



Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi

Cilt 3(2020), Sayı 5, 194-205

Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Danışmanlık Süreci: Nitel Bir Araştırma*

Buket TUNÇ¹

Bedia TARSUSLU²

Özge ÖNER³

Özet

Yetişkinlik dönemi için önemli bir adım olan üniversite süreci aynı zamanda öğrencilik hayatında birçok değişikliğin de yaşandığı bir süreçtir. İlkokul, ortaokul ve lise dönemlerindeki daha çok öğretmen etkin sistem yerini, sorumlulukların öğrenciye bırakıldığı, öğrencinin akademik başarı elde etmek, kişisel gelişimini sağlamak ve hatta hayatını değiştirecek yeni kararları alması adına daha çok söz sahibi olduğu bir düzene bırakır. Okul hayatındaki bu değişikliklerle beraber kazanılan üniversitenin konumu, aileden uzakta/birlikte bu süreci geçirme, yetişkinlik dönemine geçişte daha sık yaşanan ve hayatın geri kalanında da devam eden farklı düzeylerdeki arkadaşlık ilişkileri, maddiyat yönetimi ve en önemli etkenlerden biri olan bu yaşama adaptasyon süreci öğrencinin karşılaştığı problemler için zemin oluşturabilmektedir. Kişinin karşılaştığı bu problemlerin doğru şekilde çözülebilmesi ve yaşamında en az hasarı bırakacak şekilde sürecin sağlıklı ilerleyebilmesi için desteklenmeye ihtiyacı vardır. Kendisine bu desteği sağlarken dikkat etmesi gereken önemli noktalardan biri de bu desteğin ona tarafsız bir şekilde yaklaşarak problemin çözümü için kişinin karar verebilmesine kılavuzluk edebilecek bir vasfa sahip olmasıdır. Burada sorunun tanımlanması ve çözüm sürecine psikolojik danışmanlık hizmetinin dahil edilmesi önem kazanır. Çünkü bazen problemin sağlıklı şekilde ve uzman tarafından netleştirilmesi çözüme giden en önemli yoldur. Bu çalışma; üniversite öğrencilerinin psikolojik, sosyal, kültürel, eğitim, sağlık, ekonomik, kişisel gelişim ve diğer alanlarda karşılaştıkları problemlerin çözüm sürecinde psikolojik danışmanlık almalarının etkisini ortaya koymak amacıyla planlanmıştır. Araştırma, Sakarya Üniversitesi Esentepe Kampüsü'nde yürütülmüş olup, öğrencilerden bire bir görüşme tekniği ile veri toplanmıştır. Çalışmanın önemli amaçlarından bir diğeri de psikolojik danışmanlık hizmetinin yaygınlaştırılıp daha sağlıklı davranışlar sergileyen toplumlar oluşturulması adına zemin hazırlamaktır.

Anahtar sözcükler: Psikolojik Danışmanlık, Öğrenci, Psikoterapi.

*Çalışmanın bir bölümü, I. Uluslararası III. Ulusal Bütüncül Psikoterapi Kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

¹Lisans Öğrencisi, Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, buketunc2011@gmail.com

²Araş. Gör., Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, bediatarsuslu@sakarya.edu.tr

³Öğr. Dr., Sakarya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, ozgeoner@sakarya.edu.tr

Psychological Counseling Process in University Students: A Qualitative Research

Abstract

The university process, which is an important step for adulthood, is also a process in which many changes are experienced in student life. In primary, secondary and high school terms, more teacher effective system where responsibilities are left to the student, achieving academic success, ensuring personal development and even it leaves more order to take new decisions that will change its life. School life the position of the university gained with these changes, away from family / undergoing this process, adulthood the relationship between friendship, material management and adaptation to life, which is one of the most important factors that are experienced more frequently during the transition to the second semester and continue in the rest of life, can be the basis for the problems that the student will face. To be able to solve these problems correctly and it needs to be supported in order for the process to proceed in a healthy way with minimal damage to life. One of the important points that should be taken into consideration while providing this support is that it has a qualitative approach by approaching it in an objective manner and guiding the person to make a decision for the solution of the problem. Here it is important to define the problem and to include psychological counseling in the solution process. Because sometimes the problem is clarified in a healthy way and by the expert is the most important way to the solution.

This work; The aim of this study is to determine the effect of psychological counseling in the process of solving the problems faced by university students in psychological, social, cultural, educational, health, economic, personal development and other fields. The research was conducted at Sakarya University Esentepe Campus. Data were collected by interview technique. Another important aim of the study is to provide psychological counseling services and to prepare the ground for the creation of societies that display healthier behaviors.

Keywords: Psychological Counseling, Student, Psychotherapy.

Giriş

Üniversite dönemi, bireyler için psikolojik, sosyal ve ekonomik zorlukları içeren çalkantılı bir süreçtir. Bu dönemde, kötü beslenme, obezite, hareketsizlik, alkol/madde kötüye kullanımı gibi sağlık sorunlarının yanında (Kılıç, 2013) depresyon, kaygı bozuklukları, stres, gibi ruhsal ve mental sorunlarda yaşamaktadırlar (NIMH, 2018) (American College Health Association (ACHA, 2009). Ayrıca, arkadaşlık kurma, aile, ilişki sorunları (Ersay ve Yazçayır, 2014;Sevinç ve Gizir, 2014; Yazıcı, 2003), ekonomik sorunlar, derslerde başarılı olma, gelecek kaygısı, boş zamanı değerlendirme ve iş bulabilme gibi sorunlar en çok yaşadıkları sorunlar arasında yer almaktadır (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012; Kuzgun, 2009). Bu gibi sorunları deneyimleyen bireylerin güçlü bir benlik saygısına sahip olması, kimlik kargaşasına düşmeden etkili bir şekilde baş edebilmesine yardımcı olmaktadır (Haylı,2016; Kuzgun, 2009). Üniversite öğrencilerinin deneyimledikleri bu sorunlara karşı başvurdukları yollar ise kendi kendine

çözmeye çalışmak, arkadaş veya bir aile üyesi ile paylaşmak, görmezden gelmek, madde/alkol kullanma ve bir uzmana başvurmadır (Yazıcı, 2003). Öte yandan, üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım alma ihtiyaçlarının yüksek olmasına rağmen yardım almak için bir profesyonele başvuruda bulunmadıkları ve başvuru oranlarının düşük olduğu bildirilmektedir (Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtarım, Arıcı, 2012). Araştırma sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin deneyimlenen problem ciddi boyutlara ulaştığında son çare olarak bir profesyonele başvurdukları görülmektedir (Davies et al, 2000;Kuzgun, 2009; Peace, Silk, Nazione, Fournier ve Collins-Eaglin, 2018). Öğrencilerin yaşadıkları problemlere karşı etkin olmayan veya kaçınma stili baş etme yöntemleri kullandıkları bildirilmektedir (Sevinç ve Gizir, 2014). Psikolojik yardım arama, kişinin yaşadığı sıkıntıyı bir sağlık problemi olarak fark etmesi ile başlayan ve profesyonel bir kaynaktan yardım almak için karar vermesine kadar geçen tutum ve davranışları kapsayan süreçlerden oluşmaktadır (Roglerand Cortes, 1993) (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005). Psikolojik yardım almak için başvuran bireyi değerlendirmek ve terapötik bir ilişki kurmak psikososyal değerlendirmenin önemli bir parçasıdır (Tuncer ve Demiralp, 2014). Psikolojik danışmanlık hizmetleri, bireyin hayatındaki problemleri objektif bir açıdan değerlendirme, farkındalık düzeyini artırma, alternatif çözüm yolları bulma, bu farklı çözümlerin hangisini uygulanacağına karar verme ve verilen kararın uygulanabilmesi için gereken motivasyonu ve kişiyi kendini tanıma gibi tutum ve becerileri kazanmasına yardımcı olmaktadır. Psikolojik danışmanlık hizmetleri; kişiyi ilaç tedavisi yerine düşünce ve farkındalık oluşturma gücünü kullanarak içinde bulunduğu sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olmaktadır. Üniversite kampüslerinde verilen ruh sağlığı hizmetlerinin ise, öğrencilerin psikolojik sıkıntı deneyimlemeleri durumunda öğrencileri destekle-medede önemli bir rolü bulunmaktadır (Eisenberg, Golberstein, ve Gollust, 2007; Royal College of Psychiatrists, 2011). Bu çalışmada, daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alan üniversite öğrencilerinin psikolojik, sosyal, ekonomik, eğitim, ruhsal sağlık gibi alanlarda deneyimledikleri problemlerin çözüm sürecinde almış oldukları hizmetin ve bireysel problem çözme becerisine etkilerini tanımlamak amaçlanmıştır. Bu sonuçlar, üniversitelerde sunulan psikolojik danışmanlık ve rehberlik hizmetlerinin kalitesini arttırmada yol gösterici olacaktır.

Yöntem

Araştırma Sakarya Üniversitesi Mediko Sosyal Merkezi'ne psikolojik danışmanlık almak için başvuran öğrencilerin deneyimlerine ilişkin görüşlerini incelemek amacıyla fenomenolojik (ilişkilendirici) olarak yapılmıştır.

Araştırmanın modeli

Araştırma nitel desende oluşturulmuştur. Nitel araştırma yöntemi, doğal ortamda gerçekleştirildiği için yaşananları anlama, anlamlandırma ve daha sağlıklı yorumlamalar getirmeye elverişli bir yöntem türüdür. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden araştırmanın doğasına uygun olan olgubilim deseni kullanılmıştır. Bu yöntem, katılımcıların belirli bir olgu hakkındaki algılarına ilişkin olarak ayrıntılı bilgi elde etmek amacıyla kullanılan nitel bir araştırma desenidir (Lester, 1999: 1). Olgubilim araştırmalarında veri kaynakları, araştırmanın odaklandığı olguyu yaşayan ve bu olguyu yansıtabilecek kişiler ya da gruplardan oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2006: 74).

Çalışma grubu

Bu çalışma Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Mediko'ya başvuran, en az 3 görüşmeye gelmiş olan öğrenciler arasından rastgele olarak seçilmiştir. Toplamda 24 hizmet alan öğrenci arasından seçilerek görüşmeler gerçekleştirilmiş, araştırma veri doygunluğu ilkesine göre sekiz üniversite öğrencisiyle tamamlanmıştır. Danışmanın danışanlara yaklaşımı bütüncül psikoterapi çerçevesinde olup, ağırlıklı olarak Kohudiyen bir yaklaşım modeli uygulanmıştır.

Verilerin toplaması

Araştırmada, araştırmacı tarafından hazırlanan ve öğrencilere ait tanımlayıcı bilgilerin yer aldığı “Sosyo-demografik Bilgi Formu” ve “Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu (YGF)” kullanılmıştır. Danışmanlık süreçleriyle ilgili değerlendirmeyi kabul eden öğrencilerle telefon aracılığıyla derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Görüşmelerin telefon ile yapılması danışmanlık sürecinin gizliliği açısından ele alındığında katılımcıları rahatlatan bir faktör olarak avantaj sağlamıştır. YGF, araştırmacılar tarafından hazırlanmış ve iki öğretim üyesi tarafından kapsam geçerliliği gözden geçirilmiş sorulardan oluşturulmuştur.

Verilerin analizi

Yapılan her bir görüşme birebir yazıya dökülmüştür. Araştırmanın verilerinin analizinde nitel veri analizi yöntemlerinden biri olan “tematik analiz” kullanılmıştır. Yazılı hale getirilen görüşmelere içerik analizinin ilk aşaması olan veri kodlaması yapılmıştır. Bu aşamada temalar ve alt temalar oluşturulmuştur. Tematik analiz yönteminde araştırmacı elde ettiği veriler arasında ortak kodlar ve temalar aramaya odaklanmaktadır (Gibbs, 2007: 48). Oluşturulan temalar alanında uzman akademisyenlerinde görüşleri alınarak geliştirilmiştir.

Bulgular

Katılımcılar

Bu çalışmaya yaş ortalamaları 22,62 olan 5 kız, 3 erkek öğrenci katılmıştır. Bütün öğrenciler bekâr ve çocuksuzdur, 5 öğrencinin ailesi büyük şehirde, 2 öğrencinin küçük şehirde, 1 öğrenci ise yabancı uyruklu olup ailesi ülke dışında yaşamaktadır. Katılımcıların yarısı bir ailenin ilk çocuğudur. Katılımcıların büyük bir kısmı Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde, iki öğrenci Mühendislik Fakültesi ve bir öğrenci de Fen-Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim görmektedir. Danışmanlık almak için başvuran öğrencilerin neredeyse hepsi 3. ve 4. sınıflarda öğrenim görmektedir. Araştırmanın bu aşamasında üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmanlık alma süreçlerine ilişkin verilere ulaşılması amaçlanmış, amaç doğrultusunda üç ana temaya ulaşılmıştır. Bu temalar “başvuruya iten nedenler”, “kendini tanıma ve iletişim”, “süreçle ilgili düşünceler” olarak tespit edilmiştir.

Tema 1. Başvuru nedenleri

Yapılan bireysel görüşmelerde öğrencilere danışmanlık alma gereksinimlerinin nasıl oluştuğu ile ilgili bir soru yöneltilmiştir. Kişilerin danışmanlık alma gereksinimlerinin altında yatan birçok yaşantısal süreç olduğu ve bunların gizliliği göz önünde bulundurularak görüşme başlatılmıştır. Bu nedenle öğrencilerden ayrıntılı bir geliş hikayesi istenmemiş olsa da öğrencilerin hepsi bir şeylerle baş edemedikleri için yardım alma gereksinimlerini fark ettiklerini, bu nedenle arkadaşlarından veya hocalarından böyle bir hizmetin üniversitede olduğunu duyduklarını ve başvurduklarını dile getirmişlerdir. Bu cevaplar doğrultusunda bizim çalışmamızdaki öğrencilerin geliş sebebini baş etme güçlüğü yaşamaları olarak belirtebiliriz.

Tema 2. Kendini tanıma ve iletişim

Etkili bir iletişim kurabilmede kendini tanıma ve kendini açmanın en önemli ve öncelikli basamaklar olduğunu biliyoruz. Kendini tanıma farkındalıkla ortaya çıkar. Kendini tanımayla birlikte duygularını, davranışlarını ve düşüncelerini anlamlandırma sürecinin geliştiği söylenebilir. Böylelikle ilişkilerde kaosların azaldığını, anlayış ve hoşgörünün ön plana çıktığını görebiliriz. Kişi bu durumda kendini daha iyi hissedecek, huzurlu ve sakin bir ruh haline bürünecektir. Bizim çalışmamızda öğrencilere; “Danışmanlık sürecinde ne oldu?” diye sordüğümüzde öğrencilerin hepsi böyle bir hizmet almaktan ötürü memnun olduklarını ifade etmişlerdir. Özellikle farkındalık konusu üzerine değinilmiştir. Öğrencilerin hepsi kendileriyle ilgili farkındalık ve yeni bir bakış açısı kazandıklarını belirtmişlerdir. Aşağıda öğrencilerin danışmanlık sürecinde edindikleri farkındalığa dair örnek ifadeler yer almaktadır.

“Hani terapinin ne demek olduğunu anladıktan sonra şeyi fark ettim; aslında terapist bir şeyleri fark etmemi sağlıyor, benim kendi kendimi tanımama sağlıyor. İşte bazı yapmak istemediğim davranışları kendi kendime yaptığımı fark ettim. Yani kendim yaptığım davranışların neticesinde böyle olduğunu fark ettim. Bu süreç kendimi tanımama çok fazla yardımcı oldu.” (2.katılımcı, 23 yaşında, erkek)

“Tek kelimeyle aslında “farkında” diyebilirim hocam. Hani kendimin farkına varmaya başladım. Tam olarak tamam kendimi artık tanıyorum asla diyemem ama buna en azından bir adım attım. Ve bu benim hayatımda dediğim gibi birçok iyileştirme sağladı. Önemli olan aslında insanın kendi farkına varmasıymış, yani bütün problemler bundan çıkıyor diyebilirim kendi adıma.”(5. katılımcı, 21 yaşında, kadın) “Yani özellikle sorunlarım üzerine farkındalığımı arttırdı, o sorunların farkına vardım. Mesela nasıl, o bir şey aklımıza geliyor, obsesyon diyelim, biz de onu kompulsiyonla... Mesela benim sorunum beynimde yenmeye çalışıyordum. Ama psikoloğum dedi ki “Bırak onlar gelsin, onun üzerine düşünüp onlarla cebelleşmeyi bırak.” Bu sorunlarımı tanıdım, bu sayede kendimi de tanımış oldum bu sorunlarımla alakalı. Farkındalığımı arttırmış oldu diyebilirim.”(7. katılımcı, 25 yaşında, erkek)

Sakinleşmek

Öğrenciler görüşmelerde danışmanlık sürecinin kazanımlarında ikinci olarak sakinleşmekten bahsetmişlerdir. Danışmanlık sürecinden önce daha agresif olduklarını, düşünmeden eyleme geçtiklerini, öfkelerini kontrol edemediklerini ancak bu süreçte kendilerini anlamaya başlamanın onları düşünmeye, daha sakin ve olgun tepkiler vermeye yönelttiğini ifade etmişlerdir.

“Daha düzenli hale gelebildim, daha sakin bir insan olmaya başladım. Ve daha az düşünerek hareket etmeye başladım. İlişkilerimde de bu düzeyde etkili oldu. Yani özel ilişkim olsun arkadaşlık ya da aile ilişkim olsun daha dikkatli olmaya daha düşünerek hareket etmeye başladım.”(4. katılımcı, 21 yaşında, kadın). “Ben çok fazla sinirini, öfkesini kontrol edebilen bir insan değilim. Çok zor sinirlenirim ama o siniri toplamam çok zaman alır, kin tutarım o insana karşı. Son 3-4 aydır, zaten 3-4 ay oldu ben bu hizmeti alalı, 3-4 aydır hayatımda hiç böyle bir durum yaşamadım.”(5. katılımcı, 21 yaşında, kadın).

“Evet aslında daha böyle olaylara sakin yaklaşmıyordum. Daha sakin düşünmemi sağladı diyebilirim. Daha olgun ve sakin düşünmeme.” (8. katılımcı, 21 yaşında, kadın)

Duygularını ifade edebilmek

“Ya olduğunu şöyle söyleyebilirim; insanlarla, karşıdaki kişiyle biraz daha nasıl konuşmam gerektiğine dair, duygularımı nasıl ifade etmem gerektiğine dair karşıdakine daha iyi algıladım.” (3. katılımcı, 21 yaşında, kadın).

“Öncelerde biraz daha içime kapanmıştım o zamanlar sürekli sorunlar aklıma geliyordu. Dışarıya çıkıp gezmek bile istemiyordum hatta oda arkadaşlarımla bile normalde çok konuşan bir insandım ama biraz böyle kendi içime kapanmıştım o süreçte. Sonradan da şu an gayet iyiyim.” (7. katılımcı, 25 yaşında, erkek)

“Çünkü dediğim gibi ben aslında önce kendim ne hissediyorum bunu hiç göz önüne getirmiyordum. Sürekli kimse kırılmasın, o nasıl hisseder acaba... Sürekli böyle düşündüğüm için aslında sürekli üzülen ben oluyordum. Ben üzüldüğüm için etrafımdaki insanları da üzüyordum. Sonrasında bu kendimin farkına varmaya başladıktan itibaren sürekli dedim ki, tamam ben bunu hissediyorum ve bunu karşı tarafa anlatmam gerekiyor. Öncelikle kendimi anlatmam gerekiyor ki onu anlayabileyim. Sürekli bunun üzerine yoğunlaştım. Mesela bir arkadaşımın bir problem yaşadığım zaman “ bak senin bu yaptığın bana bunu hissettirdi aslında, sen ne hissettin?” ... Onu da anlamaya çalıştım. Bu sefer iletişim de biraz daha kuvvetlendi, birbirimizi anlamaya çalıştığımız için biraz daha detaylı konuşabildik aslında.” (5. katılımcı, 21 yaşında, kadın)

Tema 3. Süreçle İlgili Düşünceler

Öğrenciler bu süreçten memnuniyetlerini ifade ederken bazı önerilerde bulunmuşlardır. Bunlar üniversitede böyle bir hizmetin bulunduğu dair yeterli duyuruların yapılması ve görüşme sürelerinin uzatılmasına ilişkin öneriler olmuştur.

“Şöyle söyleyebilirim; okulda bu durum pek fazla bilinmiyor. Ben Mediko’da böyle böyle bir yere gittim dediğimde “ Okulda öyle bir yer mi var?” deniyor. Bunun daha çok bilinmesi sağlanabilir.” (3. katılımcı, 21 yaşında, kadın).

“... biraz süreyi uzatırsak daha iyi olur çünkü konuştukça insanın konuşması geliyor. Öyle yarım saat falan yetmiyor. Belki 45 dakika belki 1 saat... Biliyorum hocalarımızın da çok vakti yok, bir gününü ayırmak zorunda kalıyorlar. Ama dediğim gibi o süre biraz kısa. Çünkü konuştukça insanın konuşması geliyor. Ondan yana bir tek şey var ama diğerleri... Hiçbir sorun yaşamadım ben diğer konular hakkında.” (4. katılımcı, 21 yaşında, kadın).

“Bu hizmeti alması gereken insanlara yeterince ulaşıldığını düşünmüyorum ben açıkçası. İkinci olarak da seanslar çok kısa. Tam böyle olayın içine dalıyorsunuz ama süre bitti(!), böyle bir durum oluyor. Bu da gün kısıtlılığından aslında ortaya çıkıyor. Özge Hoca için bence 1 gün

çok yetersiz. Yine aynı danışan sayını alıp bunu birer saate, bir saat 15 dakikaya mesela çıkarıldığında çok daha fazla verim alınacağını düşünüyorum açıkçası.” (5. katılımcı, 21 yaşında, kadın)

“Bence seans süreleri... Haftada bir kere seansımız oluyordu ve yarım saat süreydi. Seans süreleri tabi ki imkanlar doğrultusunda seans süreleri sıklaştırılabilir. Çünkü bir hafta biraz uzun bir süre oluyor, anlatılanlar unutuluyor ya da bir haftada değişiyor anlatılanlar. O şekilde, tek önerebileceğim şeyim o” (8. katılımcı, 21 yaşında, kadın)

Tartışma

Çalışmamızdaki katılımcıların 5’i kadın, 3’ü erkektir. Erkek üniversite öğrencileri ruhsal sıkıntı deneyimledikleri zaman belirtileri gizleme, sosyal açıdan geri çekilme gibi davranış ve tutum sergilemektedirler. Kadınlara göre daha az psikolojik danışmanlık almak için başvuruda bulunmaktadırlar (Courtenay, 1998). Çalışmamızdaki erkek katılımcı oranlarına bakıldığında literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Araştırmamızda katılımcılar, psikolojik rehberlik ve danışmanlık merkezine baş etmede güçlük yaşadıkları deneyimleri nedeniyle ve arkadaş veya bir öğretim görevlisinin yönlendirmesi sonucu başvurduklarını belirtmişlerdir. Literatüre baktığımızda, gençlerin psikolojik yardım aramada birinci başvuru kaynağı olarak arkadaş veya bir aile üyesi gibi informal kaynaklar yer aldığı görülmektedir (Ciarrochi et al., 2002, Rickwood et al 2005). Kilinc ve Granello (2003), Türk öğrencilerin informal kaynakları tercih etmelerini, Türk halkının informal destek metotlarına olan tarihsel eğilimi, cinsiyet, yaş, kültürleşme düzeyi, din ve ruhsal hastalıklar hakkındaki inançlarına dayandırmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan birçok çalışma sonuçlarında (Güç 2015, Özbay ve ark. 2011, Özdemir, 2012) belirtildiği gibi bizim çalışmamız da öğrencilerin informal bir kaynakla sıkıntılarını paylaştıkları ve onların yönlendirmesi sonucu rehberlik ve danışmanlık merkezine başvurdukları görülmüştür. Bu durum, bize öğrencilerin problemlerini paylaştıkları bireylerin bir profesyonele yönlendirmede önemli rolü olabileceğini düşündürmektedir. Çalışmamızda, öğrenciler almış oldukları psikolojik rehberlik ve danışmanlık hizmetlerinden memnuniyetlerini dile getirmişlerdir. Tarsuslu (2018), üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmasında daha önce profesyonel psikolojik yardım alan öğrencilerin çoğunluğunun almış oldukları hizmetin problemleri ile baş etmede yardımcı olduğunu bildirmiştir. Bu bulgu, bizim çalışmamız sonuçları ile uyumludur. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmalarda, profesyonel yardım aramadaki engeller arasında, kampüs içindeki danışmanlık hizmetleri hakkında yeterli bilgiye sahip olmamalarının olduğu bildirilmektedir (Yorgason, Linvilleand ve Zitzman 2008; Peace et al., 2018). Üniversite öğrencilerininin yaklaşık %30’unun kampüs

içinde yardım servisinin olduğunu bilmediği, bilenlerin ise burada nasıl bir hizmet verildiği hakkında bilgisinin olmadığı bildirilmektedir (Eisenberg, Golberstein ve Gollust, 2007; Yorgason et al, 2008). Peace ve ark. (2018), yaptığı çalışmada öğrencilerin %37,3'ü kampüste danışmanlık merkezinin varlığını bilmediğini ve %31,1'i ihtiyacı olması durumunda kampüs danışma merkezine gitmeyeceğini ifade etmiştir. Topkaya ve Meydan 2013 yılında yaptıkları araştırmada bu bilgilendirme çalışmalarının daha çok öğrenciye ulaşma ve daha çok öğrencinin bu hizmetten yarar sağlayacağına faydası olabileceğini söylemişlerdir. Kampüs içinde psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin bulunup-bulunmadığı ve burada nasıl bir hizmet verildiği hakkındaki bilgi durumu öğrencilerin psikolojik sıkıntı deneyimlemesi durumunda, psikolojik rehberlik ve danışmanlık merkezine başvuruları olumsuz etkileyebilir.

Sonuç

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin psikolojik danışmanlık süreçlerini değerlendirmek amacıyla planlanmış ve araştırma sonuçlarına göre amaç doğrultusunda üç ana tema üzerinde şekillenen bulgular raporlanmıştır. Birinci temada bahsedilen öğrencilerin sorunlarıyla baş etmede yaşadıkları güçlük, öğrencileri psikolojik danışmanlık hizmetine başvurmaya itmiştir. Mediko Psikolojik Danışmanlık Birimi'ne başvuran öğrenciler süreç sonunda problemleriyle baş etmede olumlu gelişmeler kaydetmişlerdir. Araştırma, bu anlamda profesyonel psikolojik destek almanın önemine bir kez daha vurgu yapmıştır. Psikolojik danışmanlık süreci sonrasında farkındalık, sakinleşme ve duyguları açma gibi becerilerin olumlu yönde etkilenmesi, kişilerin problemlerini kabul edip onların çözümlenebilmesi üzerine yoğunlaşmalarını sağlamıştır. Üniversite öğrencilerinin kendilerini tanıma ve iletişim teması etrafında olumlu gelişme göstermeleri günlük hayatlarında karşılaştıkları sorunlarla danışmanlık öncesinden daha iyi baş ettiklerini kişilerin beyanlarıyla ortaya koymuştur. İlk iki temanın da psikolojik danışmanlığın üniversite öğrencileri üzerindeki olumlu gelişmeleri gösterdiği göz önüne alınarak üçüncü temada; bahsedilen danışmanlık hizmetinin yaygınlaştırılarak duyurulması, öğrencilerin bu hizmet hakkında bilgilendirilmesi ve görüşmeye gelen öğrencilerin daha fazla yarar sağlayabilmesini sağlamak amacıyla görüşme sürelerinin uzatılması psikolojik danışmanlık hizmetinden sağlanan faydayı arttıracaktır.

Kaynakça

American College Health Association (ACHA) (2009). *American college health association national college health assessment spring*. Reference group data report (Abridged). Journal of AmericanCollege Health,57(5): 477-488. <https://doi.org/10.3200/JACH.57.5.477-488>.

- Ciarrochi, J., Deane, F. P., Wilson, C. J., ve Rickwood, D. (2002). Adolescents who need help the most are the least likely to seek it: The relationship between low emotional competence and low intention to seek help. *British Journal of Guidance and Counselling*, 30(2):173-188.
- Courtenay, W. H. (1998). *Collegemen's health: An overview and a call to action*. 46(6): 279-290. Erişim Tarihi: 11.05.2018. Erişim Adresi:<http://eds.b.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=1&si-d=52af9357-8a24-47dc8511-73d492f15cd7%40sessionmgr101&bdata=Jmxhbmc9dHlmc2l0ZT1lZHMt-bGl2ZQ%3D%3D#AN=648270&db=a9h>
- Davies, J., McCrae, B., Frank, J., Dochnahl, A., Pickering, T., Harrison, B., ve Zarkzewski, M. (2000). Identifying male college students' perceived health needs, barriers to seeking help, and recommendations to help men adopt healthier life styles. *Coll Health*, 48, 259-262.
- Eisenberg, D., Golberstein, E., ve Gollust, S.E. (2007). Help-seeking and Access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45, 594-601.
- Ersay, E. Ve Yazçayır, N. (2014). Yeni geliştirilen problem tarama envanteri (Mesleki Eğitim Fakültesi örneği). *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(2), 65-88.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. ve Terzi, Ş., (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.
- Gibbs, G. R. (2007). *Analysing Qualitative Data*. London: SAGE Publications.
- Güç, E. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Damgalama, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. İlhan YALÇIN).
- Haylı, R. G. (2016). *İnönü üniversitesi öğrencilerinin psiko-sosyal sorunlarının ve psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine duydukları ihtiyaçların belirlenmesi* (İnönü Üniversitesi). Retrieved from <http://193.140.142.206:8080/xmlui/bitstream/handle/11616/7813/10123211.pdf?sequence=3&isAllowe-d=y>
- Kılıç, M. (2013). *Gerçek Yaşam Tadında: Gelişim Dönemleri 3-Yetişkinlik ve Yaşlılık* (Birinci Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Kılınç, A. ve Granello, P.F. (2003). Overall life satisfaction and help-seelungattitudes of Turkish college students in the United States: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling*, 6, 56-68.

- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S., Gençtarım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Kuzgun, Y. (2009). *Psikolojik Danışma ve Rehberlik*. (10. Basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Lester, S. (1999). *An Introduction to Phenomenological Research*. Taunton: Stan Lester Developments, <http://www.sld.demon.co.uk/resmethy.pdf>
- National Institute of Mental Health (NIMH) (2018). *Depression and College Students*, National Institute of Mental Health Publication. Erişim Tarihi: 17.06.2018. Erişim Adresi: https://www.nimh.nih.gov/health/publications/depression-andcollege-students/depression-college-students-pdf-new_151591.pdf
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S., ve Cihangir Çankaya, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 4(1):59-71.
- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik Yardım Alma Tutumu İle Kişilik, Kendini Saklama, Cinsiyet Rollerini Arasındaki İlişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. Filiz BİLGE).
- Pace, K., Silk, K., Nazione, S., Fournier, L., ve Collins-Eaglin, J., (2018). Promoting mental health help seeking behavior among first year college students. *Health and Communication*, 33(2), 102-110.
- Rickwood, D., Deane, F.P., Wilson, C.J., ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian E-Journal for the Advancement of Mental Health*, 4(3), 218-251.
- Rogler, L. H., ve Cortes, D. E. (1993). Help-seeking pathways: a unifying concept in mental health care. *The American Journal of Psychiatry*.
- Royal College of Psychiatrists. (2011). *Mental health of students in higher education*. Retrieved from <http://www.rcpsych.ac.uk/liles/pdfversion/CR166.pdf>
- Sevinç, S. ve Gizir, C. A. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bakış açılarından üniversiteye uyumu olumsuz etkileyen faktörler (Mersin Üniversitesi örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1285-1308.
- Tarsuslu, B. (2018). *Erkek Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Rol Normları ve Psikolojik Yardım Arama Tutumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sakarya, (Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Gülgün DURAT).

- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3, 25-37.
- Tuncer, M. ve Demiralp, M. (2014). *Psiko-sosyal Beceriler İçinde: Psiko-sosyal Hemşirelik: Genel Hasta Bakımı İçin*(3. Basım). Öz, F., Demiralp, M. (Eds.), Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara, s:15-32.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri* (5. Basım), Ankara: Seçkin Yayın, ss: 72-76.
- Yazıcı, E. (2003). *Türk üniversite gençliği araştırması: Üniversite gençliğinin sosyo-kültürel profili*. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Yorgason, J. B., Linville, D., ve Zitzman, B. (2008). Mental health among college students: do those who need services know about and use them? *Journal of American College Health*, 57(2):173-81.