

**ÖĞRENCİLERİN ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMLARINDA
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK
BELİRTİLER**

**STUDENTS ADAPTATION TO UNIVERSITY LIFE,
RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS**

İlker KABA

Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin
Öngördüğü

Yüksek Lisans Tezi olarak hazırlanmıştır.

2016

Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼rl¼đ¼'ne,

İlker KABA'nın hazırladığı "Öğrencilerin Üniversite Yaşamına Uyumlarında Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirtiler" başlıklı bu çalışma jürimiz tarafından **Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. İbrahim YILDIRIM



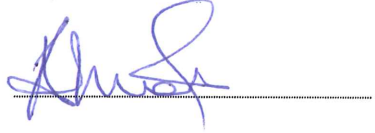
Üye (Danışman) Doç. Dr. İbrahim KEKLİK



Üye Doç. Dr. Türkan DOğAN



Üye Yrd. Doç. Dr. Ahu ARICIOğLU



Üye Yrd. Doç. Dr. Özlem HASKAN AVCI



ONAY

Bu tez Hacettepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından / / tarihinde uygun gör¼lmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunca / / tarihinde kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Berrin AKMAN
Eğitim Bilimleri Enstitüsü M¼d¼r¼

ÖĞRENCİLERİN ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMLARINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK BELİRTİLER

İlker KABA

ÖZ

Bu araştırma, bir devlet üniversitesinin birinci yıl (hazırlık ve birinci sınıf) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerini karşılaştırmak amacıyla yapılan ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır. Çalışma grubunu, Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulunda yabancı dil eğitimi alan 196 hazırlık sınıfı öğrencisi ve çeşitli fakülte ve bölümlerde birinci sınıfta okuyan 282 öğrenci olmak üzere toplam 478 üniversite öğrencisi oluşturmuştur.

Araştırmada öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerini belirlemek amacıyla Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer (2003) tarafından geliştirilen Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ); öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla Gürkan (2006b) tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği (YÖ), öğrencilerin psikolojik semptomlarını belirlemek amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1994) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Kısa Semptom Envanteri (KSE) ve demografik bilgileri tespit etmek için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu (KBF) kullanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda, üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bunun yanında, psikolojik semptomları düşük ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan birinci yıl (“yabancı dil hazırlık” ve “birinci sınıf”) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmanın sonuçları, sınırlılıkları ve gerek üniversite yönetimi gerekse üniversite öğrencilerine sunulan öğrenci kişilik hizmetleri açısından doğurguları tartışılmıştır.

Anahtar sözcükler: Üniversiteye uyum, psikolojik dayanıklılık, psikolojik belirti, üniversite öğrencileri.

Danışman: Doç. Dr. İbrahim KEKLİK, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri
Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı



STUDENTS ADAPTATION TO UNIVERSITY LIFE, RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS

İlker KABA

ABSTRACT

The purpose of this descriptive correlational study was to compare a state university language preparatory and junior-year students' levels of adjustment to the university life, psychological resilience and psychological symptoms. Sample of the study consisted of 478 university students. Among the participants, 196 of them were preparatory students taking language classes at the School of Foreign Languages and 282 of them were junior-year students from different departments of several faculties.

In this study, several measurement tools were used: University Life Scale (ULS) (Aladağ, Kağnıcı, Tuna and Tezer, 2003) was used to determine the students' level of adjustment to university life; Resiliency Scale (RS) (Gürkan, 2006b) was used to investigate their psychological resilience level; Brief Symptoms Inventory (BSE), which was developed by Derogatis (1992) and adapted into Turkish by Şahin and Durak (1994), was used to specify the students' psychological symptoms; and lastly, Personal Information Form, developed by the researcher, was utilized to collect demographic information about the participants.

The findings showed no significant difference between preparatory and junior-year students in terms of their levels of adjustment to the university life, psychological resilience and psychological symptoms. In addition, students with low level of symptoms and high level of psychological resilience reported high level of adaptation to university life.

Results, limitations, and implications of the study for student personnel professionals, counseling centers and university administrators were discussed.

Keywords: Adjustment to the university, resilience, psychological symptoms, undergraduate

Advisor: Assoc.Prof. İbrahim KEKLİK, Hacettepe University, Department of Educational Sciences, Department of Psychological Counseling and Guidance



ETİK BEYANNAMESİ

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- atıfta bulunduğum eserlerin tümünü kaynak olarak gösterdiğimi,
- kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- ve bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

İmza
İlker KABA

TEŞEKKÜR

Tezimin fikrîsel temelini oluşturan, çalışmam boyunca hoşgörüsü, güleryüzü ve içtenliğiyle benden hiçbir yardımı esirgemeyen, umutsuzluğa düşmeme hiçbir şekilde fırsat vermeden motivasyonumu daima yüksek tutan pozitif insan, değerli hocam, tez danışmanım Doç.Dr. İbrahim KEKLİK'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunmamda jüri üyesi olan hocalarım Prof.Dr. İbrahim YILDIRIM'a, Doç.Dr. Türkan DOĞAN'a, Yrd.Doç.Dr. Ahu ARICIOĞLU'na ve Yrd.Doç.Dr. Özlem HASKAN AVCI'ya değerli görüş ve önerilerinden dolayı teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde yardımlarını esirgemeyen hocalarıma, araştırma görevlisi arkadaşlarıma ve büyük bir içtenlikle ölçek maddelerini dolduran Hacettepe Üniversitesi'nin değerli öğrencilerine çok teşekkür ederim.

Tezimin oluşmasında fikir veren ve büyük katkıları olan değerli hocam, meslektaşım ve iş arkadaşım Uzm.Psk.Danışman Murat EROL'a çok teşekkür ederim.

Yabancı dil çevirileriyle büyük katkı sağlayan iş arkadaşım Öğr.Gör. M.Fatih ÜRÜN kardeşime de çok teşekkür ederim.

Ayrıca yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle çok büyük katkılarını gördüğüm Prof.Dr. Oya G. ERSEVER'e, Doç.Dr. Arif ÖZER'e, Doç.Dr. Meliha TUZGÖL DOST'a, Prof.Dr. Tuncay ERGENE'ye, Prof.Dr. Filiz BİLGE'ye, Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR'a teşekkür ederim.

Beni bugünlere getiren, üzerimde sonsuz hakkı olan annem ve babam, maddi-manevi desteklerini esirgemeyen kardeşlerim iyi ki varsınız. Sizlere de ne kadar teşekkür etsem azdır.

Son olarak hayatımın anlamı, Biricik Eşim Lale KABA'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Evliliğimizin ilk yılı yüksek lisansa başlamıştım. Belki çoğu zaman sana zaman ayıramadım. Ama sen yüksek lisans eğitimimin her aşamasında beni sürekli motive ettin, desteğini esirgemedin ve varlığını sürekli olarak yanımda hissettim. İyi ki varsın Canım. Çok teşekkür ederim.

İlker KABA

Ankara, 2016

İÇİNDEKİLER

ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	iv
ETİK BEYANNAMESİ	vii
TEŞEKKÜR.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar DİZİNİ	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı:	6
1.3. Araştırmanın Önemi:.....	7
1.4. Sayıtlar:.....	8
1.5. Sınırlılıklar:.....	8
1.6. Tanımlar:.....	8
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR İNCELEMESİ	10
2.1. Uyum (Adjustment) Kavramı	10
2.2. Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) Kavramı	14
2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	19
2.2.1.1. Risk Faktörleri.....	19
2.2.1.2. Koruyucu Faktörler	20
2.2.1.3. Olumlu Sonuçlar	21
2.3. Psikolojik Belirti (Psychological Symptom) Kavramı	22
2.4. İlgili Araştırmalar	27
2.4.1. Uyum Kavramı ile İlgili Araştırmalar	27
2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ile İlgili Araştırmalar	34
2.4.3. Psikolojik Belirti Kavramı ile İlgili Araştırmalar	42
2.4.4. Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirti Kavramlarının İncelendiği Araştırmalar.....	48
3. YÖNTEM	54
3.1. Araştırmanın Yöntemi	54
3.2. Çalışma Grubu.....	54
3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri.....	54
3.2.2. Katılımcılarla İlgili Demografik Bilgiler	54
3.3. Veri Toplama Araçları	55
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)	55
3.3.2. Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ).....	55
3.3.3. Yılmazlık Ölçeği (YÖ).....	56
3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)	57
3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı	57
3.5. Verilerin Analizi	58
4. BULGULAR VE TARTIŞMA	59

4.1. Üniversite “Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı” ve “Hazırlık Okumayan Birinci Sınıf” Olma Durumuna Göre Üniversite Yaşamına Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Düzeyleri Arasındaki Farklılıklar	59
4.2. Üniversite Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri	61
4.2.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	61
4.2.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	62
4.3. Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri.....	63
4.3.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	63
4.3.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular	64
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	67
5.1. Sonuçlar.....	67
5.2. Öneriler	68
5.2.1. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Hizmeti Veren Merkezlerde Çalışan Alan Uzmanlarına Yönelik Öneriler.....	68
5.2.2. Eğitim Yöneticilerine Yönelik Öneriler	69
5.2.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	70
KAYNAKÇA.....	72
EKLER DİZİNİ	87
EK 1. ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ	88
EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	89
EK 3. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YÖ) ÖRNEK MADDELER.....	90
EK 4. ÜNİVERSİTE YAŞAMI ÖLÇEĞİ (ÜYÖ) ÖRNEK MADDELER	91
EK 5. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) ÖRNEK MADDELER.....	92
EK 6. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YÖ) İZİN BELGESİ	93
EK 7. ÜNİVERSİTE YAŞAMI ÖLÇEĞİ (ÜYÖ) İZİN BELGESİ	94
EK 8. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) İZİN BELGESİ	95
EK 9. ORJİNALLİK RAPORU.....	96
ÖZGEÇMİŞ	97

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 1: Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Betimsel İstatistikleri	54
Tablo 2: Üniversite Yaşamına Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Düzeylerinin Üniversite “Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı” ve “Hazırlık Okumayan Birinci Sınıf” Olma Durumuna Göre <i>t</i> -Testi Sonuçları	59
Tablo 3: Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	62
Tablo 4: Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Semptomlar ve Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan “Basit” ve “Çoklu” Regresyon Analizi Sonuçları.....	62
Tablo 5: Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	63
Tablo 6: Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Semptomlar ve Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan “Basit” ve “Çoklu” Regresyon Analizi Sonuçları	64

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

- APA** : Amerikan Psikiyatri Birliği (Derneği)
DSM : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
KBF : Kişisel Bilgi Formu
KSE : Kısa Semptom Envanteri
MYO : Meslek Yüksek Okulu
PDR : Psikolojik Danışma ve Rehberlik
SCL-90-R : Belirti Tarama Listesi
ÜYÖ : Üniversite Yaşamı Ölçeği
WHO : Dünya Sağlık Örgütü
YÖ : Yılmazlık Ölçeği
YÖK : Yükseköğretim Kurumu

1. GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmacının problem durumuna, amacına, sınırlılıklarına, araştırmada yer alan temel kavramların tanımlarına ve araştırmacının kuramsal temeline yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

21. yüzyılda üniversite öğrencisi olmak, bir mesleğe veya daha üst eğitime hazırlanmak için olsa da, geleneksel üniversite öğrencisi yaşındaki (17-24) genç-yetişkin bireylerin ergenlik döneminde temellerini atmış oldukları kimliklerini, görece daha kalıcı şekilde inşa ettikleri bir zaman dilimidir (Chickering ve Reisser, 1993). “Bu bireyler için üniversite yaşantısı, hem önemli gelişimsel görevlerle uğraştıkları hem de akademik sorumluluklarıyla baş etme çabası gösterdikleri bir zamanı ifade eder. Üstelik birçok genç için bu süre aynı zamanda önemli bir uyum çabası göstermek durumunda oldukları yetişkinliğe geçiş sınavıdır” (Keklik, 2004).

Üniversite yaşantısı bireylere sunduğu güçlük ve olanaklarla yetişkinlik yaşamına hazırlayıcı bir sınav niteliğindedir. Sanford’a (1962) göre bu güçlük ve olanaklar (zorluklar ve destek) arasında optimal bir denge kurulabildiği oranda öğrenci gelişimine olanak sağlanmış olunur. Bu tür bir denge ise ancak üniversite öğrencilerinin yaşantılarının çeşitli yönlerine ilişkin yapılacak araştırmalardan elde edilecek bulgular ışığında sağlanabilir. Bugüne kadar bu yöndeki çalışmaların önemli bir kısmı öğrencilerin üniversiteye girişten sonraki uyum süreçlerine odaklanmıştır. Bunun en önemli nedenlerinden biri uyumun aynı zamanda bireyin optimal gelişimi ve üniversitedeki akademik başarısıyla ilişkili olmasıdır (Krisner ve Shechtman, 2014; Montgomery, 2013; Schnuck ve Handal, 2011).

“Yeni yaşantılara kolay uyum sağlayabiliyor muyum?” veya “Güçlükler karşısında yılmadan sabırla mücadele edebiliyor muyum?” ya da “Psikolojik olarak sağlıklı mıyım?” gibi sorular bireylerin kendilerine yönelttiği ve aslında birbirleri ile ilişkili olan sorulardır. Bu sorular; “uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “ruh sağlığı” kavramlarına işaret etmektedir.

Rathus ve Nevid (1989) uyumu, insanların yaşamın meydan okumalarına izin veren davranışı olarak tanımlamışlardır. Köknel (1993) uyumu, dış ve iç ortamdaki kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma süreci

olarak ifade etmektedir. Rank (2001) uyumu, ortaya çıkan yeni durumlara göre sürekli olarak hareket eden dinamik bir denge olarak tanımlamış ve sağlıklı bir uyumun yerleşmiş alışkanlıklar ve davranış örüntüleriyle gerçekleştirilemeyeceğini, insanın karşısına çıkan her yeni durumlara çözüm bulabilecek esnekliği göstermesi gerektiğini belirtmiştir. Santrock'a (2006) göre ise uyum; uyumlu olma, baş etme ve günlük yaşamın meydana okumalarını yönetmenin psikolojik sürecidir. İnsan gelişimi bir uyum süreci olduğundan, uyum dölleme ile başlamakta ve yaşamın sonuna kadar devam etmektedir. Bireyin yaşamındaki her türlü değişiklik beraberinde bir uyum sürecini getirmektedir (Erdoğan, Bekir ve Şanlı, 2005). Freud'a göre insan davranışlarının tümü uyum sağlamaya yönelik bir amaç taşımaktadır. Nitekim, Freud anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Öte yandan, anksiyete, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik (nevrotik anksiyete) alırsa, uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve normal dışı davranışlara kaynaklık eder (Geçtan, 1992). Yaşamdaki ani değişikliklerin ve yeni durumların üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama becerisi bireyden bireye değişebilmektedir. Kimi bireyler gelişmiş temel problem çözme becerilerine sahipken kimileri bu becerilerden yoksundur (Erol ve Ersever, 2014). Uyum sağlama düzeyi bireyin çevresinde karşılaştığı durumlar ve kişilik özellikleri tarafından belirlenmektedir (Ceyhan, 1999). Alanyazındaki bulgulardan, uyumlu bir mizaca sahip bireylerin, psikolojik açıdan daha dayanıklı oldukları; kendilerine ve yaşamlarına ilişkin olumlu duygulara ve algılara sahip oldukları; ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde diğer bireyler ile daha az sorun yaşadıkları; daha yapıcı ve uzlaşmacı oldukları söylenebilir (Akıncı, 2007; Benard, 1997; Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Kararımak, 2007a; Kerr, Johnson, Gans ve Krumrine, 2004; Thomsen, 2002; Yalım, 2007). Uyum kavramı ile psikolojik dayanıklılık kavramı birbirleriyle yakından ilişkilidir.

Psikolojik dayanıklılık, zor yaşam deneyimleri karşısında bireyin kendini toparlayabilmesi, uyum gösterebilmesi veya bireyin değişime ya da felaketlere karşı etkili biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten ve O'Connor, 1989). Garmezy (1993) psikolojik dayanıklılığı, kendini toparlama gücünde gizli olan ve bireyin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yetenekler ve davranış şekillerine dönebilme yetisi olarak tanımlamaktadır.

Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) ise psikolojik dayanıklılığı, bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğini belirtmiştir. Vanderpol (2002) de psikolojik dayanıklılığı, şiddetli travmalar karşısında psikolojik işlevsellikte bir gerileme olmadan ya da travma sonrası stres bozukluğu belirtileri geliştirmeden hayata devam edebilme olarak açıklamıştır. Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı kişilik özelliği olarak, bazıları ise gelişimsel bir süreç sonucunda elde edilen bir kazanım olarak nitelendirmektedirler (Jacelon, 1997). Alanyazından, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları (Fassig, 2003; Kamy, 2000; Orbay, 2009; Rahat, 2014; Segerstrom, Taylor, Kemeny ve Fahey, 1998; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Terzi, 2006; Yalın, 2007); psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları (Altundağ, 2013; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009; Eryılmaz, 2012; Kamy, 2000; Kararımak, 2007a; Oktan, 2008; Terzi, 2006; Toprak, 2014); etkili iletişim becerilerini kullandıkları (Ceyhan, 2006; Thomsen, 2002); sakin bir mizaca ve karaktere sahip oldukları, benlik ve kimlik algılarının güçlü olduğu görülmüştür (Benard, 1997; Kararımak, 2007a; Kaya, 2007; Thomsen, 2002; Yılmaz-Irmak, 2004). Ayrıca, farklı gruplarla yapılan çalışmalarda ise psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları gözlenmiştir (Aydoğdu, 2013; Cohan, Sills ve Stein, 2006; Duran ve Ünsal, 2014; Erarslan, 2014; Haddadi ve Besharat, 2010; Kurt, 2013; Min, Yoon, Lee, Chae, Lee, Song ve Kim, 2013; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012; Terzi, 2008; Wilks, 2008). Bu bulgulardan yola çıkarak psikolojik olarak dayanıklı olan bireylerin zorlayıcı yaşam olaylarında gösterdikleri olumsuz psikolojik belirtilerinin düşük olduğu ve ruhsal yönden daha sağlıklı oldukları söylenebilir.

Freud, ruh sağlığını, “egonun id ve süper ego arasında kurduğu denge” olarak açıklamış (Burger, 2006; Murdock, 2012) ve ruh sağlığının en önemli belirtilerinin “sevmek” ve “çalışmak” olduğunu belirtmiştir (Kılıççı, 2006). Yörükoğlu (2004) ise ruh sağlığını, kişinin kendi kendisiyle ve çevresi ile dinamik bir denge ve uyum içinde olması olarak tanımlamaktadır. Ruh sağlığı bozulan kişiler duygu, düşünce ve davranışlarında tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik özellikleri

gösterirler. Kişinin ruhsal yönden hasta sayılabilmesi için bu özelliklerin sürekli ya da yineleyici olması; bireyin işlevselliğinin azalması ve kişiler arası ilişkilerinin bozulması gibi belirtiler (semptomlar) görülmelidir (Öztürk, 2001). Ruh sağlığının bozulduğunu gösteren olumsuz psikolojik belirtiler genellikle yaşamın zor ve stresli dönemlerinde ortaya çıkmaktadır (Dağ, 1991; Kerimova, 2000). Olumsuz psikolojik belirtiler bireyin mutluluğunu, üretkenliğini ve kendini gerçekleştirme düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Turan, 2009). Bu bakımdan “psikolojik belirtiler” ile “ruh sağlığı” birbirine paralel kavramlar olarak ele alınmaktadır (Feldman, 1997; Geçtan, 1992; Öztürk, 2001). Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından çıkarılan DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı’nda ruh sağlığı sorunlarının her biri birtakım psikolojik belirtilerin bir arada görülüp görülmemesine bağlı olarak tanımlanmaktadır (APA, 2005). Ruhsal yönden sağlıklı olan bireylerin, duygu, düşünce ve davranışlarında daha tutarlı oldukları, dengeli ve uygun davrandıkları, üretken ve verimli oldukları, sağlıklı ilişkiler kurdukları bilinmektedir (Bakırcıoğlu, 2011; Ceyhun ve Oral, 2008; Gökçe, 1993; Kılıççı, 2006; Öztürk, 2001; Turan, 2009; Ünalın, 2014). Ayrıca, çeşitli gruplarla yapılan çalışmalarda psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin yeni çevrelere ve yaşantılara daha kolay uyum sağladıkları görülmüştür (Annaberdiyev, 2006; Beyers ve Goossens, 2003; Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Kerr ve ark., 2004; Polat, 2014; Rosen ve Ramirez, 1998; Sarı, 2008; Sun-Selişik, 2009; Yüksel, 2013). Bu bulgulara dayanarak psikolojik olarak sağlıklı olan bireylerin yaşamlarında daha uyumlu oldukları söylenebilir.

Alanyazından “psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin olumlu psikolojik belirtiler gösterdiği”, diğer bir deyişle “psikolojik açıdan sağlıklı olmayan bireylerin aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkların da düşük olduğu” ve “olumsuz psikolojik belirtilere sahip olan bireylerin de çevrelerine, yeni ve zorlayıcı yaşamlara uyum sağlamakta güçlük çektiği” anlaşılmaktadır.

“İlk yıl öğrencilerinden Yabancı Diller Yüksek Okulu’nda yabancı dil hazırlık okuyan öğrencilerin uyum düzeyleri ile doğrudan birinci sınıftan başlayan öğrencilerin uyum düzeyleri arasında, birinci sınıf öğrencilerin lehine bir fark olduğu düşünülmüştür. Çünkü, hazırlık öğrencilerinin yabancı dil öğrenim süresi boyunca, 4-5 sene birlikte öğrenim göreceği arkadaşlarından, bölümdeki öğretim görevlilerinden ayrı kalması, kur değişimine göre birçok kez sınıfının değişebilmesi ve beklenen seviyede akademik danışmanlık hizmeti alamaması gibi sebeplerden

dolayı uyum sağlama konusunda birinci sınıf öğrencilere göre dezavantajlı olabileceği değerlendirilmiştir.

Alanyazında bilindiği kadarıyla doğrudan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin “üniversite yaşamına uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik belirti” düzeylerini konu alan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak, alanyazındaki bulgulardan *üniversite yaşamına uyum* (Anderman, Freeman ve Jensen, 2007; Aras, 2015; Aypay, Aypay ve Demirhan, 2009; Güçlü, 1996; Kutlu, 2004; Mercan ve Yıldız, 2011; Toews ve Yazedjian, 2006; Yalım, 2007) *psikolojik dayanıklılık* (Gökçen, 2015; Gürkan, 2006a; Hand, 2003; Hasanirad ve Sourı, 2011; Karairmak ve Siviş, 2010; Masten ve O’Connor, 1989; Masten ve Reed, 2002; Terzi, 2005; Wilks, 2008), *psikolojik belirti* (Dağ, 1990; Kumbasar ve Bulut, 1997; Sapmaz, 2006; Smith ve Renk, 2007; Şahin ve Durak, 1994; Özdemir, 2013; Ulaş, Tatlıbadem, Nazik, Sönmez ve Uncu, 2015; Vaez ve Laflamme, 2008; Vrana ve Lauterbach, 1994; Yeşilyaprak, 2001) değişkenlerinin her yaş grubunda olduğu gibi üniversite eğitimi alan öğrenciler için de önemli etmenler olduğu anlaşılmaktadır. Üniversite yaşantısının; “akademik”, “sosyal” ve “kişilerarası” alanlarda bireylerin uyumlu ve başarılı olmasını gerektiren bir dönem olduğu düşünülmektedir. Üniversiteye yeni başlayan bireylerden ilk olarak üniversite “eğitimine” ve “yaşantısına” uyum sağlamaları beklenmektedir. Ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş aşamasına denk gelen üniversite sürecinde öğrencilerin; aileden ayrılma, farklı bir şehirde eğitim görme, barınma ve beslenme ihtiyacı, kısıtlı ekonomik kaynaklar, kültürel farklılıklar, güvenlik ve kabul edilme ihtiyacı, arkadaş ilişkilerindeki farklılıklar gibi çeşitli durumlarla veya zorluklarla karşılaştığı söylenebilir (Aktaş, 1997; Erol ve Yıldırım, 2016; Mercan ve Yıldız, 2011; Özgüven, 1992). Özellikle üniversite eğitiminin ilk yılında, üniversite “eğitimine ve yaşantısına” uyum sağlanması ve bu sürecin sağlıklı atlatılması için ergenlerin yeterli düzeyde içsel (kendisine ve yaşamına ilişkin olumlu duygular ve algılar) ve dışsal (aile desteği, sosyoekonomik imkânlar vb.) dinamiklere sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Erol, 2016). Mevcut içsel ve dışsal kaynaklarını etkili kullanamayan öğrencilerin eğitimlerinin ilk yıllarında, üniversite eğitime ve yaşamına uyum sağlayamadıkları için eğitimlerini yarıda bırakıp üniversitelerinden ayrıldıkları bilinmektedir. Bu nedenlerle, ruhsal açıdan sağlıklı ve psikolojik olarak dayanıklı olmanın üniversite “eğitimine” ve “yaşantısına” uyum sağlamada önemli

değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda alanyazında yapılan çalışmalara ek olarak, genç yetişkinliğin öncesinde olan üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin, psikolojik dayanıklılıklarının ve psikolojik belirtilerinin birlikte incelenmesinin anlamlı olacağı değerlendirilmiştir. Alanyazında farklı gruplar ile yapılan çalışmalarda, üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik dayanıklılık (Fassig, 2003; Orbay, 2009; Rahat, 2014; Segerstrom ve ark., 1998; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Yalım, 2007) veya üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik semptom (Beyers ve Goossens, 2003; Dyson ve Renk, 2006; Kerr ve ark., 2004; Masten, 1990; Polat, 2014; Rosen ve Ramirez, 1998; Sarı, 2008; Sun-Selişik, 2009; Yüksel, 2013) ya da psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomları (Aydoğdu, 2013; Cohan, Sills ve Stein, 2006; Erarslan, 2014; Haddadi ve Besharat, 2010; Kurt, 2013; Masten ve Cicchetti, 2012; Masten ve O'Connor, 1989; Min ve ark., 2013; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012; Terzi, 2008; Wilks, 2008) birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmüştür. Ancak bu üç kavramın birlikte ele alındığı çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, hazırlık ve birinci sınıf öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin karşılaştırılmasının ve bu üç değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilecek bulguların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Ayrıca, bu araştırmadan elde edilen bulgular ile varılacak sonuçların ve yapılan önerilerin üniversite psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanlar da dahil olmak üzere öğrenci kişilik hizmetleri sunan bireylere, benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara, eğitimcilere ve üniversite yönetimlerine yol gösterici olabileceği değerlendirilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı:

Bu araştırmanın genel amacı, bir devlet üniversitesinde öğrenim gören birinci yıl (yabancı dil hazırlık sınıfı ve hazırlık okumayan birinci sınıf) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin karşılaştırılmasıdır. Bu genel amacı gerçekleştirmek için aşağıdaki sorulara (araştırmanın alt problemlerine) yanıt aranmıştır:

1. Birinci yıl üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeyleri “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf olma” durumuna göre anlamlı derecede farklı mıdır?

2. Birinci yıl üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf olma” durumuna göre anlamlı derecede farklı mıdır?
3. Birinci yıl üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf olma” durumuna göre anlamlı derecede farklı mıdır?
4. Yabancı dil hazırlık sınıfı öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Yabancı dil hazırlık okumayan birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi:

Türkiye’de sayıları giderek artan üniversitelere devam eden milyonlarca öğrencinin üniversite sürecindeki yaşantılarına ilişkin araştırmaların nitelik, nicelik ve çeşitlilik olarak gelişim göstermesi bu popülasyona verilecek hizmetlerin planlanması ve sunumuna ışık tutacaktır.

Mevcut içsel ve dışsal kaynaklarını etkili kullanamayan öğrencilerin eğitimlerinin ilk yıllarında, üniversite eğitimine ve yaşamına uyum sağlayamadıkları için eğitimlerini yarıda bırakıp üniversitelerinden ayrıldıkları bilinmektedir. Bu nedenlerle, ruhsal açıdan sağlıklı ve psikolojik olarak dayanıklı olmanın üniversite yaşamına uyum sağlamada önemli değişkenler olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda alanyazında yapılan çalışmalara ek olarak, genç yetişkinliğin öncesinde olan üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin karşılaştırılmasının ve bu değişkenin birlikte incelenmesinin anlamlı olacağı değerlendirilmiştir.

Alanyazında farklı gruplar ile yapılan çalışmalarda, üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik dayanıklılık veya üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik semptom ya da psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomları birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmüştür. Ancak bu üç kavramın birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada, hazırlık ve birinci sınıf öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti

düzeylelerinin karşılaştırılmasının ve bu üç değişken arasındaki ilişkilerin incelenmesi sonucunda elde edilecek bulguların alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bunların yanında bu araştırmadan elde edilen bulgular ile varılacak sonuçların ve yapılan önerilerin “psikolojik danışma merkezlerinde çalışan uzmanlara”, “diğer öğrenci kişilik hizmetleri sunan bireylere”, “benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara”, “eğitimcilere” ve “üniversite yönetimlerine” yol gösterici olabileceği düşünülmektedir.

1.4. Sayıtlılar:

Bu araştırmanın dayandığı temel sayıtlılar şunlardır;

- Ölçme araçlarının uygulamasının her ortamda benzer şekilde yürütüldüğü,
- Katılımcıların ölçme araçlarının tamamına, içtenlikle cevap verdiği,
- Ölçme araçlarının uygulanması esnasında katılımcıların maddelere tepki verirken birbirini etkilemediği,
- Araştırma için belirlenen katılımcı sayısı ve fakültelere dağılımlarının evreni temsil edecek nitelikte ve büyüklükte seçildiği kabul edilmiştir.

1.5. Sınırlılıklar:

Araştırma, Hacettepe Üniversitesi hazırlık ve birinci sınıflarında öğrenim gören 478 öğrenci ile sınırlıdır. Bu durum araştırma bulgularının tüm üniversite öğrencilerine genellenmesini güçleştirmektedir. Araştırma verileri, öğrencilerin kişisel bilgi formuna ve ölçme araçlarına o anda verdiği bilgiler ile sınırlıdır. Ayrıca, çalışma grubunun üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeyleri kullanılan ölçeklerin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır. Bunun yanında öğrencilerden güz döneminin ortalarında ve sadece bir kez veri toplanmış olması da diğer sınırlılıklardandır. Diğer önemli bir sınırlılık ise çalışmanın veri toplama zamanlamasıyla ilgili olabilir. Araştırmanın verileri birinci yıl öğrencilerinin üniversiteye başlamalarının üzerinden 6 aylık süre geçmişken toplanmıştır. DSM-IV sistemi ve alanyazın genellikle uyum süreci için ilk üç aylık süreye işaret etmektedir.

1.6. Tanımlar:

Uyum (Adjustment): Uyum, dış ve iç ortamdan kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma sürecidir (Köknel, 1993).

Üniversiteye Uyum (Adjustment to the University): Öğrencilerin akademik ve sosyal gelecekleri, bireysel mutlulukları ve psikolojik sağlıkları açısından önemlidir. Uyum sürecinin; üniversite ortamına uyum, akademik, sosyal, duygusal, kişisel ve karşı cinsle ilişkilerde uyum olarak gruplandığı görülmektedir (Baker, McNeil ve Siryk, 1985; Baker ve Siryk, 1989; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994).

Psikolojik Dayanıklılık (Resilience): Zorlu yaşam olayları karşısında kişinin kendini toparlayabilmesi, uyum gösterebilmesi veya değişimin ya da felaketlerin etkili biçimde üstesinden gelebilmesidir (Masten ve O'Connor, 1989).

Ruh Sağlığı (Mental Health): Kişinin kendi kendisiyle ve çevresi ile dinamik bir denge ve uyum içinde olmasıdır (Yörükoğlu, 2004). Bireyin kendisiyle ve çevresiyle ilgili gereksinimleri karşılayabilmesi için onun kendi iç güçlerinin çevre olanaklarını kullanılabilecek olgunluğa erişme sürecidir (Kılıççı, 2006).

Psikolojik Belirtiler (Psychological Symptoms): Yaşamın zorlu ve stresli dönemlerinde ortaya çıkan, ruh sağlığının bozulduğunu gösteren belirtilerdir (Dağ, 1991; Kerimova, 2000).

Risk Faktörleri (Risk Factors): Bireylerin gelişimsel süreçlerini veya uyum çabalarını olumsuz etkileyebilecek etmenlerdir. Örneğin, düşük doğum kilosu, ebeveyn psikopatolojisi, erken çocukluk travması, temel gelişim dönemlerinde yaşanan önemli kronik hastalıklar araştırmaların işaret ettiği önemli risk faktörlerinden birkaç tanesidir (Masten ve Reed, 2002; Rutter, 1989).

Koruyucu Faktörler (Protective Factors): Kişinin gelişim veya uyum sürecinde karşılaştığı risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltabilen ve olumlu katkıda bulunan etmenlerdir. Örneğin, etkili ebeveynlik becerileri, ailede işlevsel bir yapının olması, en az ortalama düzeyde zekâ, sosyal bir oryantasyona sahip olma ve sosyal destek gibi etmenler araştırmaların vurguladığı koruyucu faktörlerinden birkaç tanesidir (Benard, 1997; Masten, 1990).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR İNCELEMESİ

Bu bölümde; araştırma problemi çerçevesinde “uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik belirti (semptom)” kavramlarına ve literatür incelemesine ilişkin bilgi verilmiştir.

2.1. Uyum (Adjustment) Kavramı

Rathus ve Nevid (1989) uyumu, insanların yaşamın meydan okumalarına izin veren davranışı olarak tanımlamışlardır. Köknel (1993) uyumu, dış ve iç ortamdaki kaynaklanan, doğal ve toplumsal koşulların neden olduğu değişikliğe alışma süreci olarak ifade etmektedir. Yavuzer'e (1996) göre uyum, bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesidir. Rank (2001) uyumu, ortaya çıkan yeni durumlara göre sürekli olarak hareket eden dinamik bir denge olarak tanımlamış ve sağlıklı bir uyumun yerleşmiş alışkanlıklar ve davranış örüntüleriyle gerçekleştirilemeyeceğini, insanın karşısına çıkan her yeni duruma çözüm bulabilecek esnekliği göstermesi gerektiğini belirtmiştir. Santrock'a (2006) göre uyum; uyumlu olma, baş etme ve günlük yaşamın meydan okumalarını yönetmenin psikolojik sürecidir. Akıncı (2007) ise uyumu, zorlanmalarla karşılaşıldığında gerekli bilgileri toplama ve bunlardan yararlanma, davranışları bir yandan benlik yapısının bütünlüğünü koruyacak, diğer yandan çevresel koşullarla baş edebilecek bir biçimde düzenleme olarak tanımlamıştır.

Başaran'a (2005) göre, “iyi” uyumun üç ögesi vardır. Bunlardan birincisi; bireyin kendine amaçlar bulmada, çözümler seçmede ve başarı derecesini kestirmede gerçek bilgileri kullanması, yani gerçekçilik ögesidir. İkincisi; tehlike ya da sorunla olumlu bir savaşı kabullenme, üçüncüsü ise; kendine güven, saygı ve ilgi duyma gibi özelliklerden oluşan kendini kabullenmedir. Bu üç ögeyi yaşamında sergileyebilen birey yaşamı içerisinde başarısızlıklarla karşılaşsa bile kendine olan güvenini yitmediği gibi herhangi bir şekilde uyumsuzluk davranışı da göstermemektedir. Uyum-uyumsuzluk kavramları bazen normal-normal dışı kavramlarıyla, bazen de ruh sağlığı-ruh hastalıkları kavramlarıyla karşımıza çıkmakta ve birbirinin yerine kullanıldığı görülmektedir (Geçtan, 1992).

Doğumla birlikte başlayan uyum süreci yaşamın sonuna kadar devam etmektedir. Bireyin yaşamındaki her türlü değişiklik beraberinde bir uyum sürecini

getirmektedir (Erdoğan, Bekir ve Şanlı, 2005). Freud'a göre insan davranışlarının tümü uyum sağlamaya yönelik bir amaç taşımaktadır ve yine Freud'a göre anksiyete, fiziksel ya da toplumsal çevreden gelen tehlikelere karşı bireyi uyarma, gerekli uyumu sağlama ve yaşamı sürdürebilme işlevlerine katkıda bulunur. Anksiyete, gerçek dışı ve mantığa aykırı bir nitelik (nevrotik anksiyete) alırsa, uyum sağlamaya yardımcı olan işlevini yitirir ve bu normal dışı davranışların kökeni olur (Geçtan, 1992). Yaşamdaki ani değişikliklerin ve yeni durumların üstesinden gelme ve bunlara uyum sağlama becerisi bireyden bireye değişebilmektedir. Kimi bireyler gelişmiş temel problem çözme becerilerine sahipken kimi bireyler ise bu becerilerden yoksundur (Erol ve Ersever, 2014). Uyum sağlama düzeyi bireyin çevresinde karşılaştığı durumlar ve kişilik özellikleri tarafından belirlenmektedir (Ceyhan, 1999). Alanyazındaki bulgulardan, uyumlu bir kişilik mizacına sahip bireylerin, kendilerine ve yaşamlarına ilişkin olumlu duygulara ve algılara sahip oldukları; ikili ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde diğer bireyler ile daha az sorun yaşadıkları; daha yapıcı ve uzlaşmacı oldukları söylenebilir (Akıncı, 2007; Benard, 1997; Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Kararımak, 2007a; Kerr ve ark., 2004; Thomsen, 2002).

Yükseköğretim Kurumu'nun (YÖK) 2015 yılı verilerine göre, Türkiye'de 6.062.886 üniversite öğrencisi bulunmaktadır (YÖK, 2015). Üniversite yılları, bireyler için yaşamlarının önemli dönüm noktalarından biridir. Bu dönemde gençler, sadece mesleki bilgi beceriler kazanmakla yetinmemekte; aynı zamanda yaşama bakış açısını netleştirmekte, sosyal ve kültürel etkileşimlerle kimliğini oluşturmaktadır. Yükseköğrenime yeni başlayan öğrenciler, üniversite öğrenimini sürdürürken pek çok sorunla karşılaşabilmektedirler. Bu sorunlar genel olarak; aile çevresinden ayrılma, üniversiteye uyum sağlama, kendi kendine kararlar alma, sorumluluk alma, derslerde başarılı olma, beslenme, ulaşım, barınma ihtiyaçlarını karşılayabilme, arkadaş edinme vb. şeklinde sıralanabilir.

Chickering ve Reisser (1993), üniversite yaşamına uyum sürecinde üniversite öğrencilerinden yeterlilik hissi (fikirselsel, fiziksel, kişiler arası), duyguları kontrol etme (duygu yönetimi), özerklik (kendi kendine yeterlilik), kimlik gelişimi, diğer bireylerle karşılıklı ilişki kurma, amaç ve bütünlük gelişimi olarak tanımlanan görevleri yerine getirmelerinin beklenildiğini ifade etmektedirler. "Üniversite deneyimi, öğrencilik hayatının önemli bir gelişimsel dönemini oluşturur. Bu dönemin önemi iki yönlüdür.

İlk olarak birey bu dönemde, kimlik oluşumu ve kariyer gibi temel gelişim görevlerine karar verir. İkinci olarak bireyin, tecrübe kazanma ve bir dizi görev ve sorumlulukları yerine getirmesi gerekmektedir” (Keklik, 2004).

Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle (2005b), üniversite birinci sınıf öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında, öğrencilerin yaşadıkları problemleri; duygusal gerginlik, kendinden hoşnutsuzluk, derslere karşı ilgisizlik ve düşük motivasyon, üniversiteden hoşnutsuzluk, yalnızlık, karamsarlık, sınıf içinde çekingenlik, üniversite kültürüne alışamama, kendini suçlama, karşı cinsle ilişkilerde çekingenlik ve utanma, öğretim elemanlarıyla iletişim problemleri, arkadaş edinememe, düşük özgüven, mutsuzluk, değersizlik duygusu ve düşük akademik başarı olarak saptamışlardır. “Bu sorunlarla baş edemeyen öğrenciler, depresif eğilimler, kaygı, başarısızlık, kişiler arası ilişki ve uyum sorunları yaşayabilmektedirler” (Ültanır, 1996).

Üniversite öğrencilerinin %17-23’ünün depresyona sahip olduğu ve özellikle üniversite danışma merkezlerine başvuran öğrencilerde bu oranın %45’ i bulunduğu bildirilmektedir (Özbay, 1997). Yapılan çalışmalar üniversite birinci sınıf öğrencilerinin orta düzeyde psikolojik sıkıntı yaşadıklarını göstermekte (Verger, Combes, Masfety, Choquet, Guagliardo, Rouillon ve Wattel, 2009), depresif belirti ve stres düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasında ilişki olduğu (Dyson ve Renk, 2006) ifade edilmektedir.

Üniversite ortamı birey için yeni ve farklı bir ortamdır. Bu yeni ortamda farklı yerlerden gelmiş değişik insanlarla iletişim kurmak ve paylaşımlarda bulunmak gerekmektedir. Yeni ve farklı çevrede üniversite öğrencisi kendisiyle ve yapacağı işlerle ilgili birçok kararın sorumluluğunu tek başına almak durumunda kalmaktadır (Altunay, 2010). Kontrol tümüyle öğrencinin kendi sorumluluğundadır. Bu sorumluluğun temelinde planlı olma, zamanı iyi kontrol etme, para yönetimi, etkili karar verme ve uygulama becerisine sahip olma yer almaktadır. Bu sırada değişik görüş, davranış, yaşam felsefesi, kültür sahibi kişilerle arkadaşlık kurma ve geçinebilme, arkadaş grupları içinde yer edinme, karşı cins ile ilişkiler de söz konusu olacaktır. Tüm bunların yanında bir de üniversite öğrencisinin kendi tarzını oluşturma, bir başka deyişle kendine özgü bir kişilik, kimlik geliştirme ve yaşam felsefesi oluşturma çabasının da sürececek olması önemli bir sorundur (Özgüven, 1999; Yeşilyaprak, 2003).

Uyum süreci açısından bakıldığında, orta öğretimden yükseköğretime geçiş öğrencilerin gerek akademik gelişimleri, gerekse sosyal uyumları bakımından önemli bir dönem olarak değerlendirilmektedir (Duru, 2008b). Pek çok genç için aileden uzaklaştığı ilk dönemdir. Bazıları bu durumu kendileri için bir zorluk olarak algılamakta ve üstesinden gelerek uyum sağlamaya çalışmakta, bazıları ise depresyon ve duygusal uyumsuzluk ile karşı karşıya kalmaktadır (Sağınç, 2011).

Üniversite yaşamı genel olarak sosyal, akademik ve kişilerarası beklentilerin karşılanmaya çalışıldığı bir dönemdir. Ayrıca kültürel farklılıklar, barınma, beslenme, başkaları tarafından kabul gibi konular üniversiteye yeni gelen öğrencilerin ilk yıllarda problem yaşamalarına neden olabilmektedir (Mercan ve Yıldız, 2011).

Üniversite dönemi, bireyin kimlik arayışı içerisinde olduğu, kim olduğunu sorguladığı, üniversite yaşamına daha iyi uyum sağlamak için sosyal çevre kurduğu bir dönemdir (Sağınç, 2011). Üniversite ortamına uyum sağlayabilmek için sadece öğrencinin girişimi yetersizdir. Çünkü bu süreç öğrenci ile üniversite ortamı arasındaki karşılıklı etkileşime dayalı dinamik bir süreçtir. Üniversiteye uyum süreci; akademik başarı, yeteneklerin geliştirilmesi ve yeni becerilerin kazanılması açısından önemliyken, öğrencinin bireysel mutluluğu ve psikolojik sağlığı açısından da belirleyici konumdadır. Üniversiteye uyumu etkileyen faktörleri ekonomik zorluklar, yalnızlık, sağlık problemleri, kişilerarası çatışmalar, değişime uyumda zorluk yaşama ve kişisel özerkliğin gelişmemesi şeklinde sıralayabiliriz (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005a).

Üniversiteye uyum, öğrencilerin akademik ve sosyal gelecekleri, bireysel mutlulukları ve psikolojik sağlıkları açısından önemlidir. Alanyazın incelendiğinde, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yaşadıkları uyum sürecinin; üniversite ortamına uyum, akademik, sosyal, duygusal, kişisel ve karşı cinsle ilişkilerde uyum olarak gruplandığı görülmektedir (Baker, McNeil ve Siryk, 1985; Baker ve Siryk, 1989; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994). Mallinckrodt (1988) üniversite öğrencilerinde akademik uyum için sosyal uyumu ön koşul olarak görmekte ve sosyal uyumun öğelerini; üniversitenin sosyal yaşamı, öğrenciye yönelik sosyal destek ağı, elde edilen yeni sosyal özgürlükler ve bunların bütünleşmesi olarak açıklamaktadır.

Üniversiteye yeni başlayan öğrenciler, uyum sürecinde akademik değişimin yanı sıra sosyal ve duygusal açıdan da önemli bir değişim yaşamaktadırlar. Bazı öğrenciler girmiş oldukları bu yeni ortamda sahip oldukları duygusal ve sosyal özelliklerinden dolayı üniversite ortamına rahatlıkla uyum sağlarken bazı öğrenciler de yetişkin yaşamına özgü kendisinden beklenen akademik ve sosyal rolleri yerine getirmekte zorlanarak üniversite ortamına uyum sağlamakta güçlük çekebilmektedir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005a).

Baker, McNeil ve Siryk da (1985) üniversite yaşamında sosyal uyum ile ilgili olan değişkenleri; ev veya yurt arkadaşları ile ilişkiler, birlikte etkinliklere katıldığı ve günlük yaşantısını paylaştığı arkadaş grubu ile kurulan ilişkiler, yöneticilerle ve memurlarla kurulan ilişkiler, öğretim elemanları ile kurulan ilişkiler ve yaşantılar olarak sıralamaktadır. Crick ve Dodge ise (1995) sosyal uyumun süreklilik özelliği taşıması gerektiğini belirtmekte ve sürekliliği; akran gruplarıyla ilişki kurabilmeye ve sosyal becerilerin geliştirilmesine bağlamaktadır.

Üniversiteye uyumun diğer bir boyutu olan akademik uyum ele alındığında; Baker ve Siryk (1989) akademik uyumun öğelerini; öğrenmeye güdülenme, üniversite eğitim programının gerekliliklerini yerine getirme eğilimi, kişisel ve akademik amaçların belirgin oluşu ve akademik yaşantılardan doyum sağlama olarak sıralamaktadır. Akademik uyum belirlenirken, akademik öğrenme konuları ile başarı arasındaki ilişkinin göz önünde tutulması gereklidir.

Anderson (1994), öğrencilerin başarılı olabilmesi için, akademik öğrenme sürecinde yeni bilgi ve becerileri kazanırken kişisel potansiyellerini bu doğrultuda kullanmaları gerektiğini ifade etmektedir. Böylece öğrencilerin akademik uyum düzeyleri yükseltilebilir.

Kişisel uyum zayıfladığında ise kaygı ve çaresizlik gibi duygular daha yoğun olarak yaşanmakta ve birey üzerine düşen sosyal rolleri yerine getirmekte güçlük çekmektedir (Phalet ve Hagendoorn, 1996). Sosyal etkinliklere katılım, hobiler ve akranlarla kurulan olumlu ilişkiler, bireyin kendini duygusal yönden iyi hissetmesini sağlamakta, duygusal uyum kolaylaşmakta ve güçlenmektedir (Duru, 2008b).

2.2. Psikolojik Dayanıklılık (Resilience) Kavramı

Türkiye’de yapılmış araştırmalar incelendiğinde “resilience” kavramının Türkçe karşılığı konusunda bir uzlaşmanın olmadığı ve yılmazlık (Demirbaş, 2010;

Gürkan, 2006a; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005), kendini toparlama gücü (Terzi, 2006) psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004; Gizir ve Aydın, 2006; Kararımak, 2006, 2007a, 2007b), psikolojik dayanıklılık (Basım ve Çetin, 2011; Durak, 2002) ifadelerinin kullanıldığı görülmüştür. Basım ve Çetin (2011), yaptıkları bir çalışmada bu kavram kargaşasına çözüm bulmak için Türkiye’de bu kavramla ilgili çalışan doçent ve profesörlerden oluşan 23 üniversite öğretim üyesine hangi kavramın daha uygun olduğuna ilişkin derecelendirmeli bir anket formu göndermiş ve öğretim üyelerinden gelen cevap ve değerlendirmeler sonucunda “psikolojik dayanıklılık” kavramında karar kılmışlardır. Bu çalışmada da, İngilizce “resilience” kavramının karşılığı olarak “psikolojik dayanıklılık” kavramı benimsenmiştir.

Psikolojik dayanıklılık, zor yaşam deneyimleri karşısında kişinin kendini toparlayabilmesi, uyum gösterebilmesi veya bireyin değişime ya da felaketlere karşı etkili biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Masten ve O’Connor, 1989).

Psikolojik dayanıklılık kavramıyla ilgili çalışmalara öncülük eden en önemli araştırmacı, Ann Masten’dir (Garmezy ve Masten, 1986; Masten, 1990; Masten ve O’Connor, 1989). Masten ve Obradovic’e (2006) göre psikolojik dayanıklılık, olumsuz düşünceleri bertaraf edip onun yerine pozitif adaptasyonu sağlama sürecidir. Psikolojik dayanıklılık, basit bir stres olayı karşısında zarar görmeme anlamına gelmemektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramının en önemli unsuru olumsuz olaylar karşısında yeniden güç elde edebilmektir (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick, Sawyer, 2003).

Bu alandaki önemli araştırmacılardan biri olan Garmezy’e (1993) göre ise, psikolojik dayanıklılık, toparlanma gücünde gizlidir ve kişinin yaşadığı stresli olaydan önce zaten kendisinde var olan yetenekler ve davranış şekillerine dönebilme yetisidir. Garmezy, anlamlı düzeyde olumsuz bir koşulun varlığında olumlu uyumu gösteren dinamik bir sürece işaret ederken iki öge vurgulanmaktadır:

- Anlamlı bir tehditle ya da şiddetli olumsuz bir koşulla karşılaşma
- Bu önemli risk faktörüne rağmen gelişimsel olarak olumlu uyuma ulaşma (Garmezy, 1990; Akt.: Olsson ve ark., 2003).

Masten, psikolojik dayanıklılık kavramını, sıkıntılı koşullar altındayken gösterilen içsel ve dışsal iyi uyumu ifade etmek için kullanmaktadır. Psikolojik uyumun iki ana parçası vardır. Bunlar içsel süreçler ve dışsal davranışlardır. Psikolojik içsel uyum, içsel denge ve ego gücü terimleriyle tanımlanmıştır. İçsel uyumsuzluklar ise psikolojik sıkıntılar ve kaygı terimleriyle ifade edilmiştir. Dışsal, davranışsal olarak psikolojik uyum, yeterliliği ve toplumsal uyumu ifade eder. Diğer taraftan “zayıf” psikolojik uyum ise antisosyal davranışları ve sosyal uyumsuzlukları ifade etmektedir (Masten, 1994; Akt.: Gürkan, 2006a).

Psikolojik dayanıklılıkla ilgili birçok tanımın olduğu görülmektedir. Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy, ve Ramirez (1999), tanımların ortak noktalarını vurgulayarak psikolojik dayanıklılık kavramını üç temel özellik ile ele almışlardır. Bunlar:

- Birinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını tanımlamak için kullanılmıştır. Olumsuz ve zorlu yaşam koşullarında yetişmiş olmasına rağmen ünlü ya da başarılı olmuş kişilerin yaşam öyküleri bu temel olgu ile ilişkilidir.
- İkinci temel psikolojik dayanıklılık özelliği, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğine işaret eder. Bu tür psikolojik dayanıklılık olgusu çalışmalarında boşanma, aile içi iletişim çatışmaları gibi temel stres faktörü odak noktası olarak alınmıştır.
- Üçüncü psikolojik dayanıklılık özelliği ise, doğal felâket yaşama, çok sevilen yakınını kaybetme, kazalara maruz kalma gibi travmaları atlama durumudur. Üçüncü grup ile ilgili araştırmalar, yaşanan travmanın olası etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel özellikler ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır.

Psikolojik dayanıklılık tanımlarının genelinde olumsuz yaşam koşulları, stres durumları, yoksunluk gibi faktörlere dikkat çekilmektedir. Hatta bazı araştırmacılara göre psikolojik dayanıklılığın ortaya çıkabilmesi için “risk” anahtar faktör olarak belirlemektedir. Herhangi bir örseleyici yaşam olayına maruz kalmayan ama yaşamın çeşitli alanlarında başarılı olan bireyler dayanıklı (resilient) değil, yalnızca

başarılı ya da yetkin bireylerdir diye ifade edilmektedir (Luthar ve Cicchetti, 2000; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000).

Fraser, Richmen ve Galinsky (1999) “psikolojik dayanıklılığı, bireyin belli kişisel özellikleri ve çevresindeki faktörler arasındaki etkileşim sonucu meydana geldiğini” belirtmiştir. “Psikolojik dayanıklılık incelenirken, kişinin içinde bulunduğu güç koşullar üzerinde durulmuş ve bu güç koşullara karşın yaşamda sağlıklı bir yetişkin olmayı başarmış kişilere psikolojik olarak dayanıklı” denilmiştir (Masten ve Obradovic, 2006). Vanderpol (2002) de psikolojik dayanıklılığı, şiddetli travmalar karşısında psikolojik işlevsellikte bir gerileme olmadan ya da travma sonrası stres bozukluğu belirtileri göstermeden hayata devam edebilme olarak açıklamıştır.

Bazı araştırmacılar psikolojik dayanıklılığı kişilik özelliği olarak, bazıları ise gelişimsel bir süreç sonucunda elde edilen bir kazanım olarak nitelendirmektedirler (Jacelon, 1997). Gentry ve Kobasa (1984), psikolojik dayanıklılığı, stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol açan organizmik gerginliği önleyen bir kişilik özelliği olarak ele almışlardır (Akt.: Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireyler zorluklara meydan okurlar. Durağan olmaktan çok değişmeye inandıklarından, stresli yaşam durumlarını güvenliği tehdit edici bir unsur olarak değil kişisel gelişim için gerekli olan bir fırsat olarak görürler. Yeni yaşantılara açık bireyler, stresi öğrenmeye yönelik gerekli bir basamak olarak kabul ederler. Kısacası psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek bireylerin stres yaratan durumları uyum sağlayıcı bir süreç olarak değerlendirdikleri ve etkili başa çıkma stratejileri kullanarak uyum sorunlarının yarattığı olumsuzluklara karşı ruh sağlıklarını korudukları çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Psikolojik dayanıklılık ile ilgili yapılan farklı tanımlamalar incelendiğinde, uyumun ortak bir anahtar kavram olarak ortaya çıktığı görülmektedir. Dayanıklılık araştırmalarında bireyin içsel uyumunun mu yoksa çevreye olan uyumunun mu adaptasyon kriteri olarak kabul edilmesi gerektiği tartışılmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik dayanıklılık işlevsel olarak mutluluk ya da içsel iyi oluşun belirtileri açısından değil, yaşla ilgili gelişimsel görevlere uygun olarak çevreye başarılı bir şekilde uyum sağlama açısından tanımlanmıştır. Gelişimsel görev yaklaşımı, içsel iyi oluş yerine, gelişimsel bir perspektiften çevreye uyuma

odaklanmaktadır (Masten ve Obradovic, 2006). İçsel sağlık; ego gücü ve içsel denge açısından tanımlanmaktadır. Çevreye ‐iyi‐ uyum ise yeterlilik ve sosyal uyumu ifade etmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramı, zorlu şartlar altında hem içsel hem de dışsal uyumu içermektedir (Masten, 1994; Akt.: Gürđan, 2006a).

Tanımlarda görölmektedir ki psikolojik dayanıklılık, risklere rağmen başarmayı sağlayan birçok kişisel nitelikleri de içermektedir. Şimdiye kadar yapılan çalışmalar; psikolojik dayanıklılığın yer, zaman, yaş, cinsiyet ve kültür kadar bireyin yaşadığı farklı koşullara bağılı olarak da değışen çok boyutlu bir özellik olduğunu göstermiştir (Garmezy, 1985; Garmezy ve Rutter, 1985, Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Werner ve Smith, 1992; Akt.: Gürđan, 2006a).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 10-19 yaş arasını ergenlik, 15-24 yaş arasını ise gençlik dönemi olarak tanımlamaktadır. Ergenlik dönemi, bireyde büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi içeren özel bir dönemdir. Bu süreç fiziksel, cinsel büyüme ve gelişmenin yanı sıra, sosyal ve duygusal olarak da pek çok değışimin eşlik ettiği bir dönemdir (Gökçen, 2015).

Ergenlik döneminde kimlik arayışı döneme damgasını vuran süreçlerden biridir (Kanbur, 2012; Kınık, 2000). Gençlik döneminde ise ergenlik dönemi içinde yer alan değışimlerin tamamlanması, yetişkinliğe geçişin başlaması ve geleceğe yönelik planların olgunlaşması beklenmektedir. Bu gelişimsel görevlerin başarılmasında yaşanan gerilim de genç yetişkinlerin yaşamında bir stres kaynağı oluşturabilmekte ve onların riskli davranışlara yönelmesine neden olabilmektedir (Gençtanırım, 2014).

Mesleki yaşama ve yetişkinliğe hazırlık sürecinde bulunan üniversite öğrencilerinin pek çok güçlkle bir arada mücadele ettikleri ve bu mücadele karşısında zorlanmaları sonucunda riskli davranışlara yönelimlerinin arttığı görölebilmektedir. Gençler üniversite öğrenimine başlarken, kişisel, sosyal ve eğitsel yaşamlarında birtakım yeni sorumlulukları üstlenmektedirler (Gökçen, 2015).

Pek çok öğrenci için üniversiteye başlamak, çeşitli yeni yaşantılarla karşılaşmak anlamına gelir. Ayrıca birçok öğrenci yükseköğrenim görmek amacıyla, doğduğu, ilk ve orta öğrenimini tamamladığı şehrinden ayrılmakta, ailesinden uzak bir ortamda yaşamaya çalışmakta ve birtakım sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu sorumlulukları üstlenmede güçlük yaşanabilmekte ve bazı gençler

için bu durumlar risk faktörü oluşturabilmektedir. Bunların yanı sıra, hem üniversite öğrenimine yeni başlayan, hem de üniversite öğrenimine devam etmekte olan gençler, yükseköğretimdeki ders seçme, sınıf geçme, akademik personel ve öğrenci işleri ile iletişim kurma, öğrenimini zamanında bitirme gibi akademik sorunlarla da karşı karşıya kalmaktadırlar (Sürücü ve Bacanlı, 2010).

Gençlerin yetişkinliğe ve mesleğe hazırlandıkları üniversite yaşamlarında, sorunlarıyla baş edebilen, yaşama etkin katılım gerçekleştiren, iyi iletişim kurabilen, içsel ve çevresel koruyucu faktörlerin farkında olan ve bunları amaçları doğrultusunda kullanabilen bireyler olmaları beklenmektedir (Gökçen, 2015). Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin mesleğinde, kariyer tercihinde, aile yaşamında doyum sağlayıcı ilişkiler kurabilen, yaşamdan zevk alan ve geleceğe ilişkin umutlar besleyen bireyler olarak yetişmeleri hem toplum için hem de kendileri için önem taşımaktadır. Yapılan çalışmalar, kişilerarası ilişkiye, sağlıklı olmaya, ailesine ve topluma katkı sağlamaya önem veren bireylerin daha az psikolojik problemler yaşadıklarını göstermiştir (Sheldon ve Elliot, 1999; Sheldon ve Kasser, 2001).

2.2.1. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık kavramıyla yakından ilişkili üç temel etmenden söz edilebilir: risk faktörleri, koruyucu faktörler ve olumlu (gelişimsel) sonuçlardır.

2.2.1.1. Risk Faktörleri

Risk; zorluk, sıkıntı ve felaket anlamına gelmektedir. Genel olarak risk, bireyler yerine belirli grupları tanımlamak için kullanılır (Sipahioğlu, 2008). Risk, psikolojik dayanıklılığın oluşabilmesi için ön koşullardan biridir. Risk, olumsuz bir sonuç görülme olasılığını artıran bir ya da daha fazla faktörün ya da etkinin varlığıdır (Stout ve Kipling, 2003; Akt.: Gökçen, 2015).

Risk faktörleri ise, bir grup bireyin ya da buldukları durumun gelecek için olumsuz sonuçlarını yordayan karakteristikleridir. Stresörler, risk faktörlerinin bir çeşidi olarak kabul edilirler (Masten ve Reed, 2002).

Coleman ve Hagell, risk faktörlerini üç boyutlu bir yapıda ele almışlardır:

- **Kişi İle İlgili Risk Faktörleri:** Kaygılı mizaç, düşük zekâ düzeyi, sağlıksız olma, hiperaktivite, sınırlı dikkat düzeyi, düşük stres toleransı.

- **Aile İle İlgili Risk Faktörleri:** Ailevi hastalıklar, krizler, suça karışma, sert ya da tutarsız disiplin anlayışı, ölüm ya da boşanmaya bağlı olarak aileyi yitirme.
- **Sosyal Risk Faktörleri:** Ekonomik dezavantajlar, evin, okulun ve diğer hizmetlerin niteliksizliği, suç oranı, madde kullanımı, toplumsal rol modellerinin eksikliği (Coleman ve Hagell, 2007; Akt.: Aydın, 2010).

Araştırma sonuçları psikolojik dayanıklılık için bireylerin üstesinden gelebilecekleri oranda stresör ve risk faktörlerinin varlığına işaret etmektedir. Öte yandan, bireysel, ailevi ve toplumsal düzeydeki risk ve koruyucu faktörler arasında makul bir denge olmamasının ve risk faktörlerinin daha belirleyici olduğu koşulların bireylerin fiziksel ve ruh sağlığını tehdit edici nitelikte olduğu görülmektedir.

2.2.1.2. Koruyucu Faktörler

Psikolojik dayanıklılığa ilişkin bazı görüşler, dayanıklılığı bireysel özelliklerle açıklarken, bazıları ise dayanıklılığı bireyin içinde bulunduğu ortama bağlamaktadırlar. Kişilik psikolojisi, gelişim psikolojisi ve gelişimsel psikopatoloji gibi birçok alanda edinilmiş birikimler ışığında bakıldığında diğer birçok temel gelişimsel kazanımda olduğu gibi psikolojik dayanıklılık da ne sadece bireyin özelliklerine ne de tek başına çevresel koşullara atfedilebilir. Aksine, her ikisinin etkileşimi ve bileşimin ürünü olarak kavramsallaştırılmaktadır.

Garmezy (1991), koruyucu faktör olarak işlev gören değişkenleri üç grupta ele almıştır. Bunlar; bireyin özellikleri, bireyin içinde yetiştiği aileye ilişkin özellikler ve dışsal destek sağlayan toplumsal faktörlerdir. Başka bir bakış açısı sunan Rutter'a (1990) göre, eğer bir faktör ya da süreç risk faktörünü azaltıyorsa koruyucudur. Rutter (1990) dört tip koruyucu süreç tanımlar;

1. Riskin etkisini azaltanlar,
2. Olumsuz deneyimlerden sonra oluşan olumsuz reaksiyonları azaltanlar,
3. Başarılarla öz saygıyı yükseltenler,
4. Yaşamda ihtiyaç duyulan kaynakları sağlayan olumlu ilişkiler ve yeni fırsatlar.

Koruyucu faktörler, içsel ve dışsal koruyucu faktörler olmak üzere ikiye ayrılır. İçsel koruyucu faktörler yeterli bilişsel yetenekler, problem çözme ve dikkat becerisi, gelişime uyum sağlayabilen kişilik, olumlu kişilik algısı, öz-yeterlilik, yaşamda anlam, yaşama olumlu bakış, öz-düzenleme, toplum ve kişinin kendisi için değerli

yetenekler, mizah anlayışı, iyi görünüş veya çekicilik gibi kişiyle ilgili etmenleri ifade etmektedir (Demirbaş, 2010).

Gürkan'a (2006a) göre bireysel koruyucu faktörler; mizaç, iç kontrol odağı, yüksek öz-saygı, öz-yeterlilik, öz-farkındalık, bağımsızlık, etkili problem çözme becerilerine sahip olmak, iyimserlik, umutluluk ve sosyal yeterlidir. Koruyucu dışsal faktörler, aile içindeki, aile ve ilişkiler içindeki ve toplum içindeki dışsal koruyucu faktörler olarak üç başlıkta toplanmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Aile içindeki koruyucu faktörler, yakın ilişkiler, yetkin anne baba, olumlu aile sıcaklığı, düzenlenmiş ev çevresi, ailelerin eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik avantajlardır. Aile ve ilişkiler içindeki koruyucu faktörler, yakın ilişkiler, destekleyici yetişkinler ve toplumla barışık arkadaş çevresidir. Toplum içindeki koruyucu faktörler ise, etkili okul, toplum yanlısı kurum ve birliktelikler (okul, kulüpler, vb.), güvenli mahalli koşullar, sorunlarını çözmede etkin mahalli koşullar, yeterli sosyal hizmetler ve yeterli halk sağlığı hizmetlerinin varlığıdır (Demirbaş, 2010).

Koruyucu faktörler, bireysel özellikleri ve bazı çevresel faktörleri ya da bu iki boyutun etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir. Önemli olan bu boyutlardan hangisinin var olduğuna bakılmaksızın, koruyucu faktörlerin var olan riski ne şekilde azalttığı, durdurduğu hatta önlediğinin saptanmasıdır (Gizir, 2007).

2.2.1.3. Olumlu Sonuçlar

Olumlu sonuç kavramı, sosyal ve akademik başarıyı, toplumun bireyin yaşı için uygun gördüğü davranışları, iyi oluşu ve yaşam doyumunu ifade etmektedir. Bunun yanında, akıl hastalığı, duygusal stres, suç davranışı ya da risk alma gibi arzulanmayan davranışların olmayışı açısından da tanımlanmaktadır (Masten ve Reed, 2002).

Uyum olarak ifade edilen olumlu sonuç birey-çevre etkileşimi sonunda ortaya çıkmaktadır. Olumlu sonucun, psikolojik dayanıklılıkla ilişkili olarak açıklanabilmesi için, önceden kestirilemeyecek bir niteliğinin olması gerekmektedir. Eğer herhangi bir bireyden bir zorluğu aşması bekleniyorsa, ortaya çıkacak olumlu sonucun bireyin psikolojik dayanıklılığına değil, stres şiddetinin düşüklüğüne ya da ortamdaki olumlu şartlara atfedilmesi gerekmektedir (Glantz ve Sloboda, 1999; Tarter ve Vanyukov, 1999; Akt.: Aydın, 2010).

En çok araştırma yapılan olumlu sonuç değişkenleri; akademik başarı, olumlu davranış örüntüleri, arkadaşlar tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak, psikolojik sağlık ve ders dışı etkinliklerin içinde yer almak olarak sıralanabilir (Masten ve Reed, 2002).

Alanyazın incelendiğinde, psikolojik dayanıklılık araştırmalarında karşılaşılan olumlu sonuçlardan bazıları; duygusal problemlerin ya da semptomların azlığı, kurallara uygun davranışlar, psikopatolojinin bulunmaması, yaşam doyumu, okula devam etme, sosyal yardım çalışmalarına katılma şeklinde sıralanabilir.

2.3. Psikolojik Belirti (Psychological Symptom) Kavramı

Freud, ruh sağlığını, “egonun id ve süper ego arasında kurduğu denge” olarak açıklamış (Burger, 2006; Murdock, 2012) ve ruh sağlığının en önemli belirtilerinin “sevmek” ve “çalışmak” olduğunu belirtmiştir (Kılıççı, 2006). Yörükoğlu (2004) ise ruh sağlığını, kişinin kendi kendisiyle ve çevresi ile dinamik bir denge ve uyum içinde olması olarak tanımlamaktadır. “Ruh sağlığı bozulan kişiler duygu, düşünce ve davranışlarında tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik özellikleri gösterirler. Kişinin ruhsal yönden hasta sayılabilmesi için bu özelliklerin sürekli ya da yineleyici olması; bireyin işlevselliğinin azalması ve kişiler arası ilişkilerinin bozulması gibi belirtiler (semptomlar) görülmelidir” (Öztürk, 2001). Offer ve Sabsin (1974) normallik kavramını dört maddede açıklamışlardır (Akt.: Geçtan, 1992):

- Birinci görüşe göre normallik, “sağlıklılık” anlamındadır.
- İkinci görüşe göre, normallik diye bir şey yoktur. Böyle bir durumun gerçekleşmesi sadece bir ütopyadır.
- Üçüncü görüş, normalliği “ortalama” ile eş anlamda ele alır.
- Dördüncü görüşe göre, normallik bir süreçtir ve normal davranış birbiri ile etkileşim durumunda olan sistemlerin ortak bir ürünüdür.

Psikolojik belirtileri tanımlamak için de net bir ölçütten söz etmek zordur (Geçtan, 1992). Psikolojik belirtiler en genel anlamıyla zorlanma karşısında verilen tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Dağ, 1991). Bu nedenle de psikolojik belirtiler yaşamın zor ve stresli dönemlerinde ortaya çıkmaktadır (Kerimova, 2000).

Ruh sağlığı denince akla gelen bir diğer kavram ise ruhsal hastalıktır. Ruhsal hastalık; “insanın duygu, düşünce ve davranışlarında olağandışı sapmaların, aykırılıkların bulunmasıdır” şeklinde tanımlanabilir (Saföz-Güven, 2008). Ruh

sağlığı bozulan kişiler duygu, düşünce ve davranışlarında tutarsızlık, aşırılık, uygunsuzluk ve yetersizlik özellikleri gösterirler. Kişinin hasta sayılabilmesi için bu özelliklerin sürekli ya da yineleyici olması; bireyin verimli çalışmasını bozması ve kişiler arası ilişkilerini bozması özelliklerini de göstermelidir (Öztürk, 2001).

Psikolojik belirtiler bireyin mutluluğunu, üretkenliğini ve kendini gerçekleştirme düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir (Turan, 2009). Bu bakımdan psikolojik belirtiler ile ruh sağlığı birbirine paralel kavramlar olarak ele alınmaktadır (Feldman, 1997; Geçtan, 1992; Öztürk, 2001). Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından çıkarılan DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda ruh sağlığı sorunlarının her biri birtakım psikolojik belirtilerin bir arada görülüp görülmemesine bağlı olarak tanımlanmaktadır (APA, 2005).

Alanyazında normal ve anormal ayrımı yapabilmeye; davranış veya tutumun insanların çoğu için geçerli olan durumdan ne ölçüde saptığı, istatistiksel olarak ortalamanın dışında kalıp kalmadığı, bireyin kendisinin sergilemiş olduğu davranış veya tutum hakkındaki algısının nasıl olduğu, sergilenen davranış veya tutumun bireyin işlevselliği üzerinde olumsuz bir etkisinin olup olmadığı gibi kriterler yaygın olarak kabul edilmektedir (Feldman, 1997; Geçtan, 1992; Öztürk, 2001; Westen, 1996).

Kısacası psikolojik belirtiler için net ve evrensel bir tanım yapmak mümkün görülmemekle birlikte bu tepkilerin, içinde geliştiği kültürel veya sosyal bağlamla çeşitli düzeylerde uyumsuzluk yarattığı, bireyin işlevselliğini ve kişiler arası ilişkilerini bozduğu söylenebilir (Akdoğan, 2012).

Psikolojik sorunlar kapsamında yer alan birçok psikolojik belirtiden söz etmek mümkündür. Ancak bu bölümde bu çalışmanın bağımlı değişkenlerinden biri olan psikolojik belirti düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Kısa Semptom Envanteri'nin içeriği dikkate alınarak somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, paranoid düşünceler ve psikotizm olmak üzere sekiz farklı psikolojik sorun açıklanacaktır.

1. Somatizasyon, belirgin bir tıbbi nedene bağlı olarak açıklanamayan, ancak bireyin bedensel birtakım yakınmalarıyla kendini gösteren bir durumdur (Perdahlı-Fiş, 2007). Psikiyatrik bozuklukların sınıflandırıldığı DSM-IV Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'na göre Somatizasyon Bozukluğu, genç yaşlarda

- başlayarak yıllarca devam eden birbirinden farklı pek çok fiziksel yakınma ve belirtilerle kendini gösteren bir bozukluk olarak ele alınmaktadır (APA, 2005). Somatizasyonda genel olarak bedenin değişik yerlerinde, kollarda, bacaklarda değişik derecelerde ağrılar, nefes darlığı, çarpıntı, göğüs ağrısı, baş dönmesi gibi belirtiler görülür (Ceyhun ve Oral, 2008; Öztürk, 2001).
2. Obsesif Kompulsif Bozukluk, obsesyonların ya da kompulsiyonların hâkim olduğu psikiyatrik bir bozukluktur. Obsesyonlar, yineleyici, istem dışı, kişinin kendi zihninin ürünü olan, benliği rahatsız edici nitelikte olması nedeniyle bireyin zihninden uzaklaştırmaya çalıştığı ancak aksine zihnini işgal eden, ısrarlı ve zorlayıcı her türlü düşünce, dürtü ya da düşlemlerdir. Obsesyonlar, kişiler tarafından “takıntı, saplantı, evham ya da vesveli gibi terimlerle tanımlanmaktadır. Kompulsiyonlar ise obsesyonla aynı özellikleri gösteren yineleyici davranışlar ya da zihinsel eylemlerdir ve zorlantı olarak da ifade edilmektedir (Bayraktar, 1997). DSM-IV’e göre obsesif kompulsif bozukluğun tanınması için 8 kriterden 4 veya daha fazlasının bulunması gerekmektedir. Bu kriterler; 1. detaylar, kurallar ve düzenle zihnin meşgul olması, 2. bir işi bitirmeyi engelleyen mükemmeliyetçilik, 3. işleri yapmaya isteksizlik, 4. katılık ve inatçılık şeklinde sıralanabilir (APA, 2005).
 3. Kişilerarası duyarlılık (kolay incinme); kişilerarası ilişkilerde duyarlılığa sahip bireylerde kolaylıkla incinme ve kırılma, diğer insanlar tarafından önemsenmediğine, değer verilmediğine hatta kötü davranıldığına inanma, kendini diğerlerinden daha aşağı görme, diğerlerinin yanında iken yanlış bir şey yapmamaya çalışma gibi yaşantılara neden olarak kişilerarası ilişkilerde problemler yaşanmasına yol açan bir durumdur (Boyce, Parker, Barnett, Cooney ve Smith, 1991). Kişilerarası duyarlılık; kişisel yetersizlik duygusu, sık sık diğerlerinin davranışlarını yanlış yorumlama ve kişilerarası ilişkilerden kaçınma gibi diğer bireylerle bir arada olunan ortamlarda huzursuzluk yaşanması ile şekillenmektedir (Boyce, Hickie, Parker, Mitchell, Wilhelm ve Brodaty, 1992).
 4. Depresyon, üzüntülü duygu durumu, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ve durgunluk, değersizlik, düşük benlik saygısı, güçsüzlük, isteksizlik ve karamsarlıkla karakterize bir duygu durumu olarak tarif edilmektedir (Öztürk, 2001). Depresyon, depresif ruh hali ve duygulanımla, yaşam ilgilerinin azalması, güdü ve enerji kaybı ve intihar düşünceleri gibi

- belirtilerden oluşan zorlanma durumudur (Dağ, 1991). Depresyonda sıklıkla görülen belirtiler arasında mutsuzluk, daha önce keyif alınan etkinliklerden keyif alamama, iştahta azalma, uyku kalitesinde düşme, düşük enerji ve düşük konsantrasyon sayılmaktadır (Westen, 1996).
5. Anksiyete (kaygı), belirgin bir neden olmaksızın kişinin gelecekle ilgili endişe duyması ve korku yaşaması ile karakterize bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Chaplin, 1985; Akt.: Akdoğan, 2012). Normal dışı olarak değerlendirilen bir kaygı durumunda bireyin tehlike karşısındaki uyarılmışlığının şiddeti ve sıklığı artar ve bu uyarılmışlık durumu bir süreklilik kazanır (Westen, 1996).
 6. Hostilite (öfke), Biagio (1989) tarafından, gerçek veya varsılan bir engellenme, tehdit veya haksızlık karşısında oluşan bilişlerle ilgili ve kişiyi rahatsız edici uyarıcıları ortadan kaldırmaya yönelten, güçlü bir duygu olarak tanımlanırken; Törestad (1990) öfkenin planlanarak ortaya çıkan bir durum olmadığını, çoğunlukla, engellenme, haksızlığa uğrama, eleştirilme, küçümsenme gibi durumlarda oluştuğunu belirtmektedir (Akt.: Balkaya ve Şahin, 2003). Dağ'a göre (1991) hostilite, kontrol edilemeyen öfke patlamaları, kızgınlık ve saldırganlık duygularından kaynaklanan zorlanmayı kapsamaktadır. Sıklıkla öfkeye; kas geriliminin artması, kaşların çatılması, dişlerin gıcırdatılması, ters ters bakma, yumrukları sıkma, yüzün kızarması, titreme hissi, uyuşma hissi, nefes almakta zorluk, vücudun çeşitli bölgelerinde seyirmeler, terleme, kontrol kaybı, sıcaklık basması, burundan soluma ve dudakları ısırma gibi fizyolojik belirtiler eşlik etmektedir (Tavris, 1989; Akt.: Balkaya ve Şahin, 2003).
 7. Paranoid düşünceler, bireyde hem fiziksel hem de kişisel güvenlik ve dürüstlük durumlarıyla ilişkili olarak ortaya çıkabilmektedir (Freeman, 2007). Paranoid düşüncedeki kişiler kendilerine zarar geldiği veya zarar gelmek üzere olduğu ve (zarar veren) kişilerin kötülük etme niyetinde olduklarını düşünmeye yönelik bir eğilimleri vardır (Green, Freeman, Kuipers, Bebbington, Fowler, Dunn ve Garety, 2007). Paranoid düşüncelerin yoğunluğu, sıklığı ve bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkilemesi paranoid kişilik bozukluğuna yol açabilir. DSM-IV'te tanımlanan bu kişilik bozukluğunun karakteristikleri, kuşkuculuk, aşırı kıskançlık, aşırı gururluluk, geçimsizlik, kincilik, kendini üstün görme gibi özelliklerdir (APA, 2005).

8. Psikotizm, bireyin gerçekle bağlantısının kaybolmasıdır. Bağka bir deyiğle gerçek dığı dığünce biçiminin ortaya çıkmasıdır. Bu tür dığünce biçiminde, dığünceyi oluğturan soyutlama, karėılaėtırma gibi bütün süreçler bozulmakta; dığünceler mantık kurallarına uymamaktadır. Birey, dığünce, hayal ve algılarını gerçek dünyada olanlardan ayırt etmekte güçlük çekmektedir. Halisünasyon görme ve ağırı derecede Őüphecilik eğlik etmektedir. “Psikotik özellik gösteren bireyler, çevreye, topluma uyum sağlayamazlar. Kendi yarattıkları dünyalarında bağkalarına yabancı olarak yağarlar” (Tiryaki, Özkorumak ve Ak, 2007).



2.4. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, üniversite öğrencileri ağırlıklı olmak üzere “uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik belirti” kavramlarının incelendiği araştırmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Uyum Kavramı ile İlgili Araştırmalar

Uyum kavramı çerçevesinde uluslararası ve ulusal alanyazındaki araştırmalar incelendiğinde bu araştırmaların ağırlıklı olarak iyimserlik, etkili başa çıkma becerileri, sosyoekonomik düzey, sosyal destek, öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Anderman, Freeman ve Jensen, 2007; Aspinwall ve Taylor, 1992; Duru, 2008a; Fassig, 2003; Mercan ve Yıldız, 2011; Sun-Selişik, 2009; Yalım, 2007). Uluslararası alanyazında Türkiye'den farklı olarak İngilizce dil yeterliliği ve etnik köken üzerine çalışılmışken (Güçlü, 1996; Toews ve Yazedjian, 2006); yerli alanyazının yabancı alanyazına göre ağırlıklı olarak kontrol odağı, akademik başarı ve atılganlık üzerine yoğunlaştığı görülmektedir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005a; Kızıltan, 1984; Mercan ve Yıldız, 2011; Sun-Selişik, 2009).

Aspinwall ve Taylor'un (1992) bilişsel uyum modelini esas alarak yaptıkları çalışmada, alınan psikolojik desteğin benlik algılarına olumlu etki yaptığı; iyimserlik düzeyi yüksek, benlik algısı olumlu ve etkili başa çıkma stratejilerine sahip bireylerin üniversite yaşamına daha iyi uyum sağladıkları görülmüştür.

Güçlü (1996) tarafından ABD'de öğrenim gören yabancı uyruklu lisansüstü öğrencileri ile yapılan araştırmada, sahip olunan başa çıkma becerileri, ekonomik imkânlar, İngilizce dil yeterliliği ve Avrupa kıtasından gelme gibi değişkenlerin öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunda etkili olduğu görülmüştür.

Beyers ve Goossens (2003) yaptıkları çalışmada, (aileden) psikolojik ayrışma algısının üniversite yaşamına uyumu anlamlı olarak yordadığı; sınıf düzeyi, cinsiyet ve ebeveynlerinden öğrenilen ebeveynlik stillerinin ise üniversite yaşamına uyumda anlamlı yordayıcılar olmadığı görülmüştür. Bir başka çalışmada Fassig (2003) yaptığı çalışmada, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, kontrol odağı ve öz yeterlik algısının üniversite yaşamına uyumu anlamlı olarak yordadığı; bağlanma stiline ise üniversite yaşamına uyumda anlamlı yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Toews ve Yazedjian (2006) tarafından İspanya’da öğrenim gören yabancı uyruklu ve yerli öğrenciler ile yapılan araştırmada, kendi etnik grubundan oluşan çevrede öğrenim gören öğrencilerin üniversite yaşamına daha kolay uyum sağladıkları görülmüştür. Ayrıca, İspanyol kökenli erkek öğrencilerin üniversite yaşamına daha çok uyum sağladığı görülmüştür.

Enochs ve Roland (2006) tarafından yapılan çalışmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin sosyal uyumu, genel uyumu, cinsiyeti ve yaşam ortamının etkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda, her türlü çevresel koşulda erkek öğrencilerin uyum düzeyinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Ancak, birinci sınıf erkek ve kız öğrencilerin genel uyum düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamadığı görülmüştür. Yine üniversite birinci sınıf öğrencileriyle yapılan bir çalışmada Anderman, Freeman ve Jensen (2007) öğrencilerin aidiyet duygusu, öz yeterliliği, akademik uyumu, içsel uyumu ve görev değerleri, akademisyenlerin cesaretlendirici tavırlarının öğrenci katılımına ve organizasyonuna etkisi ve sosyal kabul duygusu incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre aidiyet duygusuyla akademik uyumun birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra öğrencilerin akademik uyumunun en önemli yordayıcılarının “üniversite yaşamına katılma ve sosyal çevreleriyle ilişki kurma konusunda cesaretlendirilmeleri” olduğu ortaya çıkmıştır.

Al-Qaisy (2010) tarafından üniversite birinci sınıf öğrencileriyle yapılan araştırmada, öğrencilerin duygusal, akademik, sosyal uyumları ve barınma problemleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre, üniversiteye başka bir şehirden gelen öğrencilerin aileden ve arkadaş çevresinden uzaklaştığı için uyum sağlamada sorun yaşadığı, üniversitenin bulunduğu yerin ve üniversitenin koşullarının da öğrencilerin uyumunu etkilediği görülmüştür. Araştırma sonuçları erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha kolay uyum sağlayabildiğini; kız öğrencilerin kendine sağlıklı bir sosyal çevre yaratmakta erkek öğrencilere göre daha çok zorlandığını göstermiştir. Benzer bir çalışmada Aktaş (1997), üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerini incelemiştir. Erkek öğrencilerin, kişisel ve genel uyum düzeylerinin kız öğrencilerden; kız öğrencilerin ise sosyal uyum düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Üniversite öğrencilerinin uyumuyla ilgili Türkiye’de yapılan ilk çalışmalardan birinde Kızıltan (1984), kişisel ve sosyal uyum düzeyini etkileyen etmenleri incelemiştir.

Araştırmacı kısıtlı sosyal çevrenin, kalabalık ve ekonomik olanakları sınırlı ailelerde yetişen gençlerin uyum düzeylerinin düşük olduğunu bulmuştur. Akademik başarının yüksek oluşunun da uyum düzeyine olumlu katkıda bulunduğu tespit edilmiştir.

İnönü Universitesi ğrencileriyle yapılan çalışmada, niversite öğrencilerine alıştırma-oryantasyon (uyum) hizmetleri kapsamında öğrencilerin karşılaştıkları sorunlar ve beklentileri incelenmiştir. Kutlu (2004) tarafından yapılan bu araştırmanın sonuçlarına göre, kız öğrencilerin erkek öğrencilere oranla, Malatya dışından gelen ğrencilerin Malatya'da yaşayan öğrencilere oranla, daha önce niversite yaşantısı olmuş öğrencilerin niversite yaşantısı olmamış öğrencilere oranla oryantasyon (uyum) hizmetine yönelik beklentilerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada öğrencilerin bu hizmetlerden tam anlamıyla yararlanamadığı ve daha başka beklentilerinin de olduğu ortaya çıkmıştır.

İnönü Universitesi ğrencileriyle yapılan bir başka çalışmada Sınıf ğretmenliğinde ve Beden Eğitimi ğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin psikososyal uyum düzeyleri ve öğrencilerin sınıf düzeylerinin ve cinsiyetlerinin niversiteye uyumlarına etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bulgular doğrultusunda öğrencilerin okul türü, cinsiyeti, sınıf düzeyleri ve kişisel uyum düzeyleri arasında olumlu yönde anlamlı bir fark olduğu; okul türü ile cinsiyet ve sınıf etkileşimine göre öğrencilerin kişisel uyum düzeyleri puanlarının ortalamaları arasında ise anlamlı fark olmadığı bulunmuştur (şahin ve Tunçel, 2008).

Karahan, Sardoğan, zkamalı ve Dicle (2005a), denetim odağı ve atılganlık düzeyinin uyum üzerindeki etkileri araştırmıştır. Elde edilen bulgular, atılgan öğrencilerin çekingen öğrencilere göre; içten denetimli öğrencilerin dıştan denetimli öğrencilere göre niversiteye uyum düzeylerinin önemli derecede yüksek olduğunu göstermiştir. Karahan ve arkadaşlarının (2005b) bir diğer araştırmasında, niversite birinci sınıf öğrencilerin niversiteye uyum düzeyleri sosyokültürel etkinliklere katılım açısından incelenmiştir. Öğrencilerin sosyokültürel etkinliklere katılım durumlarının akademik uyum, sosyal uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkilerdeki uyum ve niversite ortamına uyum düzeylerini değiştirip değiştirmedeği incelenmiştir. Sonuç olarak, aktif olarak sosyokültürel etkinliklere katılan öğrencilerin akademik uyum, sosyal uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkilerdeki uyum ve niversite ortamına

uyum düzeylerinin, etkinliklere katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Erdoğan, Bekir ve Şanlı (2005) Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri ile öğrencilerin ekonomik, sosyal ve kültürel uyum sorunlarını etkileyen etmenleri belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmada katılımcılara, cinsiyetini, lise türünü, geldikleri yerleşim yerini belirlemeye yönelik sorular yöneltmişlerdir. Sonuç olarak, öğrencilerin sosyal ve kültürel uyum sorunlarında cinsiyetin etkisinin önemli olmadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra, ekonomik uyum sorunu bakımından farklı cinsiyetteki öğrencilerin uyum sorunları arasında erkek öğrencilerin lehine önemli bir sonuç bulunmuştur. Lise türlerinin farklılığının ve yerleşim merkezlerinin farklılığının önemli bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür.

Erdoğan, Şanlı ve Bekir (2005) yaptıkları bir diğer çalışmada, Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına bireysel uyum durumlarını belirlemeyi amaçlamışlardır. Sonuç olarak, öğrencilerin Üniversiteyi/Fakülteyi beklentilerinin altında buldukları ve hiç memnun olmadıkları, ekonomik nedenlerden sosyal ve kültürel etkinliklere katılamama ve kırtasiye ihtiyaçlarını karşılayamama konusunda sorun yaşadıkları, sosyal açıdan toplumun öğrenciye bakış açısı ve arkadaşlık ilişkilerinde; kültürel açıdan ise, çevredeki insanların değer yargıları ve arkadaşlarının olaylar karşısındaki tutum ve davranışları konularında uyum sorunu yaşadıkları görülmüştür.

Ankara Üniversitesi'nde, Sevim ve Yalçın (2006) tarafından öğrencilerin uyum düzeylerini, uyum programına ilişkin beklentilerini ve görüşlerini içeren kısa süreli bir oryantasyon (uyum) programı denemesi yapılmıştır. Araştırma sonucunda, oryantasyon (uyum) programına katılan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyi ile programa katılmayan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Fark çıkmamasına karşın öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, etkinliklerden yararlandıklarını, etkinlikleri yeterli bulduklarını ve oryantasyon (uyum) programının gerekli olduğuna inandıklarını belirtmişlerdir.

Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencileri ile yapılan araştırmada, öğrencilerin üniversiteye uyumu, psikolojik dayanıklılığı, başa çıkma stratejileri, iyimserlik durumları ve cinsiyeti gibi değişkenler ele alınarak incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre, üniversiteye uyumda kız öğrencilerde psikolojik dayanıklılık,

iyimserlik, sosyal yardım arama, çaresizlik ve kendini suçlayıcı başa çıkmanın; erkek öğrencilerde ise psikolojik dayanıklılık, problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kadercil/kendini suçlayıcı başa çıkma yollarının yordayıcı değişkenler olduğu görülmüştür (Yalın, 2007).

Duru (2008a), yalnızlık-uyum zorlukları ilişkisinde sosyal bağlılık ve sosyal desteğin dolaylı ve doğrudan rollerinin araştırmıştır. Araştırmanın örneklemini, Pamukkale Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 404 birinci sınıf üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Sonuçlar, uyum zorluklarının sosyal destek ve sosyal bağlılıkla negatif, yalnızlıkla pozitif ilişkili olduklarını göstermektedir. Ek olarak bulgular, sosyal desteğin, sosyal bağlılığın ve yalnızlığın uyum zorluklarının önemli yordayıcıları olduklarını; sosyal bağlılıkla sosyal desteğin ise yalnızlık-uyum zorlukları ilişkisinde dolaylı rollere sahip olduklarını göstermiştir.

Aypay ve arkadaşları (2009) tarafından Marmara Bölgesindeki bir devlet üniversitesinde yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin üniversiteye sosyal uyum düzeyinin, cinsiyete, temel disiplin alanlarına ve öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre değişip değişmediği incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, öğrencilerin sosyal uyum düzeylerinin cinsiyet, temel disiplin alanı ve öğrenim görülen bölüm değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı bulunmuştur.

Sun-Selişik (2009), Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde İngilizce Hazırlık Okulu'nda okuyan TC uyruklu öğrencilerin üniversiteye uyumunu araştırmıştır. Boylamsal karma araştırma deseninin kullanıldığı birinci çalışmada, öğrencilerin sosyal, akademik ve genel üniversiteye uyum, algılanan stres, benlik değeri, üniversiteye uyumda kendine yeterlilik ve kültürel uzaklık düzeylerindeki değişiklikler; ikinci çalışmada cinsiyet, akademik başarı, öğrenci topluluklarına üyelik, algılanan stres, benlik değeri, üniversiteye uyumda kendine yeterlilik ve kültürel uzaklığın üniversiteye uyum üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Birinci çalışmada, etkinliklerin kişisel çabayla yürütülmesi ve kültürel uzaklık puanlarında anlamlı bir artış olmuştur. Ancak diğer değişkenlerin düzeyinde zamana göre bir değişiklik gözlenmemiştir. Çalışmanın nitel bulguları ise öğrencilerin üniversitedeki ilk yıl içinde çeşitli zorluklar yaşadığını ve bu zorluklarla baş etmede sıklıkla aktif başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını göstermiştir. Aile ve arkadaşlar, öğrencilerin, ilk yıllarında en önemli destek kaynakları olarak görülmüştür. Ayrıca, öğrenciler

üniversitedeki ilk senelerinin kendilerine olumlu kişisel özellikler edinmede yardımcı olduğunu ve destekleyici sosyal çevrelerinin ve daha önceki yaşantılarının uyumlarını kolaylaştırdığını belirtmiştir. İkinci çalışmadaki bulgular, tüm yordayıcı değişkenler arasında insan ilişkilerinde uyumun, benlik değerinin ve öğrenci topluluğuna üyeliğin üniversiteye uyumu ve sosyal uyumu pozitif olarak yordadığını; akademik başarı ve aktivitenin kişisel çabayla sürdürülmesinin ise akademik uyumu pozitif olarak yordadığını göstermiştir. Algılanan stresin ise üniversiteye uyumu ve akademik uyumu negatif olarak yordadığını göstermiştir.

Altunay (2010) yaptığı araştırmada, problem çözmeye dayalı psikoeğitim programının hemşirelik 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum ve problem çözme becerilerini algılamalarındaki değişimini incelemiştir. Program sonunda öğrencilerin üniversite uyum ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yükselmiş, problem çözme envanterinden aldıkları puanların ortalaması ise istatistiksel olarak anlamlı düzeyde azalmıştır. Aynı zamanda sosyal aktiviteye katılma durumlarına göre program öncesi üniversiteye uyum ölçeği ve sosyal uyum alt ölçeğindeki farklılıklarda da istatistiksel olarak anlamlılık saptanmıştır. Öğrencilerin mezun oldukları okula göre yaklaşma/kaçınma alt ölçeği ve sosyal aktiviteye katılma durumlarına göre kişisel kontrol alt ölçeği ön testlerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanırken, diğer değişkenlere göre ön test ve son test puan ortalamalarındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Özkan ve Yılmaz (2010) tarafından yapılan çalışmada, Balıkesir Üniversitesi Bandırma Sağlık Yüksekokulunda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ve kişisel uyum düzeyleri incelenmiştir. Sonuç olarak, araştırma grubunun en fazla ekonomik nedenlere bağlı olarak ev kirası/yurt ücretinin ödenmesinde, sosyal ve kültürel etkinliklere katılmada, okul arkadaşları ile ilişkilerinde ve karşı cinsle olan arkadaşlıklarda sorun yaşadığı görülmüştür. Araştırmaya göre öğrenciler boş zamanlarında en fazla kültürel etkinliklere katılmak ve yarı zamanlı olarak çalışmak istediklerini belirtmişlerdir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinin üniversiteye uyum sorunu yaşadığını göstermiştir.

Sevinç (2010) tarafından Mersin Üniversitesinde öğrenim gören birinci sınıf öğrencilerin akademik, sosyal, kişisel, duygusal ve kurumsal uyumlarını olumsuz

yönde etkileyen faktörleri ele alan bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin kendi bakış açlarına göre, öğrencilerin üniversiteye uyumlarını olumsuz yönde etkileyen faktörler ve öğrencilerin üniversiteye uyum sağlama sürecinde yaşadıkları zorluklarla baş etme yolları incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin kişisel ve duygusal uyumlarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerin çekingenlik, hata yapma korkusu, eleştirilme kaygısı, yalnızlık, dış kontrol odaklılığı ve ev özlemi olduğu ortaya çıkmıştır.

Mercan ve Yıldız (2011), üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye başladıklarında en çok sorun yaşadıkları alanların belirlenmesi, öğrencilerin üniversite bünyesinde verilecek psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinden öncelikli olarak hangilerine ihtiyaç duyduklarının tespit etmek için bir çalışma yapmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerden, üniversiteye başladıklarında en çok sorun yaşadıkları alanları sıralamaları istendiğinde, ilk sırada ekonomik sorunları, ikinci sırada ise kayıt ve bürokratik işler belirtilmiştir. Katılımcılar, üniversite bünyesinde öğrencilere yönelik yürütülecek psikolojik destek hizmetlerinden yardım almak istedikleri öncelikli konuları sırasıyla akademik başarı, kariyer planlama-iş bulma, iletişim becerileri, sosyal kaygı-girişkenlik, stresle başa çıkma, motivasyon, sorun çözme, zaman yönetimi, öfke kontrolü ve çatışma çözme olarak belirtmişlerdir. Öğrencilerin akademik genel not ortalamaları ile üniversiteye uyum, akademik uyum ve sosyal uyum düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Sosyo-ekonomik düzey açısından incelendiğinde üst gelir gruplarının çeşitli boyutlardaki uyum puanlarının alt gelir grubundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Aladağ-Bayrak ve Bülbül (2013), Meslek Yüksekokulu (MYO) öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerini çeşitli değişkenler açısından incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin akademik ve sosyal uyum düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı; ancak okul türü ve aile gelir düzeylerine göre anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir.

Aras (2015), üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri arasındaki ilişkilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri okul türü, öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri, en uzun süreyle yaşadıkları yerleşim yeri, algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyleri ve algıladıkları anne-baba tutumları değişkenleri açısından incelemiştir. Araştırma

sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kişisel uyuma ait kendini gerçekleştirme alt boyutu ve sosyal uyumları arasında anlamlı farklılaşma görülmemiştir.

Sülek-Şanlı (2015), Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin psikososyal gelişim düzeylerini ve psikososyal gelişim düzeylerinin üniversiteye uyumunu yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarında uyum düzeyi en yüksek olan sınıfın birinci sınıf, uyum düzeyi en düşük olan sınıfın ise dördüncü sınıf olduğu görülmüştür. Ayrıca bu araştırmada; üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişim düzeyi toplam puanlarının üniversite ortamına uyum düzeyini, duygusal uyumunu, kişisel uyumunu ve akademik uyumunu yordadığı bulunmuştur.

Özetle, uyum düzeyi; etkili başa çıkma stratejilerini kullanmak, aile ve arkadaş desteği, sosyal kabul duyguna sahip olmak, sosyokültürel etkinliklere katılım, sosyoekonomik düzeyin yüksek olması, akademik başarı, yaşamın çoğunun geçirildiği yer, iyimserlik, olumlu benlik algısı, psikolojik dayanıklılık, içsel kontrol odağına sahip olmak, öz-yeterlilik, atılganlık, öğrenim görülen üniversite/bölüm, aidiyet duygusu, etkili iletişim becerileri, öğrenci topluluklarına üyelik ve stres/zaman yönetimi gibi birçok değişkenle pozitif ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bununla birlikte uyum düzeyinin; iletişim çatışmaları, barınma problemleri, ekonomik sorunlar, stres, aileden ve arkadaş çevresinden uzaklaşma, çaresiz/kadercil/kendini suçlayıcı başa çıkma yöntemlerini kullanma, yalnızlık, çekingenlik, dış kontrol odağına sahip olma gibi birçok değişkenle de negatif ilişkisinin olduğu görülmektedir.

2.4.2. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı ile İlgili Araştırmalar

Psikolojik dayanıklılık araştırmaları, erken yaşam felaketleri yaşayan çocuklardaki gelişimsel psikopatoloji üzerine yapılan çalışmalara dayanmaktadır. Şiddet içeren evde ya da ruhsal rahatsızlığı olan ebeveynlerle yaşama, madde kullanımı ve yoksulluk bu erken yaşam felaketlerinden birkaçıdır. Psikolojik dayanıklılık kavramı yaygın bir şekilde araştırılan bir konu olması itibarıyla Türkiye’de ve dünyada yapılmış çok geniş bir alanyazına sahiptir. Bu bölümde konu ile ilgili yapılan birçok araştırma içerisinden, üniversite öğrencileri ağırlıklı olanlara yer verilmiştir.

Rutter 1964'te başlayarak çocuklardaki eğitimsel, psikiyatrik ve fiziksel bozukluklarla ilgili epidemiyolojik çalışmalar yürütmüştür (Rutter, 1989). Çalışma yaptığı çocuklar, evliliklerinde sorun yaşayan ve/veya psikiyatrik bozukluk yaşayan ebeveyne sahip, düşük sosyoekonomik statüde, suça bulaşmış aile üyeleri olan ya da devlet bakımına alınmış çocuklardır. Rutter, tek bir stres tetikleyicisinin çocuklarda anlamlı bir etkiye sahip olmadığını ancak, iki veya daha fazla stres bileşeninin olumlu (pozitif) sonuçların olasılığını azalttığını ve ek stres kaynaklarının var olan diğer stres kaynaklarının etkisini arttırdığını; stres kaynaklarını azaltmanın ya da ortadan kaldırmanın olumlu (pozitif) sonuçların olasılığını anlamlı şekilde arttıracığını bulmuştur.

Werner yıllar boyunca risk faktörlerinin sonuçlarını çalışmak için boylamsal yöntem kullanarak psikolojik dayanıklılık üzerine araştırmalar yürütmüştür. Werner, 660 çocuğu doğdukları 1955 yılından 32 yaşına kadar takip etmiştir. 200'den fazla çocuğun doğum süreci problemleri, düşük sosyo-ekonomik statü, eğitici uyaran azlığı ve aile içerisinde zayıf duygusal destek nedeniyle çok sayıda risk yaşantısı geçirdikleri bulunmuştur (Werner, 1993).

Hand (2003) tarafından 328 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada optimum iyimserlik düzeyleri, algılanan kontrol odağı ve yaşamda karşılaşılan zorluk derecesi ile psikolojik dayanıklılığın ilişkisi incelenmiştir. Her bir değişken arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumsuz yaşam deneyimlerinin olumlu yaşam deneyimlerine göre iyimserlik ve umut, iyimserlik ve kontrol, umut ve kontrol arasında daha güçlü ilişkiler oluşturduğu görülmüştür. Umud ve kontrol arasındaki ilişki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimlerinin farklılığına göre çeşitlenmektedir. Örneğin yüksek düzeydeki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri düşük bir korelasyon gösterirken, orta düzeydeki olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri yüksek korelasyon göstermektedir. Umud değişkeninin olumlu ve olumsuz yaşam deneyimleri ile anlamlı bir ilişkisi bulunmamıştır. Araştırmada aile ve eğitim yöntemlerinin bireylerin psikolojik dayanıklılığının güçlenmesinde önemli rolü olduğu bulunmuştur.

Rossi ve arkadaşlarının (2007) eş kaybını takiben algılanan stres ve yaşam memnuniyeti ilişkisinde psikolojik dayanıklılığı inceleyen çalışma sonuçları dayanıklılığın hem bir aracı hem de moderatör olduğunu desteklemiştir. Algılanan stres ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişki anlamlıyken, psikolojik dayanıklılık

modele dâhil edildiğinde ilişkinin anlamlılığının azaldığı görülmüştür. Ayrıca, algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki etkileşimin önemli derecede yaşam memnuniyetini yordadığı bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ilgili yapılan önemli araştırmalardan biri Wilks'in çalışmasıdır. Wilks (2008), sosyal hizmet alanında yükseköğrenim gören 314 öğrencinin akademik alanda yaşadıkları stres ile algıladıkları psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak, araştırma grubunun orta düzeyde akademik strese ve sosyal desteğe, üst düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Akademik stres-sosyal destek ve yine akademik stres-psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Sosyal desteğin, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Arkadaş desteğinin, akademik stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif ilişkide önemli bir aracı olduğu ve akademik stres durumunda arkadaş desteğinin psikolojik dayanıklılığı sağlamada bir koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Ehlers (2008), kültürel duyarlılığın, sosyo-kültürel özelliklerin, baş edebilme becerisinin psikolojik dayanıklılıkla olan ilişkisini çalışmıştır. Araştırmada, sıkıntı ve psikolojik dayanıklılığın farklı kültürel kökenli gençlerin gelişimini nasıl etkilediği açıklanmıştır. Ayrıca başa çıkma, çeşitli ırk /etnik kökenden gelen genç yetişkinler arasında kültürel faktörler açısından incelenmiştir. Psikolojik dayanıklılığın çocukluk stresleri, bütünsel başa çıkma, uyumlu başa çıkma, uyumsuz başa çıkma ve sosyo-kültürel destek açısından önemi üzerinde durulmuştur. 305 kadın üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada, çocukluk streslerinin farklı etnik ve sosyal sınıf kökeninden gelen bireyler tarafından farklı şekilde yaşandığı görülmüştür. Özellikle kültürel arka plan ve deneyimlerin psikolojik dayanıklılığı etkilediği belirtilmiştir.

Fadardi, Azad ve Nemati (2010), İran'da 120 üniversite öğrencisi ile yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin motivasyon yapısı ve psikolojik dayanıklılıkları ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, yüksek motivasyon ve psikolojik dayanıklılık ile madde bağımlılığı arasında ters yönde bir ilişki olduğunu saptamışlardır. Motivasyon ve psikolojik dayanıklılık arttıkça madde kullanımı ve madde bağımlılığına geçişin azaldığı görülmüştür. Yine, İran'lı öğrencilerle çalışan Hasanirad ve Sourı (2011), psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma İran

Üniversitesi'ne devam eden 213 erkek ve 191 kadın Tıp Fakültesi öğrencisi ile yapılmıştır. Araştırma sonucunda, psikolojik iyi oluş ve iyimserliğin psikolojik dayanıklılıkla ilgili küçük bir aracı rol üstlendiğini açıklamışlardır. Bir diğer İran'lı üniversite örneklemeyle çalışan Javanmard (2013), dini inançlar ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmada dini inançlarını yerine getirme ile psikolojik dayanıklılık arasında yüksek düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur.

Li ve arkadaşları (2012), Çin'in Wenchuan şehrinde 2008 yılında meydana gelen depremden 1 yıl sonra demografik faktörlerle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemek için depremde yetişkinlerle çalışma yürütmüştür. Sonuçta, önceki çalışmalarla tutarlı olarak, psikolojik olarak dayanıklı yetişkinlerin doğal afet durumunda pozitif uyum gösterdikleri bulunmuştur. Aylık gelir hariç cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve etnik grup gibi demografik faktörlerin dayanıklılığın önemli yordayıcıları oldukları gösterilmiştir.

Gooding ve arkadaşları (2012) tarafından yürütülen bir çalışmada 26 yaşından küçük genç yetişkinler ile 64 yaşından büyük yetişkinler psikolojik dayanıklılık açısından karşılaştırılmıştır. Katılımcıların depresyon, umutsuzluk, genel sağlık ve dayanıklılık düzeyleri incelenmiştir. Sonuç olarak, yaşlı yetişkinlerin özellikle duygu düzenleme ve problem çözme becerisi açısından daha dayanıklı oldukları; genç yetişkinlerin ise sosyal destekle ilişkili daha fazla psikolojik dayanıklılığa sahip oldukları bulunmuştur. Zayıf genel sağlık algıları ve düşük enerji seviyeleri daha düşük dayanıklılık seviyesini; düşük umutsuzluk puanları da her iki grupta daha fazla dayanıklılığı yordamıştır. Ruhsal rahatsızlığı ve fiziksel işlev bozukluğu olan yaşlı yetişkinlerdeki sosyal desteğin yüksek olması da psikolojik dayanıklılık puanlarını yordamıştır.

Türkiye'de ancak 2000'li yılların başında yapılmaya başlanan psikolojik dayanıklılık çalışmalarında farklı risk grupları ele alınmış ve dayanıklılık süreci, risk ve koruyucu faktörlerle ilişkisi incelenmiştir. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığı arttırmada etkili olabileceği düşünülen bazı modeller geliştirilmiş ve test edilmiştir.

Yerli alanyazında dayanıklılık (resilience) kavramını ilk kez inceleyen araştırmacılardan biri olan Gizir (2004) çalışmasında risk faktörü olarak yoksulluğu ele almıştır. Bu bağlamda yoksulluk riski altındaki sekizinci sınıf ilköğretim okulu

öğrencilerinin akademik dayanıklılıklarının gelişmesinde rol alan koruyucu bireysel ve çevresel faktörleri incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, evdeki yüksek beklentiler, okuldaki ilişkilerde ilgi ve sevecenlik, arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik akademik dayanıklılığı yordayan dışsal koruyucu faktörler olarak gösterilmiştir. Ayrıca, içsel koruyucu faktörler olarak öğrencilerin kendi akademik yeterlikleri konusundaki olumlu algıları, yüksek eğitimsel beklenti, empatik bir anlayışa sahip olma, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olma ile akademik dayanıklılık arasında olumlu bir ilişki gösterilmiştir.

Türkiye’de üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları çalışmalarının öncülerinden olan Terzi (2005), öznel iyi oluşa ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli araştırmasını 395 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Bu araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılığın bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığı ile iyi olma üzerinde etkisinin olduğunu bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, Gürkan (2006a), geliştirdiği “Psikolojik Dayanıklılık Eğitimi Grup Danışma Programı”nın üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen Yılmazlık Ölçeği uygulanmıştır. Grup danışma programı 11 oturum sürmüştür. Programın başarılı olup olmadığını belirlemek amacıyla Yılmazlık Ölçeğinden alınan ön test-son test puanları karşılaştırılmış ve deney grubundaki öğrencilerin yılmazlık düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. 4,5 aylık bir bekleme süresinden sonra deney grubuna yönelik bir izleme çalışması yapılmış ve deney grubunun sahip olduğu olumlu değişimin devam ettiği görülmüştür.

Kararımak (2007a), 1999 Marmara depremini yaşamış 363 (224 erkek, 138 kadın) yetişkin depremzede bireyde psikolojik dayanıklılığa etki eden olumlu duygusal ve bilişsel faktörler (benlik saygısı, umut, iyimserlik, yaşam doyumu, olumlu duygular) arasındaki ilişkileri ele alan bir yapısal eşitlik modelini test etmiştir. Doğrulanan modele göre, yaşam doyumu ve olumlu duygular, psikolojik dayanıklılığın önemli bir yordayıcısı olup, benlik saygısı, umut, iyimserlik değişkenleri arasında anlamlı ilişki çıkmıştır.

Terzi (2008), yaptığı bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik dayanıklılık düzeylerinin farklı olup olmadığını ve içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, öz yeterlik, sorun çözme odaklı başa çıkma stratejisi) psikolojik dayanıklılığı ne ölçüde yordayabildiğini araştırmıştır. Araştırma

sonucunda, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyi puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği, toplam grupta kadınlar ve erkeklerde psikolojik dayanıklılık puanları ile iyimserlik, öz yeterlik ve sorun çözme başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca toplam grup ile kız ve erkeklerde iyimserlik, öz yeterlik ve sorun çözme odaklı başa çıkma stratejisi değişkenlerinin, psikolojik dayanıklılık üzerinde anlamlı birer yordayıcı oldukları bulunmuştur.

Bahadır (2009), sağlık fakültelerinde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla bir çalışma yapmıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılık puan ortalamalarının erkeklerde ve anne/baba eğitimi düşük olanlarda yüksek olduğu, tedavi görmek zorunda kaldığı bir hastalık geçiren ve bundan dolayı hastaneye yatan öğrencilerde ise düşük olduğu belirlenmiştir.

Kararımak ve Siviş-Çetinkaya (2009) psikolojik dayanıklılık değişkeninin benlik saygısı, olumlu duygular ve denetim odağı ile ilişkisini incelemişlerdir. Çalışma grubu, 1999 depremini yaşamış 224 erkek ve 138 kadından oluşmuştur. Modelde, bireyin öznel algılarına dayanan ve inançlarının yansıtıldığı bilişsel boyutu benlik saygısı ve denetim odağı oluştururken, modelin ikinci boyutunda, kişinin kendine yönelik algılarının duygularına etki ettiği varsayılmıştır. Son olarak, ilk iki varsayımın doğrulanmasına bağlı olarak bilişsel ve duyuşsal boyutlar arasındaki etkileşim sayesinde yeni bir bilişsel değerlendirme süreci yaşanacağı sınırlanmıştır. Analizlere ek olarak, modelde yer alan pozitif ve negatif duyguların aracı değişken rolleri test edilmiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ve denetim odağının bilişsel etkenler olarak duygular üzerinde etkili olduğu bulunmuş; hem olumlu, hem de olumsuz duyguların psikolojik dayanıklılığı yordadığı sonucuna varılmıştır.

Kararımak ve Siviş (2010), bir diğer çalışmada, üniversite öğrencilerinde maddi kaynakların psikolojik dayanıklılık ve olumlu kişilik özellikleri üzerindeki rolü üzerine çalışmışlardır. Yeterli maddi kaynağa sahip olan üniversite öğrencileri ile yetersiz maddi kaynağa sahip olan üniversite öğrencileri, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığa etki eden diğer olumlu kişilik özellikleri açısından karşılaştırılmıştır. Yeterli maddi kaynağa sahip üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları, benlik saygısı puanları ve olumlu duyguları gösteren puanları, yeterli maddi kaynağa sahip olmayan öğrencilerden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Güloğlu ve Kararırmak (2010) alışmalarında, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılığın etkisini incelemişlerdir. Yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca, benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

Ülker-Tümlü (2012) tarafından yapılan psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelendiği araştırmada, psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas düzeylerinin, aile tipine göre değiştiği; tam temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık ve algılanan baba tutumuna göre değiştiği; bağımlı temas düzeyleri ve temas sonrası düzeylerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine göre değiştiği; bunun yanında temas düzeylerinin cinsiyet, psikolojik dayanıklılık, algılanan anne tutumu ve algılanan baba tutumuna göre değişmediği; tam temas düzeylerinin ise aile tipi, algılanan anne tutumuna göre değişmediği; bağımlı temas düzeyleri ve temas sonrası düzeylerin cinsiyet, aile tipi, algılanan anne tutumu, algılanan baba tutumuna göre değişmediği görülmüştür.

Birçok başka araştırmacı, belli değişkenlerle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ergün-Başak (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, ebeveynlerinin gelir düzeyi düşük olan üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde öz duyarlık ve sosyal bağlılık değişkenlerinin psikolojik dayanıklılık değişkeni üzerinde dolaylı etkiye, iyimserliğin ise doğrudan etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bir başka çalışmada, Balcı-elik (2013) 259 üniversite öğrencisinin üzüntüye karşı tutumunun, psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda, üzüntüye karşı tutumun psikolojik dayanıklılıkta belirleyici rol üstlendiği bulunmuş ancak, bu durumun cinsiyetle olan ilişkisinde herhangi bir belirleyici ilişki bulunmamıştır.

Aydoğdu (2013) 346 üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Gürkan (2014) bir diğer araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iyilik hali düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiş ve öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulmuştur. Ayrıca üniversite sınıf ve bölüm değişkenlerine göre, psikolojik dayanıklılık ve iyilik puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Özer ve Deniz (2014), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin, duygusal zekâ kişilik özelliği yönünden incelemiştir. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygusal zekânın alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun (2014), 325 üniversite öğrencisinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile sorun çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemişler ve psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin etkili sorun çözme becerileri geliştirdiğini belirtmişlerdir.

Parlak (2014) araştırmasında, Kredi ve Yurtlar Kurumu yurtlarında kalan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlam seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları ile yaşamda anlam seviyeleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki oluştu; yaşamda anlam puanlarının sınıf ve kaç kişilik odada kaldığı değişkenlerine göre anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır.

Gökçen (2015), madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri incelemiştir. Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, demografik değişkenlere göre incelendiğinde, yalnızca devam ettikleri fakültelere göre anlamlı farklılık göstermiştir. Madde kullanan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıkları, maddeyi ilk deneme nedenlerine ve ilk deneme yaşına göre anlamlı farklılık göstermemiştir.

Özetle, psikolojik dayanıklılığı güçlendiren veya olumlu etkisi olan değişkenlerden, etkili başa çıkma/problem çözme becerileri, iyimserlik, kontrol odağı, benlik saygısı, sosyal destek, umut, yaşam memnuniyeti/doyumu, psikolojik iyi oluş, etkili iletişim becerileri, uyum, yaşamda karşılaşılan zorluk derecesi, stres yönetimi, eğitim seviyesi, özyeterlilik, sosyoekonomik düzey, yaşamda anlam ve duygusal

zekâ sayılabilir. Bunun yanında psikolojik dayanıklılıkla negatif ilişkili olarak stres, psikolojik problemler, madde bağımlılığı, umutsuzluk, düşük sosyoekonomik düzey, tedavi görülen bir hastalığın olmasının ön plana çıktığı görülmektedir.

2.4.3. Psikolojik Belirti Kavramı ile İlgili Araştırmalar

Ruh sağlığı ve psikolojik belirtiler ilgili birçok yaş grubunda ve çeşitli özelliklere sahip bireylerle yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Aşağıda bu araştırmalardan ağırlıklı olarak üniversite öğrencileriyle yapılanlara yer verilmiştir.

Segerstrom ve diğerleri (1998), Hukuk Fakültesi öğrencileriyle yaptıkları çalışmada psikolojik sağlık ile iyimserlik arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. İyimserliğin psikolojik sağlık için önemli bir yordayıcı olduğunu bulmuşlardır. Yine aynı çalışmada başa çıkma stratejilerinin ve bağışıklık sisteminin de psikolojik sağlık için önemli faktörler olduğu sonucuna varmışlardır.

Robbins ve Tanck'in (2001) 84 lisans öğrencisi ile yaptıkları, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkmak için kullandıkları sosyal destek kaynaklarını inceleyen çalışmada; öğrenciler gerilimi azaltmak için %95'i bir arkadaşla, %70'i aile üyeleri ile, % 15'i terapist ile, %7'si ise rahip ile konuştuklarını belirtmişlerdir. En sık başvuru kaynağı arkadaş olduğu gibi aynı zamanda öğrencilerin %60'ının stresle başa çıkmada en faydalı bulunduğu kaynak da arkadaşlar olmuştur. Öğrencilerin %42'si aile üyeleri ile, %38'i psikologlar ile, %17'si ise rahiplerle konuşmayı faydalı bulduğunu belirtmiştir.

Sinha ve Watson'ın (2007) Kanadalı ve Hindistanlı üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada ise kaçınmacı başa çıkma stratejileri kullanma, Kanadalı öğrencilerin Kısa Semptom Envanteri'nin bazı alt testlerinden aldığı yüksek puanların iyi bir yordayıcısı iken Hindistan örneğinde bu sonuç elde edilmemiştir. Bu çalışma batılı olmayan kültürlerde stresle başa çıkma tarzlarının psikolojik belirtileri çok iyi yordayamayabileceğini, dolayısıyla başka etmenlerin de göz önünde bulundurulması gerektiğini ortaya koyan bir çalışmadır.

Smith ve Renk (2007) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada; problem odaklı başa çıkma tarzlarının akademik kökenli stres ile olumsuz bir ilişkisi olduğunu belirtmiştir.

Türkiye'de psikolojik belirti konusunda ilk araştırma yapanlardan biri olan Dağ (1990) kontrol odağı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirti gösterme

ilişkilerini incelemiştir. Dış kontrol odağı inancının, bireylerin stres verici olayların yarattığı durumları aşamaz (kontrol edilemez) bulmalarını sağladığını belirtmiştir. Bunun da bireyin aktif, yani probleme odaklanmış başa çıkma yöntemlerini kullanmamasını, aksine bütün çabasını, bu olumsuz durumun yarattığı duyguları bastırmaya vermesini ve böylece de daha çok stresle karşı karşıya kaldığını vurgulamıştır. Bunun sonucu da daha fazla stres tepkisi ya da bir diğer deyişle daha fazla psikolojik belirti göstermektir.

Kumbasar ve Bulut (1997) tarafından uyum bozukluğu tanısı alan üniversite öğrencilerinin aile işlevlerini değerlendirme biçimlerinin incelendiği araştırmada, 17-26 yaşları arasında 62 öğrenci çalışmaya alınmıştır. Araştırma sonucuna göre mediko-sosyal merkezine başvuran öğrencilerin ailelerini işlevlerini yerine getirme bakımından “sağlıksız” olarak değerlendirenlerin çoğunlukta olduğu ve en çok problem çözme boyutunun sağlıksız olarak değerlendirildiği; ayrıca erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre aile işlevlerini daha sağlıksız değerlendirdikleri belirlenmiştir.

Yeşilyaprak (2001), üniversiteye devam etmekte olan gençler ile lise mezunu olan ancak üniversiteye devam etmeyen aynı yaş grubu bir grup genci, bazı değişkenlere göre, psikolojik belirtiler açısından karşılaştırmıştır. Elde edilen bulgular, üniversiteye devam etmeyen gençlerin psikolojik belirti düzeyinin, devam edenlere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermiştir. Ayrıca her iki grubun kendi içinde cinsiyet, yaş, yerleşim yeri açısından psikolojik belirti alanlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır.

Erol, Toprak ve Yazıcı (2002) tarafından, üniversite öğrencisi kızlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenlerin araştırıldığı çalışma, 292 üniversite kız öğrenci ile yapılmıştır. Sonuçlara göre, aile işlevselliği ile genel psikopatoloji arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Partlak'ın (2003) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada da kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşımın intihar olasılığı ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu, çaresiz yaklaşımın ise intihar olasılığı ile olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Sapmaz (2006) araştırmasında; mükemmeliyetçi olmayan üniversite öğrencileri ile uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik yapısına sahip olanların çeşitli psikolojik semptomları yaşama düzeyleri arasında farklılık olup olmadığını

inceleyerek, mükemmeliyetçiliğin yalnızca sağlıksız bir kişilik değişkeni olmadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, belirlenen mükemmeliyetçilik sınıflandırmaları ile araştırma kapsamında yer alan somatizasyon dışındaki tüm psikolojik semptomlar arasında farka dayalı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgular ışığında uyumsuz mükemmeliyetçilerin psikolojik belirti düzeyleri en yüksek grup olduğu belirlenmiştir. Bu sırayı mükemmeliyetçi olmayanlar takip ederken en düşük düzeyde psikolojik belirtilere sahip olan grubun uyumlu mükemmeliyetçiler olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeninin ise, öğrencilerin mükemmeliyetçilik tutumlarıyla ilişkisi anlamlı bulunamamıştır.

Gürdil'in (2007) üniversite örneklemleri ile yaptığı çalışmada da Travma Sonrası Stres Bozukluğu belirtileri ile duygusal odaklı başa çıkma tarzı olan çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın olumlu yönde bir ilişki gösterdiğini belirtmiştir.

Otlu'nun (2008) üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile aile işlevleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmaya Buca Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde okuyan 165 kız ve 135 erkek öğrenci alınmıştır. Araştırma sonucunda depresyon puanları ile aile işlevlerini değerlendirmede kullanılan Aile Değerlendirme Ölçeğinin alt boyutları olan "problem çözme", "iletişim", "roller", "duygusal tepki verebilme", "gerekli ilgiyi gösterme", "davranış kontrolü", "genel fonksiyonlar" puanları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yıldırım, Hacıhasanoğlu ve Karakurt (2008), yaptıkları çalışmada Erzincan Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin ruhsal durumlarını ve etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamışlardır. Verilerin değerlendirilmesi sonucunda öğrencilerin ruhsal belirti düzeyi sınırda bulunmuştur. Öğrencilerin yaşı, kardeş sayısı, sorun paylaşma durumu ve kronik hastalığının olması ile SCL-90-R arasındaki ilişki anlamlıdır.

Demirüstü, Binboğa, Öner ve Özdamar'ın (2009) Eskişehir'deki 6386 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada örneklemin Stresle Başa Çıkma Tarzları Envanterinin alt ölçeklerinden aldıkları puanlar yüksekten düşüğe doğru sıralandığında şu sonuç elde edilmiştir: Kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım. Yine aynı çalışmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma Genel Sağlık Anketi puanları ile olumsuz bir ilişki gösterirken; çaresiz

yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım Genel Sağlık Anketi puanları ile olumlu bir ilişki göstermiştir.

Alver, Dilekmen ve Ada (2009) yaptıkları araştırmada, üniversite öğrencileri psikolojik belirtileri, sınıf düzeyi, mezun oldukları lise türü, algıladıkları akademik başarıları, bölümü tercih sırası, öğrenim gördükleri bölümden memnuniyet değişkenleri açısından incelenmiştir. Bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerine, mezun oldukları lise türlerine, algıladıkları akademik başarılarına, öğrenim gördükleri bölümden memnuniyetlerine, bilimsel bilgiye verdikleri değer algıları değişkenlerine göre psikolojik belirtilerinin anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür. Yordayıcı değişken olarak analize sokulan, lise türü, algıladıkları akademik başarı ve bölüm memnuniyetinin birlikte psikolojik belirti puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Çetin-Dağlı (2009), yaptığı çalışmada, Düzce Meslek Yüksekokulu (MYO) öğrencilerinde; son bir yılda maruz kalınan şiddet şekillerinin sıklığını, son bir yılda bir başka kişiye uygulanan şiddet şekillerinin sıklığını, partner şiddetinin sıklığını, şiddet için risk ve koruyucu faktörleri belirlemeyi; KSE alt ölçek puanları ile şiddet uygulama veya şiddete maruz kalma arasındaki ilişkiyi değerlendirmeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak, duygusal şiddet uygulama ve duygusal şiddete maruz kalma arttıkça KSE'nin tüm alt ölçek puanları her iki cinsiyette de arttığını; fiziksel şiddete maruz kalma arttıkça kızlarda depresyon, somatizasyon, hostilite, erkeklerde tüm alt ölçek puanlarının arttığını; fiziksel şiddet uygulama arttıkça; kızlarda depresyon, erkeklerde tüm alt ölçek puanlarının arttığını; cinsel şiddete maruz kalan kızlarda anksiyete, erkeklerde anksiyete, hostilite ve olumsuz alt benlik puanlarının arttığını; cinsel şiddet uygulayan erkeklerde ise; depresyon, anksiyete, olumsuz alt benlik, hostilite alt ölçek puanlarının arttığını bulmuştur.

Kapçı ve Hamamcı (2010) üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolünü incelemiştir. Sonuç olarak, aile işlevselliğinin psikolojik belirtileri yordamasına karşın, aynı şekilde aile işlevinin erken dönem uyumsuz şemalarla olan ilişkisi nedeniyle, aile işlevselliğinin psikolojik belirtilere olan katkısı erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolüyle gerçekleştiği belirlenmiştir.

Serbest'in (2010) yaptığı araştırmada, 379 üniversite lisans öğrencisinin algıladıkları anne kabulü, baba kabulü, baba ilgisi, depresif belirtiler ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki birleşik etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü ve depresif belirtilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerine etkisi olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda algılanan anne kabulü ve depresif belirtilerin psikolojik dayanıklılığın %41'ini açıkladığı bulunmuştur. Veriler cinsiyete göre ayrı ayrı analiz edildiğinde, erkek üniversite öğrencilerinin algıladıkları anne kabulü, depresif belirtiler ve baba ilgisinin psikolojik dayanıklılık düzeylerine anlamlı bir etkisi olduğu ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin %45'ini açıkladığı görülmüştür. Kadın üniversite öğrencileri için depresif belirtilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu ve %39'unu açıkladığı görülmüştür. Hem tüm öğrenciler için hem de kadın ve erkek öğrenciler için ayrı analiz yapıldığında, algıladıkları baba kabulü ile baba ilgisi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Adagide-Demirel, Eğlence ve Kaçmaz (2011), üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi amacıyla bir çalışma yapmışlardır. Öğrencilerin KSE'nin alt ölçeklerinden en yüksek puan ortalamasına sahip oldukları ruhsal belirtiler, sırasıyla hostilite, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ve paranoid düşünce olarak bulunmuştur. Puan ortalamalarına göre öğrencilerin ruhsal belirti sıklığının düşük olduğu saptanmıştır. Değişkenler ile KSE puan ortalamaları karşılaştırıldığında cinsiyet, gelir düzeyi ve sosyal destek ile ruhsal belirti sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gelir durumunu ve sosyal desteğini yetersiz olarak ifade eden öğrencilerin ruhsal belirti puan ortalamaları daha yüksek bulunmuştur.

Akdoğan (2012) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerine yönelik, Adleryen Yaklaşım temelinde yetersizlik duygusu ile başa çıkma becerilerini kazandırmayı amaçlayan bir grupta psikolojik danışma programı geliştirmeyi ve geliştirilen programın yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisini sınamayı amaçlamıştır. Sonuç olarak programın, üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygularını düşürmede plasebo ve kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde daha etkili olduğunu ve bu etkinin de beş hafta boyunca sürdüğünü göstermiştir. Programın üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin elde edilen bulgular ise programın üniversite

öğrencilerinin psikolojik belirti düzeyini anlamlı biçimde düşürdüğünü ve bu etkinin beş hafta boyunca sürdüğünü göstermiştir. Deney grubu katılımcılarının programın sosyal geçerliğini değerlendirmeye dönük ankete verdikleri tepkiler ise programın sosyal geçerliğinin oldukça yüksek olduğunu göstermiştir.

Şavur'un (2012) araştırma sonuçlarına göre, yardım çalışmalarına katılan grupta psikolojik belirtiler ile psikolojik destek ihtiyacı arasında anlamlı bir fark vardır. Ancak psikolojik belirtiler ile yardım alma arasında anlamlı bir fark yoktur. Yani psikolojik belirtiler sergileyip ihtiyaç duymalarına rağmen kişilerin psikolojik destek almadıkları görülmüştür. Yardım çalışmalarına katılmayan grupta ise psikolojik belirtiler ile psikolojik destek ihtiyacı ve psikolojik yardım alma arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

Özdemir (2013) çalışmasında, aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve başvurdukları stresle başa çıkma tarzlarının, kaygı düzeyleri ve bildirdikleri psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmada ayrıca aileden ayrı yaşayıp yaşamamanın algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri ile nasıl bir ilişkisi olduğu da araştırılmıştır. Sonuç olarak, aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek, sürekli kaygı ve psikolojik belirti düzeyleri bakımından farklılaştığını göstermektedir. Ancak aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin ve kullandıkları stresle başa çıkma tarzlarının kaygı düzeyleri ve psikolojik belirti düzeyleri ile ilişkisine bakıldığında aileden ayrı yaşamamanın önemini kaybettiği görülmüştür.

Ulaş ve arkadaşları (2015) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin depresyon sıklığını ve etkileyen etmenleri belirlemeyi amaçlamışlardır. Ekonomik durumu iyi olmayan, herhangi bir hastalığı olan, bölüme kendi isteği ile gelmeyen, başarı durumu kötü olan, diyet yapan, ağırlık ve boyundan memnun olmayan öğrencilerde Birinci Basamak İçin Beck Depresyon Ölçeği puan ortalamaları karşıt gruptakilere göre istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin %38,3'ünde depresyon belirtileri görülmüştür.

Özetle, psikolojik sağlık kavramıyla en çok pozitif ilişkisi olduğu bulunan değişkenlerin etkili başa çıkma becerileri, sosyal destek algısı, iyimser yaklaşım,

kendine güvenli yaklaşım, aile işlevselliği, stres yönetimi, akademik başarı, okuldan/bölümden memnuniyet, gelir düzeyi, etkili iletişim becerileri, psikolojik dayanıklılık, psikolojik destek ihtiyacı olduğu görülmektedir. Bunun yanında psikolojik semptomları en çok yordayan değişkenlere bakıldığında çaresiz yaklaşım, kronik hastalık, şiddete maruz kalma ve/veya şiddet uygulama, yetersizlik duygusu, kaygı, olumsuz beden algısı, yerleşim yeri ve eğitim seviyesinin ön plana çıktığı görülmektedir.

2.4.4. Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Belirti Kavramlarının İncelendiği Araştırmalar

Alanyazında uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti kavramlarının üçünün birlikte incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Aşağıda, üç kavramdan ikisinin kullanıldığı çalışmalara yer verilmiştir.

Maddi ve Khosbaba (1994) tarafından yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılık ve ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 175 üniversite öğrencisine Minnesota Çok Yönlü Kişilik Envanteri uygulanmış ve negatif duygulanım ve psikolojik dayanıklılık arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Negatif duygulanım puanları yüksek olan bireylerin kendi ifadelerini denetlemede yeterli kontrole sahip olmadıkları görülmüş; psikolojik dayanıklılık ve psikopatoloji arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Rosen ve Ramirez (1998), vücut disformik bozukluğu tanısı almış 51 erkek ve anoreksiya veya bulimia tanısı almış 45 kadın hastanın psikolojik uyum düzeylerini incelemiştir. Hastaların benlik saygılarının ve uyum düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Cohan, Sills ve Stein (2006), üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, kişilik özellikleri, başa çıkma tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Psikolojik dayanıklılığın, kişilik boyutlarından vicdanlılık ve dışa dönüklük ile olumlu yönde; nevrotizm ile olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur. Başa çıkma tarzlarının psikolojik dayanıklılığı, kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordadığı görülmektedir. Problem (task) yönelimli başa çıkma psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde ilişkiliyken, duygu yönelimli başa çıkma olumsuz yönde ilişkili bulunmuştur.

Dyson ve Renk (2006) üniversite birinci sınıf öğrencilerle yaptıkları çalışmada, depresif belirtiler, stres düzeyleri ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Sonuç olarak, depresif belirti ve stres düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasında ilişki olduğunu ifade etmişlerdir.

Wilks (2008), sosyal hizmet alanında yükseköğrenim gören 314 öğrencinin akademik alanda yaşadıkları stres ile algıladıkları psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin orta düzeyde akademik strese ve sosyal desteğe, üst düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu bulunmuştur. Akademik stres-sosyal destek ve yine akademik stres-psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Sosyal desteğin, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilediği görülmüştür. Arkadaş desteğinin, akademik stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki negatif ilişkide önemli bir aracı olduğu ve akademik stres durumunda arkadaş desteğinin psikolojik dayanıklılığı sağlamada bir koruyucu faktör olduğu ortaya çıkmıştır.

Haddadi ve Besharat (2010), depresyon, kaygı, ruh sağlığı, psikolojik sıkıntılarla mücadele etmenin psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi üzerine çalışmışlardır. Psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili; psikolojik sıkıntılarla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Psikolojik sağlık, savunma, benlik saygısı, bireysel yetkinliğin psikolojik dayanıklılığı farklı düzeylerde olumlu etkilediği bulgulanmıştır.

Fishman (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversite öğrencileri arasında algılanan stres, stres tepkileri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda algılanan stres ve stres tepkileri arasında yaş, cinsiyet, geleneksel sınıf ortamı, online sınıf ortamı değişkenlerinden bağımsız olarak anlamlı bir ilişki olduğu; algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; derslere online katılan öğrencilerin, geleneksel sınıfta derslere katılan öğrencilerle arasında algılanan stres ve stres tepkileri açısından farklılık olmadığı; kadın ve erkek öğrencilerin algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık açısından benzer olduğu ancak kadınların anlamlı bir şekilde stres tepkileriyle ilişkili olan psikolojik dayanıklılık açısından daha yüksek puanlar aldığı; psikolojik dayanıklılık faktörlerinden olan soğukkanlılığın algılanan stres ve stres tepkileri arasındaki ilişkide anlamlı bir rol oynadığı bulunmuştur.

Min ve arkadaşları (2013) kanser hastalarıyla yaptıkları araştırmada psikolojik dayanıklılıkla duygusal stres arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Hastaların psikolojik dayanıklılık seviyelerinin duygusal stresle negatif olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Başka bir deyişle, psikolojik dayanıklılığı yüksek olan hastaların stres yönetiminde daha başarılı olduğu sonucuna varmışlardır.

Türkiye’de yapılan ilk çalışmalardan birinde Durak (2002), psikolojik belirtileri yordamada stresin ve strese karşı direnç sağlayan kişilik özelliklerinin etkisini incelemiştir. Araştırma sonuçları, kişilik özelliklerinin psikolojik belirtileri yordamadaki etkisini ve psikolojik dayanıklılığın stres ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide önemli bir faktör olduğunu doğrulamıştır. Psikolojik dayanıklılığın, deprem deneyimine sahip olmayan öğrencilerde stres düzeyini ve psikolojik belirtileri anlamlı olarak açıklama gücüne sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yalım (2007), başa çıkma stratejileri, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik ve cinsiyetin üniversitede birinci yılında bulunan öğrencilerin uyumları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi İngilizce Hazırlık Sınıfına devam etmekte olan 173’ü kadın, 247’si erkek olmak üzere ailelerinden uzakta üniversiteye devam eden 420 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, kaderci ve suçlu kendinde bulma başa çıkma stratejilerinden yüksek puan alan öğrencilerin uyum puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Psikolojik dayanıklılığın, bütün katılımcıların üniversiteye uyumlarında çok önemli bir etken olduğu bulunmuştur. Erkek öğrencilerin üniversiteye uyum puanları daha yüksektir. Bu bulgu, toplumdaki erkek rolüne atfedilen özelliklere bağlı olarak erkeklerin problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullanmalarına bağlanmıştır. Üniversiteye uyumda kız öğrencilerde psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, sosyal yardım arama ve çaresizlik/kendini suçlayıcı başa çıkma stratejileri; erkek öğrencilerde ise psikolojik dayanıklılık, sorun çözme becerileri, sosyal yardım arama, kaderci/kendini suçlayıcı başa çıkma stratejileri yordayıcı değişkenler olarak bulunmuştur.

Sarı (2008), ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarının bazı değişkenler (sınıf, cinsiyet, ebeveynle çatışma yaşama durumu, sigara kullanma ve ebeveynin anlayışlı davranma) açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemeyi; ergenlerin benlik saygılarının psikolojik belirti ve uyum düzeyleri

üzerindeki etkisini incelenmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda ergenlerin benlik saygısının psikolojik belirti ve uyumları üzerinde önemli düzeyde bir etkiye sahip olduğunu; aynı zamanda ergenlerin benlik saygısı ile psikolojik belirti ve uyumları arasında anlamlı ilişkiler olduğunu saptamıştır.

Orbay (2009) yaptığı çalışmada, üniversiteye uyum ve mutluluk kavramlarını kişilik, psikolojik dayanıklılık ve başa çıkma becerileri ile yordamıştır. Analiz sonuçlarına göre çaresizlik ve problem odaklı başa çıkma becerilerinin kişilik özellikleri ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkiyi etkilediği bulunmuştur. Nörotisizm uyum konusunda bir yatkınlık olarak adlandırılmıştır ve bu kişilik özelliğine sahip öğrenciler, başa çıkma yöntemi olarak çaresizliği benimsemeleri bakımından, risk grubunda kabul edilmiştir. Öte yandan sorumluluk, açıklık ve psikolojik dayanıklılık kişilik özelliklerinin problem odaklı başa çıkma ile birlikte koruyucu faktörler olduğu tartışılmıştır.

Sürücü ve Bacanlı (2010), Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversitede genel, sosyal ve akademik uyumlarının psikolojik dayanıklılık düzeylerine, cinsiyete, sınıf düzeyine, üniversiteye girmeden önce yaşanan yere ve yaşanan ortama göre fark gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma sonuçları, orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin genel uyum puanlarının, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarınkinden daha yüksek olduğunu göstermiştir. Orta ve yüksek düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olan öğrencilerin akademik uyum puanlarının, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olanlarınkinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında erkek öğrencilerin üniversiteye uyumlarının, kız öğrencilerinkinden anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

Kurt (2013), yaptığı çalışmada, anne babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık, benlik saygısı, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiyi incelemiştir. Ebeveynleri boşanmış erkek ergenlerin kız ergenlere göre psikolojik dayanıklılıkları daha düşük, benlik saygılarının ise daha yüksek olduğu; bunun yanında, ebeveynleri boşanmış ergenlerin, ebeveyn boşanma süresi arttıkça psikolojik dayanıklılık ve benlik saygılarında artma olduğu; stresle başa çıkma tarzları, benlik saygısı ve psikolojik belirtiler, psikolojik dayanıklılıkla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Stresle başa çıkmanın ve benlik saygısının daha yüksek olmasının, ebeveynleri

boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarına olumlu katkı sağlarken; psikolojik dayanıklılığa sahip olmanın psikolojik belirtilerin azalmasını sağladığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, ebeveynleri boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılıklarının, psikolojik sağlıklarını korumada önemli bir faktör olduğunu ortaya koymuştur.

Rahat (2014) yaptığı araştırmada, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeyleri üzerinde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve psikolojik dayanıklılık özelliklerinin yordama güçlerini incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye genel uyum, üniversite ortamına uyum ve karşı cinsle ilişkiler boyutlarını en çok açıklayan değişkenler sırasıyla psikolojik dayanıklılık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu olmuştur. Duygusal uyum boyutunu ise psikolojik dayanıklılık özellikleri, başa çıkma stilleri ve son olarak sosyal destek kaynakları anlamlı şekilde açıklamıştır. Kişisel uyum boyutunda başa çıkma stilleri, psikolojik dayanıklılık özellikleri, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve sosyal destek kaynakları anlamlı yordayıcıları olarak bulunmuştur. Akademik uyum boyutunu ise sırasıyla psikolojik dayanıklılık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları anlamlı yordarken; sosyal uyum boyutunu sırasıyla, sosyal destek kaynakları, psikolojik dayanıklılık özellikleri, başa çıkma stilleri ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun yordadığı bulunmuştur.

Duran ve Ünsal (2014), şehit ailelerinin ve malul gazilerin depresyon ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemeyi amaçlamıştır. Şehit ailelerinde görülen depresyon puanı malul gazilere oranla daha yüksek düzeyde bulunmuştur. Şehit aileleri ve gazilerin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldığı toplam puan ortalaması arasında anlamlı bir fark saptanmamış ve dayanıklılık düzeyleri orta düzeyde bulunmuştur.

Erarslan (2014) üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünü incelemiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde benlik saygısının psikolojik dayanıklılık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol, psikolojik dayanıklılık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rol üstlendiği; pozitif dünya görüşünün ve umudun psikolojik dayanıklılık ile yaşam

memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü desteklendiği bulunmuştur.

Alanyazında doğrudan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin “psikolojik dayanıklılık”, “psikolojik semptom” ve “üniversite yaşamına uyum” düzeylerini konu alan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Ancak, alanyazındaki bulgulardan psikolojik dayanıklılık, psikolojik semptom ve uyum düzeylerinin her yaş grubunda olduğu gibi üniversite eğitimi alan öğrenciler için de önemli değişkenler olduğu anlaşılmaktadır. İlgili değişkenlerin bir arada incelendiği araştırma sonuçlarına bakıldığında psikolojik dayanıklılık ile psikolojik belirtilerin negatif yönde; psikolojik dayanıklılık ile uyum düzeyinin pozitif yönde; uyum ile psikolojik belirti düzeyinin ise negatif yönde ilişkili oldukları görülmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde ilk olarak araştırmanın yöntemi, çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem yolu ve veri analizinde kullanılacak istatistiksel teknikler hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Yabancı dil hazırlık okuluna devam eden üniversite öğrencileri ve üniversitede ilk yılları olan birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeyleri, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışma, ilişki tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. “İlişki tarama modeli iki veya daha çok değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir” (Karasar, 2003).

3.2. Çalışma Grubu

3.2.1. Çalışma Grubunun Özellikleri

Çalışma grubu, uygun örnekleme kullanılarak elde edilmiştir. Araştırma grubunu, Hacettepe Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulunda yabancı dil eğitimi alan 196 hazırlık sınıfı öğrencisi ve çeşitli fakülte ve bölümlerde birinci sınıfta okuyan 282 öğrenci olmak üzere toplam 478 öğrenci oluşturmaktadır.

3.2.2. Katılımcılarla İlgili Demografik Bilgiler

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyi, yaş, cinsiyet ve fakülteye göre sayılarının ve yüzdelerinin dağılımı aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 1. Çalışma Grubunda Yer Alan Öğrencilerin Betimsel İstatistikleri

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
Sınıf		
Yabancı dil hazırlık sınıfı	196	41.0
Yabancı dil hazırlık okumayan birinci sınıf	282	59.0
Yaş		
18-21	457	95.6
22-29	21	4.4
Cinsiyet		
Kız	298	62.3
Erkek	180	37.7
Fakülte		
Eğitim	110	23.1
Fen-Edebiyat	144	30.1
Mühendislik	111	23.2
İktisadi ve İdari Bilimler	86	18.0
Hemşirelik	27	5.6
Toplam	478	%100

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmaya katılan öğrencilerin %41’ini yabancı dil hazırlık öğrencileri, %59’unu birinci sınıf öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların %95,6’sı 18-21 yaş aralığında, %4,4’ü 22-29 yaş aralığındadır. Öğrencilerin %62,3’ünü kadın, %37,7’sini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcıların fakülte dağılımlarına bakıldığında %23,1’i Eğitim, %30,1’i Fen-Edebiyat, %23,2’si Mühendislik, %18’i İktisadi ve İdari Bilimler ve %5,6’sı da Hemşirelik Fakülteleri öğrencileridir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma için belirlenen değişkenlere ilişkin verilerin elde edilmesinde Üniversite Yaşamı Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve demografik bilgilerin elde edilmesi için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlerine (cinsiyete, üniversiteye girmeden önceki yaşanılan yere ve yaşanılan ortama vb.) ilişkin bilgiler toplanmıştır. Kişisel Bilgi Formu Ek-2’de verilmiştir.

3.3.2. Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ)

Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer (2003) tarafından geliştirilen Üniversite Yaşamı Ölçeği, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 48 maddeden oluşan ölçek 7 dereceli likert türü bir ölçme aracı olup her bir madde "bana hiç uygun değil" - "bana tamamen uygun" aralığında bir değer almaktadır. Yüksek puan uyumu düşük puan ise uyumsuzluğu ifade etmektedir.

Ölçek; Üniversite Ortamına Uyum, Duygusal Uyum, Kişisel Uyum, Karşı Cinsle İlişkiler, Akademik Uyum ve Sosyal Uyum olmak üzere toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Alt ölçekler arası korelasyonlar .33 ile .48 arasında değişmekte olup alt ölçeklerin toplam puanla korelasyonları ise .64 ile .77 arasında değişmektedir. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha katsayıları sırasıyla; üniversite ortamına uyum için .80, duygusal uyum için .79, kişisel uyum için .76, karşı cinsle ilişkiler için .73, akademik uyum için .70, sosyal uyum için .63, olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin tümüne ilişkin iç tutarlılık katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Ölçek, Ortadoğu Teknik Üniversitesi hazırlık sınıfına devam eden İngilizce eğitim gören öğrenciler ile geliştirilmiştir. Bu araştırma kapsamında ÜYÖ'nün güvenilirlik işlemleri Türkçe eğitim gören öğrenciler için tekrar hesaplanmıştır. ÜYÖ toplam güvenilirlik katsayısı Cronbach Alfa .89 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar için ise, "üniversite ortamına uyum" alt boyutu için Cronbach Alfa .72, "duygusal uyum" alt boyutu için Cronbach Alfa .70, "kişisel uyum" alt boyutu için Cronbach Alfa .75, "karşı cinsle ilişkiler" alt boyutu için Cronbach Alfa .63, "akademik uyum" alt boyutu için Cronbach Alfa .62 ve "sosyal uyum" alt boyutu için Cronbach Alfa .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-3'te verilmiştir.

3.3.3. Yılmazlık Ölçeği (YÖ)

Gürgan (2006b) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilen Yılmazlık Ölçeği, 50 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beşli dereceli likert formatında cevaplanacak şekilde düzenlenmiştir. Derecelendirme, "Hiç tanımlamıyor (1), Biraz tanımlıyor (2), Orta düzeyde tanımlıyor (3), İyi tanımlıyor (4), Çok iyi tanımlıyor (5)" şeklinde yapılmakta ve puanlanmaktadır. Olumsuz maddeler ise yukarıdaki derecelemenin tam tersi şeklinde puanlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde yılmazlığa (psikolojik dayanıklılığa) işaret etmektedir.

Ölçek, 8 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler sırasıyla "güçlü olma", "girişimci olma", "iyimser olma/ yaşama bağlı olma", "iletişim /ilişki kurma", "öngörülü olma", "amaca ulaşma", "lider olma", "araştırmacı olma"dır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında test-tekrar test güvenilirliği ile ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmıştır. Çalışma evreninden seçkisiz olarak seçilen toplam 49 üniversite öğrencisine ölçek bir ay ara ile uygulanmıştır. Uygulama sonunda yapılan analiz sonucunda birinci ve ikinci uygulamada alınan puanlar arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur ($p < .001$, $N = 49$, $S_s = 11.57$, $t = -2.51$). Bu sonuç ölçeğin kararlılığı için oldukça iyi bir kanıt olarak düşünülebilir. Bunun yanı sıra güvenilirlik kanıtı olarak hesaplanan iç tutarlılık katsayıları aynı grupta farklı zamanlarda Cronbach Alfa değeri .78 ve .87 olarak bulunmuştur.

Geçerlik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri de (.80) yukarıdaki değerlere oldukça yakın bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için faktör analizi yapılmıştır. Faktör analizi sonucunda toplam

varyansın %57.56'sını açıklayan 50 maddenin 8 faktörde toplandığı görülmüştür. Yılmazlık Ölçeğindeki faktör yükleri ve açıklanan varyans yüzdesi ölçek geliştirme çalışmalarında yapı geçerliği açısından yeterli görülmektedir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısının da $\alpha=.78$ ve $\alpha=.87$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-4'te verilmiştir.

3.3.4. Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş 53 maddelik, 0-4 arası puanlanan likert tipi bir ölçektir. Normal örneklemelerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. KSE'nin Türkçe'ye uyarlaması Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik belirtilerin çokluğuna işaret etmektedir.

Üç ayrı çalışmada ölçeğin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları 0.96 ve 0.95, alt ölçekler için elde edilen katsayılar ise 0.55 ile 0.86 arasında değişmektedir. Ölçeğin belirlenen 9 alt ölçeği sırayla, Somatizasyon (S), Obsesif kompulsif bozukluk (OKB), Kişilerarası duyarlılık (KD), Depresyon (D), Anksiyete bozukluğu (AB), Hostilite (H), Fobik anksiyete (FA), Paranoid düşünce (PD) ve Psikotizm (P) alt ölçekleri olarak oluşturulmuştur. Ek maddeler (EM) ise yeme içme bozuklukları, uyku bozukluğu, ölüm ve ölüm üzerine düşünceler ve suçluluk duygularıyla ilgili maddelerdir. Ölçeğin örnek maddeleri Ek-5'de verilmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Uygulanışı

Araştırmaya katılan öğrencilere ulaşmak için öncelikle Hacettepe Üniversitesi Etik Kurulu'ndan izin alınmıştır (Ek-1). Ardından Hacettepe Üniversitesi'nde belirlenen fakülte ve bölümlere öncesinde randevu alınarak gidilmiştir. Belirlenen ölçme araçları, öğrencilere sınıf ortamında uygulanmıştır. Uygulama öncesinde katılımcılara ölçeklerle ilgili bilgi verilmiş ve ölçme araçlarına verilecek cevapların içten ve samimi olmasının araştırma sonuçları için çok önemli olduğu araştırmacı tarafından belirtilmiştir. Yine uygulama öncesinde, ölçekleri dolduran öğrencilerin üniversitede ilk yılları olmaları gerektiği vurgulanmış ve bu ölçüte uymayan öğrencilerden veri toplanmamıştır. Verilerin sadece araştırma için kullanılacağı ve başka bir amaçla kullanılmayacağı vurgulanmıştır. Sınıflarda yer alan

öğrencilerden gönüllülerin katılabileceği, katılımın zorunlu olmadığı ifade edilmiştir. Uygulamalar sırasında sınıfta yer alan öğrencilerden ölçekleri doldurmayı reddeden öğrenci olmamıştır. Tüm uygulamalar araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Çalışma grubundan elde edilen veriler SPSS 18.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veriler, öncelikle doğrusallık, çok değişkenli normallik, kayıp değerler ve uç değerlerin varlığı açısından test edilmiştir. Üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla *t*-testi yapılmıştır. Üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için Baron ve Kenny'nin hiyerarşik regresyon modeli kullanılmıştır. Bu modele göre dört koşul gerekmektedir. *İlk olarak*, yordayıcı (bağımsız) değişken ile aracı (mediator) değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır. *İkinci olarak*, yordayıcı değişken ile yordanan (bağımlı) değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır. *Üçüncü olarak*, aracı değişken ile yordanan değişken arasında anlamlı bir ilişki olmalıdır. *Son olarak*, aracı değişken ile yordayıcı değişken eş zamanlı olarak çoklu regresyon analizine girdiğinde daha önce yordayıcı ve yordanan değişken arasında olan anlamlı ilişki “anlamlı olmaktan çıkmalı” ya da “azalmalıdır” (Baron ve Kenny, 1986; Akt.: Erol, 2016). İlk üç koşulun karşılanıp karşılanmadığını incelemek için değişkenler arası korelasyon analizi yapılmıştır. Son koşulun karşılanıp karşılanmadığını incelemek içinse basit doğrusal regresyon (simple linear regression) analizi ve çoklu doğrusal regresyon (multiple linear regression) analizi yapılmıştır. Ayrıca, çoklu doğrusal regresyon analizinde bağımsız değişkenlerin beta değerlerindeki azalma miktarının anlamlılık düzeyi sobel testi ile incelenmiştir.

4. BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, alt problem sırasına göre verilmiş araştırma bulguları ve bu bulgularla ilgili değerlendirmeler yer almaktadır. Alanyazından yararlanılarak bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

4.1. Üniversite “Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı” ve “Hazırlık Okumayan Birinci Sınıf” Olma Durumuna Göre Üniversite Yaşamına Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Düzeyleri Arasındaki Farklılıklar

Üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla *t*-testi yapılmıştır. *t*-testine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Üniversite Yaşamına Uyum, Psikolojik Dayanıklılık ve Psikolojik Semptom Düzeylerinin Üniversite “Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı” ve “Hazırlık Okumayan Birinci Sınıf” Olma Durumuna Göre *t*-Testi Sonuçları

<i>Bağımlı Değişkenler</i>	<i>Gruplar</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Standart Sapma</i>	<i>Sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
1. Üniversite Yaşamına Uyum	I. Dil Hazırlık Sınıfı	194	251.81	36.29	474	1.71	.087
	II. Birinci Sınıf	282	245.33	43.28			
2. Psikolojik Dayanıklılık	I. Dil Hazırlık Sınıfı	194	189.95	25.84	474	.93	.348
	II. Birinci Sınıf	282	187.38	31.48			
3. Psikolojik Semptom	I. Dil Hazırlık Sınıfı	194	113.05	34.71	474	-1.03	.302
	II. Birinci Sınıf	282	116.60	38.32			

Araştırmaya katılan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür [$t(474)1.71, p>0.05$]. Bu sonuç, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer uyum düzeylerine sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür [$t(474).93, p>0.05$]. Bu sonuç, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer psikolojik dayanıklılığa sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmaya katılan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin psikolojik semptom düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği görülmüştür [$t(474)-1.03, p>0.05$]. Bu sonuç, “yabancı dil hazırlık

sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer psikolojik semptomlara sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmanın sonucunda ilk olarak, “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin benzer uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Alanyazındaki bulgulardan, üniversitede ilk yılları olan “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Alanyazında doğrudan üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin ve “üniversite yaşamına uyum”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik semptom” düzeylerini konu alan bir çalışmaya ulaşılamadığı için üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” olma durumuna göre bir bulguya ulaşılamamıştır. Ancak, alanyazındaki bulgulardan üniversite yaşamına uyum (Aras, 2015; Anderman, Freeman ve Jensen, 2007; Aypay ve ark., 2009; Güçlü, 1996; Kutlu, 2004; Mercan ve Yıldız, 2011; Toews ve Yazedjian, 2006; Yalın, 2007), psikolojik dayanıklılık (Gökçen, 2015; Gürkan, 2006a; Hand, 2003; Hasanirad ve Souri, 2011; Kararımak ve Siviş, 2010; Masten ve O’Connor, 1989; Masten ve Reed, 2002; Terzi, 2005; Wilks, 2008) ve psikolojik semptom (Dağ, 1990; Kumbasar ve Bulut, 1997; Sapmaz, 2006; Smith ve Renk, 2007; Şahin ve Durak, 1994; Özdemir, 2013; Ulaş ve ark., 2015; Vaez ve Laflamme, 2008; Vrana ve Lauterbach, 1994; Yeşilyaprak, 2001) düzeylerinin her yaş grubunda olduğu gibi üniversite eğitimi alan öğrenciler için de önemli değişkenler olduğu anlaşılmaktadır.

Üniversite eğitimi ve yaşantısı, öğrencilerin kendi potansiyellerini keşfedebilmeleri ve psikososyal yönden kendilerini geliştirebilmeleri için önemli bir fırsattır. Ergenlikten genç yetişkinliğe denk gelen bu süreçte öğrenciler çeşitli durumlarla ve zorluklarla karşılaşabilmektedirler. Üniversiteyi kazanan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun yaşadığı yerden farklı bir yerde eğitim görmesinin, üniversite ile birlikte yeni bir yaşantıya girmesinin, üniversitedeki sosyal imkânların ve hizmetlerin öğrenciler için önemli etkenler olduğu düşünülmektedir (Erol ve Yıldırım, 2016). Bu çerçeveden araştırma bulguları ele alındığında; aynı sınıf düzeyinde olan “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversitedeki ilk yıllarında benzer psikososyal durumları

yaşayabildikleri için üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermemesinin anlaşılabilir bir durum olduğu söylenebilir. Bu bulgu aynı zamanda araştırmanın veri toplama zamanlamasıyla da ilgili olabilir. Çalışmanın verileri öğrencilerin üniversite yaşamlarının ilk üç ayında toplanmış olsaydı sonuçlar farklı olabilirdi. Benzer yaşantı, yetenek ve hazırbulunuşluk düzeylerinde olduklarını varsayabileceğimiz bu öğrencilerin, üniversite uyum puanlarının farklı olması beklenebilirdi ancak bu farklılık veri toplama zamanının öğrencilerin üniversite yaşamlarının altıncı-yedinci aylarına denk düştüğü için bu süre çoğu öğrencinin uyum sağlaması için yeterli bir süre olduğundan aralarında anlamlı derece farklılık kalmamış olabilir.

4.2. Üniversite Yabancı Dil Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri

Bu bölümde üniversite yabancı dil hazırlık sınıfı öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

4.2.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi sonucunda ilk olarak, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomlar arasında orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.385$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda psikolojik semptomlarının da daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. İkinci olarak, psikolojik dayanıklılık ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında orta düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.648$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak, psikolojik semptomlar ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında ise orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.594$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik semptomları daha düşük düzeyde olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen ilk üç koşulun (değişkenler arası anlamlı ilişki) sağlandığı görülmüştür. Korelasyon analizine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>Ortalama</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
1. Psikolojik Dayanıklılık	189.88	25.77	1	-.385*	.648*
2. Psikolojik Semptom	113.05	34.58		1	-.594*
3. Üniversite Yaşamına Uyum	251.56	36.37			1

N=196, * $p<0.01$

4.2.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılığın üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ($\beta=-.65$; $p<0.001$) ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %42'sini açıkladığı görülmüştür ($R=.65$; $R^2=.42$; $F(1, 194) =140.23$; $p<0.001$). İkinci ve son adımda yapılan çoklu regresyon analizinde ise psikolojik dayanıklılık ($\beta=.49$; $p<0.001$) ile psikolojik semptomların ($\beta=-.40$; $p<0.001$) birlikte üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %56'sını açıkladığı görülmüştür ($R=.75$; $R^2=.56$; $F(2, 193)=122.33$; $p<0.001$). Regresyon analizlerine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Semptom ve Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan "Basit" ve "Çoklu" Regresyon Analizi Sonuçları

<i>Analiz Aşaması</i>	<i>Değişkenler</i>	<i>R</i>	<i>R²</i>	<i>R² Değişikliği</i>	<i>B</i>	<i>Standart Hata</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
1.Adım	Sabit	.65	.42	.42	77.97	14.79	-	5.27	140.23	.000
	Psikolojik Dayanıklılık				.91	.08	.65	11.84		.000
	Sabit	.75	.56	.55	167.78	17.30	-	9.70	122.33	.000
2.Adım	Psikolojik Dayanıklılık				.69	.07	.49	9.50		.000
	Psikolojik Semptom				-.43	.05	-.40	-7.81		.000

1.Adım: $R=.65$; $R^2=.42$; $F(1, 194)=140.23$; $p<0.001$
2.Adım: $R=.75$; $R^2=.55$; $F(2, 193)=122.33$; $p<0.001$

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılık için belirlenen beta değerinin ($\beta=.65$; $p<0.001$) çoklu regresyon analizinde *psikolojik semptomların kontrol edilmesiyle* birlikte azaldığı ($\beta=.49$; $p<0.001$) görülmüştür. Beta değerindeki bu azalmaların anlamlı olup olmadığını belirlemek için sobel testi yapılmıştır. Sobel testi sonucunda psikolojik dayanıklılığın ($z=-6.57$; $p<0.05$) beta değerindeki bu azalmanın anlamlı olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen son koşulun (aracı değişken ile yordayıcı değişkenin eş zamanlı olarak regresyon analizine girmesiyle, yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin azalması koşulunun) psikolojik dayanıklılık için sağlandığı görülmüştür.

4.3. Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri

Bu bölümde üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemek için yapılan analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir.

4.3.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi sonucunda ilk olarak, psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomlar arasında orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.520$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda psikolojik semptomlarının da daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. İkinci olarak, psikolojik dayanıklılık ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında yüksek düzeyde, pozitif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=.793$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Son olarak, psikolojik semptomlar ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasında ise orta düzeyde, negatif anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r=-.688$, $p<0.01$). Bu bulgu ile psikolojik semptomları daha düşük düzeyde olan üniversite öğrencilerinin aynı zamanda üniversite yaşamına uyum düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen ilk üç koşulun (değişkenler arası anlamlı ilişki) sağlandığı görülmüştür. Korelasyon analizine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Ortalama, Standart Sapma ve Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	N	Ortalama	1	2	3
1. Psikolojik Dayanıklılık	187.38	31.48	1	-.520*	.793*
2. Psikolojik Semptom	116.60	38.32		1	-.688*
3. Üniversite Yaşamına Uyum	245.33	43.28			1

4.3.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılığın üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ($\beta=.79$; $p<0.001$) ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %63'ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.79$; $R^2=.63$; $F(1, 280)=474.53$; $p<0.001$). İkinci ve son adımda yapılan çoklu regresyon analizinde ise psikolojik dayanıklılık ($\beta=.60$; $p<0.001$) ile psikolojik semptomların ($\beta=-.38$; $p<0.001$) birlikte üniversite yaşamına uyum düzeyini anlamlı olarak yordadığı ve üniversite yaşamına uyum düzeyine ilişkin toplam varyansın %73'ünü açıkladığı görülmüştür ($R=.86$; $R^2=.73$; $F(2, 279)=382.72$; $p<0.001$). Regresyon analizlerine ilişkin ayrıntılı sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Psikolojik Dayanıklılık, Psikolojik Semptom ve Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyleri Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan “Basit” ve “Çoklu” Regresyon Analizi Sonuçları

Analiz Aşaması	Değişkenler	R	R ²	R ² Değişikliği	B	Standart Hata	β	t	F	p
1.Adım	Sabit	.79	.63	.62	41.04	9.51	-	4.32	474.53	.000
	Psikolojik Dayanıklılık				1.09	.05	.79	21.78		.000
2.Adım	Sabit	.86	.73	.73	141.37	12.57	-	11.25	382.72	.000
	Psikolojik Dayanıklılık				.82	.05	.60	16.46		.000
	Psikolojik Semptomlar				-.43	.04	-.38	-10.42		.000

1.Adım: $R=.79$; $R^2=.63$; $F(1, 280)=474.53$; $p<0.001$
2.Adım: $R=.86$; $R^2=.73$; $F(2, 279)=382.72$; $p<0.001$

İlk adımda yapılan basit regresyon analizinde, psikolojik dayanıklılık için belirlenen beta değerinin ($\beta=.79$; $p<0.001$) çoklu regresyon analizinde *psikolojik semptomların kontrol edilmesiyle* birlikte azaldığı ($\beta=.60$; $p<0.001$) görülmüştür. Beta değerindeki bu azalmaların anlamlı olup olmadığını belirlemek için sobel testi yapılmıştır. Sobel testi sonucunda psikolojik dayanıklılığın ($z=-9.38$; $p<0.05$) beta değerindeki bu azalmanın anlamlı olduğu görülmüştür.

Elde edilen bulgular ile Baron ve Kenny'nin (1986) modelinde belirtilen son koşulun (aracı değişken ile yordayıcı değişkenin eş zamanlı olarak regresyon analizine girmesiyle, yordayıcı ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin azalması koşulunun) psikolojik dayanıklılık için sağlandığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda, psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin düşük düzeyde psikolojik semptomlara sahip olduğu; psikolojik dayanıklılık düzeyi yüksek olan

öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin yüksek olduğu; düşük düzeyde psikolojik semptomlara sahip olan öğrencilerin ise üniversite yaşamına uyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında, üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik dayanıklılık (Fassig, 2003; Orbay, 2009; Rahat, 2014; Segerstrom ve ark., 1998; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Yalım, 2007) veya üniversite yaşamına uyum düzeyi ile psikolojik semptom (Beyers ve Goossens, 2003; Dyson ve Renk, 2006; Kerr ve ark., 2004; Masten, 1990; Polat, 2014; Rosen ve Ramirez, 1998; Sarı, 2008; Sun-Selişik, 2009; Yüksel, 2013) ya da psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomları (Aydoğdu, 2013; Cohan, Sills ve Stein, 2006; Duran ve Ünsal, 2014; Erarslan, 2014; Haddadi ve Besharat, 2010; Kurt, 2013; Masten ve Cicchetti, 2012; Masten ve O'Connor, 1989; Min ve ark., 2013; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012; Terzi, 2008; Wilks, 2008) birlikte ele alan çalışmaların olduğu görülmüştür.

Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireylerin zorluklara meydan okudukları, değişime ve yeni yaşantılara açık oldukları, etkili başa çıkma stratejilerini kullanarak stresli yaşam olaylarına uyum sağladıkları (Fassig, 2003; Kamyra, 2000; Orbay, 2009; Rahat, 2014; Segerstrom ve ark., 1998; Sürücü ve Bacanlı, 2010; Terzi, 2006; Yalım, 2007); psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu ve yaşamlarından daha fazla memnun oldukları (Altundağ, 2013; Cohn ve ark., 2009; Eryılmaz, 2012; Kamyra, 2000; Kararımak, 2007a; Oktan, 2008; Terzi, 2006; Toprak, 2014); etkili iletişim becerilerini kullandıkları (Ceyhan, 2006; Thomsen, 2002); sakin bir mizaca ve karaktere sahip oldukları, benlik ve kimlik algılarının güçlü olduğu (Benard, 1997; Kararımak, 2007a; Kaya, 2007; Thomsen, 2002; Yılmaz-İrmak, 2004) ve ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları (Aydoğdu, 2013; Cohan, Sills ve Stein, 2006; Duran ve Ünsal, 2014; Erarslan, 2014; Haddadi ve Besharat, 2010; Kurt, 2013; Min ve ark., 2013; Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007; Şavur, 2012; Terzi, 2008; Wilks, 2008) bilinmektedir. Ruhsal açıdan sağlıklı olan bireylerin ise duygu, düşünce ve davranışlarında daha tutarlı oldukları, dengeli ve uygun davrandıkları, üretken ve verimli oldukları, sağlıklı ilişkiler kurdukları (Gökçe, 1993; Öztürk, 2001; Turan, 2009; Ünalın, 2014); yeni yaşantılara ve çevrelerine daha kolay uyum sağladıkları bilinmektedir (Annaberdiyev, 2006; Beyers ve Goossens, 2003; Cüceloğlu, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Kerr ve ark., 2004; Polat, 2014; Rosen ve Ramirez, 1998; Sarı, 2008; Sun-Selişik, 2009;

Yüksel, 2013). Alanyazındaki bulgulardan, ruhsal problemi olmayan psikolojik dayanıklılığı yüksek ve uyumlu bir mizaca sahip bireylerin, kendilerine ve yaşamlarına ilişkin olumlu duygulara ve algılara sahip oldukları; ikili ilişkilerinde ve sosyal çevrelerinde diğer bireyler ile daha az sorun yaşadıkları; daha yapıcı ve uzlaşmacı oldukları söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların da “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencileri için bu ilişkileri destekler biçimde olduğu söylenebilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarla olumsuz ve stresli yaşam olaylarında dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, ruhsal durumlarının daha pozitif olduğu; ruhsal durumları daha pozitif olan bireylerin de yeni ve farklı yaşantılara daha kolay uyum sağladıkları söylenebilir.



5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde “araştırmanın sonuçlarına” ve “önerilere” yer verilmiştir.

5.1. Sonuçlar

Bu araştırmada, bir devlet üniversitesinin birinci yıl (“yabancı dil hazırlık” ve “birinci sınıf”) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmada psikolojik dayanıklılık yordayıcı (bağımsız) ve psikolojik semptom aracı (mediator) değişken olarak; üniversite yaşamına uyum düzeyi ise yordanan (bağımlı) değişken olarak ele alınmıştır. Araştırmanın sonucunda, Baron ve Kenny’nin (1986) hiyereraşik regresyon modelinde belirtilen tüm koşulların sağlandığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda ilk olarak, üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin psikolojik semptom düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Psikolojik semptomları düşük ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan birinci yıl (“yabancı dil hazırlık” ve “birinci sınıf”) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür.

Bu sonuçlarla psikolojik dayanıklılık ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkinin bir neden-sonuç ilişkisi olmadığı ve bu iki değişkenin karşılıklı olarak birbirlerini etkiledikleri söylenebilir. Elde edilen sonuçlar ile zorlu ve stresli yaşam olaylarında daha dayanıklı olan ve kendilerini daha çabuk toparlayan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı oldukları; benzer şekilde ruhsal açıdan daha sağlıklı olan bireylerin de zorlu ve stresli yaşam olaylarında daha dayanıklı oldukları ve kendilerini daha çabuk toparladıkları söylenebilir. Bu güçlü özelliklere sahip bireylerin de yeni veya farklı ya da zorlayıcı durumlara ve yaşamlara daha kolay uyum sağlamalarının ise anlaşılabilir bir durum olduğu söylenebilir. Sonuç olarak bu araştırmada “üniversite yaşamına uyum düzeyi”, “psikolojik dayanıklılık” ve “psikolojik semptom” arasındaki ilişkilerin ortaya konması ile alanyazına katkıda bulunduğu düşünülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıda psikolojik danışmanlara ve psikologlara, okul yöneticilerine ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) Hizmeti Veren Merkezlerde Çalışan Alan Uzmanlarına Yönelik Öneriler

- Uzmanlar tarafından, öğrencilere yönelik olarak akademik eğitim-öğretim yılının başlangıcında üniversite eğitime ve yaşantısına uyum seminerleri düzenlenebilir.
- Uzmanlar tarafından, öğrencilerin üniversite eğitime ve yaşantısına uyum sağlamalarını destekleyecek nitelikte materyaller (bilgi broşürü, poster vb.) hazırlanabilir.
- Uzmanlar tarafından, akademik eğitim-öğretim yılının başlangıcında Psikolojik Danışma ve Rehberlik hizmetleri, öğrencilere gruplar halinde, yerinde (PDR merkezlerinde) tanıtılabilir.
- Üniversite eğitime ve yaşantısına uyum sorunları yaşayan danışanların, kendilerine ve yaşamlarına yönelik olumsuz algılara sahip bireyler olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır. Bireylerin içsel dinamiklerine ilişkin farkındalık kazanmalarına yardımcı olmak uzmanların görevidir (Erol, 2016; Erol ve Temizer, 2015). Bu kapsamda uzmanlar; “yeni veya farklı ya da zorlayıcı durumlara ve yaşamlara uyum sağlamakta zorlanan” ve “yaşamından memnun olmayan” danışanlara, sosyal becerilerini geliştirme ve bu becerileri test etme imkânı sağlayan “psiko-eğitim programları” düzenleyebilir. Psiko-eğitim programları, “bireylerin kriz durumlarıyla ve gelişimsel sorunlarla” baş etmesine veya “problemlerin önlenmesine” yardım etmeye yönelik eğitim gruplarıdır. Bu gruplar sosyal becerilerin geliştirilmesine odaklıdır ve önleyici ya da çare bulucu olabilir (Brown, 2013). Bu çerçevede önleyici, koruyucu ve gelişimsel psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde psiko-eğitimlerin önemli olduğu düşünülmektedir.
- Uzmanlar tarafından, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri kapsamında; üniversite eğitime ve yaşantısına uyum sorunları yaşayan veya psikolojik sorunları olan öğrencilere yönelik bireysel ve/veya grupla psikolojik danışma hizmetleri verilebilir.

- Uzmanlar tarafından, okul danışmanlığı hizmetleri kapsamında; akademik başarı sorunları olan öğrencilere yönelik bireysel ve/veya grupla akademik danışmanlık hizmetleri verilebilir.
- Uzmanlar tarafından, kariyer danışmanlığı hizmetleri kapsamında; bireylerin yaşam boyu kariyer gelişimini desteklemek için bireyin “kendisini”, “bölümünü” ve “yapacağı mesleği” tanımına ve kariyer hedeflerini belirlemesine yönelik bireysel ve/veya grupla kariyer danışmanlığı hizmetleri verilebilir.
- PDR merkezlerinde uzmanlar tarafından verilen hizmetlerin geleceğin yetişkinlerinin ruhsal yönden daha sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Konu kapsamında değerlendirildiğinde yukarıda belirtilen önerilerin geleceğin yetişkinlerinin ruhsal yönden daha sağlıklı bireyler olarak yetişmesine katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir.

5.2.2. Eğitim Yöneticilerine Yönelik Öneriler

- Bireylerin yaşam memnuniyetinin, temel olarak o toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmetleri ve eğitim olanakları ile ilişkili olduğu; bireylere verilen eğitim, sağlık ve çevre alanındaki hizmetlerin temel amacının yaşam memnuniyetini artırarak insanları mutlu etmesi gerektiği öne sürülmektedir (Diener, 2000; Diener ve Seligman, 2004; Seligman, 2000). Alanyazından, üniversite yaşamlarına ait olumlu algılara sahip öğrencilerin eğitim-öğretim sürecinde, üniversiteden daha fazla verim aldıkları; toplum içerisinde daha uyumlu ve üretken oldukları anlaşılmaktadır (Baker, 1998; Chiandotto, Bini ve Bertaccini, 2007; Chow, 2005; Diener, 2000; Fine, 1986; Goodenow ve Grady, 1993; Paolini, Yanez ve Kelly, 2006; Porter, 1994; Seligman, 2000). Bu maksatla, üniversite yönetimleri de kendi öğrencilerinin üniversite yaşam memnuniyetlerini artırmak için gerekli idari tedbirleri (barınma, beslenme, sağlık, ulaşım, iletişim, eğitim-öğretim vb.) almalıdır.
- Oryantasyon hizmetleri kapsamında öğrencilere katkısı olacağı değerlendirilen konu başlıklarında konferanslar düzenlenmelidir.
- Üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık, psikolojik belirti kavramları başta olmak üzere öğrencilerin bilgi edinebilecekleri, ölçek doldurup sonuçlarını görebilecekleri kapsamlı bir web sitesi hizmeti sunulabilir.

- Oryantasyon hizmetleri kapsamında yapılacak etkinlik, seminer, konferans ve çalışmalar kısa mesaj (SMS) ve/veya elektronik posta (e-mail) yoluyla öğrencilere iletilerek oryantasyon hizmetlerinden daha fazla öğrencinin faydalanması sağlanabilir.
- Birinci yıl öğrencilerinin üniversite yaşamına daha kolay uyum sağlamaları için üst sınıflardaki tecrübeli öğrencilerden yararlanılabilir.
- Okul yönetimi, alınacak tedbirler konusunda psikolojik danışma merkezi personelinden ya da daha profesyonel bir yardım almak için Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü akademisyenlerinin görüş ve önerilerinden faydalanabilmelidirler. Ayrıca, okula aidiyet duygusunun gelişmesi amacıyla öğrencilerin görüş ve önerilerinden de yararlanılabilir.
- Üniversite yönetimleri, birinci yılında okuldan ayrılan öğrencilere yönelik çalışmalar yapabilir. Çalışma sonuçlarına göre okula uyum sağlama ve okul terkini azaltmaya yönelik tedbirler alabilir.
- Üniversite yaşamına uyum çalışmaları yurt görevlilerinden, kantin çalışanlarına varan geniş bir yelpazede öğrencilerle çalışan bütün üniversite mensuplarını içermelidir.

5.2.3. Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Alanyazında üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik semptom kavramlarının birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışma, Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinden uygun örnekleme ile seçilen bir grupta gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubu genişletilerek, farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin dâhil olduğu bir örnekleme başka araştırmalar yapılabilir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların alanyazına genellenebilirliği için farklı yaş grubu ve gelişim düzeyindeki bireyler ile benzer çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma verileri Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ), Yılmazlık Ölçeği (YÖ) ve Kısa Semptom Envanteri (KSE) kullanılarak elde edilmiştir. Psikometrik özellikleri daha güçlü veya farklı ölçme araçları ile farklı örneklem gruplarında Yapısal Eşitlik Modelini temel alan araştırmalar yapılabilir. Ayrıca, boylamsal veya nitel araştırma yöntemlerini kullanan çalışmalar yapılabilir.

- Yapılacak farklı araştırmalarda sonuçların gerçeğe en yakın çıkması için, daha önce yabancı dil hazırlık okumuş ve okumamış aynı sınıf düzeyindeki aynı bölüm öğrencilerinden oluşturulacak örneklem ile benzer veya farklı değişkenler incelenebilir.

Tüm bunlar düşünüldüğünde okullardaki psikolojik danışma ve rehberlik servisi çalışanlarının sayıca yeterli ve alanında donanımlı olması, sunulan hizmetlerin nitelikli ve her birey tarafından erişilebilir hale getirilmesinin çok önemli olduğu değerlendirilmektedir.

Bu araştırma, bir devlet niversitesinde ğrenim gören birinci yıl (yabancı dil hazırlık sınıfı ve hazırlık okumayan birinci sınıf) ğrencilerinin niversite yaşamına niversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerini incelemeyi hedeflemiş ve bu yönde gerçekleştirilmiştir. Üniversite yaşamı ve özellikle de niversitenin ilk yılı bireyin yaşantısının en önemli basamaklarından biridir ve bu dönemde edinilen deneyimlerin etkisinin uzun vadeli olduğu bilinmektedir. Bu araştırmadan elde edilen bulgular ile varılan sonuçların ve yapılan önerilerin “psikolojik danışma ve rehberlik (PDR) merkezlerinde çalışan uzmanlara”, “benzer konularda çalışacak olan araştırmacılara”, “eğitimcilere” ve “niversite yönetimlerine” yol gösterici olması; niversite ğrencilerinin niversiteye uyum sürecine ilişkin var olan bilimsel bilgiye katkıda bulunması ve ğrenci kişilik hizmetlerine ışık tutması umulmaktadır

KAYNAKÇA

- Adagide-Demirel, S., Eğlence, R. ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1, 18-29.
- Akdoğan, R. (2012). *Adleryan yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 06 Şubat 2016.]
- Akıncı, G. (2007). *Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan babaların aile işlevlerini algılamaları ile sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 107-110.
- Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of college freshmen: The importance of gender and the place of residence. *International Journal of Psychological Studies*, 2(1), 142-150.
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. ve Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(20), 43-47.
- Aladağ-Bayrak, Ö. ve Bülbül, T. (2013). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 3(2), 6-20.
- Altunay, A. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin üniversiteye uyumunda problem çözmeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin akademik değişkenlere göre psikolojik belirtileri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17, 248-273.
- Anderman, L. H., Freeman, T. M., & Jensen, J. M. (2007). Sense of belonging in college freshmen at the classroom and campus levels. *The Journal of Experimental Education*, 75, 203-220.
- Anderson, L. E. (1994). A new look at an old construct: cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 293-328.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- APA (Amerikan Psikiyatri Birliği) (2005). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı* (DSM-IV-TR). (Gözden geçirilmiş 4. baskı). (E. Köroğlu, Çev. ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Aras, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 01 Mart 2016.]
- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(6), 989-1003.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aypay, A., Aypay, A. ve Demirhan, G. (2009). Öğrencilerin üniversiteye sosyal uyumu bir üniversite örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1)46-64.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baker, J. A. (1998). The social context of school satisfaction among urban, low-income, African American students. *School Psychology Quarterly*, 13(1), 25-44.
- Baker, R. W., McNeil Q. U., & Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94-103.
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). *Student adaptation to college questionnaire manual*. Los Angeles CA: Western Psychological Services.
- Bakırcıoğlu, R. (2011). *Çocuk ve ergenlerde ruh sağlığı*. (Geliştirilmiş 4. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Balcı-Çelik S. (2013). The relationship of resilience with attitude toward grief in university students. *Akademic Journal*, 8(12), 832-837.
- Balkaya, F. ve Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Basım, H. N. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
- Başaran, İ. E. (2005). *Eğitim psikolojisi*. (6. kez yeniden yazım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Bayraktar, E. (1997). Obsesif-kompulsif bozukluk. *Psikiyatri Dünyası*, 1, 25-32.
- Benard, B. (1997). *Turning it around for all youth: From risk to resilience*. [Çevrim-içi: <http://www.ericdigests.org/1998-1/risk.htm>, Erişim tarihi: 15 Mayıs 2016.]
- Beyers, W., & Goossens, L. (2003). Psychological separation and adjustment to university: Moderating effects of gender, age, and perceived parenting style. *Journal of Adolescent Research*, (18)4, 363-382.
- Boyce, P., Hickie, I., Parker, G., Mitchell, P., Wilhelm, K., & Brodaty, H. (1992). Interpersonal sensitivity and the one-year outcome of a depressive episode. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 26, 156-161.
- Boyce, P., Parker, G., Barnett, B., Cooney, M., & Smith, F. (1991). Personality as a vulnerability factor to depression. *British Journal of Psychiatry*, 159, 106-114.
- Brown, N. W. (2013). *Psikolojik danışmanlar için psiko-eğitsel gruplar hazırlama ve uygulama rehberi*. (1. baskı). (V. Yorğun, Çev.). Ankara: Anı Yayıncılık (Orijinal çalışma basım tarihi 2011).
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. (1. baskı). (İ. D. Erguvan-Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality*, 34(4), 367-379.
- Ceyhan, E. (1999). *Mesleki sorun düzeyleri farklı okul öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ceyhan, B. ve Oral, N. (2008). *Minnesota çok yönlü kişilik envanteri değerlendirme kitabı*. (3. baskı). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Chiandotto, B., Bini, M., & Bertaccini, B. (2007). *Quality assessment of the university educational process: an application of the ECSI model (43-54)*. Effectiveness of university education in Italy: employability, competences, human capital (Ed. Fabbris, L.). Physica-Verlag A Springer Company.
- Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Cohan, L., Sills, C., Stein, B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Coşkun, D. Y., Garipağaoğlu, Ç., Tosun, Ü. (2014). Analysis of the relationship between the resiliency level and problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.

- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender and social-psychological adjustment. *Child Development*, 66, 710-722.
- Cüceloğlu, D. (2004). *İnsan ve davranışı*. (13. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çetin-Dağlı, S. (2009). *Düzce Üniversitesi Düzce Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde şiddet sıklığının ve kısa semptom envanterinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi. Düzce Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Düzce.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 09 Mart 2016.]
- Dağ, İ. (1991). Belirti tarama listesi (SCL-90-R)'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Demirüstü, C., Binboğa, D., Öner, S. ve Özdamar, K. (2009). The relationship between the Ways of Coping with Stress Inventory and the General Health Questionnaire-12 scores among university students. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences Journal Identity*, 29(1), 70-76.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI: Administration, scoring and procedures manual-II*. USA: Clinical Psychometric Research Inc.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money toward an economy of wellbeing. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 17 Kasım 2015.]
- Duran, S. ve Ünsal, G. (2014). Çankırı ilindeki şehit aileleri ve malul gazilerin psikolojik dayanıklılık ve depresif durumlarının belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(2), 158-163.
- Duru, E. (2008a). Uyum zorluklarını yordamada yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin analizi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 833-856.
- Duru, E. (2008b). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 13-24.
- Dyson, R. & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Ehlers, C. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 197-212.

- Enochs, W. K. & Roland, C. B. (2006). Social adjustment of college freshmen: The importance of gender and living environment. *College Student Journal*, (40)1, 60.
- Erarşlan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Entitüsü, Ankara.
- Erdoğan, S., Bekir, H. Ş. ve Şanlı, H. S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ekonomik, sosyal, kültürel uyum sorunlarını etkileyen bazı etmenler. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-13.
- Erdoğan, S., Şanlı, H. S. ve Bekir, H. Ş. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 479-49.
- Ergün-Başak, B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimler Entitüsü, Eskişehir.
- Erol, A. Toprak, G. ve Yazıcı, F. (2002). Üniversite öğrencisi kadınlarda yeme bozukluğu ve genel psikolojik belirtileri yordayan etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(1), 48-57.
- Erol, M. (2016). Genç yetişkinliğin öncesinde olan ergenlerin yaşam doyumu: "Utangaçlık" ve "öz yeterlik algısı"nın rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*. (Kabul Tarihi: 16.02.2016, doi: 10.5080/u13563.)
- Erol, M. ve Erserver, O. G. (2014). Göç ve göç krizine müdahale. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 24(1), 47-68.
- Erol, M. ve Temizer, D. A. (2015). Ergenlerin utangaçlık düzeylerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44).
- Erol, M. ve Yıldırım, İ. (2016). The development of higher education life satisfaction scale/Yükseköğrenim yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 12(1), 221-243.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fadardi, J. S., Azad, H., & Nemati, A. (2010). The relationship between resilience, motivational structure and substance use. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1956-1960.
- Fassig, E. I. (2003). Attachment and resilience as predictors of adjustment to college in college freshmen. *The Sciences and Engineering*, 64(7), 35-20.
- Feldman, R. S. (1997). *Essentials of understanding psychology*. (3. Bs.). USA: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Fine, M. (1986). Why urban adolescents drop into and out of public school. *Teachers College Record*, 87(3), 393-409.

- Fishman, J. (2012). *Psychological resilience, perceived stress and stress reaction*. Unpublished Doctoral Dissertation. Walden University, United States.
- Fraser, M. W., Richman, J. M., & Galinsky, M. J. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Freeman, D. (2007). Suspicious Mind: The psychology of persecutory delusions. *Clinical Psychology Review*, 27, 425-457.
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatrics*, 20, 459-466.
- Garnezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Garnezy, N., & Masten, A. S. (1986). Stress, competence, and resilience: Common frontiers for therapist and psychopathologist. *Behavior Therapy*, 17, 500-521.
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar*. (8. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gençtanırım, D. (2014). Riskli davranışlar ölçeği üniversite formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 5(1), 24-34.
- Gerdes, H., & Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*, 72, 281-286.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik sağlamlık: Yoksulluk içindeki sekizinci sınıf öğrencilerinin akademik başarılarına katkıda bulunan koruyucu faktörlerin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik dayanıklılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128.
- Gizir, C. A. ve Aydın, G. (2006). Psikolojik dayanıklılık ve ergen gelişim ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 87-96.
- Goodenow, C., & Grady, K. E. (1993). The relationship of school belonging and friend's values to academic motivation among urban adolescent students. *Journal of Experimental Education*, 62(1), 60-71.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270.
- Gökçe, B. (1993). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik güçlülük ve ruh sağlığı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Gökçen, G. (2015). *Madde kullanan ve kullanmayan üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.

- Güçlü, N. (1996). Yabancı öğrencilerin uyum problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12, 101-110.
- Güloğlu, B. ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2).
- Gürdil, G. (2007). *Üniversite öğrencilerinde travma yaşantısı, stresle başa çıkma tarzları ve iç-dış kontrol odağı inancı ile riskli alkol kullanımı arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ankara.
- Gürkan, U. (2006b). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Gürkan, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of New World Sciences Academy*, 18-35.
- Green C. E. L., Freeman D., Kuipers E., Bebbington, P., Fowler D., Dunn G., & Garety P. A. (2007). Measuring ideas of persecution and social reference: The green *et al.* Paranoid Thought Scales (GPTS). *Psychological Medicine*, 38, 101-111.
- Haddadi, P., & Besharat, M. A. (2010). Resilience, vulnerability and mental health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 639-642.
- Hand, M. P. (2003). *Psychological resilience: The influence of positive and negative life events upon optimism, hope, and perceived locus of control*. Unpublished Doctoral Dissertation. Walden University, United States.
- Hasanirad, T., & Souri, H. (2011). Relationship between resilience, optimism and psychological well-being in students of medicine. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541-1544.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
- Javanmard, G. H. (2013). Religious beliefs and resilience in academic students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 744-748.
- Kamya, H. (2000). Hardiness and spiritual well-being among social work students. *Journal of Social Work Education*, 36, 2, 231-241.
- Kanbur, N. Ö. (2012). *Adolesanlarda fiziksel büyüme ve cinsel gelişme*. Ankara: Aydoğdu Ofset.
- Kapçı, E. G. ve Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13(3), 127-136.
- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005a). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 06-15.

- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005b). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-72.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik dayanıklılık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Kararımkar, Ö. (2007a). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kararımkar, Ö. (2007b). *Connor-Davidson psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı.
- Kararımkar, Ö. ve Siviş, R. (2010). Üniversite öğrencilerinde maddi kaynakların psikolojik sağlamlık ve olumlu kişilik özellikleri üzerindeki rolü. *Eurasian Journal of Educational Research*, 54.
- Kararımkar, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2009). Benlik saygısının ve kontrol odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Bir model test etme çalışması. *18. National Education Sciences Council*, 1-3.
- Karasar, N. (2003). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaya, N. G. (2007). *Yatılı ilköğretim bölge okulu ikinci kademe öğrencilerinde sağlamlığın içsel faktörlerini yordamada benlik saygısı, umut ve dışsal faktörlerin rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Keklik, İ. (2004). *Relationships of attachment status and gender to personal meaning, depressiveness, and trait-anxiety among college students*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Central Florida.
- Kerimova, M. (2000). *Lise öğrencilerinde görülen psikolojik belirtilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kerr, S., Johnson, V. K., Gans, S. E., & Krumrine, J. (2004). Predicting adjustment during the transition to college: Alexithymia, perceived stress, and psychological symptoms. *Journal of College Student Development*, (45)6, 593-611.
- Kılıççı Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı*. (5.baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kınık, E. (2000). Adolesan dönemde fiziksel büyüme ve cinsel gelişme. *Katkı Pediatri Dergisi*, 21, 720-740.
- Köknel, Ö. (1993). *İnsanı anlamak*. (4. baskı). İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kumbasar, H. ve Bulut, I. (1997). Uyum bozukluğu tanısı konan üniversite öğrencilerinin aile işlevlerini değerlendirme biçimleri. *Yeni Symposium Dergisi*, 35(4), 126-131.

- Kurt, T. (2013). *Ebeveynleri boşanmış ergenlerin yılmazlık, benlik saygısı, başa çıkma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yılmazlığın aracı rolü*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kutlu, M. (2004). *Üniversite öğrencilerini alıştırma-oryantasyon hizmetlerine ilişkin karşılaştıkları sorunlar ve beklentileri*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya, 6-9 Temmuz 2004.
- Krisher, H., & Shechtman, Z. (2014). Factors in the adjustment and academic achievement of college students with learning disabilities in Israel. *International Research in Higher Education*. [Çevrim-içi: <http://www.sciedupress.com/journal/index.php/irhe/article/view/8796/5310>, Erişim tarihi: 11 Mayıs 2016.]
- Li, M., Xu, J., He, Y., & Wu, Z. (2012). The analysis of the resilience of adults one year after the 2008 Wenchuan Earthquake. *Journal of Community Psychology*, 40(7), 860-870.
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (1994). Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 265-274.
- Mallinckrodt, B. (1988). Student retention, social support and dropout intention comparison of black and white students. *Journal of College Student Development*, 29, 60-64. [Çevrim-içi: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1989-10157-001>, Erişim tarihi: 13 Mart 2016.]
- Masten, A. S. (1990). *Homeless children: Risk, trauma, and adjustment*. Presented at the annual meeting of the American Psychological Association, Boston, Massachusetts.
- Masten, A. S., & Cicchetti, D. (2012). Editorial: Risk and resilience in development and psychopathology: The legacy of Norman Garmezy. *Development and Psychopathology* [Special section], 24, 333-334.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.
- Masten, A.S., & Obradovic, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals New York Academy of Sciences*. 1094, 13-27.
- Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*, (74-88). New York: Oxford University Press.

- Mercan, Ç. S. ve Yıldız, S. A. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 135–154.
- Min, J. A., Yoon, S., Lee, C. U., Chae, J. H., Lee, C., Song, K. Y., & Kim, T. S. (2013). Psychological resilience contributes to low emotional distress in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 21(9), 2469-2476.
- Montgomery, S. (2013). *Intrapersonal variables associated with academic adjustment in college students*. Unpublished Doctoral Dissertation. Wayne State University, Detroit.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları*. (1. baskı). (F. Akkoyun, Çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Olsson, C., Bond, L., Burns, J. M., Vella-Brodrick, D. A., & Sawyer, S. M. (2003). Adolescent resilience: A concept analysis. *Journal of Adolescence*, 26, 1-11.
- Orbay, Ö. (2009). *Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarını etkileyen yatkinlıklar ve koruyucu faktörler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 14 Mart 2016.]
- Otlu, B. M. (2008). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ve aile işlevleri: Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi örneği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 30-35.
- Öğülmüş, S. (2001). *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*. I. Ulusal Çocuk ve Suç: Nedenler ve Önleme Çalışmaları Sempozyumu. ATAUM Ankara, 29-30 Mart 2001.
- Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248. [Çevrim-içi: <http://ilkogretim-online.org.tr>, Erişim tarihi: 19 Kasım 2015.]
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.

- Özgüven İ. E. (1999). *Çağdaş eğitimde psikolojik danışma ve rehberlik*. Ankara: PDREM Yayınları.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13).
- Öztürk, M. O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (Yenilenmiş 8. baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Paolini, L., Yanez, A. P., & Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.
- Parlak, S. (2014). *Yüksek öğrenim kredi yurtlar kurumunda barınan kız öğrencilerin yaşam anlam düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki (İstanbul örneği)*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 02 Mart 2016.]
- Partlak, N. (2003). *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve intihar olasılıkları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Perdahlı-Fiş, N. (2007). Somatoform bozukluklar. Soykan-Aysev, A. ve Taner, Y. I. (Ed.). *Çocuk ve ergen ruh sağlığı ve hastalıkları*, (627-636). İzmir: Ege Kitabevi.
- Phalet, K., & Hagendoorn L. (1996). Personal adjustment to acculturative transitions: the turkish experience. *International Journal of Psychology*, 31 (2), 131 -144.
- Polat, K. (2014). *Evlü bireylerde çift uyumu ve bazı psikolojik belirtilerin benliğin farklılaşması açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 24 Mart 2016.]
- Porter, A. C. (1994). National standards and school improvement in 1990s: Issues and Promise. *American Journal of Education*, 102, 421-449.
- Robbins, P. R., & Tanck, R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 775-776.
- Rahat, E. (2014). *Benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlığın üniversite yaşamına uyumu yordama güçlerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 02 Şubat 2016.]
- Rank, O. (2001). *Doğum travması ve psikanalizdeki anlamı*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Rathus, S. A. & Nevid, J. S. (1989). *Psychology and the challenges of life adjustment and growth*. (4. edition). Florida: Saunders College Publishing.
- Rosen, J. C., & Ramirez, E. (1998). A comparison of eating disorders and body dysmorphic disorder on body image and psychological adjustment. *Journal of Psychosomatic Research*, 44, 441-449.

- Rossi, N. E., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death Studies*, 31(10), 863-883.
- Rutter, M. (1989). Isle of Wight revisited: Twenty-five years of child psychiatric epidemiology. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(5), 633-653.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.). *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (181-214). New York: Cambridge University Press.
- Saföz-Güven, İ. G. (2008). *Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 15 Ocak 2016.]
- Sağınç, N. (2011). *Üniversite yaşamına uyum sürecine etki eden faktörler ve birbirleri ile ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Sanford, N. (1962). *The American college*. New York: Wiley.
- Santrock, J. W. (2006). *Human adjustment*. New York: The McGraw-Hill Companies.
- Sarı, C. (2008). *Ergenlerin psikolojik belirti düzeyleri ve uyumlarını yordayan bazı değişkenler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schnuck, J. & Handal, P. J. (2011). Adjustment of college freshmen as predicted by both perceived parenting style and the five factor model of personality. *Psychology*, 2(4), 275-282.
- Seegerstrom, S. C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E., & Fahey, J. L. (1998). Optimism is associated with mood, coping and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1646-1655.
- Seligman, M. E. P. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Serbest, S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba ve anne kabulünün, baba ilgisi ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sevim, A. S. ve Yalçın, İ. (2006). Kısa süreli bir oryantasyon programı denemesi: Öğrencilerin uyum düzeyleri ve programa ilişkin görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 216-233.

- Sevinç, S. (2010). *Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kuramsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction and longitudinal well-being: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 482.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology*, 37(4), 491.
- Sinha, B. K., & Watson, D. C. (2007). Stress, coping and psychological illness: A crosscultural study. *International Journal of Stress Management*, 14(4), 386-397.
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 17 Temmuz 2015.]
- Smith, T., & Renk, K. (2007). Predictors of academic-related stress in college students: An examination of coping, social support, parenting and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3), 405-431.
- Sun-Selişik, Z. E. (2009). *Kuzey Kıbrıs'ta okuyan İngilizce hazırlık okulu öğrencilerinin üniversiteye uyumu üzerine bir çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sülek-Şanlı, G. (2015). *Üniversite öğrencilerinin psikososyal gelişim düzeyinin uyumla ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 13 Aralık 2015.]
- Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.
- Şahin, C. ve Tunçel, M. (2008). Sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin psikososyal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(2), 45-50.
- Şavur, E. (2012). *İnsani yardım çalışanlarının yardım arama davranışına ilişkin bir inceleme: Psikolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık ve sosyal destek algısı*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-84.

- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Thomsen, K. (2002). *Building resilient students: Integrating resiliency into what you already know and do*. California: Corwin Press.
- Tiryaki, A., Özkorumak, E. ve Ak, İ. (2007). Şizofreni tanısı almış poliklinik hastalarında psikiyatrik eş tanılar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 17, 174-180.
- Toews, M., & Yazedjian, A. (2006). College adjustment among freshman: predictors from white and hispanic males and females. *Journal of The First-Year Experience and Students in Transition*, 18(2), 9-29.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Turan, N. (2009). *Ruminasyonun, içsel çalışan modellerin ve psikolojik yardım almaya yönelik tutumların üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerine katkısı*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M. ve Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(3), 71-75. [Çevrim-içi: [http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed/article/viewFile/390/CBUSBED2\(3\)p71-75.pdf](http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed/article/viewFile/390/CBUSBED2(3)p71-75.pdf), Erişim tarihi: 14 Nisan 2016.]
- Ülker-Tümlü, G. (2012). *Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. [Çevrim-içi: <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/SearchTez>, Erişim tarihi: 16 Mart 2016.]
- Ültanır, E. (1996). Yeni açılan üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin açılmasına duyulan gereklilik. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 220, 10-14.
- Ünalın, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, sağlık kaygısı ve sağlık davranışları arasındaki ilişkiler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Vaez, M., & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: a longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality*, 36(2), 183-196.
- Vanderpol, M. (2002). Resilience: A missing link in our understanding of survival. *Harvard Revision Psychiatry*, 10, 302-306.
- Verger, P., Combes, J. B., Masfety, V. K., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Wattel, P. P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 44, 643-650.
- Vrana, S., & Lauterbach, D. (1994). Prevalence of traumatic events and post-traumatic psychological symptoms in a nonclinical sample of college students. *Journal of Traumatic Stress*, (7)2, 289-302.

- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-515.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. New York: McGraw Hill.
- Westen, D. (1996). *Psychology: Mind, brain and culture*. USA: John Wiley and Sons, Inc.
- Wilks, S. E. (2008). Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: Psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yavuzer, H. (1997). *Çocuk eğitimi el kitabı*. (7. basım). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Üniversiteye devam eden ve etmeyen bir grup gencin psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2,18.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Yıldırım, A., Hacıhasanoğlu, R. ve Karakurt, P. (2008). Hemşirelik öğrencilerinin ruhsal durumlarının ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 1-8.
- Yılmaz-Irmak, T. (2004). *Çocuk istismarı ve ihmalinin yaygınlığı ve dayanıklılıkla ilişkili faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- YÖK (Yükseköğretim Kurumu) (2015). [Çevrim-içi: <https://istatistik.yok.gov.tr/>, Erişim tarihi: 10 Mayıs 2015.]
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. (12. basım). İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

EKLER DİZİNİ

EK 1. ETİK KURUL ONAY BİLDİRİMİ



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : 35853172/ 433-270

08 Şubat 2016

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı öğretim üyesi **Doç. Dr. İbrahim KEKLİK** sorumluluğunda, yüksek lisans programı öğrencisi **İlker KABA** tarafından yürütülen “**Üniversite Hazırlık Sınıfı ve Birinci Sınıf Öğrencilerinin Uyum Düzeylerinin Karşılaştırılması**” başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **12 Ocak 2016** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


Prof. Dr. A. Haluk ÖZEN
Rektör

EK 2. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu formdan elde edilen bilgiler yüksek lisans tez araştırmamda kullanılacaktır. Doğru bilgilere ulaşabilmek için sizlerden ricam aşağıdaki bilgi formlarını eksiksiz olarak doldurmanızdır. Forma **isim yazmanız gerekmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız.** Katkılarınız için teşekkür ederim.

İlker KABA
Hacettepe Üniversitesi
PDR Yüksek Lisans Öğrencisi
ikabapdr@gmail.com

1) Cinsiyetiniz: a) Kadın b) Erkek	2) Yaşınız:
3) Şuanda Okuduğunuz Sınıf: a) Hazırlık b) Birinci Sınıf	4) Fakülteniz ve Bölümünüz:

EK 3. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YÖ) ÖRNEK MADDELER

ACIKLAMA Lütfen aşağıdaki maddeleri dikkatle okuyarak her maddede yer alan ifadenin size ne derece uygun olduğuna (sizi ne derece tanımladığına) karar veriniz. Verdiğiniz karara göre aşağıdaki ifadeleri dikkate alarak yanındaki boşluklardan bir tanesine çarpı (X) işareti koyunuz. Örneğin ifadelerden bir tanesi size hiç uygun değilse “**hiç tanımlamıyor**”, size oldukça uygunsa “**çok iyi tanımlıyor**” seçeneklerini işaretleyiniz. **Lütfen bütün ifadeleri cevaplayınız.**

		Hiç tanımlamıyor	Biraz tanımlıyor	Orta düzeyde tanımlıyor	İyi tanımlıyor	Çok iyi tanımlıyor
1	Genel olarak olaylara kötümser bakarım					
3	Kimsenin fark edemediği yaratıcı çözüm yollarını görebilirim					
5	İyi liderlik yapamam					
8	Başarı için olabildiğince yüksek ama ulaşılabilir hedeflerim var					
9	İnanmış olduğum doğrular için çaba göstermek zor geliyor					
11	Parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim					
14	Kendimi yaşama pek bağlı hissetmiyorum					
19	Kendime her zaman güvenirim					
20	Sorumluluklar üstlenmek bana zor geliyor					
21	En zor şartlarda bile kendi kendimi iyileştirme yetisine sahibim					
25	Çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım					
26	Sahip olduğum özellikleri değerli bulmuyorum					
27	Çatışmalarımı çözmekte sıkıntılar yaşıyorum					
40	En zor durumlarda bile kendime inancımı kaybetmem					
41	Yaşamımda azimli bir insan olmayı beceremedim					
42	Kendimi güçlü hissetmiyorum					
43	Yaşamımda üstlendiğim rollerimden zevk almıyorum					
44	Anlatım ve ifadelerimle karşımdakileri ikna edemem					
47	Problemlerin kaynağını saptayamıyorum					
48	Dertlerimi untabilmek için yaratıcılığımı kullanabilirim					
49	Neyin doğru neyin yanlış olduğuna karar veremem					
50	İnanmış olduğum şeyler için tehlikeleri göze almak zor geliyor					

EK 4. ÜNİVERSİTE YAŞAMI ÖLÇEĞİ (ÜYÖ) ÖRNEK MADDELER

Aşağıda üniversite yaşantısıyla ilişkili olabilecek duygu, düşünce ve beklentileri ifade eden 48 cümle bulunmaktadır. Her bir ifadeyi okuduktan sonra **son birkaç gündür** yaşadıklarınızı göz önünde bulundurarak her cümledeki ifadenin size ne derece uygun olduğunu cümlenin karşısında verilen “Bana hiç uygun değil (1)” - “Bana tamamen uygun (7)” seçeneklerinden birini işaretleyerek belirtiniz.

	Bana Hiç Uygun Değil					Bana Tamamen Uygun	
1. Üniversitedeki topluluklara girmeye çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
2. Kendimi genellikle gergin hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
3. Kendimi severim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
8. Olayların hep kötü gideceğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
11. Sınıf içinde konuşmaktan çekinirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
15. Kararlarımın sonuçlarına katlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
17. Kaldığım yere uyum sağlayamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
19. Duygularımı anlamakta zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
22. Aile içinde sık sık çatışmalar yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
24. Hayır demekle güçlük yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
29. Üniversite yaşamına uyum sağlayamadım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
31. Arkadaş edinmekte güçlük yaşarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
34. Kendime güvenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
36. Aile içinde rahat iletişim kurarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
44. Karar vermekte güçlük çekerim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
45. Ben de en az diğer insanlar kadar değerliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
46. Biriyle duygusal ilişkiye girmekte zorlanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
48. Üniversitenin bulunduğu şehri tanıyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)

EK 5. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) ÖRNEK MADDELER

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi **bugün dâhil, son bir haftadır ne kadar var olduğunu** yandaki kutulardan uygun olanın içini (X) işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular					
16. Yalnızlık hissetme					
17. Hüzünlü, kederli hissetme					
18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
25. Uykuya dalmada güçlük					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					

EK 6. YILMAZLIK ÖLÇEĞİ (YÖ) İZİN BELGESİ

Kimden: İlker KABA
Gönderilme: 23 Kasım 2015 Pazartesi 14:27
Kime: ugurgan@hotmail.com
Konu: Yılmazlık Ölçeği

Hocam merhabalar,
Ben İlker KABA. Hacettepe Üni. Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Bilim Dalında Yüksek Lisans yapıyorum. İzniniz olursa tezimde Yılmazlık Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Eğer izin veriyorsanız, ölçeği de gönderebilerseniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkürler Hocam. İyi çalışmalar.

İlker KABA
Psikolojik Danışman
KHO Reh.Dnş.Ş.Md.lüğü
ikaba@kho.edu.tr
ikabapdr@gmail.com.tr

Kimden: uğur gürgan <ugurgan@hotmail.com>
Gönderilme: 27.11.2015 (Cum) 09:42
Kime: İlker KABA;

İlker Bey Merhaba
Ölçeğime gösterdiğiniz ilgiden dolayı teşekkür ederim.
Ölçeğimi yüksek lisans tezinizde kaynak gösterme kuralları çerçevesinde kullanmanıza izin veriyorum.

Hocanıza selamlarımı iletin.

Kolay gelsin

Doç. Dr. Uğur GÜRGAN
BAUN NEF PDR Anabilim Dalı Başkanı

EK 7. ÜNİVERSİTE YAŞAMI ÖLÇEĞİ (ÜYÖ) İZİN BELGESİ

Kimden: İlker KABA

Gönderilme: 5.11.2015 (Per) 09:48

Kime: esin@metu.edu.tr; mana.tuna@tedu.edu.tr; yelda.kagnici@ege.edu.tr;
yelda.kagnici@gmail.com;

Hocam merhabalar,

Ben İlker KABA. Hacettepe Üni. Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Anabilim Dalında Yüksek Lisans yapıyorum. İzininiz olursa tezimde Üniversite Yaşamı Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Ölçeğin tamamını bulamadım Hocam. Eğer izin veriyorsanız, ölçeği de gönderebilirdeniz çok sevinirim. Şimdiden teşekkürler Hocam. İyi çalışmalar.

İlker KABA

Psikolojik Danışman

KHO Reh.Dnş.Ş.Md.lüğü

ikaba@kho.edu.tr

ikabapdr@gmail.com.tr

Kimden: Dilek Yelda Kağnıcı <yelda.kagnici@ege.edu.tr>

Gönderilme: 5.11.2015 (Per) 11:09

Kime: İlker KABA;

Merhaba İlker,

Ölçek ekte. Kolay gelsin.

Doç. Dr. D. Yelda Kağnıcı

Ege Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

İzmir

232-3115264

Kimden: mine aladag <mine.aladag@ege.edu.tr>

Gönderilme: 5.11.2015 (Per) 19:44

Kime: İlker KABA;

MERHABA,

ÖLÇEK VE PUANLAMASI EKTEDİR

KOLAYLIKLAR DİLERİM

Yrd. Doç. Dr. Mine ALADAĞ

Ege Üniversitesi, Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

EK 8. KISA SEMPTOM ENVANTERİ (KSE) İZİN BELGESİ

Kimden: İlker KABA
Gönderilme: 16.5.2016 (Pzt) 22:03
Kime: nesrinhislisahin@gmail.com;

Hocam merhabalar,

Ben Kara Harp Okulu Rehberlik Danışma Şube Müdürlüğünden İlker KABA. Hocam, Hacettepe PDR'de Doç.Dr. İbrahim KEKLİK danışmanlığında yüksek lisans yapıyorum. İziniz olursa tezimde Kısa Semptom Envanterini kullanmak istiyorum.

Şimdiden teşekkürler Hocam. İyi çalışmalar.

İlker KABA
Psikolojik Danışman
KHO Reh.Dnş.Ş.Md.lüğü
03124175191-2059
ikabapdr@gmail.com

Kimden: Nesrin Hisli Sahin <nesrinhislisahin@gmail.com>
Gönderilme: 16.6.2016 (Per) 10:28
Kime: İlker KABA;

Sayın Kaba,

Kısa Semptom Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak, Ölçeğin orijinalinin Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş olduğuyla ilişkili gerekli referansı da çalışmanızda vermeniz gerektiğini de lütfen ihmal etmeyiniz. Ekte ölçeğin kullanılacak formunu ve ilgili literatürü gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

EK 9. ORJİNALLİK RAPORU

Turnitin Doküman Görüntüleyici - Google Chrome

https://api.turnitin.com/dv?s=1&o=687125297&u=1037058823&lang=tr&

PDR.600 ÖZEL KONULAR Öğrencilerin üniversite yaşamına uyum... Roadmap 1/1

Originality GradeMark PeerMark Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik BELİRTİLER İLKER KABA TARAFINDAN turnitin %14 BENZER 0 ÜZERİNDEN

**ÖĞRENCİLERİN ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMLARINDA
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE PSİKOLOJİK
BELİRTİLER**

**STUDENTS ADAPTATION TO UNIVERSITY LIFE,
RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS**

İlker KABA

49
Hacettepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı İçin

Öngördüğü

Eşleşmeyi Gözden Geçir 4 eşleşmeler

1	akademikpersonel.koc...	%1
2	www.egitimbilimleriinst...	%<1
3	www.readbag.com	%<1
4	abs.mehmetakif.edu.tr	%<1
5	www.kefdergi.com	%<1
6	efdergi.hacettepe.edu.tr	%<1
7	www.edam.com.tr	%<1
8	www.newwsa.com	%<1
9	toraks.dergisi.org	%<1

SAYFA: 1 / 87

Sayı-Metin Raporu

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

<i>Adı Soyadı</i>	İlker KABA
<i>Doğum Yeri</i>	Sakarya
<i>Doğum Tarihi</i>	20.08.1986

Eğitim Durumu

<i>Lise</i>	Arifiye Anadolu Öğretmen Lisesi / Sakarya	2004
<i>Lisans</i>	Ankara Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü / Ankara	2009
<i>Yüksek Lisans</i>	Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı / Ankara	2016
<i>Yabancı Dil</i>	İngilizce: Okuma (İyi), Yazma (İyi), Konuşma (Orta)	

İş Deneyimi

<i>Çalıştığı Kurumlar</i>	Özel Yeni Yaşam Rehabilitasyon Merkezi / Muş (Psikolojik Danışman)	10.2009-02.2010
	6. Hudut Alay Komutanlığı Rehberlik Danışma Merkezi / Van (Psikolojik Danışman)	09.2010-06.2012
	Kara Harp Okulu Reh.Dnş.Şube Md.lüğü / Ankara (Psikolojik Danışman / Öğretim Görevlisi)	06.2012-Halen

Akademik Çalışmalar

Yayınlar

Kaba, İ., Erol, M. ve Güç, K. (2015). <i>Yetişkin yaşam doyumu ölçeği (YYDO): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması</i> . XXV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Niğde Üniversitesi, 16-19 Nisan 2015.

İletişim

<i>e-Posta Adresi</i>	ikabapdr@gmail.com
	ikaba@kho.edu.tr
<i>Jüri Tarihi</i>	20.06.2016