik destek verilmesinin, özel görüşmeler yapılmasının, daha fazla sosyal etkinlikler olmasının, daha iyi bir eğitim verilmesinin, dersten çok beceri odaklı çalışmalar olmasının, ergenlere değer verilmesinin, ilgi gösterilmesinin, PDR çalışmalarının artırılmasının, yetişkinlere eğitim verilmesinin ve bu konuda farklı çalışmalar yapılmasının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgunun ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçları ile paralel olarak ihtiyaç duydukları çalışmalarında ortaya koyulması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde okul ruh sağlığı çalışmaları psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmaları kapsamında sunulmaktadır. PDR hizmetlerinin koruyucu, gelişimsel, önleyici ve krize

müdahale gibi işlemlere dayalı olarak, öğrencilerin ruh sağlığının güçlendirilmesi, duygusal sorunlar yaşayan öğrencilere okulda gerekli psikolojik desteğin etkili şekilde sunulması, bu çalışmaların problemler ortaya çıkmadan önce risk faktörlerini azaltacak ve daha ciddi olası kriz durumlarına müdahaleyi de içerecek şekilde yapılandırılmasına ihtiyaç olduğu görülmektedir (Savi Çakar & İkiz, 2019).

Psikolojik danışma ve rehberlik; bir dizi bilişsel, duyuşsal, davranışsal ve sistemik müdahaleler ile bireylere ruh sağlığı hizmeti vermenin yanı sıra iyilik hali, kişisel ve mesleki gelişim becerileri kazandırmayı amaçlayan, gelişim ilkelerine dayanan bir uygulama alanıdır (Gladding, 2013). Öğrencilerin akademik, mesleki ve kişisel/sosyal gelişimleri çerçevesinde okullarda; travma ve intihardan istismara kadar birçok alanda hizmet veren psikolojik danışmanlar; okul PDR programının yürütülmesi, öğrencilerin bireysel planlamalar yapması, bireysel ve grup çalışmalarıyla önleyici ve müdahale edici çalışmalar yapılması, aileler, öğretmenler ve yöneticilere müşavirlik hizmeti sunma gibi etkin görevler üstlenmektedirler (Paisley & McMahon, 2001). Ülkemizde psikolojik danışmanlık ve rehberlik çalışmaları kapsamında okullarda uygulanabilecek grup rehberliği etkinlikleri, okul temelli müdahale programları, ergenlerle çalışan psikolojik danışmanlar ve diğer uzmanlara çalışmalarında katkı sağlarken; ergenlerin ihtiyaç duydukları psikolojik yardımda etkili şekilde sunulabilir.

Sonuç olarak araştırmada, ergenlerin psikolojik yardıma ihtiyaç duydukları ve bir çok alanda yaşadıkları sorunlarının olduğu; genel olarak psikolojik yardım alma düzeylerinin düşük olduğu; başta öğretmenleri ve diğer yetişkinlerden yeterli destek alamadıkları, en çok arkadaşlarından destek aldıkları ve okullarda ergenlerin daha fazla ruh sağlığını destekleyici ve güçlendirici çalışmalar yapılmasının gerekli olduğunu belirtmişlerdir. Bu bulgularda, ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarının belirlenmesi ve ruh sağlığını koruma ve güçlendirmeye olan ihtiyaçlarını ortaya koyması, okul PDR çalışmalarının ergenlerin psikolojik destek ihtiyaçlarına odaklanmalarının önemi vurgulanmaktadır.

Bu sonuçlara dayanarak, ergenlerin psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi, ihtiyaç duyduğunda psikolojik yardım araması ve etkili yardım kaynaklarına yönelmesi, psikolojik yardım kaynaklarına daha kolay ulaşabilmesinin yanı sıra yeterli düzeyde sosyal desteğin sunulması oldukça önemlidir. Bu kapsamda şu öneriler geliştirilmiştir:

-Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri kapsamında önleyici çalışmalara ağırlık verilmesi, erken müdahale programlarının oluşturulması önemli bir uygulama alanı olarak karşımıza çıkmaktadır.

-Ergenlerin ruh sağlığı açısından koruyucu faktörlerin artırılması ve risk faktörlerinin ortadan kaldırılmasına yönelik psikoeğitim programların yaygınlaştırılması çok önemlidir.

-Okul temelli uygulamalarda özellikle okul psikolojik danışmanlarının ergenlerin psikolojik yardım ihtiyaçlarına daha fazla odaklanması bu süreçte etkili olacaktır.

-Öğretmenlere ve diğer yetişkinlere ergenlikte artan psikolojik yardım ihtiyacı konusunda bilgi verilmesi ve yardım becerilerinin artırılması yararlı olacaktır.

-Okul psikolojik danışma programlarında psikolojik yardım arama tutumunu etkileyen faktörlerin dikkate alınması; ergenlerin, öğretmen ve yetişkinlerinde etkili yardım arama konusunda farkındalıklarının artırılmasına yönelik psikoeğitim programları uygulanabilir.

Kaynakça

- Acar, T. (2009). *Dokuzuncu sınıf öğrencilerinde akran zorbalığı ve psikolojik belirtiler*. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/TezGoster?key>
- Akeren, İ. ve Ay, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve güvengenlik ile psikolojik yardım gereksinimlerinin incelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 8(2), 1222-1248.
- Andrews, G., Issakidis, C., & Carter, G. (2001). Shortfall in mental health service utilisation. *Br J Psychiatry*. 179, 417-25.
- Atkins, M.S., Frazier, S.L., Adil, J.A., & Talbott, E. (2003). *School based mental health services in urban communities*. In M. Weist, S. Evans, & N. Tashman (Eds.), *Handbook of school mental health: Advancing practice and research* (pp. 165-178). New York: Kluwer Academic.
- Carnevale, D. (2001). Logging in with Robert P. Ouellette: A researcher says that professors should be attentive to students' approaches to learning. *Chronicle of Higher Education, Distance Education*.<http://chronicle.com/free/2001/16/2001062901u.htm>
- Carr-Gregg, M.R., Enderby, K.C. & Grover, S.R. (2003). Risk-taking behaviour of young women in Australia: screening for health-risk behaviours. *Med J Aust*. 178(12):601-4.
- Cramer, K.M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381-387.
- Erdeğer, N. (2001). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Eskin, M. (2000). Adolescent Psychological Problems and Their Relationships with Suicidal Behavior. *J Clin Psy*. 3(4), 228-234.

- Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 5- 11.
- Fry, A.D., Messinger, A.M., Rickert, V.I. Davidson, L. L. (2013). Adolescent relationship violence: help-seeking and help-giving behaviour among peers. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*.
- Geldard, K. & Geldard, D. (2013). *Ergenler ve Gençlerle Psikolojik Danışma*. Proaktif Yaklaşım. (Çev. Ed. Metin Pişkin). Üçüncü Basımdan Çeviri Ankara: Nobel Yayınları.
- Gladding, S.T. (2013). *Psikolojik danışma. Kapsamlı bir meslek*. (Çev. Ed. N. Voltan Acar). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gökler, I. (2003). Çocukluk döneminde psikolojik sorunları önleme. *Türk Psikoloji Bülteni*, 9(30- 31), 114-119.
- Gulliver, A., Griffiths, K.M., & Christensen, H. (2010). Perceived barriers and facilitators to mental health help-seeking in young people: a systematic review. *BMC Psychiatry*, 10(1),1-9.
- Hinson, J.A. & ve Swanson, J.L. (1993). Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling and Development*, 71, 465-470.
- Jessor, R. (1991). Risk behavior in adolescence: A psychosocial framework for understanding and action. *Journal of Adolescent Health*. 12(8), 597-605.
- Karaca, R. & İkiz, F.E. (2014). *Psikolojik Danışma ve Rehberlikte Çağdaş Bir Anlayış*. 3. Baskı, Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık Ltd. Şti.
- Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problems with psychological constructs in adolescence: Final results from a 2- year study”, *International Journal of Nursing Studies*, 40(2), 115-124.
- Komiya, N., Good, G.E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students’ attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.
- Lee, F. (1999). Verbal strategies for seeking help in organizations. *Journal of Applied Social Psychology*, 29 (7), 1472-1496.
- Meydan, B., & Lüleci, B. (2013). Prior help-seeking experience, perceived social support, and loneliness as the predictors of attitudes toward seeking psychological help among school of education students. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(4), 45-56.
- Nicholas, J., Oliver, K., Lee, K.O, & O’Brien, M. (2004). Help-seeking behavior and the

- internet: An investigation among Australian adolescents. *Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 3(1), 16-23.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Paisley, P.O. & McMahon, G. (2001). School counseling for the 21st century: Challenges and opportunities. *Professional School Counseling*, 5 (2), 106-115.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australia e-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3).
- Roeser, R.W., Midgley, C., & Urdan, T.C. (1996). Perceptions of the school psychological environment and early adolescents' psychological and behavioral functioning in school: The mediating role of goals and belonging. *Journal of Educational Psychology*, 88, 408-422.
- Saföz Güven, İ.G. & Güçray, S. (2013). Ergenlerin Psikolojik Belirtileri Ve Genel Sağlık Örüntüleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 30 (30), 119-136.
- Saunders, S.M. (1993). Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy*, 30, 554-564.
- Savi, F. (2008). *12-15 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin davranış sorunları ile aile işlevleri ve anne-baba kişilik özellikleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Savi Çakar, F. (2013). Behaviour problems and social support which children perceived from the different sources. *International Education Research*, 1(2), 50-64.
- Savi Çakar, F. (2015). The Role of Social Support, Subjective Well-Being, and Gender on Psychological Help-Seeking among Turkish Adolescents. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 9(1), 1-10.
- Savi Çakar, F. & İkiz, F.E. (2019). *Çocuklarda Ruh Sağlığı Problemlerini Önleme, Ruh Sağlığını Koruma ve Güçlendirme*. 1st International Science, Education, Art & Technology Symposium, Tam Metin Bildiri. İzmir.
- Sayıl, I. (2000). *İntihar Davranışı, Kriz ve Krize Müdahale*, Ankara Üniversitesi Psikiyatrik Kriz Uygulama ve Araştırma Merkezi Yayınları: 6, 165-168. Ankara
- Sayıl, I., & Devrimci-Özguven, H. (2002). Suicide and suicide attempts in Ankara in 1998: results of the WHO/EURO Multicentre Study on Suicidal Behaviour. *Crisis*, 23,11-16.
- Sherer, M. (2007). Advice and help seeking intentions among youth in Israel: Ethnic and

- gender differences. *Journal of Sociology & Social Welfare*, 34(3), 53-75.
- Siyez, M.S. (2006). *15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek ve ruh sağlığı. *Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 359-369.
- Tamar, M. (2005). *Gençlikte Değişim ve Süreklilik*. İzmir: Çelikkol Yayıncılık,
- Tavşancıl, E., & Aslan, E. (2001). *İçerik Analizi Ve Uygulama Örnekleri*. Epsilon Yayınları: İstanbul.
- Tarhan, N. (1996). *The Relationships Of Sociometric Status, Sex, Academic Achievement, School Type And Grade Level With Loneliness Leels Of Secondary School Students*. The Middle East Technical University The Graduate School of Social Sciences. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Vogel, D. L., Wade, N. G., Wester, S. R., Larson, L. & Hackler, A. H. (2007). Seeking Help From A Mental Health Professional: The Influence Of One's Social Network. *Journal of Clinical Psychology*, 63(3), 233-245.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (6. baskı) Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yörükoğlu, A. (2004). *Çocuk Ruh Sağlığı*, Özgür Yayınları, İstanbul.
- Watts, C. L., & Buckner, J. C. (2007). Children's hospital neighborhood partnerships: A model for service delivery and systems change through school-community-university collaboration. *The Community Psychologist*, 40(3), 26-29.
- Weiten, W., Yost, H. E. & Dunn, D.S. (2016). *Psikoloji ve Çağdaş Yaşam* (Çev Ed: Ebru İkiz). Ankara: Nobel.
- Valente, T.W., Unger, J.B., & Johnson, A.C. (2005). Do popular students smoke? The association between popularity and smoking among middle school students. *Journal of Adolescent Health*. 37,323-329.

Extended Abstract

Purpose

Adolescents face many stress factors during adolescence, while a wide range of mental health problems can be experienced ranging from adaptation problems to more serious problems. It is very important that these problems are resolved in a healthy manner during adolescence and that effective psychological assistance is provided to meet the psychological needs of adolescents.

Understanding the nature of the growing need for psychological assistance in adolescents, identifying the causes of increasing adaptation and behavioral problems in adolescents and planning effective prevention and intervention studies are very important in terms of supporting healthy adolescent development. In this context, it is required to use more effective use of protective, preventive and early intervention methods in schools, to establish intervention procedures in a way to include crisis situations, and to provide parental support and conducting long-term monitoring. There is a need for providing accessible and effective sources of assistance, improving help-seeking behavior, increasing the proficiency of psychological counselors working with adolescents, and effective psychological counseling by considering adolescents' needs. The objective of this study is to review adolescents' opinions on levels of meeting their needs of psychological assistance.

Method

This study using qualitative research model is designed in the phenomenology pattern. In this study, data were collected using a semi-structured interview form. Study participants constituted of adolescents attending the 9th grade in secondary education institutions in the Burdur city center. In the distribution of adolescents by gender, there were 35 girls (64.34%) and 23 boys (39.65); in terms of distribution of adolescents by age, 12 of them were 14 years old (20.68%), 28 of them were 15 years old (48.27%), and 18 of them were 16 years old (31.03%). A semi-structured interview form prepared by the researchers was used to collect the data of the study. The interview form consisted of two parts: the first part contains demographic information of the participants; and in the second part, open-ended questions were asked to understand the participants' opinions about the level of meeting their need for psychological assistance. The findings were analyzed by content analysis.

Conclusion, Discussion and Recommendations

According to the findings of the study, the most common problems experienced by adolescents and their need of psychological help include emotional problems (anxiety, unhappiness, loneliness, emotional problems, abandonment, love pain, depression, anger problems, other problems), education and course problems (education and lesson problems, exam stress), family problems (family problems, family's intolerance), the difficulties of adolescence period (difficulties of adolescence, inability to say no, effort to be noticed) and problems and bad habits that bother them in their lives. In the study, it was determined that adolescents had low levels of professional

psychological assistance from mental health specialists and school psychological counselors, and that the majority of adolescents who had not received assistance did not need this type of help.

In this context, adolescents' tendency towards seeking psychological assistance is a process that requires many steps to be taken. Adolescents think that their teachers, parents and other adults do not pay enough attention and do not support their problems. The study also found that the most widely used sources of assistance for adolescents included friends, teachers, family and other relatives, school psychological counselors, psychologists and psychiatrists. Another finding of the study is that the majority of adolescents indicated that studies to support and strengthen mental health should be carried out in school; seminars should be organized, problems should be discussed with adolescents, they should be provided with psychological support, private interviews should be made with adolescents, there should be more social activities, a better education should be ensured, there should be skill-oriented studies rather than lessons, and it is necessary to value adolescents, to show interest, to increase school counseling studies, to educate adults and to do different studies on this subject. This finding is significant in terms of revealing adolescents' psychological assistance needs.

With reference to these results, it is very important for adolescents to seek psychological help when they need it and to turn to effective sources of help, to receive adequate social support as well as professional help and access to psychological assistance resources. Emphasis on preventive studies within the scope of psychological counseling and guidance services in schools, attention to early symptoms, establishment of early intervention programs and strengthening of mental health emerge an important application area.

Based on these results, the importance of protecting and strengthening the mental health of adolescents is emphasized once again with this research. The findings are thought to be important in determining the psychological assistance needs of adolescents and in terms of psychological counseling practices. The need for school psychological counseling services, which play a central role in meeting the need for psychological assistance for children and adolescents, is increasing day by day. Understanding the nature of the growing need for psychological assistance in adolescents, identifying the causes of increasing adaptation and behavioral problems in adolescents and planning effective prevention and intervention studies are very important in terms of supporting healthy adolescent development. There is a need for providing accessible and effective sources of assistance, improving help-seeking behavior, increasing the proficiency of psychological counselors

working with adolescents, and effective psychological counseling by considering adolescents' needs.

ETİK BEYAN: " Ergenlerin Psikolojik Yardım İhtiyaçlarının İncelenmesi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim."