



**T.C.
GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS
PROGRAMI**

**BENLİK KURGUSU, SOSYAL DESTEK, BAŞA ÇIKMA STİLLERİ
VE YILMAZLIĞIN ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMU
YORDAMA GÜÇLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Enes RAHAT

Danışman: Doç. Dr. Tahsin İLHAN

**TOKAT
TEMMUZ, 2014**

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Enes RAHAT'ın "Benlik Kurgusu, Sosyal Destek, Başa Çıkma Stilleri ve Yılmazlığın Üniversite Yaşamına Uyumu Yordama Güçlerinin İncelenmesi" adlı çalışması 04.07.2014 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Adı Soyadı

İmza

Başkan: Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA

Üye (Tez Danışmanı): Doç. Dr. Tahsin İLHAN

Üye: Yrd. Doç. Sevim GÜVEN

Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum

Yrd. Doç. Dr. Ömer Faruk SÖNMEZ
Enstitü Müdürü

Ömer Faruk SÖNMEZ
Enstitü Müdürü

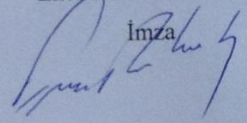
ETİK SÖZLEŞME

Bu belge ile bu tezdeki bütün bilgi toplama ve raporlaştırma sürecinin Gaziosmanpaşa Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzuna, genel akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak gerçekleştirildiğini; bu tez çalışmasını “intihali engelleme” programı ile taradığımı, bana ait olmayan tüm bilgi, düşünce ve bulgulara atıf yaptığımı ve kaynağımı gösterdiğimi beyan eder, sorumluluğun tarafıma ait olduğunu kabul ederim.

Tarih: 05/07/2015

Enes RAHAT

İmza



ÖN SÖZ

Bir geçiş dönemi olan üniversite yaşamı, sadece akademik kariyer yolculuğunda değil, üniversite sonrası hayat için de önemli bir basamağı oluşturmaktadır. Kimi zaman kendi hedef ve istekleri, kimi zaman ise ailelerinin yönlendirmesiyle yaşadıkları yerden ayrılan genç yetişkinler, üniversite yaşamıyla yeni bir ortamla tanışmaktadırlar. Birinci sınıf öğrencileri fiziksel olarak ortamın değişmesiyle farklı bir şehirde, sosyal ortamın değişmesiyle de yeni insanlar ve yeni bir sosyal ortamla baş başa kalmaktadır. Bu yeni ortam yeni insanlarla tanışma, iletişim kurma ve sürdürme faaliyetlerini de içerisinde barındırmaktadır. Ayrıca üniversite yaşamı yalnızca akademik çalışmaların yapıldığı bir yer değil öğrencilere bireysel bazı yeterlilikleri de kazandıran süreçleri içermektedir.

Öğrenciler için ayakları üzerinde durmak, sıkıntılar karşısında çözümler aramak, kişisel özelliklerini ortaya koyarak problemlerin üstesinden gelme gibi bireysel özelliklerin keşfi de bu dönemde ortaya çıkmaktadır. Uyum sorunu en çok yaşayan birinci sınıf öğrencilerinden aileden uzakta yaşama deneyimi olmayan veya risk özelliklerini taşıyan öğrenciler için üniversite yaşamı stres yaratıcı bir ortam haline dönüşebilmektedir. Bu noktada öğrenciler için bir takım kaynaklar bu süreci kolaylaştırmaktadır. Bu kaynaklar, öğrencilerin problemlerini çözmeye katkı sağlayan aile üyeleri, arkadaş veya özel bir insanın desteği, olumlu başa çıkma stillerini kullanarak problem durumunu bilişsel veya duygusal yorumlama yeteneği ve kişisel bir özellik olan yılmazlığın kullanılmasıdır.

Sonuç olarak üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum süreçlerinde etkili olan yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu değişkenlerinin yordayıcılıklarının belirlenmesi, hayatın önemli bir dönemeci olan üniversite yaşamına uyum sürecini kolaylaştıracak rehberlik ve danışma hizmetlerini daha etkin kılacaktır.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca azim ve çalışkanlığını örnek aldığım, tez sürecinde çok fazla rahatsız etmeme rağmen bıkmadan, usanmadan sorularıma cevap veren ve yol gösteren değerli hocam Doç. Dr. Tahsin İLHAN'a katkılarından dolayı teşekkür ederim. Bitmeyen enerjisi ve destekleyici tutumundan dolayı Doç. Dr. Recep KOÇAK'a, yapıcı eleştirileriyle bu çalışmanın son halini almasında katkıları olan değerli jüri üyelerim Yrd. Doç. Dr. Fatih KAYA ve Yrd. Doç. Dr. Sevim GÜVEN'e ve eğitim hayatım boyunca bilgilerinden istifada ettiğim ismini sayamadığım bütün hocalarıma teşekkürü borç bilirim.

Tokat'ta yaşadığım süre içerisinde güzel dostluklar geliştirdiğim sürekli bilgi paylaşımında bulunduğum her biri birbirinden değerli yüksek lisans dönem ve mesai arkadaşlarıma teşekkür ederim. Ayrıca veri toplama sürecinde desteğine başvurduğum M. Kemal YÖNTEM, tezimi redakte ederek son halini almasında katkısı olan Ayşe BAŞKAL ve yaşam enerjisiyle neşe kaynağı olan Nurdan KOÇ'a, teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak hayatımın her aşamasında olduğu gibi eğitim hayatımda da maddi ve manevi desteğini her zaman hissettiğim ve bu günlere gelmemde büyük emeği olan değerli babam, sevgi ve duasını hiçbir zaman eksik etmeyen canım annem, daima yanımda olan kardeşlerime ve tüm aile üyelerime sonsuz teşekkürlerimi bir borç bilirim.

ÖZET

BENLİK KURGUSU, SOSYAL DESTEK, BAŞA ÇIKMA STİLLERİ VE YILMAZLIĞIN ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUMU YORDAMA GÜÇLERİNİN İNCELENMESİ

RAHAT, Enes

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tahsin İLHAN

Temmuz 2014, xiii + 139 sayfa

Bu araştırmanın amacı, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeyleri üzerinde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özelliklerinin yordama güçlerini incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, Orta Karadeniz bölgesinde yer alan bir devlet üniversitesine devam eden öğrencilerden uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 790 birinci sınıf öğrencisi arasından en az bir risk özelliğine sahip 527 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Risk Faktörleri Belirleme Listesi, İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği-Kısa Formu ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışma grubundan toplanan veriler SPSS 20 programıyla analiz edilmiş ve aşamalı doğrusal regresyon analizleri ve bağımsız gruplar t testi ile incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler (üniversiteye uyum ve alt boyutları) üzerindeki yordama güçlerini incelemek için yedi farklı aşamalı doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu analizlere göre Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye genel uyum, üniversite ortamına uyum ve karşı cinsle ilişkiler boyutlarını en çok açıklayan değişkenler sırasıyla yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusudur. Duygusal uyum boyutunu ise yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri ve son olarak sosyal destek kaynakları anlamlı şekilde açıklamaktadır. Kişisel uyum boyutunda başa çıkma stilleri, yılmazlık özellikleri, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve sosyal destek kaynakları anlamlı yordayıcılardır. Akademik uyum boyutunu ise sırasıyla yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları anlamlı yordarken; sosyal uyum boyutunu sırasıyla, sosyal destek kaynakları, yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yordamaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda belirli risk özelliklerini taşıyan üniversite

öğrencilerinde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özelliklerinin üniversite yaşamına uyumda önemli bir role sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Üniversite yaşamına uyum, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri, yılmazlık

ABSTRACT

AN INVESTIGATION PREDICTIVE ROLE OF SELF-CONSTRUAL, SOCIAL SUPPORT, COPING STYLES AND RESILIENCE ON ADJUSTMENT TO UNIVERSITY LIFE

RAHAT, Enes

Masters Degree, Department of Psychological Counseling and Guidance

Thesis Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Tahsin İLHAN

July 2014, xiii + 139 pages

The purpose of the present study was to investigate predictive power of the relational-interdependent self-construal, perceived social support, coping styles and resilience characteristics on the level of adjustments of the first year college students. 790 freshmen were conveniently selected from a state university located in the Central Black Sea region of Turkey; however, 527 students who had at least one risk feature were included in the study. Personal Information Form, Risk Factors List, Relational-Interdependent Self-Construal Scale, Scale of Perceived Social Support, Coping Styles Questionnaire-Short Form and Resilience Scale were used as data collection. The data were analyzed with SPSS 20 software using independent samples t-test, and stepwise linear regression analyses. Seven different stepwise linear regression analyses were performed in order to examine the predictive power of independent variables on the dependent variables (adjustment to the university and its subscales). Based on the analyses, the best explanatory variables of the general adjustment, the adjustment to university environment, and the opposite-sex relationship dimensions obtained in the University Life Scale were the resilience characteristics, coping styles, social support resources, and relational-interdependent self-construal, respectively. Furthermore resilience characteristics, coping styles, and social support resources significantly explained the emotional adjustment dimension. Coping styles, resilience characteristics, relational-interdependent self-construal, and social support resources were significant predictors in the personal adjustment dimension. While the resilience characteristics, coping styles, and social support resources significantly predicted the academic adjustment dimension respectively, the social adjustment dimension was predicted by social support resources, resilience characteristics, coping styles, and relational-interdependent self-construal respectively. It was also found that relational-

interdependent self-construal, perceived social support, coping styles, and resilience characteristics of the college students with specific risk characteristics had important roles in adaptation to university life.

Keywords: Adjustment to university life, relational-interdependent self-construal, social support, coping, resilience

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAY SAYFASI.....	i
ÖN SÖZ.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	9
Alt Problemler.....	9
Araştırmanın Önemi.....	9
Sayıtlar.....	11
Sınırlılıklar.....	11
Tanımlar.....	12
BÖLÜM II.....	13
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	13
Üniversiteye Uyum.....	13
Çok Boyutlu Bir Kavram Olarak Üniversiteye Uyum.....	15
Üniversiteye Uyum ve İlişkili Değişkenler.....	16
Üniversiteye Uyum ve Benlik kurgusu.....	19
Üniversiteye Uyum ve Sosyal Destek.....	25
Üniversiteye Uyum ve Başa Çıkma Stilleri.....	32
Üniversiteye Uyum ve Yılmazlık.....	39
Risk Faktörleri.....	42
Koruyucu Faktörler.....	45
Yılmazlık ve Üniversiteye Uyum.....	49
BÖLÜM III.....	53
YÖNTEM.....	53
Araştırma Modeli.....	53
Çalışma Grubu.....	53
Veri Toplama Araçları.....	55
Kişisel Bilgi Formu.....	56
Risk Faktörleri Belirleme Listesi.....	56
Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ).....	57
İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği.....	58
Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF).....	58
Üniversite Yaşamı Ölçeği.....	59

Yılmazlık Ölçeği.....	60
Veri Toplama Süreci.....	62
Verilerin Çözümlemesi	62
BÖLÜM IV	63
BULGULAR.....	63
Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığına İlişkin Bulgular .	63
Üniversiteye Genel Uyum	66
Üniversite Ortamına Uyum.....	67
Duygusal Uyum	69
Kişisel Uyum	71
Karşı Cinsle İlişkiler	73
Akademik Uyum.....	75
Sosyal Uyum.....	76
Demografik Değişkenler Açısından Uyum Sürecine İlişkin Bulgular	78
BÖLÜM V	82
TARTIŞMA	82
Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığının İncelenmesi..	82
Demografik Değişkenler Açısından Uyum Sürecinin İncelenmesi	96
BÖLÜM VI.....	100
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	100
Sonuçlar	100
Öneriler	102
Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler	102
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler	104
KAYNAKÇA.....	106
EKLER.....	135

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Risk Faktörleri	44
Tablo 2. Alanyazında Koruyucu Faktör Olarak Değerlendirilen Faktörler	48
Tablo 3. Risk Faktörüne Sahip Olan Bireylerin Risk Türlerinin Görülme Sıklığı	54
Tablo 4. Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı	55
Tablo 5. Risk Faktörleri Belirleme Listesi.....	56
Tablo 6. Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayılarının Orijinal Çalışma İle Karşılaştırılması.....	61
Tablo 7. Uyum Testinden Elde Edilen Puanlar İle Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	65
Tablo 8. Üniversiteye Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	67
Tablo 9. Üniversite Ortamına Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	68
Tablo 10. Duygusal Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	70
Tablo 11. Üniversiteye Kişisel Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	72
Tablo 12. Karşı Cinsle İlişkiler İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	74
Tablo 13. Akademik Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	76
Tablo 14. Sosyal Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları	77
Tablo 15. Üniversiteye Uyum Toplam Puan ve Alt Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları	78
Tablo 16. Üniversiteye Uyum Toplam Puan ve Alt Puanlarının Barınılan Yere Göre t-testi Sonuçları	79
Tablo 17. Üniversiteye Uyum Toplam Puan ve Alt Puanlarının Üniversite Yaşamından Önce Yaşanılan Şehire Göre t Testi Sonuçları	81

KISALTMALAR LİSTESİ

UOU	: Üniversite Ortamına Uyum
DU	: Duygusal Uyum
KU	: Kişisel Uyum
KÇİ	: Karşı Cinsle İlişkiler
AU	: Akademik Uyum
SU	: Sosyal Uyum
UU	: Toplam Uyum Puanı
PL	: Planlama
ASD	: Araçsal Sosyal Destek Kullanma
OYY	: Olumlu Yeniden Yorumlama
DOK	: Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma
DİK	: Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme
ZİK	: Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme
MAD	:Madde Kullanımı
MİZ	:Mizah
DİN	:Dine Yönelme
YAD	:Yadsıma

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya ilişkin problem durumu, alt problemler, amaç, önem, sayıltı (varsayımlar), sınırlılıklar, tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) verilerine (2013) göre her yıl yaklaşık olarak bir milyon iki yüz elli bin öğrenci liseden üniversiteye geçmek için üniversite seçme sınavlarına girmektedir. Bu öğrencilerden yaklaşık altı yüz bini, iki yıllık veya dört yıllık bölümlere yerleşmektedir. Bu açıdan üniversite adayı olan binlerce genç için aşılması gereken önemli geçiş dönemlerinden biri de üniversite yaşamıdır (R. W. Baker, McNeil ve Siryk, 1985). Birinci sınıf öğrencileri bu süreçte sadece üniversiteye uyum sağlamayı değil, yetişkin ve özerk olmanın gereklerini de öğrenmekte, ayrıca lise yıllarında yaşamış oldukları çevreden çok farklı bir çevreye uyum sağlamak ve başa çıkmak zorunda kalmaktadırlar. Bireyler için belki de ilk kez ailelerinden ayrıldıkları bu dönemde kendi ayakları üzerinde durma, mali açıdan kendilerini yönetme veya ebeveynleri tarafından karşılanan işlerinin (çamaşır yıkamak, ütü, yemek vb.) kendileri tarafından yapılması gibi birçok yeni durum ortaya çıkmaktadır (Fassig, 2003). Bununla birlikte akademik çalışma hayatı (S. R. Baker, 2004; Halamandaris ve Power, 1999) ve yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulma süreci (Salami, 2011) de öğrenciler için üniversite yaşamını daha karmaşık bir hale dönüştürebilmektedir. Dolayısıyla üniversite yaşamına uyum (R. W. Baker ve Siryk, 1984), öğrencinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Üniversite sürecinde aileden ayrılan genç yetişkinler için bu süreçte aileye karşı özlem, kaygı, depresyon gibi duygusal, başarısızlık ve okul terki gibi kişisel birçok istenmeyen duruma neden olabilmektedir (Banyard ve Cantor, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Khan, 1998; Thurber ve Walton, 2012; Tinto, 2000). Alanyazında üniversite öğrencilerinin yaklaşık %40'ının başta kişisel nedenler olmak üzere, aile, arkadaş ve okul gibi etkenlerden kaynaklı üniversiteyi bırakma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Bülbül, 2012; Şimşek, 2013; Tinto, 1982, 1987). Dolayısıyla üniversite yaşamı kişisel,

duygusal, sosyal ve akademik açıdan karmaşık sorunların yaşandığı bir dönem olarak görülmektedir (Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer, 2003).

Uyum, birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır. Lazarus (1961) uyumu, kişinin kendi dünyasını algılama ve düşünme gibi bilişsel faaliyetlerin kullanımı ile gerçekleştirilen süreç olarak, daha çok psikolojik olarak hayatta kalma şeklinde tanımlar. Piaget (1959) ise yaşam sürecinde uyumun temel ilkesini, kişi ve çevre arasında denge durumunu koruma eğilimi olarak belirtir. Üniversite yaşamına uyum konusunda yapılan ilk çalışmalar, genellikle uyumu akademik başarı açısından ele almışlardır (Compas, Wagner, Slavin ve Vannatta, 1986; Smith, 1939; Terenzini, 1987; Terenzini ve Pascarella, 1978). Sonraki süreçte ise üniversiteye uyumun çok boyutlu bir kavram olduğu fikri üzerinde durulmuştur (R. W. Baker ve diğerleri, 1985; R. W. Baker ve Sıryk, 1984, 1986).

Alanyazında birinci sınıf öğrencileri ile ilgili belirli bir sürenin beklenmesi vurgulanmaktadır. Bu süre DSM-5'te uyum sorununun ilk belirtilerinin ortaya çıkması için ilk üç ay olarak belirtilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu nedenle bu çalışmada birinci sınıf öğrencilerinin uyum belirtilerini taşımaları için asgari süre olan 3 ayı tamamlamaları beklenmiştir. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumları ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında alanyazında birçok araştırmaya rastlanmıştır. Üniversiteye uyum çalışmaları daha çok öğrencilerin yaşadıkları problem alanları (Alpan, 1992; Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012), üniversiteyi tercih nedenleri ve beklentileri (Altunay, 2010; Jackson, Pancer, Pratt ve Hunsberger, 2000; Pancer, Hunsberger, Pratt ve Alisat, 2000) ve uyum sürecini etkileyen bireysel, ailesel ve çevresel etkenlere (Alperden, 1993; Baqtayan ve Mai, 2012; Duru, 2008a; Gardner, Krägeloh ve Henning, 2014; Murray, Lombardi, Bender ve Gerdes, 2013; Salami, 2011; Thurber ve Walton, 2012; Yusoff ve Othman, 2011) yönelik olmuştur.

Üniversiteye uyum sağlama sürecine ilişkin çalışmalar ise daha çok stres ve başa çıkma konularında yoğunlaşmıştır (Boekaerts ve Roder, 1999; Folkman, 1984; Heiman, 2004; Yiqun, Yueqin ve Yiwen, 2010). Üniversiteye uyum, bu yeni ortamın beraberinde getirdiği birçok stresli durum karşısında uygun başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ile mümkün olmaktadır. İlk olarak Lazarus'un (Lazarus, 1966) çalışmasıyla ele alınan stres ve başa çıkma, Lazarus ve Folkman'ın (1984) stres ve stresle başa çıkmanın bilişsel teorisini ortaya atmasıyla devam etmiştir. Lazarus ve Folkman (1984) stresin, birey ve çevre arasında etkileşimsel bir özelliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Çünkü kişi için stres,

bir dengenin bozulup, yeniden uyum sağlanması gerekliliğine yönelik bir işarettir (Lazarus ve Folkman, 1984). Stres yaratan durumlar ve uyarılmalar rahatsız edici olduğundan bu durum kişiyi bir şeyler yapmaya iter, kişinin bu durumla uğraşma sürecine ise başa çıkma denir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Nolen-Hoeksema, 1996). Lazarus'un çalışmasının (1966) ardından farklı araştırmacılar tarafından bir takım başa çıkma stilleri ele alınarak, başa çıkmanın stres durumunda başvurulan bir mekanizma olduğu vurgulanmıştır (Carver, 1997; Carver, Scheier ve Weintraub, 1989; Folkman, 1984).

Strese ilişkin kaynaklar stresi fiziksel kaynaklar ve sosyal kaynaklar olarak iki grupta toplamıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Üniversite yaşamı da bu bağlamda ele alındığında bireyin içinde bulunduğu ortamı bırakıp fiziksel ve sosyal olarak yeni bir çevreye geçiş dönemidir. Bu açıdan üniversite yaşamı, Lazarus ve Cohen (1977) tarafından belirlenen çevresel stresörler arasında yer almaktadır. Alanyazında birçok araştırmacı, başa çıkma stillerinin stresli durumlar karşısında uyum ve adaptasyon sağlamada önemli bir role sahip olduğunu dile getirmiştir (Aldwin, 2004; Cross, 1995; Dumont ve Provost, 1999; Lazarus ve Folkman, 1984; Leong, Bonz ve Zachar, 1997; Tao, Dong, Pratt, Hunsberger ve Pancer, 2000; Ward ve Kennedy, 2001). Özellikle üniversite birinci sınıf öğrencileri ile yapılan çalışmalarda (Brissette, Scheier ve Carver, 2002; Dyson ve Renk, 2006; Gardner ve diğerleri, 2014; Herman ve Tetrick, 2009; Leong ve diğerleri, 1997; Yalın, 2007; Yiqun ve diğerleri, 2010) olumlu başa çıkma stillerinin (aktif başa çıkma, olumlu yeniden yorumlama, planlama, diğer etkinlikleri bırakma, kendini sınırlama, duygusal sosyal destek kullanma, araçsal sosyal destek kullanma, dine yönelme, mizah), üniversiteye iyi uyumu yordadığı, olumsuz başa çıkma stillerinin (kabullenme, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, yadsıma, davranışsal ilgiyi kesme, zihinsel ilgiyi kesme ve madde kullanımı) ise üniversiteye uyumsuzluğu yordadığı görülmüştür.

Alanyazında her ne kadar başa çıkma stillerinin üniversiteye uyumda başvurulan bir mekanizma olduğu ve yordayıcı etkiye sahip olduğu çalışmalar (Baqutayan ve Mai, 2012; Dyson ve Renk, 2006; Gardner ve diğerleri, 2014; Halamandaris ve Power, 1999; Kitano ve Lewis, 2005; Leong ve diğerleri, 1997; Orbay, 2009; Runtz, 1997; Sasaki ve Yamasaki, 2007; Yalın, 2007) olsa da, Türk kültüründe farklı örneklerde çalışmaların yapılması önemli görülmektedir. Bu çalışma ile önceki çalışmalardan farklı

olarak bireysel, ailesel ve çevresel risk özelliklerinden en az birini taşıyan öğrencilerde başa çıkma stillerinin üniversiteye uyumun yordayıcılığı ele alınmış olacaktır.

Kimi çalışmalarda başa çıkma stilleri arasında değerlendirilen sosyal destek kaynakları da üniversite yaşamı boyunca öğrencilerin yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmek için başvurdukları kaynaklardan biridir (S. Cohen ve Wills, 1985; Doğan, 2008; Duru, 2008a; Murray ve diğerleri, 2013; Salami, 2011; Yusoff ve Othman, 2011). Sosyal destek, bireyin ihtiyaçlarının başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda karşılanmasını ve stres altındaki ya da güç durumdaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımları içerir (S. Cohen ve McKay, 1984; S. Cohen ve Wills, 1985). Alanyazında sosyal destek tür olarak *duygusal destek*, *araçsal destek*, *bilgilendirici destek* ve yaygın *destek* olmak üzere dört farklı kategoriye ayrılmıştır (S. Cohen ve Wills, 1985). Böylelikle sosyal destek ile bireyin sevgi, anlayış, kabul görme, değer verilme, bakım ve korunma, sevilme, mali yardım, maddi kaynaklar, bilgi vererek sorunları tanımlama ve anlama, vakit geçirerek eğlenme, dinlenme gibi ihtiyaçları karşılanmış olur (S. Cohen ve Wills, 1985).

Sosyal destek ve sosyal desteğin rolü üzerine yapılan birçok çalışmada olumlu bir kavram olarak özellikle üniversite yaşamı ile ilgili çalışmalarda sosyal desteğin uyum zorluklarıyla başa çıkmada önemli bir etken olduğu vurgulanmaktadır (Chao, 2012; Crockett ve diğerleri, 2007; Salami, 2011; Schneider ve Ward, 2003; Tao ve diğerleri, 2000; Yusoff ve Othman, 2011). Alanyazında birey için sosyal destek kaynaklarının ağırlıklı olarak aile, arkadaş ve özel kişi olmak üzere üç alanda toplandığı görülmüştür (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988). Bireyin yaşamında önemli bir yeri olan bu kişiler (anne, baba, eş, sevgili, arkadaşlar, aile, öğretmenler, akrabalar, komsular, uzmanlar) problem ve stres durumunda başvurulacak kaynakları oluşturmaktadır (Zimet ve diğerleri, 1988). Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Pektekin (2011), bireylerin resmi olmayan yardım kaynakları tarafından daha iyi anlaşıldığı duygusunun destek ararken öncelikli tercihin resmi kaynaklardan ziyade resmi olmayan kaynaklara yönelik olmasına neden olduğunu belirtmiştir. Benzer çalışmalarda da yine yardım ararken başvuru alan kişilerin daha çok resmi olmayan kaynaklar olduğu vurgulanmaktadır (Boldero ve Fallon, 1995; Fallon ve Bowles, 2001; D. Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005; D. J. Rickwood ve Braithwaite, 1994). Özellikle aile, arkadaş veya yakın akraba gibi kaynaklar bu anlamda birey için resmi olmayan kaynakları oluşturmaktadır.

Alanyazındaki araştırmalar sosyal desteğin stresli veya stressiz tüm ortamlarda kişilerin olumlu uyum sergilemelerine katkı sağlayan önemli etkenlerden biri olduğu vurgulanmaktadır (Anschuetz, 2005; Chao, 2012; S. Cohen ve Wills, 1985; Crockett ve diğerleri, 2007; Doğan, 2008; Duru, 2008a; Hays ve Oxley, 1986; Lidy ve Kahn, 2006; Salami, 2011). Farklı bir kùltùre uyum konusunda uluslararası öğrenciler ile sosyal desteğin olumlu etkisi üzerinde yapılan çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir (Elmacı, 2006; S. T. Li, Nussbaum ve Richards, 2007; Runtz, 1997; Tao ve diğerleri, 2000). Dolayısıyla üniversite örnekleminde yapılan çalışmalarda her ne kadar sosyal desteğin olumlu rolüne ilişkin bulgular yer alsa da, belirli risk özelliklerini taşıyan öğrencilerin uyum süreçlerinde sosyal desteğin rolünü ortaya koymak alanyazına katkı sağlayacaktır. Özellikle daha önce aileden ayrı yaşama deneyimi olmayan birinci sınıf öğrencileri için bu destek kaynaklarının rolünün ortaya konması önemli gör÷lmektedir.

Bu çalışmada başa çıkma stilleri ve sosyal destek kaynaklarına ek olarak ele alınacak olan ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun doğrudan uyumla olmasa da, uyumla ilişkili kavramlarla araştırıldığı çalışmaların giderek arttığı söylenebilir (Cross ve Morris, 2003; Elliott ve Coker, 2008; Gore, Cross ve Morris, 2006; Morry, Kito, Mann ve Hill, 2012). Benlik kavramı, bilişsel ve duyuşsal süreçlerin örgütlenmesi, davranışların düzenlenmesini sağlayan, yakın çevreyle ve sosyal dünyayla etkileşim ve uyumunu sağlayan dinamik bir süreç/yapı olarak değerlendirilmektedir (Singelis, 1994). Aynı zamanda kişiliği kapsayan bir terim olarak, sosyal etkileşimler sonucunda oluşan ve sosyal bir üründür (Kağıtçıbaşı, 2012). Kùltürlerarası çalışmalarda işaret edilen Doğu-Batı farklılaşması ve kùltürel nedenlerden kaynaklı bağımlı benlik kurgusunun iki farklı boyutu üzerinde durulmuştur (Cross, Bacon ve Morris, 2000; Cross ve Madson, 1997; Kağıtçıbaşı, 2005, 2007; Kağıtçıbaşı ve Berry, 1989; Kağıtçıbaşı ve Bilge, 2005). Bu boyutlar, özerklik ve ilişkiselliktir. Bu çalışmada ilişkisellik boyutu ele alınacağından, ilişkiselliği ele alan Cross ve diğerleri (2000) ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu kavramını önererek, bireylerin yakın ilişkilerinin daha ön planda olduğu ve kendilerini yakın ilişkiler bağlamında tanımladıkları bir yapı ortaya koymuştur (Cross ve diğerleri, 2000).

Alanyazında ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna yönelik yapılan çalışmalar bu benlik kurgusuna sahip olan bireylerin ilişki kurmada (karşı cinsle ilişkiler, dostluk ve arkadaşlıklar) daha iyi oldukları (Cross, Morris ve Gore, 2002) ve bu ilişkilerin onların iyi oluşları üzerinde de önemli bir etken olduğu vurgulanmıştır (Mattingly,

Oswald ve Clark, 2011). İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olmanın dostluk yanlısı davranış sergileme ve güçlü ilişkiler kurma açısından önemli olduğu ortaya konmuştur (Mattingly ve diğerleri, 2011). Alanyazında ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yapılan çalışmalarda yalnızlık ile olumsuz (Akın, Eroğlu, Kayış ve Satıcı, 2010), arkadaşlık yanlısı tutum ve ilişki doyumu ile olumlu yönde ilişkili (Mattingly, 2011) bir kavramdır.

Araştırmalar (Akın ve diğerleri, 2010; Cross ve diğerleri, 2000; Cross, Gore ve Morris, 2003; Cross ve diğerleri, 2002; Karakitapoğlu-Aygün, 2004; Locke ve Christensen, 2007; Mattingly ve diğerleri, 2011; Morry ve diğerleri, 2012) ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yüksek bireylerin; arkadaşlarıyla uyumlu sosyal ilişkiler kurma, sosyal ilişkilerinde kendini açma ve empatik davranma, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaları sağlıklı biçimde çözebilme gibi özellikleriyle kişilerarası ilişkilerde başarılı olduklarını belirtmiştir. Dolayısıyla bu araştırmada yeni ilişkiler kurma ve sürdürme süreçlerini de içerisinde barındıran üniversite yaşamına uyum sürecinde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kursunun yordayıcı etkisinin olup olmadığına bakmak önemli görülmüştür. Aynı zamanda benlik kurgusu ve uyum alanyazınına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Son yıllarda yapılan çalışmalarda zor koşullara rağmen iyi toparlanma ve uyum sergilemeye katkı sağlayan yılmazlığın rolüne ilişkin çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir (Fassig, 2003; Gizir, 2004; S. T. Li ve diğerleri, 2007; Sipahioğlu, 2008; Theron ve Theron, 2013; Werner, 2012; Yates ve Grey, 2012). Yaklaşık 50 yıldır araştırmacılar tarafından çeşitli bakış açıları ile açıklanmış ve tanımlanmasına ilişkin uzlaşma sağlanılamamış (Luthar, 2003; Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000) bir kavram olan yılmazlık, Amerikan Heritage Sözlüğünde (2011) “hastalık, değişim ve felaketler karşısında hızla iyileşme ve kurtulma yeteneği” anlamında açıklanmıştır.

Alanyazında yılmazlık kavramına ilişkin tanımlarda ise iki temel görüş mevcuttur. Bunlardan ilki yılmazlığın gelişimsel bir süreç olarak tanımlanması gerektiği görüşüdür. Bu gibi birinci grup yılmazlık tanımları, zorlu yaşam deneyimleri karşısında baş etme, uyum sağlama becerilerini içeren ve normal gelişim gösteren kişilerin sahip olduğu dinamik bir süreci ifade eder (Garmezy, 1991; Masten, Best ve Garmezy, 1990; Werner ve Smith, 1982). İkinci grup tanımlar ise, kişilik özelliklerine dayanan ve yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi içine alan yılmazlığı ifade etmektedir (Benard, 1991; Gürkan, 2006b; Öğülmüş, 2001; Richardson, Neiger, Jensen ve Kumpfer, 1990). “Resilience”

veya “resiliency” kelimesi Türkçe’de farklı ifadelerle karşılık bulsa da, bu araştırmada ikinci grup tanımlamada vurgulandığı gibi bir kişilik özelliği olarak yılmazlık kelimesi tercih edilmiştir.

Alanyazında Emmy Werner’in Hawaii’deki çocuklara yönelik yaptığı boylamsal çalışmadan sonra birçok araştırma özellikle birden fazla olumsuz koşulları kapsayacak şekilde ele alınan yılmazlık kavramı (Hawkins, Catalano ve Miller, 1992; Luthar, 2003; Masten ve diğerleri, 1990; Masten ve Garmezy, 1985; Masten ve diğerleri, 1999) risk özellikleri ile anılır hale gelmiştir. Werner (1995), yılmazlığı üç farklı şekilde açıklamaktadır: yüksek derecede riskli durum, stres altında sürekli yetkinlik ve travma rağmen iyi toparlanma. Dolayısıyla bireylerin öncelikle risk durumu ile karşı karşıya kalması gerekmektedir. Riskler, genellikle çocuklarda istenmeyen sonuçların olasılığını artıran bir durum (Masten, 1994) veya bir stresör (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak ele alınmıştır. Risk faktörü ciddi bir duruma başlangıcı, yaşanan stresin olasılığını arttıran bir etken olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997). Masten ve Reed (2002) yılmazlığın kişi için bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman olabileceği iddiasında bulunmaktadır. Bu araştırmada ise risk grubunun belirlenmesinde bir takım faktörler kullanılmıştır. Bunlar bireysel, ailesel ve çevresel risk özelliklerini barındıran 15 maddeden oluşan faktörlerdir. Bu maddeler alanyazındaki çalışmalar taranarak oluşturulmuştur.

Alanyazında yapılan birçok çalışma bireylerin risk durumları karşısında toparlanma ve iyi uyum sergileme süreçlerini incelemiştir (Kelly ve Emery, 2003; Kirby ve Fraser, 1997; Luthar ve diğerleri, 2000; Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve Garmezy, 1985; Rutter, 1990; Sameroff, 1998; Werner, 1989, 1993). Werner ve Smith’in (1992) yaklaşık 40 yıl süren çalışmasında aynı koşullar altında büyüyen çocukların farklı gelişim özellikleri göstermesiyle incelenen bu süreç, araştırmacıları koruyucu bir takım (bireysel, ailesel ve çevresel) faktörlere yönlendirmiştir. Dolayısıyla risk durumlarına karşı bireyler için koruyucu bir takım faktörlerden söz edilmiştir (Hawkins ve diğerleri, 1992; Jenson ve Fraser, 2010). Koruyucu faktörler, genellikle risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan veya ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumlar olarak açıklanmaktadır (Masten, 1994). Alanyazında bu konuda yılmaz bireylerin bireysel özelliklerinin yanı sıra, ailesel ve çevresel özelliklerinin de iyi toparlanmalarına katkı sağladığı vurgulanmaktadır (Werner, 1995).

Alanyazında güncel çalışmalarda uyum ile ilgili olumlu ilişkili faktörlerden biri de yılmazlık özellikleridir (Gizir ve Aydın, 2009; Orbay, 2009; Rew, Taylor-Seehafer, Thomas ve Yockey, 2001; Rivers ve diğerleri, 2013; Terzi, 2008a; Wilks ve Spivey, 2010). Ancak üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalar daha çok koruyucu faktörler üzerinden yapılmıştır. Örneğin ailesel koruyucu faktörlerden olan destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler (Demirli, 2007; Demirli ve Demir, 2013; Selby, 2000), yılmazlık özelliklerinden iyimserlik, kontrol odağı ve öz yeterlilik (Fassig, 2003) ve aileden sağlanan güçlü desteğin önemli birer koruyucu faktör olduğu ortaya konmuştur (Buehler ve Gerard, 2013). Bu bağlamda benzer şekilde Türkiye’de yılmazlık ile ilgili yapılan ilk çalışmaların da, daha çok yılmazlığın koruyucu faktörler üzerinde olduğu görülmüştür (Eminağaoğlu, 2006; Gizir, 2004; Özcan, 2005).

Son yıllarda yılmazlık çalışmalarına ilginin artmasına rağmen (Akça, 2012; Demirbaş, 2010; Eryılmaz, 2012; Kaner ve Bayraklı, 2010; Karataş, 2012; Öz ve Yılmaz, 2009; Serbest, 2010; Sipahioğlu, 2008; Terzi, 2006, 2008a, 2013; Ünüvar, 2012), bu çalışmalarda daha çok yılmazlığın risk durumlarındaki rolü ve yılmazlığı olumlu yordayan değişkenlere yönelik olduğu görülmektedir (Dawson ve Pooley, 2013; Landor, 2013; Murphey, Barry ve Vaughn, 2013; Ng, Ang ve Ho, 2012; Noltemeyer ve Bush, 2013; Taylor ve diğerleri, 2013; Terzi, 2013). Bunun yanı sıra üniversiteye uyumun yordayıcısı olarak yılmazlığın ele alındığı çalışmaların da sınırlı olduğu görülmektedir (Gizir ve Aydın, 2009; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Orbay, 2009; Rew ve diğerleri, 2001; Rivers ve diğerleri, 2013; Yalım, 2007). Dolayısıyla bu çalışmada önceki çalışmalardan farklı olarak, belirli risk özelliklerine sahip olan üniversite birinci sınıf öğrencilerinin, üniversite yaşamına uyum süreçlerinde yılmazlık özelliklerinin rolü ele alınmıştır. Bu anlamda yapılan çalışma ile alanyazına katkı sağlanması düşünülmektedir.

Özetle, stresli yaşam koşulları ve travmatik durumlar sonrasında bazı insanların daha kolay toparlanma gerçekleştirmelerini sağlayan değişkenlerin ortaya çıkarılması önemlidir. Üniversite yaşamı da bu bağlamda değerlendirildiğinde yaşantı itibarıyla birçok stres kaynağını içerisinde barındırmaktadır (Dumont ve Provost, 1999; Pancer ve diğerleri, 2000). Alanyazında stresli yaşam koşulları karşısında bireylerin uyum süreçlerini kolaylaştıran bazı etkenlerin ön plana çıktığı gözlemlenmiştir. Bunlar, öğrencilerin sosyal destek kaynakları ve stres durumunda başvurulan başa çıkma stilleridir (Dyson ve Renk, 2006; Leong ve diğerleri, 1997; Mary E Pritchard ve Wilson, 2003; Tao ve diğerleri, 2000). Farklı olarak yılmazlık kavramı da uyum çalışmalarında

ele alınsa da, yılmazlık özelliklerinin uyum sürecindeki rolüne ilişkin Türk üniversite örneklerinde çalışmalar sınırlıdır. Bu konuda yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin iyi oluş ve uyum süreçlerine olumlu katkı sağladığı değinilmektedir (Demirbaş, 2010; Eryılmaz, 2012; Güloğlu ve Kararımak, 2010; Gürgan, 2014; Yalım, 2007). Bunlarla birlikte bireylerin ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olmalarının daha çok sosyal uyumla ilişkili kavramlarla çalışılması (Cross, 1995; Gore ve diğerleri, 2006; Gündoğdu, 2007; Mattingly ve diğerleri, 2011; Morry ve diğerleri, 2012), bu kavramın üniversite uyumda önemli bir etken olabileceği düşüncesine neden olmuştur. Bu açıdan özellikle belirli risk özelliklerini taşıyan üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum sürecinde başa çıkma stilleri ve sosyal desteğe ek olarak yılmazlık özellikleri ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun rolünün ortaya konması, uyum süreciyle ilgili yapılacak birçok çalışmaya da katkı sağlayacağı düşünölmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı birinci sınıf öğrencileri arasından belirli risk özelliklerini taşıyan öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özelliklerinin yordayıcılığını incelemektir.

Alt Problemler

1. İlişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özellikleri üniversiteye uyumu (üniversiteye genel uyum, üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler, akademik uyum ve sosyal uyum) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum puanları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum puanları barınılan yere (ev veya yurt) göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversitenin bulunduğu şehirden ve farklı bir şehirden gelen birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum puanları arasında farklılaşma var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada üniversite yaşamına adım atan genç yetişkinlerin uyum süreçleri ele alınmıştır. Üniversiteye başlamak bilindiği üzere beraberinde; kişisel, sosyal ve eğitsel

yaşamlarında birçok yeni sorumluluğu da getirmektedir. Bazı öğrenciler bu sorumluluğun üstesinden başarıyla gelse de bazıları için uyum süreci, başa çıkamayacağı bir yük haline gelebilmektedir. Bu durum onların üniversiteyi bırakmalarına kadar devam eden sıkıntılara dahi sebep olabilmektedir. Çünkü pek çok öğrenci yükseköğrenimine doğduğu, ilk ve orta öğrenimini yaptığı yerden farklı bir yerde, tanımadığı bir arkadaş çevresinde ve ailesinden uzak bir ortamda, bir takım psiko-sosyal zorluklarla (özellikle yurt, ev bulma gibi) karşı karşıya kalarak başlamaktadır. Bunların yanı sıra, akademik amaçlar ve beraberindeki sorunların tümü uyum sorununu tetiklemektedir.

Bu araştırma ile Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarında, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olma durumları, sosyal destek kaynakları, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özelliklerinin rolü ele alınmıştır. Üniversiteye uyum konusunda yürütülen çalışmalar ağırlıklı olarak başa çıkma stilleri ve sosyal destek kaynakları açısından ele alınmıştır. Ancak yılmazlık özelliklerinin doğrudan ele alındığı çalışmalarında bu bağlamda az olduğu gözlemlenmiştir. Farklı kültürlere uyum konusunda benlik kurgusu ele alınmasına rağmen, üniversiteye uyumda benlik kurgusuna ilişkin çalışmaların yeterli olmadığı görülmüştür. Bu bakımdan yapılan bu çalışma ile yukarıda sayılan bu dört değişkenin üniversiteye uyumu yordayıcılığı incelenerek karşılaştırılmış olacaktır. Böylelikle bu çalışmadan elde edilen bulguların kültürlerarası psikoloji çalışmalarına da katkı sağlayacağı düşünülerek toplumsal bir dinamik (ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik) olan benliğin, uyum üzerindeki rolü ele alınmış olacaktır.

Üniversiteye uyum, psikolojinin birçok alanında (danışma psikolojisi, eğitim psikolojisi ve sosyal psikoloji) ele alınan önemli kavramlardan birisidir. İlgili alanyazında bu konudaki çalışmalar çeşitlilik ve derinlik kazandıkça uyumu açıklayan faktörlerin rolü ortaya çıkacaktır. Bu çalışmada önemli görülen diğer bir nokta ise, geliştirilecek rehberlik programlarına ve bireysel/grupla psikolojik danışma uygulamalarına olacak katkılardır. Yılmazlık kavramı insanların felaketler, travmalar, güçlükler ve stres durumlarında adaptasyonlarını, var olan sıkıntıların üstesinden gelmeyi ifade etmektedir. Bu açıdan bir özellik olarak yılmazlığın rolünün ortaya konması önemlidir. Egan'ın (2010) da vurguladığı gibi insan güçlü bir toparlanma ve gelişme duygusuna sahiptir. Bu açıdan araştırmadan elde edilecek bulgularla geliştirilecek programlarda; öğrencilerin (danışanların) var olan bu güçlerini ortaya çıkarmaları sağlanabilir. Psikolojik danışma ve rehberlik hizmetleri alanında geliştirilen birçok program (akran danışmanlığı vb.) büyük oranda önleyici bir yapıya sahiptir ve insanların bu yönünü (var olan gücünü

kullanmak) harekete geçirmeyi amaçlamaktadır. Bu doğrultuda yapılacak olan bu çalışma psikolojik sağlığı koruyucu/artırıcı faktörleri bilmek ve ona göre programları desenlemek açısından önem arz etmektedir. Böylelikle öğrencilere verilecek rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin kalitesinin artırılmasına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Son olarak, bu araştırmadan elde edilen sonuçların eğitim psikolojisi alanına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Çünkü alanyazında genç yetişkinlerin, karşılaşılan problemlerin üstesinden gelmede, yeni ortamlara uyum sağlamada veya yaşanan acı verici olaylarla baş edebilmede yakın ilişki içerisinde olduğu insanlara yöneldiği bilinmektedir. Bu bakımdan destekleyici ilişkiler, sadece çocukluk döneminde kalmayıp hayatın her döneminde var olan problemlerin üstesinden gelmede koruyucu etkiye sahiptir. Bu doğrultuda sosyal destek kaynaklarını kullanmaya yönelik geliştirilecek programların uyum sürecindeki rolünü ortaya koyma açısından katkısı olacağı düşünülmektedir. Bunun yanı sıra başvurulmuş başa çıkma stillerinin üniversiteye uyum sürecindeki rolünün belirlenmesi ve hangi başa çıkma stillerinin bu süreçte nasıl bir etkisi olduğunu görmek açısından da önem arz etmektedir. Bu doğrultuda geliştirilecek olumlu başa çıkma stillerini destekleyici ve eğitici eğitimlere de ışık tutması açısından önemli görülmektedir. Özetle bu araştırma ile üniversiteye uyumun sosyal destek, başa çıkma stilleri, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve yılmazlık özellikleri ile ilişkisi ortaya konarak uyum sürecine katkıları ele alınmış olacaktır.

Sayıtlar

Araştırmanın sayıtları aşağıda verilmiştir.

1. Uyum konusunda DSM-5'te uyum bozukluğunun ilk belirtilerinin ortaya çıktığı dönem olarak ilk üç ay sonrası vurgulanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu açıdan veri toplama sürecinde, birinci sınıf öğrencilerinin uyum belirtilerinin ortaya çıkması için asgari süre olan 3 ay yeterli görülmüştür.

Sınırlılıklar

1. Çalışmanın bütün katılımcılarını birinci sınıf öğrencilerinden risk özelliklerini taşıyan öğrenciler oluşturmaktadır ve tüm üniversite popülasyonunu temsil etmemektedir.
2. Katılımcılar sadece Orta Karadeniz bölgesinde bir devlet üniversitesi öğrencisi olup Türkiye genelindeki öğrencilerini temsil etmemektedir. Dolayısıyla sonuçlarının genellenebilirliği bu çerçevede değerlendirilmelidir.

3. Araştırmadan elde edilecek veriler öğrencilerin bir dönemlik uyum süreçlerini içerecek şekildedir. Dolayısıyla bu çalışma kesitsel ve betimsel olarak yapılmıştır. Bu nedenle sonuçlar karşılaştırırken ve genellenirken bu sınırlılıklara dikkat edilmelidir.

Tanımlar

Uyum: Bireyin sahip olduğu özellikler yoluyla kendi benliği ve içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesidir (Yavuzer, 1996).

Sosyal Destek: Bireylerin ihtiyaçlar hiyerarşisinde temel ihtiyaçlarının; başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda karşılanmasını ve stres altındaki ya da güç durumdaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımlardır (Cohen ve McKay, 1984).

Benlik Kurgusu: Bilişsel ve duyuşsal süreçlerin örgütlenmesi, davranışların düzenlenmesini sağlayan, bireyin yakın çevre ve sosyal dünyayla etkileşim ve uyumunu sağlayan dinamik bir süreç ve yapıdır (Singelis, 1994).

İlişkisel-Karşılıklı Bağımlı Benlik Kurgusu: Yakın ilişkilerin ön planda olduğu ve bireylerin yakın ilişkiler bağlamında kendilerini tanımladıkları yapıdır (Cross ve diğerleri, 2000)

Başa Çıkma Stilleri: Stresli koşullar altındaki kişinin, var olan stres durumunu azaltmak başvurduğu bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Yılmazlık: Zorlu yaşam olayları ve stres yaratıcı nedenlerden kaynaklanan uyumsuzluklar ve bozulmalara karşısında bireysel olarak başa çıkma becerileri, koruyucu özellik (Richardson ve diğerleri,1990)

Risk Faktörü: Olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artıracak ya da olası bir problemin ortaya çıkmasına neden olacak etkilerdir (Kirby ve Fraser, 1997).

Koruyucu Faktör: Risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan veya ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durum ve etkenlerdir (Masten, 1994).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum süreçlerini yordamada ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık ile ilgili kuramsal boyuta değinilmiştir. Bunun yanı sıra ilgili kavramlar ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılmış araştırmalar hakkında bilgi verilmiştir.

Üniversiteye Uyum

Genç yetişkinlikte aşılması gereken önemli bir geçiş dönemi de üniversite yaşamıdır (R. W. Baker ve diğerleri, 1985). Bu nedenle liseden üniversiteye geçiş dönemi bir takım gelişimsel görevleri beraberinde getirmektedir. Bu görevlerden biri de üniversite yaşamına uyumdur (R. W. Baker ve Siryk, 1984). Bu açıdan üniversiteye uyum, öğrencinin gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Öyle ki ailesinden belki de ilk defa ayrılan genç yetişkinler için evden ayrılmak, beraberinde aileye karşı özlem duygusuna ve ayrılmadan kaynaklı birtakım sıkıntıların da yaşamasına neden olur (Thurber ve Walton, 2012; Tinto, 2000). Tinto (1987) üniversiteye giren öğrencilerin % 40'ından fazlasının diploma almadan yükseköğrenimini bıraktığını, bu öğrencilerin % 75'inin ise üniversiteyi ilk 2 yıl içinde bıraktığını belirterek bu sürecin önemini vurgulamıştır (Gerdes ve Mallinckrodt, 1994). Bu durum ülkemizde de farklı değildir. Şimşek'in (2013) yaptığı bir çalışmada öğrencilerinin okulu bırakma eğiliminin % 45 olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun nedenlerine bakıldığında ise başta kişisel olmak üzere, aile, arkadaş ve okul gibi etkenlerin de etkili olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla üniversiteye geçiş kişisel, duygusal, sosyal ve akademik açıdan karmaşık sorunların olduğu bir dönem olarak belirtilir (Aladağ ve diğerleri, 2003).

Üniversiteye uyum birçok araştırmacı tarafından farklı şekillerde açıklanmıştır. İlk olarak, Shaffer ve Shoben (1956) uyumu bireyin üniversiteye gelmesi ile başlayan bireysel bir süreç olarak tanımlamıştır (Akt. Yalım, 2007). Sonraki çalışmalarda ise uyum, bireyin sahip olduğu özelliklerinin kendi benliğiyle içinde bulunduğu çevre arasında dengeli bir ilişki kurabilmesi ve bu ilişkiyi sürdürebilmesi olarak tanımlanmıştır (Yavuzer, 1996). Aynı konuda Lazarus (1961), kişinin kendi dünyasını algılama ve düşünme gibi bilişsel faaliyetlerin kullanımı ile gerçekleştirilen süreç ifadesine vurgu

yapmıştır ve bu durumu fiziksel hayatta kalmadan daha çok psikolojik olarak hayatta kalma olarak tanımlamıştır. Lazarus (1961) uyumun biyolojik kavram olan adaptasyon gibi talepler (sosyal veya kişilerarası) ve baskılar karşısında insanların gösterdiği uyum davranışı olarak ele alınması gerektiğini belirtmektedir. Freud (1936) ise insan davranışlarının tümünün uyum yapmaya yönelik bir amaç taşıdığını belirtir (Akt. Geçtan , 2010). Piaget'e (1959) göre yaşam sürecinde adaptasyonun temel ilkesi, kişi ve çevre arasında denge durumunu koruma eğilimidir. Bu denge sürekli çevre değişiklikleri tarafından rahatsız edilmekte, böylece birey adaptasyon ile dengeyi yeniden sağlamış olur. Benzer şekilde Maslow (1970) da insan ihtiyaçları sıralamasında öne sürdüğü iki temel motivasyon kaynağından söz etmiştir. Bunlar; homeostatik düzenin bozulması durumunda dengeyi tekrar sağlamak/devam ettirmek ve gelişimdir (Maslow, Frager, Fadiman, McReynolds ve Cox, 1970). Özetle uyum denildiğinde yaşam boyu devam eden, bireyin kendisi ve çevresiyle olan ilişkilerinde dengeyi kurmasını sağlayan, psikolojik özelliklerin ön planda olduğu bir unsur olarak ele alınmaktadır.

Alanyazında uyum konusunda yapılan ilk çalışmalara bakıldığında Shaffer Shaffer, Shoben ve Carmichael (1956) uyumu, kişinin motivasyonu engellendiği zaman bireysel olarak bir takım denemelerde bulunduğunu, o engellerden birini aşması durumunda da kişinin uyumunun gerçekleştiğini belirtmiştir. Ancak engelleri aşamaması durumunda uyumsuzluğun devam ettiği ve uyum sürecinin tekrar başa döndüğünü belirtmiştir (Akt. Yalın, 2007). Üniversiteye uyum konusu yürütülen çalışmalarda bir takım teorilerin olduğu gözlemlenmiştir. Öğrenci gelişim modelleriyle ilgili ilk dönem eserlerinin çoğu üniversiteye uyum çalışmaları için temel niteliğindedir (Tuna, 2003). Tarihsel olarak incelendiğinde, üniversite öğrenci gelişimini açıklamak için öne sürülmüş üç ana teori bulunmaktadır. Bunlar, *Öğrenci Gelişim Boyutları* (Chickering, 1969), *Öğrenci Bağlanma Teorisi* (Astin, 1984) ve *Öğrenci Uzaklaşma Teorisi* (Tinto, 1988). Başlıca bu üç teori üniversite yaşamının öğrencilerin gelişim sürecine olan katkısı, eğitim öğretim faaliyetlerinin daha etkin kullanılması ve üniversite ortamına uyum ile öğrencilerin üniversiteyi bırakma nedenlerine ilişkin modeller ortaya konmuştur. Bu teoriler ve sonrasında yapılan çalışmalardan elde edilen bulgular, özellikle üniversite yeni başlayan öğrencilerinin üniversiteyi bırakma nedenlerini anlamak ve üniversite ortamının beraberinde getirmiş olduğu akademik ve sosyal uyum düzeylerini iyileştirmede teorik anlamda katkı sağlamıştır. Buna karşın, üniversiteye uyumun daha karmaşık ve çok yönlü bir olgu olduğu üzerinde durulan çalışmalar da mevcuttur (R. W. Baker ve diğerleri, 1985;

R. W. Baker ve Siryk, 1984, 1986). Bu çalışmada da daha çok çok boyutlu bir kavram olarak üniversite yaşamına uyum süreci ele alınmıştır.

Çok Boyutlu Bir Kavram Olarak Üniversiteye Uyum

Son otuz beş yıla kadar yapılan çalışmalarda genellikle akademik başarıyı üniversiteye uyumun bir göstergesi olarak ele almışlardır (Terenzini, 1987; Terenzini ve Pascarella, 1978). Sonraki süreçte R. W. Baker ve Siryk (1984) çok yönlü bir kavram olarak uyumu ele almış, daha kapsamlı ve çok boyutlu ölçüm ile üniversiteye uyumu çalışmışlardır. Başarılı bir üniversite uyumu için akademik taleplerin yanında, diğer öğrenciler ile daha sosyal olmanın, öğretim üyeleri ve üniversite personeli, kampüs içi faaliyetlere katılma, kişinin kendi psikolojik ihtiyaçlarının da karşıladığı bir yapıda incelemeye çalışmışlardır. Bu nedenle üniversiteye uyumun çok boyutlu bir kavram olduğu fikri üzerinde durulmuştur (R. W. Baker ve diğerleri, 1985; R. W. Baker ve Siryk, 1984, 1986).

Özellikle uyumla ilgili sonraki çalışmaların çoğunluğu (Credé ve Niehorster, 2011; Danford, 2007; Fassig, 2003; Gerdes ve Mallinckrodt, 1994; Leong ve diğerleri, 1997; Lidy ve Kahn, 2006; Pancer ve diğerleri, 2000; Salami, 2011; Selby, 2000) Baker ve Siryk'in (1984) çalışmalarına dayanmaktadır. Baker ve Siryk (1984) uyumu dört kategoride ele almış ve şu şekilde sınıflamıştır: *Akademik uyum*, akademik yetenek, zaman yönetimi, performans vb. gibi konularda öğrencilerin yetenek algılarını ölçen boyuttur. Ayrıca kişinin akademik amaçları, talepleri ve çabalarını değerlendirme ve akademik çevrenin kabullenilmesini içerir. *Sosyal uyum*, öğrencilerin üniversite ortamına kendi uyumunu ne derecede yansıttığı, ailesi olmadığı halde yalnızlık ile sorunlar yaşayıp yaşamadığı, kampüs faaliyetlerine katılarak yeni insanlarla tanışarak ve arkadaşlık ilişkisi kurup kurmadığını ölçen boyuttur. Sosyal uyum, öğrencinin kendisini destekleyici ilişkiler kurarak ve etkin bir biçimde yeni sosyal çevreyle ilişkiye girerek üniversitenin sosyal çevresine katılımını içermektedir. *Kişisel/Duygusal uyum* kişinin kendisini karamsar, depresyon içinde hissetme stres ve kaygıyı ne ölçüde yaşadığı ve fiziksel reaksiyonlarının ne düzeyde olduğunu ölçmektedir. *Kişisel/duygusal uyum*, öğrencinin psikolojik ve bedensel olarak iyi durumda olmasını kapsar. *Kurumsal bağlanma*, öğrencilerin özellikle duygusal olarak üniversiteye ne düzeyde bağlandıklarını ölçer. Kurumsal bağlanmanın önemli unsurları, üniversitede olmaktan ve özellikle devam ettiği

üniversitede bulunmaktan memnun olmayı kapsadığını belirtmiştir (Aladağ, 2009; Credé ve Niehorster, 2011).

Üniversiteye Uyum ve İlişkili Değişkenler

Uyum konusunda yapılan çalışmalar süre olarak daha bütüncül (önleyici ve koruyucu) olmayı ve üniversite yaşamının tümünü ele almayı gerektirse de (Aladağ, 2009), DSM-5'te uyum sorununun ilk belirtilerin ortaya çıktığı dönem olan ilk üç ayın önemi vurgulanmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Üniversite birinci sınıf öğrencileri ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında Türkiye'de ve yurtdışında birçok araştırmaya rastlanmıştır. Bu çalışmalarda öğrencilerin üniversiteye uyum konusunda yaşadıkları problem alanları (Alpan, 1992; Erkan ve diğerleri, 2012), tercih nedenleri (Altunay, 2010), bireysel ve ailevi nedenler (Alperden, 1993) gibi alanlarda sorunlar yaşadıkları görülmektedir. Üniversite ortamı, kişi için yeni bir sosyal çevrede demektir. Bu nedenle yaşanan yer (yurt veya ev) ve sınıf ortamı kişiye yeni sosyal ilişkilerin kurulmasını sosyal becerilere yönelik çabalarını zorunlu kılmaktadır (Özbay, 1997). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ile ilgili güncel çalışmalar (Arlı, 2013; Erkan ve diğerleri, 2012; Koç, Avşaroğlu ve Sezer, 2004; Mary E. Pritchard, Wilson ve Yamnitz, 2007; D. Rickwood ve diğerleri, 2005; Thurber ve Walton, 2012), öğrencilerinin en çok sorun yaşadığı problem alanlarını sırasıyla; duygusal problemler, akademik problemler, ekonomik problemler olarak belirtmektedirler. Bunun yanı sıra cinsel problemler, aile ile sorunlar, kişilik ve madde kullanma problemleri diğerlerine oranla daha az yaşadıkları yine bu çalışmalarda ortaya konmuştur (İ. Ö. İlhan, Yıldırım, Demirbaş ve Doğan, 2009). Benzer çalışmalarda gençlerin ekonomik sınırlılıklar, aile özlemi, akademik problemler, ailevi ve ekonomik sorunlar, yalnızlık, kariyer endişesi, üniversiteye ilişkin beklentiler gibi problemler yaşadıkları görülmektedir (Bilgin, 2001; Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004). Bu açıdan Koç ve diğerleri (2004) yaptıkları çalışma ile öğrencilerin kişilerarası ilişkilerde yaşadıkları problemlerin akademik başarıyı olumsuz etkileyebileceği vurgusunu yapmışlardır.

Üniversiteye uyum ile ilişkili önemli etkenlerden biri de kültürel uzaklık ve mesafedir (Crockett ve diğerleri, 2007; Thurber ve Walton, 2012; Yusoff ve Othman, 2011). Bu kavram, içinde yaşanan yer ile gidilen yer arasında, sosyokültürel yapı, yakın ilişkiler, yemek alışkanlıkları ve yaşam tarzları gibi farklılıkları içerir (Rosenthal, Russell ve Thomson, 2008). Dolayısıyla öğrencilerin kendi kültürel değerleri ve normları ile

gittikleri kültür arasındaki farklılıklarla başa çıkmaları gerekir (Ang ve Liamputtong, 2008). Araştırmacılar bu durumunun öğrencilerde gelenekler, dil uyumu ve yemek alışkanlıkları gibi alanlarda uyumsuzluklara neden olduğundan söz etmişlerdir (Ilhan, Korkut-Owen, Furr ve Parikh, 2012). Ağırlıklı olarak alanyazında bu konuyu ele alan çalışmalar uluslararası öğrenciler üzerinde (Otlu, 2010; Tuna, 2003) uyum sonuçlarında farklılaşmaya işaret etse de, bu durum aynı ülkede olup da farklı şehirlerde ve ortamlarda (köy, kasaba, ilçe şehir merkezi) yaşayan bireyler için de üniversiteye uyumu etkileyen önemli faktörlerden biridir (Erdoğan, Bekir ve Şanlı, 2005; Özkan ve Yılmaz, 2010). Diğer bir etken ise cinsiyet değişkenidir. Yapılan çalışmalarda erkek ve kadın öğrencilerin uyum süreçlerine ilişkin sonuçların farklılık arz ettiği görülmüştür. Bazı çalışmalarda kadın (Rueger, Malecki ve Demaray, 2010; Yau ve Cheng, 2012), bazılarında ise erkek öğrencilerin (Alfeld-Liro ve Sigelman, 1998; Enochs ve Roland, 2006; Erdoğan ve diğerleri, 2005; Sürücü ve Bacanlı, 2010) daha yüksek uyuma sahip olduğu söylene de, farklılaşmanın olmadığı çalışmalar da mevcuttur (Akhunlar, 2010; Halamandaris ve Power, 1999; Mercan, 2011; Yalım, 2007). Ayrıca uyumun alt boyutlarında da cinsiyet açısından benzer durumun olduğu çalışmalar vardır (Aktaş, 1997; Kızıltan, 1984). Dolayısıyla alanyazındaki çalışmalarda bu konuda belirgin bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür.

Uyum ile ilişkili diğer kavramlardan bir diğeri ise aile bağları ebeveyne bağlanmadır. Farklı bir şehirde aileden ve yakın arkadaş ilişkilerinden ayrılan genç yetişkinler için, üstesinden gelmesi gereken konulardan biri de aile ve arkadaş bağlarıdır (Selby, 2000). Bu konuda yapılan çalışmalar yadsınamayacak kadar çoktur (Akhunlar, 2010; Aslan, 2008; Aslan ve Güven, 2010; Danford, 2007; Selby, 2000; Ulaşan Özgüle, 2011; Young, 2011). Bu konuda yapılan bir çalışmada (Laible, Carlo ve Raffaelli (2000) akrana bağlanma düzeyi yüksek olanların, ebeveyne bağlanma düzeyi yüksek olanlara göre daha iyi sergiledikleri belirtilmiştir. Yetişkinliğe adım atılan bu dönemde gençlerde akrana bağlanma, ebeveyne bağlanmaya göre daha ön plandadır (Selby, 2000). Aile ve arkadaşlar ile kurulan sıcak ve sağlıklı ilişkilerin bireylerin gelişiminde önemli bir rol oynadığı ve psikolojik uyumlarını olumlu etkilediği belirtilmiştir (Selby, 2000; Ulaşan Özgüle, 2011). Ayrıca Kenny ve Donaldson (1991) tarafından birinci sınıf üniversite öğrencilerinin uyum süreçlerinde ebeveyne ve aileye bağlanmanın etkisine bakılan çalışmada; yüksek ve orta düzeyde uyum sağlayan bireylerin aile bağlarının daha olumlu olduğunu ve bu kişilerin psikolojik sıkıntılarının

daha az olduğunu gözlemlemişlerdir. Benzer sonuçlar Lapsley, Rice ve FitzGerald (1990) çalışmasında da özellikle üst sınıflarda (birinci sınıf üstü) bağlanmanın uyum ile ilişkili bir kavram olduğu ortaya konulmuştur.

Kişilerin üniversiteye uyumunu etkileyen önemli kavramlardan biri de sosyal destek kaynaklarıdır. Uyumu olumlu düzeyde yordayan önemli değişkenlerden biri olan sosyal destek, özellikle risk faktörüne sahip bireyler için ayrı bir önem arz etmektedir (Mairean ve Turliuc, 2011; Murray, 2003a; Murray ve diğerleri, 2013; Orbay, 2009; Özcan, 2005). Uyum konusunda yapılan çalışmaların bir kısmı katılımcılara bir takım becerilerin kazandırılarak uyum sürecindeki zorluklarla başa çıkmalarını sağlamaya odaklanmıştır. Bu çalışmalarda sosyal bağlılık, sosyal beceri eğitimi ve destek kaynaklarını (Akbalık, 1997; Aladağ, 2009; Aladağ ve Tezer, 2007) harekete geçirerek kişilerin uyum süreçlerinin kolaylaştırılması üzerinde durulmuştur. Bu durum üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için yürütülen oryantasyon programlarının, öğrencilerin üniversiteye uyumlarını kolaylaştırdığını gösteren bulgularla desteklenmektedir (Pitts, 1996; Raymondo, 2003).

Uyumun pozitif psikoloji kavramlarından özellikle yaşam doyumu, yaşam kalitesi, atılganlık, denetim odağı, öz-yeterlilik, benlik saygısı ve iyimserliğin üniversiteye uyumla ilişkili oldukları çeşitli çalışmalarda görülmektedir. Örneğin içten denetimli ve atılgan öğrencilerin uyum düzeyleri, çekingen ve dıştan denetimli olanlara göre daha fazladır (Karahana, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005). Benzer şekilde iyimserlik (Yalım, 2007) ve benlik saygısının yüksek olması (Friedlander, Reid, Shupak ve Cribbie, 2007) da üniversiteye uyumu olumlu yordayan değişkenler arasındadır. Son olarak Lent, Taveira, Sheu ve Singley (2009) yaptıkları çalışma ile öz-yeterlilik, yaşam doyumu ve çevresel destek değişkenlerinin akademik uyumun yordayıcısı olduğunu vurgulamışlardır. Bunun yanı sıra öğrencilerin akademik amaç motivasyonlarının (Ayşe Aypay, Aypay ve Demirhan, 2009; Ahmet Aypay, Sever ve Demirhan, 2012) ve ben durumlarının (Akbalık, Karaduman, Oral ve Özdoğan, 2003; Arı, 1989) uyumla ilişkili kavramlar oldukları çeşitli çalışmalarca ortaya konmuştur. Son olarak çeşitli demografik değişkenler açısından uyumun ele alındığı çalışmalara bakıldığında (Akbalık, 1997; Aktaş, 1997; Mercan, 2011; Özkan ve Yılmaz, 2010); sosyo ekonomik düzey, üniversite tercih sırası, sınıf düzeyleri, üniversite tercihi kimin etkili olduğu, yalnızlık, anne baba eğitim durumu gibi faktörler açısından da ele alındığı gözlemlenmiştir.

Alanyazında üniversiteye uyum süreciyle ilgili çalışmalar daha çok stres ve başa çıkma çerçevesindeki çalışmalara yoğunlaşsa da (Boekaerts ve Roder, 1999; Crowley, 2003; Felton, Revenson ve Hinrichsen, 1984; Folkman, 1984; Heiman, 2004; Herman ve Tetrick, 2009; Runtz, 1997; Yiqun ve diğerleri, 2010), son yıllarda yapılan çalışmalarda uyumun olumlu yordayıcılarından olan yılmazlığın/sağlamlığın (Gizir, 2004; Gürkan, 2006a; Kitano ve Lewis, 2005; S. T. Li ve diğerleri, 2007; Sipahioğlu, 2008; Terzi, 2013; Theron ve Theron, 2013; Werner, 2012; Yates ve Grey, 2012) ve sosyal desteğin (Lila, Gracia ve Murgui, 2013; Murray ve diğerleri, 2013; Roberts ve Shute, 2012; Salami, 2011) rolüne ilişkin çalışmalara ağırlık verildiği görülmektedir. Bunlara ek olarak bu çalışmada ele alınacak olan ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun (Cross ve Morris, 2003; Elliott ve Coker, 2008; Gore ve diğerleri, 2006; Morry ve diğerleri, 2012) rolüne ilişkin de son yıllarda yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Araştırmanın temel problemi olan risk faktörüne sahip olan öğrencilerin uyum düzeyleri ile ilişkili olan benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özelliklerinin uyumu yordayıcı rolüne ilişkin ilgili çalışmalara ve kuramsal boyutlara ilgili bölümlerde değinilmiştir.

Üniversiteye Uyum ve Benlik kurgusu

Araştırmada üniversiteye uyumun yordayıcısı olarak ele alınacak kavramlardan biri de benlik kurgusudur. Kağıtçıbaşı (2012) benlik kavramını, kişiliği kapsayacak bir terim olarak kullanmakla birlikte, sosyal etkileşimler sonucunda oluşan ve sosyal bir ürün olarak görmektedir. Kağıtçıbaşı'na göre benlik, kişinin kendini nasıl algıladığı ve kendisiyle ilgili farkındalığı bağlamında düşünülmelidir. Diğer tanıma göre "benlik", bilişsel ve duyuşsal süreçlerin örgütlenmesini, davranışların düzenlenmesini sağlayan, yakın çevreyle ve sosyal dünyayla etkileşim ve uyumu sağlayan dinamik bir süreç/yapı olarak görülmektedir (Singelis, 1994).

Günümüzde sosyal ve kültürlerarası psikoloji için önemli görülen benlik kurgusu, yeni çalışmalarla birlikte kültürden kültüre farklılaşan ve kuramsal kavramlaştırılmasında çeşitlilik söz konusu olan bir kavramdır (Kağıtçıbaşı, 2012). Kuramlar benliği farklı noktalardan ele alsa da, birleşilen temel nokta benliğin sosyal bir çevrede şekillendiğidir (T. İlhan, 2009). Bu nedenle benlik kavramının, farklı kültürel ortamlarda farklı şekillerde anlaşıldığı birçok araştırmada vurgulanmaktadır (Kağıtçıbaşı, 2012). Dolayısıyla benliği anlamak için bireyin içinde bulunduğu kültürü ve coğrafyayı birlikte değerlendirmek gerekmektedir.

Kültürlerarası çalışmalar benlik konusunda farklılaşmaya işaret ederek Doğu kültürlerindeki bireylerin benlik kurgularını Batı'dakinden farklı olduğuna vurgu yapmışlardır (Kağıtçıbaşı (2012). Bu farklılaşmaya ilişkin yapılan çalışmalar kültürel boyutun önemini ortaya koymuştur. Örneğin Shweder ve Bourne (1984) Amerika ve Hindistan'da bu kavramları incelediklerinde; Amerika örneğinde bireyci (benmerkezci) yapılar kullanılırken, Hint örneğinde, kişilerin içinde buldukları ilişkiden etkilendikleri, daha ortama-bağlı ve ilişkisel bir benlik tanımlaması kullandıkları görülmüştür (Akt. Kağıtçıbaşı, 2012).

Benlik ile ilgili yapılan çalışmaların odaklandığı noktalardan biri de bireycilik-toplulukçuluktur (Kağıtçıbaşı ve Berry, 1989; Singelis, Triandis, Bhawuk ve Gelfand, 1995). Bu kavramlar kişinin kendini ve ilişkilerini tanımlaması açısından önem arz etmektedir. Kültürler arası psikologlar bireycilik-toplulukçuluğun önemini, davranışta gözlenen kültürel farklılıkları kültürel düzeyde açıklanmasına bağlamaktadırlar. Örneğin, bireycilik modernitenin koşulu olarak görülmekte ve modern değerlerle (cinsiyet rollerinin eşitliği, insan hakları ve özgürlük gibi) bağdaştırılırken, toplulukçuluk ise geleneksel bir ideoloji ile bağdaştırılmıştır (Kağıtçıbaşı, 2012). Özetle, bireycilik ve toplulukçuluğa ilişkin genel kanı; bireyci benliği, grup içi davranışlarında özerk ve bağımsız bir kişilik özelliği ortaya koyan, içinde bulunduğunu grubun amaçlarından çok kendi bireysel amaçlarına önem veren, davranışlarını grup kurallarına göre değil, kendi tutumlarına göre belirleyen özellikler olarak tanımlamışlardır. Toplulukçu kültürlerde insanlar ise grup içi ilişkilerde (aile, kabile, ulus vb.) bağımlı benlik yapısı gösteren, grubun amaçlarını kendi amaçlarına feda eden bir özellik sergilemektedirler (T. İlhan, 2009; Kağıtçıbaşı, 2012; Singelis ve diğerleri, 1995). Bu kültürel yönelimlerin, bireylerin sahip olduğu bağımlı-bağımsız benlik kurgusu farklılaşmasından kaynaklandığı ileri sürülmüştür (Markus ve Kitayama, 1991). Bağımsız benlik kurgusunda özerk, kendi kendine yeten ve ilişkiler ve farklı durumlar açısından görece olarak sabit kalan benliği tanımlanmakta iken, bağımlı benlik ise diğerleri ile olan ilişkileri açısından tanımlanmaktadır (Özdemir, 2009).

Kültürlerarası çalışmaların da belirttiği gibi Doğu ve Batı kültüründe benliğe ilişkin farklılıkların olması (Cross ve diğerleri, 2000; Kağıtçıbaşı, 2005), benlik kurgusu ile ilgili çalışmalarda ikili ayrımının yeterli olmadığı ve kültürel (Doğu-Batı) nedenlerle bağımlı benlik kurgusunun da iki farklı boyutu olduğu üzerinde durulmuştur (Cross ve diğerleri, 2000; Cross ve Madson, 1997; Kağıtçıbaşı, 2005, 2007; Kağıtçıbaşı ve Berry,

1989; Kağıtçıbaşı ve Bilge, 2005). Bunlar benlik kurgusunun iki temel boyutu olan özerklik ve ilişkiselliktir. Bu farklılığa değinen Cross ve diğerleri (2000) ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu kavramını önermiştir. İlişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu; daha çok yakın ilişkilerin ön planda olduğu ve bireylerin yakın ilişkiler bağlamında kendilerini tanımladıkları bir yapı olarak değerlendirilmektedir (Cross ve diğerleri, 2000).

Kimi insanlar için ilişkiler çok önemlidir. Hatta bu kişiler için ilişkiler, bireylerin ait olma temel ihtiyacının karşılanması için önemli araçlardır (Segrin ve Taylor, 2007). Dolayısıyla bu insanlar için ilişkiler (karşı cinsle ilişkiler, dostluk ve arkadaşlıklar) onların iyi oluşlarını etkileyen önemli bir kaynaktır (Mattingly ve diğerleri, 2011). Hatta bazı araştırmacılar böyle ilişki ve dostlukların, bireylerin iyi oluşu için hayati önem taşıdığını belirtmişlerdir (Segrin ve Taylor, 2007). Ayrıca bazı insanlar için yakın ilişki kurmak daha kolay iken, bazıları için zordur, bazılarında ise arkadaşlıklarını sürdürmek daha zor olabilmektedir (Mattingly ve diğerleri, 2011).

İlişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu çalışmaları, bu sürece odaklanarak yakın ilişkiler bağlamında kendilerini tanımlayan bireylerin, kendilerini yakın ilişki bağlamında tanımlamayanlara göre daha yüksek düzeyde olumlu ilişkiye sahip olduklarını ortaya koymuştur (Cross ve diğerleri, 2002). Bireylerin benliklerini tanımlamalarına ilişkin farklılıkların, dostluk yanlısı davranış ile toplumsal olarak güçlü ilişkiler kurma açısından önem arz ettiği farklı çalışmalarda da belirtilmiştir (Mattingly ve diğerleri, 2011). Cross ve diğerleri (2002) yaptıkları çalışmada, yakın ilişkilere sahip üniversite öğrencilerinde ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun, benzerlik ve benlik saygısı ile ilişkisini incelenmişlerdir. Bu çalışmada, bu kişilerin arkadaş seçiminde kendilerine benzer insanları seçtikleri ve bu durumun benlik saygısına olumlu bir katkı sağladığı bulunmuştur. Yine aynı çalışmada ilişkiden duyulan memnuniyet ile benlik saygısı ve arkadaş seçiminde benzer kişilerin seçilmesinin, kişinin ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunu yordadığı görülmüştür. Bu çalışmalar Cross ve diğerleri (2000) tarafından savunulan, “ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin yakın ilişkilere daha fazla eğilimli oldukları” görüşü destekler niteliktedir.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ikili ilişkilerin geliştirilmesinde bireysel farklılıkların söz konusu olduğu görülmektedir. “Bu durumun yordayıcısı nedir?” sorusunun cevabını, kimi araştırmacılar benlik kurgusu ile yanıtlamışlardır (Gore ve diğerleri, 2006). Gore, Cross, ve Morris (2006) bu sorunun cevabını ilişkinin kurulma

sürecine odaklanarak açıklamışlardır. Kimi insanlar kendilerini, diğerlerinden ayrı olarak görür ve davranışları bireysel hedeflere ve sonuçlara yöneliktir. Bu kişiler için benlik kavramı, bağımsızlığın ve özerkliğin ön plana çıktığı bağımsız benlik kurgusudur (Markus ve Kitayama, 1991). Diğer taraftan, kimi bireyler için benlik kavramı, sosyal ağlar ve diğer insanlar ile ilişkilerin ön planda olduğu bir yapıdadır ki, bu kişiler ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun yüksek düzeyde olduğu kişilerdir (Mattingly ve diğerleri, 2011). Yani bu kişiler için benlik, toplumsal varlığın bir parçası olarak görülmektedir. Bireylerin davranışları topluluğun hedefleri ve amaçlarını geliştirmeye yöneliktir. İlişki kurma ve sürdürme sürecindeki bu farklılıklar bireylerin benlik kurgusunun da farklılaşmasına neden olmaktadır. İlişkiselliğin ön planda olduğu ve bağımlılığın da yer aldığı benliğe ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu denir (Cross ve diğerleri, 2000)

Araştırmalar ilişki kurma sürecinin iki temel bileşeninden söz etmişlerdir. Bunlar, kişinin kendini açması/ortaya koyması ve ortağının/partnerinin ihtiyaçlarını cevap vermesidir (Reis ve Patrick, 1996; Reis ve Shaver, 1988). Cross ve Madson (1997) bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin başkalarına karşı duyarlı olmayı, başkalarına kendini daha rahat açmalarının daha fazla olacağını ve ilişkilerini daha yakın tanımladıklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda yapılan çalışmada, çiftler arasında ve diğer insanlarla iletişim ve etkileşimde bireylerin ilişkilerini nasıl tanımladıklarına odaklanılmıştır (Cross ve diğerleri, 2000). Bu durumu açıklamak için ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ölçeğinden (RISC) yüksek veya düşük alan insanların yakın arkadaş ve romantik ilişkilerinde benlik kurgusunun rolü incelenmiştir. Cross ve diğerleri (2000) bu durumu test etmek için rastgele eşleştirdikleri (dörtlü gruplarda) bireylerin birbirlerini tanımaları için oluşturulmuş bir deneysel ortam hazırlamışlardır. Böylelikle bu kişilerin benlik kurgularındaki benzerlikle, dostluk veya arkadaşlık ilişkisini ve ilişkinin doğasını gözleme imkânı elde etmişlerdir. Çalışmada ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu (RISC) ölçeğinden yüksek puan bireylerin düşük alan bireyler göre kendilerini daha fazla açacağı ve ilişkiye karşı daha duyarlı olacağını varsaymışlardır. Ayrıca kendini açma ve doyum sağlayıcı yakın ilişki geliştirme gibi kavramların, ölçekten yüksek puan bireylerde daha fazla olup olmadığını gözlemlemeyi amaçlamışlardır. Çalışma sonucunda RISC puanı yüksek bir kişi ile eşleştirilmiş bireylerin, düşük puan almış kişi ile eşleştirilmiş bireylere göre daha fazla kendini açtıkları görülmüştür. Bu sonuçların yanı sıra; tartışma, eşlerin birbirini sevmesi ve

yakınlık duyguları ile doyum elde etmenin de yine ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusundan yüksek puan almayla ilişkili görülmüştür. Sonuç olarak bireylerin ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun yüksekliği, kişinin ilişkilerinde kendini açması, ihtiyaçlarına cevap bulması, olumlu ilişkinin sürdürülmesi ve doyum sağlama gibi etkenlerle ilişkili görülmüştür. Yakın dostluklar ve ilişkilerdeki bu durum özellikle, kişinin yakın ilişkiler açısından kendini değerlendirme eğilimini artırmaktadır (Mattingly ve diğerleri, 2011).

Bireyler arkadaş ve partner seçiminde kendilerine benzer ve kendileri gibi düşünen insanları seçmek eğilimindedir (Swann Jr, De La Ronde ve Hixon, 1994). Dolayısıyla, bağımlı benlik kurgusuna sahip birinin yakın arkadaşın da bağımlı benlik kurgusuna sahip olması söz konusudur (Cross ve diğerleri, 2000). Bu kişiler ilişkilerinde böyle doyum elde ederler. Kişi kendisini yakın ilişkiler bağlamında düşünüyorsa, önemli amaçlarından biri bu ilişkileri korumaktır (Mattingly ve diğerleri, 2011). Yapılan çalışmalar da bu ifadeyi destekler niteliktedir. Örneğin çeşitli davranışların (örneğin, olumlu ve açık olmak, ortak faaliyetlere katılma, mizahtan yararlanma ve destekleyici arkadaş ilişkileri) ilişkileri sürdürmek için yararlı olduğu tespit edilmiştir (Canary, Stafford, Hause ve Wallace, 1993; Mattingly ve diğerleri, 2011). İlişkisel-bağımlı benlik kurgusuna sahip olan bireyler; ilişkiden alınan doyum ve memnuniyet ile benlik algıları olumlu olma, daha güvenilir ve tatmin edici ilişkilere sahip olma, kararlarında yakınındaki sosyal destek kaynaklarını daha fazla kullanma ve diğerlerinin inançlarını kabul etme/değer verme gibi özelliklere sahiptirler (Cross ve diğerleri, 2000; Cross ve diğerleri, 2002; Morry ve diğerleri, 2012).

İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu yüksek olan kişiler için, çevresinde önemli gördüğü kişilerle ilişkiler; düşüncelerini, motivasyon ve davranışlarını yönlendirme eğilimindedirler. Türkiye'deki durum, incelendiğinde geleneksel sosyo-kültürel ortam, bireylerde ilişkisel benliğin gelişimini destekleyen aile, akraba ve komşularla kişilerarası ilişkileri barındırmaktadır. Bu nedenle Türkiye gibi kişilerarası ilişkilerde yakın bağların önem arz ettiği kültürel bir ortam bu durumu desteklemektedir (Özdemir, 2010). Dolayısıyla bu ilişkisellik (sosyal roller, arkadaşlık gibi yakın ilişkiler) ve bağlar (aile ve grup üyeliği) kişinin benliğini ve kişiliğini tanımlaması üzerine etkili olan önemli değerlerdir.

Benlikle ilgili yapılan çalışmaların çoğunda benlik kurgusunun, iyi olma, öz saygı, yalnızlık, sosyal uyum, sosyal anksiyete ve ilişkinin niteliği gibi kavramlarla ilişkili

olduğu görülmektedir. Bu durum benlik yapısını, kişinin kendisini algılayış biçimini ve sosyalleşme sürecinin de bir parçası haline getirmektedir. İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu ile ilgili çalışmalara bakıldığında üniversiteye uyum konusunda yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür (Du ve King, 2013; Ingman, 1999; Mattingly ve diğerleri, 2011; Selby, 2000; Zaff, Blount, Phillips ve Cohen, 2002). Ancak yakın ilişkiler bağlamında ele alınan çalışmalar mevcuttur. Akın ve diğerleri (2010) ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun uyarlama çalışmasında, üniversite öğrencilerinde ilişkisel-karşılıklı bağımlı benliğin yalnızlık ile negatif bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur. Farklı bir çalışmada (Mattingly, 2011), ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun toplumsal güç ve arkadaşlık yanlısı ilişki davranışları arasındaki ilişki araştırılmış, ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ile arkadaş yanlısı davranış arasında pozitif bir ilişki ortaya konulmuştur. Yine aynı çalışmada ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun daha çok ilişki doyumu ile ilişkili bir kavram olduğu vurgulanmıştır.

Kültürlerarası çalışmalardan biri Ingman (1999) tarafından ABD'de okuyan uluslararası öğrencilerin, Amerikalı öğrencilere göre sosyal uyum düzeyini kültürel farklılıklar açısından ele aldığı çalışmadır. Çalışmada uluslararası öğrencilerin sosyal uyumlarının Amerikalı öğrencilere göre önemli ölçüde daha düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca benlik-kurgusunun, sosyal anksiyete ve sosyal beceriler açısından uluslararası öğrencilerin sosyal uyumundaki rolü incelenmiştir. Çalışma iki aşamalı yürütülmüş ve ilk aşamasında, Güneydoğu Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir devlet üniversitesinde 59 Çin ve 105 Amerikan lisansüstü öğrenciyle çalışılmış ve Çinli öğrencilerin daha düşük sosyal uyum, yüksek düzeyde sosyal anksiyete yaşadıkları ve Amerikalı öğrencilerden daha yüksek düzeyde bağımlı benlik kurgusuna sahip oldukları görülmüştür. Tahmin edilenin aksine, birbirine bağımlı benlik, sosyal anksiyete ile ilişkili bulunmamıştır. Çalışmanın ikinci aşamasında, Çinli (N=28) ve Amerikalı (N=32) öğrencilerinin birleşiminde bir etkileşim grubu oluşturulmuştur. Öğrencilerin etkileşim öncesi ve sonrasında kaygı düzeylerini değerlendirilmiştir. Bu çalışmada ise Amerikalı öğrenciler etkileşim öncesi ve sonrasında Çinli öğrencilerden daha yüksek kaygı yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Karakitapoğlu-Aygün (2004) orta ve üst sosyoekonomik düzeyden üniversite öğrencilerinin benlik kurgusunun, kimlik ve iyi oluş durumları arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasında katılımcıların benlik kurgularını toplulukçu ya da karşılıklı

bağımlılıktan çok bağımsız ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı olarak tanımladıklarını göstermiştir. Bu çalışmada ayrıca kadınların erkeklere göre kendilerini daha fazla kişisel, daha az geleneksel terimlerle tanımladıkları bulunmuştur. Son olarak, duygusal iyi oluş ile olumlu kimlik yönelimleri bağımsız ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurguları ile ilişkili bulunmuştur. Çetin, Eroğlu, Peker, Akbaba ve Pepsöy (2012), yaptıkları çalışmada ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun siber zorbalık ve siber zorbalığın psikolojik uyumsuzluk üzerindeki etkisi incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlarda ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yüksek bireyler; arkadaşlarıyla uyumlu sosyal ilişkiler kurma, sosyal ilişkilerinde kendini açma ve empatik davranma, davranışlarını ilişki kurdukları bireylerin o anki duygusal durumuna göre ayarlayabilme, kişilerarası ilişkilerde yaşanan çatışmaları sağlıklı biçimde çözebilme ve yakın ilişkilerinde bireylerin doğal biçimde davranmasını sağlamaya çalışma özellikleriyle sanal ortamda kurdukları kişilerarası ilişkilerde de başarılı olduğu bulunmuştur. İlişkisel-bağımlı kendini kurgusuna sahip olan bireylerin; yakın ilişkiler kurma ve sürdürme eğiliminde olduğunu ortaya koyan bu çalışmalar, Cross ve diğerleri'nin (2000) kuramını desteklemektedir.

Özet olarak Türk kültüründe benlik kurgusu tanımlanırken ilişkisel özelliklerin ağırlıklı, bunun yanı sıra toplumsallığa, dayanışmaya önem verilen bir kavramın ön plana çıkması; ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun üniversite ortamının getirmiş olduğu yeni çevre ile ilişki kurma sürecinde ne denli etkili olduğu araştırılmaya değer görülmektedir. Türk kültüründe yapılan çalışmalarda uyum ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlikle ilgili çalışmaların sınırlı olması da (Akın ve diğerleri, 2010; Çetin ve diğerleri, 2012; Karakitapoğlu-Aygün, 2004), yapılan bu çalışma ile ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun kültürel bağlamda uyumu yordayıcılığı da test edilmiş olacaktır.

Üniversiteye Uyum ve Sosyal Destek

Alanyazındaki çalışmalarda çok sayıda uzman ruh sağlığı bakımı yaklaşımının bir sonucu olarak (S. Cohen ve Wills, 1985), toplum içinde aile, arkadaş ve yakın çevrenin sağladığı doğal destek kaynaklarından yararlanmaya yönelmişlerdir (S. Cohen ve McKay, 1984; S. Cohen ve Wills, 1985; Eker, Arkar ve Yıldız, 2001). Doğal destek sistemlerinin psikolojik sorunların çözümlerini kolaylaştırma veya zorlaştırmada önemli rol oynadıkları belirtilmektedir (Eker ve diğerleri, 2001).

Gelişimsel anlamda genç yetişkinlerin yaşadıkları problemler ve ihtiyaçları konusunda yapılan çalışmalarda, gençlerin çeşitli psikolojik problemlerle karşı karşıya

geldiğini ve yardıma ihtiyaç duyduklarını göstermiştir (Heppner ve diğerleri, 1994; Soliman, 1993). Bununla birlikte hayatlarında önemli bir dönem olan üniversite yaşamı ile tanışan öğrenciler için bu problemlere yenilerinin de eklenmesi söz konusudur. Çünkü üniversite yaşamının beraberinde getirmiş olduğu birçok kaygı verici ve stresli durum karşısında genç yetişkinler, başa çıkmak için bir takım kaynaklara yönelmektedirler. Başa çıkma yöntemlerinden biri olarak değerlendirilen destek alma/yardım arama, endişe ve problemlerle başa çıkmak için bir uyarılma/düzenleme biçimi olarak kabul edilmektedir (Fallon ve Bowles, 2001). Garland ve Zigler (1994) uyumsuz baş etme yöntemlerinin depresyon ve diğer psikolojik bozukluklara yol açabildiğini belirtmişler. Bunun yanında yardım aramanın kişinin stres ile mücadele etmesini kolaylaştırdığını ortaya koymuşlardır (Fallon ve Bowles, 2001). Böylelikle bireyler daha az duygusal ve davranışsal problemler yaşayarak bu durum ile baş edebilmektedirler.

Üniversite yaşamına geçiş, birey için yeni bir çevre ve yaşam şartlarını da beraberinde getirir. Bu süreçte öğrencilerin yaşadıkları problemlerin üstesinden gelmek ve uyum sürecini kolaylaştırmak için öğrencilerin başvurdukları kaynaklardan biri de sosyal destektir (S. Cohen ve Wills, 1985; Doğan, 2008; Duru, 2008a; Murray ve diğerleri, 2013; Salami, 2011; Yusoff ve Othman, 2011). Sosyal destek, bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde temel ihtiyaçlarının, başka bireylerle (arkadaşları, ailesi, üstleri veya profesyonel danışmanlar vb.) kurduğu etkileşim sonucunda karşılanmasını ve stres altındaki ya da güç durumdaki bireye çevresindeki insanlar tarafından sağlanan maddi ve manevi yardımları içerir (S. Cohen ve McKay, 1984; S. Cohen ve Wills, 1985). Alanyazında birey için sosyal destek kaynaklarının ağırlık olarak aile, arkadaş ve özel kişi olmak üzere üç alanda toplandığı görülmektedir (Zimet ve diğerleri, 1988). Bireyin yaşamında önemli bir yeri olan bu kişiler (anne, baba, eş, sevgili, arkadaşlar, aile, öğretmenler, akrabalar, komsular, uzmanlar) problem ve stres durumunda başvurulacak kaynaklarını oluşturmaktadır (Zimet ve diğerleri, 1988).

Sosyal destek kavramının kavramlaştırılması ve tanımlanmasında bir takım farklılıklar söz konusudur. Sosyal desteğin etkisi konusunda günümüze kadar yapılan çalışmalar, sosyal desteğin sağlık ve kendini iyi hissetme üzerindeki etkisini açıklayan iki farklı model ortaya koymuştur (S. Cohen ve Wills, 1985). Bunlardan ilki sosyal desteğin bireyler için stresli durumlar karşısında bir koruma/tampon görevinin olduğu *Tampon Etki Modeli*dir. Bu modele göre sosyal desteğin en önemli görevi kişiyi stres verici yaşam olaylarının yarattığı olumsuz etkiyi azaltarak ruh sağlığını korumaktır. Diğer bir ifadeyle

sosyal destek, günlük yaşamda karşılaşılan zorluklara karşı bir başa çıkma ve stres kaynaklarının etkilerini kontrol etmeye yardımcı bir ögedir. Bu modele göre sosyal desteğe sahip olmama, stres verici yaşam olaylarıyla karşılaşılmadığı müddetçe birey üzerinde olumsuz herhangi bir etki göstermeyecektir (S. Cohen ve Wills, 1985). Çeşitli çalışmalarda sosyal desteğin, psikolojik ve fiziksel sağlık ile ilişkili bir kavram olarak kişinin kendini iyi hissetmesiyle ilişkili olduğu belirtilmiştir (S. Cohen ve Wills, 1985; Erbaydar, 2003; Krantz, Grunberg ve Baum, 1985). Benzer şekilde, sosyal destek ve ruh sağlığı arasında olumlu ilişki olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Mackay ve Pakenham, 2012; Mairean ve Turluc, 2011; Taylor ve diğerleri, 2013; Werner, 2012).

İkinci model ise sosyal destek ile sağlık arasında doğrudan bir ilişkinin olduğu, kişi için sosyal desteğin her koşulda olumlu bir etkiye sahip olduğu *Temel Etki Modelidir*. Bu modele göre sosyal destek; birey için mevcut durumları kolaylaştıran, olumlu ortamlar yaratma ve olumsuz sonuçları önlemeye yardımcı olma rolüne sahiptir. Sosyal destekten yoksun olmanın, birey üzerinde olumsuz bir etki yaratacağı savunulmaktadır. Sosyal desteğin stressiz bir ortamda da olumlu sonuçlar doğuracağı belirtilir (S. Cohen ve Wills, 1985). Ayrıca, bu modelde sosyal destek, bireyin aidiyet duygusunun oluşumunda da olumlu etkiye sahiptir (S. Cohen ve McKay, 1984). Sosyal ağlarla kurulan düzenli ilişkiler ve sosyal ortamdaki roller ve olumlu deneyimler; kişinin kendini değerli hissetmesi, mutluluk gibi kavramlarda ilişkilidir (S. Cohen ve Wills, 1985). Sosyal bir ağa katılma, kişinin psikolojik veya fiziksel rahatsızlığına yönelik olası olumsuz deneyimlerin önlenmesine yardımcı olabilir. Öyle ki, bu destek türü psikolojik açıdan sosyal etkileşim, sosyal kaynaşma ve ilişki kazanç elde etmeyi güçlendirir (S. Cohen ve McKay, 1984; S. Cohen ve Wills, 1985) (Levinger ve Huesmann, 1980; Moos ve Mitchell, 1982; Reis, 1984; Wills, 1985). Sonuç olarak S. Cohen ve Wills (1985) her iki modelde de sosyal desteğin, bireyin olumlu gelişimine katkı sağlayarak psikolojik sağlık ve iyi oluş üzerinde olumlu etkiye sahip olduğuna vurgu yapmıştır.

S. Cohen ve Wills (1985) sosyal desteği dört farklı kategoriye ayırmıştır. *Duygusal destek*, sevgi, anlayış, kabul görme, değer verilme, bakım ve koruma sevilme ihtiyaçlarını içeren destek türüdür. Aynı zamanda anlamlı destek, ifade edici destek ve yakın destek olarak adlandırılır. *Araçsal destek*, daha çok somut olan boyuttur. Mali yardım, maddi kaynaklar ve araç yardımı gibi destekleri içerir. *Bilgilendirici destek*, açıklayarak, bilgi vererek sorunları tanımlamayı ve anlayarak başa çıkmayı içeren destek

türüdür. Son olarak *yaygın destek*: Bu boş zamanlarda, diğer insanlarla vakit geçirmek eğlenmek, dinlenmek ve sosyal arkadaşlık olarak tanımlanan destek türüdür.

Sosyal destek ve sosyal desteğin rolü üzerine yapılan birçok çalışmada olumlu bir kavram olarak psikolojik sağlamlık/yılmazlık (Dumont ve Provost, 1999; Knowles, 2009; Pengilly ve Dowd, 2000; Taylor ve diğerleri, 2013; Terzi, 2008a; Tsai, Harpaz-Rotem, Pietrzak ve Southwick, 2012; Wilks ve Spivey, 2010), iyi olma ve sağlık (Doğan, 2008; Mackay ve Pakenham, 2012; Swanson, Valiente, Lemery-Chalfant ve Caitlin O'Brien, 2010), yalnızlık (Duru, 2008a), stres ve başa çıkma (Carver ve diğerleri, 1989; S. Cohen ve Wills, 1985; Dumont ve Provost, 1999; Shin ve Ryan, 2012; Şenormanci, Konkan, Güçlü ve Şenormanci, 2014), üniversiteye uyum (Lidy ve Kahn, 2006; Lila ve diğerleri, 2013; Robbins, Lese ve Herrick, 1993; Robins ve Russ, 1995; Salami, 2011), yakın ilişkiler (Gore ve diğerleri, 2006; Morry ve diğerleri, 2012) gibi kavramlar ile ilişkisi üzerine yayınlanmış çok sayıda çalışma yapılmıştır.

Üniversiteye uyum konusunda yürütülen çalışmalarda, sosyal desteğin son derece önemli bir rolü olduğu ve bireylerin sosyal destek ağının zayıf olması durumunda problemler karşısında daha fazla yıpranmaya neden olacağı belirtilmektedir (Gerdes ve Mallinckrodt, 1994). Bireyler genellikle bu dönemde ilk kez evden taşınarak, aile ve önemli bir sosyal destek sağladığı arkadaşlar ile ilişkisi bir miktar kesilmektedir (Rice, 1992). Bu süreçte öğrencilerin sosyal kabul düzeyinin düşük olması, öğrencilerin strese karşı oldukça savunmasız ve iyi oluşlarının da düşük seviyelerde olmasına neden olabilir (Chao, 2012). Bunun yanı sıra, birçok üniversite öğrencisi bağımsızlık deneyimlerini yaşadığı bu dönemde oda arkadaş(lar)ı, sosyal arkadaşlar, partnerleri veya dersler ile ilgili bir takım endişeler ve sorunlar yaşayarak birden çok stres etkenine maruz kalabilmektedir (Arnett, 2000).

Alanyazında yapılan araştırmalara bakıldığında genç yetişkinlerin yaşadıkları problemler konusunda destek ararken öncelikli tercihlerinin resmi kaynaklardan ziyade resmi olmayan kaynaklar olduğu görülmüştür (Boldero ve Fallon, 1995; Fallon ve Bowles, 2001; D. Rickwood ve diğerleri, 2005; D. J. Rickwood ve Braithwaite, 1994). Yine bu çalışmalarda gençlerin yaşadıkları problemlerin eğitim ve okul konularında, öğretmen, veli ve karşı cinsle ilişkiler, kariyer seçimleri ve kişisel gelişimle ilgili ortak kaygılarla ilgili destek aradıkları belirtilmiştir (Fallon ve Bowles, 2001). Çeşitli çalışmalarda da bireylerin resmi olmayan yardım kaynakları tarafından daha iyi anlaşıldığı duygusu ve sosyal desteği yeterli olarak algılamaları resmi yardım

kaynaklarına başvurma sıklığını etkileyebileceğini belirtilmektedir (Arslantaş ve diğerleri, 2011).

Ayrıca, genç yetişkinlerin yardım ararken yaptıkları kişi seçimlerinin sırasıyla en yakın kadın/erkek arkadaşları, anneleri, babaları, daha sonra profesyonel danışmanlar olduğu belirtilmiştir (Hinson ve Swanson, 1993). Sheffield, Fiorenza ve Sofronoff (2004) genç yetişkinlerde kişisel, duygusal ve davranışsal sorunlar için yardım aranan en büyük grubun arkadaş kitlesi olduğunu ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra Avustralya'da 254 genç üzerinde yapılan bu araştırmada destek ararken gençlerin % 66,7'sinin arkadaşlarına % 59'unun ebeveynlerine ve aile bireyelerine, % 19,8'inin okul danışmanlarına, % 14,1'inin doktorlara, %12,8'inin psikiyatristlere, % 10,3'ünün öğretmenlerine ve % 10,3'ünün ise psikologlara başvurduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra çeşitli çalışmalarda öğretim üyeleri ile resmi olmayan iletişim in de uyumda önemli bir rol oynadığı vurgulanmıştır (Gerdes ve Mallinckrodt, 1994; Pascarella, Terenzini ve Feldman, 1991; Terenzini, 1987).

Üniversite yaşamı sadece kişisel/sosyal süreçler ve süreçlere ilişkin sorunları beraberinde getirmemektedir. Bu açıdan üniversite yaşamı daha bütüncül ele alınmalı ve bütün boyutlara önem verilmelidir (Duru, 2008b). Öyle ki, bu geçiş sürecinde öğrenciler bir yandan büyüme, olgunlaşma, değişim ve gelişim için yeni fırsat ve yaşantıları deneyimlerken; aynı zamanda akademik, kişisel ve sosyal uyum zorlukları yaşayabilmektedirler. Duru (2008a, 2008b) yapmış olduğu iki çalışmada da uyum zorluklarının sosyal destek ve sosyal bağlılıkla ilişkili kavramlar olduğunu ve sosyal desteğin uyum zorluğunun önemli yordayıcılarından biri olduğunu belirtmiştir. Benzer çalışmalarda (Schneider ve Ward, 2003; Tao ve diğerleri, 2000) algılanan sosyal desteğin sosyal uyumla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu durum öğrencilerin başkaları ile kurulan güvenli ilişkilerle desteklenmesi ve üniversiteye geçişte sosyal ihtiyaçların karşılanması açısından önemlidir (Lidy ve Kahn, 2006).

Murray ve diğerleri (2013) Amerika Birleşik Devletleri'nde engelli öğrencilerin üniversiteye geçiş sürecinde yaşadıkları stres durumları, sosyal destek ve uyum süreçlerini ele almıştır. Özellikle çalışmada mali açıdan kaygı ve stres yaşayan üniversite öğrencileri ele alınmıştır. Çalışma sonuçları iki tür sosyal desteğin (toplumsal destek ve destek memnuniyeti), engelli üniversite öğrencilerinin uyum süreçleri üzerinde olumlu etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Stresli yaşam olayları ile iyi uyum arasındaki ilişkide sosyal destek ve stresle başa çıkma rolünün incelendiği diğer bir çalışmada (Brissette ve

diğerleri, 2002), sosyal desteğin başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama ile ilişkili bir kavram olarak uyuma katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca, aynı çalışmada üniversite öğrencilerinin birinci dönem başında ve sonunda algılanan sosyal destek düzeyi açısından dönem sonuna doğru sadece arkadaş boyutunda artış gözlenmiştir. Benzer biçimde Tao ve diğerleri (2000), sosyal destek algılarının üniversitenin ilk dönem boyunca nasıl bir değişim sergilediği başa çıkma stratejileri açısından ele almışlardır. Çalışmada, Çinli (N = 390) birinci sınıf öğrencilerinin sosyal destek genel seviyelerinde ilk dönem boyunca önemli bir değişiklik olmadığı, ancak destek kaynakları açısından dönem sonuna doğru bir değişimin (anne, eş, öğretmen, kardeş) olduğu belirtilmiştir. Aynı çalışmada sosyal desteğin olumlu uyum ve aktif başa çıkma becerileri ile hem doğrudan hem dolaylı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversiteye uyum konusunda yapılan diğer çalışmalarda da sosyal destek kullanımının artmasının üniversiteye uyumu da arttığı, azaldıkça uyumun da azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Salami, 2011). Bunun yanı sıra sosyal desteğin stres yaratan durumlara karşı birer koruyucu faktör olduğu görüşünden hareketle (S. Cohen ve Wills, 1985; Crockett ve diğerleri, 2007; Dumont ve Provost, 1999; Rutter, 1987; Werner, 1993), üniversite öğrencilerinin maruz kaldığı stres durumlarına ilişkin sosyal desteğin koruyucu rolünün olup olmadığına ilişkin çalışmalar da yapılmıştır. Sonuçlar ağırlıklı olarak sosyal desteğin yılmazlık ile ilişkili bir kavram olarak olumlu ve koruyucu etkisinin varlığı yönünde olmuştur (Dumont ve Provost, 1999; Mairean ve Turliuc, 2011; Werner, 2012; Wilks ve Spivey, 2010).

Uluslararası üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumu üzerinde sosyal desteğin rolünün ele alındığı bir çalışmada Malezya'da eğitim gören uluslararası öğrencilerin uyum süreçlerinin algılanan sosyal desteğin uluslararası öğrencilerin psikolojik uyum arasındaki ilişki incelenmiştir (Yusoff ve Othman, 2011). Çeşitli ülke ve bölgelerden gelen 185 uluslararası öğrenci ile yapılan çalışmada psikolojik uyum; aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destekle yüksek düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Uluslararası öğrencilerin algılanan sosyal destek ve uyum arasındaki ilişkiyi bildiren benzer çalışmaların birçoğu, sosyal desteğin uyum süreci üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Al-Sharideh ve Goe, 1998; Poyrazli, Arbona, Bullington ve Pisecco, 2001; Yusoff ve Othman, 2011).

Türkiye'de üniversiteye uyumla ilgili yapılan çalışmalarda sosyal desteğin rolüne ilişkin bulgular mevcuttur (Aladağ, 2009; Aladağ ve Tezer, 2007; Doğan, 2008; Duru,

2008a, 2008b; Eldeleklioğlu, 2006; Kaşıkçı, Çoban, Ünsal ve Avşar, 2009; Otlı, 2010; Şenormanci ve diğerleri, 2014; Terzi, 2008b; Türkmen, 2011, 2012; Yıldırım, 2004). Duru'nun (2008b), üniversiteye uyum sürecinde sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlığın yordayıcılığına baktığı çalışmasında, sosyal destek ve sosyal bağlılığın yalnızlıkla negatif, uyum zorluklarının ise yalnızlıkla pozitif yönde anlamlı ilişki gösterdiğini belirtmiştir. Buna ek olarak, sosyal destek, sosyal bağlılık ve uyum zorluklarının ve yalnızlığın önemli yordayıcıları olduklarına ilişkin sonuçlar elde etmiştir. Aynı çalışmada sosyal destek ve sosyal bağlılık hem yalnızlığı doğrudan yordayabilmekte, hem de uyum zorlukları yalnızlık ilişkisinde etkili iki ara değişken işlevi üstlenmektedirler. Diğer bir çalışmada ise (Eldeleklioğlu, 2006) arkadaşan ve aileden algılanan sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş, arkadaşan ve aileden algılanan sosyal desteğin depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik halinin araştırıldığı bir çalışmada ise (Doğan, 2008) somatizasyon, depresyon, anksiyete öfke/saldırganlık belirtilerini yordayan önemli değişkenler arasında sosyal destek kaynaklarından aile desteğinin yer aldığını belirtmiştir. Kaşıkçı ve diğerleri (2009) üniversite son sınıf öğrencilerinin aileden ve arkadaşan algıladıkları sosyal destek ile benlik saygısı durumlarını incelediği çalışmada, sosyal destek ve benlik saygısının ailenin ekonomik durumu, ebeveynlerin eğitim seviyeleri, ebeveynlerin hayatta olması ve öğrencinin ikamet ettiği yer gibi değişkenlerden etkilendiğini saptamıştır.

Bu çalışmalardan farklı olarak üniversiteye uyum konusunda yapılması planlanan akran danışmanlığı programı öncesinde ihtiyaç taraması yapılmış (Aladağ ve Tezer, 2007) ve öğrencilerin yardım alabilecekleri kişiler arasından akran danışmanına yönelik tercihleri ne olacağı, yardım alırken tercih edecekleri yardım biçimleri, akran danışmanlığı programına yönelik tepkileri neler olduğu gibi sorulara cevaplar aranmıştır. Öğrencilerin tercihi, sırayla; aynı cinsten arkadaş, aile, karşı cinsten arkadaş, tanıdık, akran danışman, uzman, akraba ve akademik danışman şeklinde olmuştur. Yardım biçimi olarak; hem yönlendirici olmayan (empatik tepkiler) hem de yönlendirici olan yardım biçimlerini (araçsal tepkiler) tercih ettikleri görülmüştür. Ayrıca programın yararına inandıklarını; programa başvurma eğilimi gösterdikleri ve programın onların mesleki, akademik ve kişilerarası ilişkiler konusundaki sorunlarına odaklanmasını istediklerini belirtmişlerdir. Sonraki süreçte uyum konusunda geliştirilen akran danışmanlığı programı

(Aladağ, 2009), 47 akran danışana, 14 akran danışmanı tarafından uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, hem akran danışanların hem de akran danışmanların akran danışmanlığı programını olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Bu bağlamda, akran danışmanlığı programının, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyum sürecinde üniversiteye uyumun farklı boyutlarına ilişkin önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu vurgulanmıştır.

Sonuç olarak bu çalışmalar göstermektedir ki, sosyal destek stresli veya stressiz ortamlarda kişilerin olumlu uyum sergilemelerine katkı sağlayan önemli etkenlerden biridir. Aynı zamanda sosyal destek (aile, arkadaş ve özel bir insan) öğrencilerin üniversiteye uyum süreçlerini kolaylaştırarak yaşanan problemleri çözmesini sağlayan, iyi oluşu artıran, sosyal bağlılık, benlik saygısı ve yılmazlık gibi olumlu özellikleri yordayan, ayrıca yalnızlıkla başa çıkmada destek sağlayan önemli bir kavram olarak ele alınmıştır. Alanyazında farklı gruplarda (farklı bir kültüre uyum konusunda uluslararası öğrenciler, belirli risk faktörlerine sahip öğrencilerin uyumları vb.) sosyal desteğin olumlu etkisi üzerinde yapılan çalışmalar da bu durumu destekler niteliktedir. Üniversite örneğinde yapılan çalışmalarda risk grubuna yönelik çalışmaların sınırlılığı, risk faktörüne sahip öğrencilerin uyum süreçlerinde sosyal desteğin rolünü ortaya koymaya yönelik yapılan bu çalışmayı önemli kılmaktadır.

Üniversiteye Uyum ve Başa Çıkma Stilleri

Üniversiteye girmek üzere olan öğrencilerin çoğu yaşamlarındaki bu geçiş sürecini güzel beklenti ve duygularla geçirirler (Jackson ve diğerleri, 2000). Üniversite birinci sınıfının ilk haftalarında deneyimlenen farklı ve yeni etkinlikler, yeni insanlarla tanışma, akademik çalışmalarının devamı olan ve ebeveynlerinin kontrolünden uzak bir hayat onları beklemektedir. Bunun yanı sıra öğrenciler üniversite yaşamının onların, kişisel, sosyal ve entelektüel gelişim adına önemli fırsatlar sunmasını da beklemektedirler (Pancer ve diğerleri, 2000). Üniversite yaşamıyla öğrencilerin beklentilerin pek çoğu gerçekleşmiş olmakla birlikte, zamanla üniversite öncesi beklentilerini yansıtan olumlu düşünceler ve duygular değişebilmekte ve yerini olumsuz düşüncelere bırakabilmektedir. Dolayısıyla üniversite yaşamıyla gerçekleşen deneyimler, onlar için beklenenden çok daha sert ve stresli olabilmektedir (Compas ve diğerleri, 1986).

Birinci sınıf öğrencileri bu süreçte sadece uyum sağlamayı değil, yetişkin ve özerk olmanın gereklerini de öğrenmeleri gerekmektedir. Ayrıca lise yıllarında yaşamış

oldukları çevreden çok farklı bir çevreye uyum sağlamak ve başa çıkmak zorundadırlar. Bireyler için belki de ilk kez ailelerinden ayrıldıkları bu dönemde, kendileri için önemli gördükleri sosyal destek sağlayan aile ve arkadaşları ile ilişkileri kesilebilmektedir (Brissette ve diğerleri, 2002). Bunun yanı sıra öğrencilerin pek çok görevi gerçekleştirmeleri de gerekmektedir. Örneğin, mali açıdan kendilerini yönetme veya ebeveynleri tarafından yapılan işlerinin (çamaşır yıkamak, ütü, yemek vb.), artık kendileri tarafından yapılması gibi (Fassig, 2003). Ayrıca, çok daha zor ve çaba gerektiren bir akademik çalışma hayatı (S. R. Baker, 2004; Halamandaris ve Power, 1999) ve yeni arkadaşlık ilişkilerinin kurulma süreci (Salami, 2011) de bunlara eklendiğinde durum daha da karmaşık bir hale dönüşebilmektedir. Baqutayan ve Mai (2012) öğrencilerin yaşadıkları stres kaynaklarına ilişkin çalışmasında en fazla stres yaratan sorunların çevresel etkenler, barınma, kitap kaynaklarına ilişkin olduğunu belirtmişlerdir. Ders çalışma, kütüphane imkânları ve yeme içme durumlarının da orta düzeyde strese neden olduğu ve son olarak yer değiştirmeye dayalı ilişkiler konusunun da düşük düzeyde strese neden olduğunu belirtmişlerdir. Üniversiteye uyum, bu yeni yaşamın beraberinde getirdiği yukarıdaki ve daha birçok stresli durum karşısında uygun başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ile mümkün olmaktadır.

Stres kavramı ilk olarak 14. yüzyılda sıkıntı veya ızdırap gibi anlamlarında kullanılmıştır. Bu sözcüğün 19. yüzyıla kadar sistematik bir tanımı olmamasına rağmen 17. yüzyılda Hooke tarafından, fiziksel bilimlerin bağlamında elastiki nesne ve ona uygulanan dış güç arasındaki ilişkiyi açıklamak için stres kavramı kullanılmıştır (Lazarus ve Folkman, 1984). Sonraki yıllarda bu kavram duygu fizyolojisi araştırmalarına konu olmuştur. Günümüzde stres yaygın olarak sağlık, ekonomi, siyaset bilimi, işletme ve eğitim alanından alanında tartışılan kavramlar arasındadır. Tıp alanında stres, tehlike içeren ortamda algılanan baskılara karşı psikolojik ve fizyolojik tepkilere neden olan durum olarak tanımlanmaktadır (Piotrowski ve Hollar, 2013). Uzun süreli stresin hormonal dengesizliklere, bağışıklık sisteminin çökmesine, hastalığa, kanser ve ölüme karşı yatkınlığa katkıda bulunduğu ifade edilmektedir. Psikoloji bakış açısıyla stres, daha çok kaygı ile eşleştirilmiş bir kavram olarak psikopatolojinin merkezine yerleştirilmiştir. Sonraki süreçte stres (1950 ve sonrası), psikolojik çalışmaların yoğunlaştığı bir kavram olmuştur. Sonuç olarak psikoloji alanyazınında stres, bireylerin karşılaştığı tehdit durumları karşısında oluşan bir gerilim durumu olarak tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Son elli yıl içinde stres, insan yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olsa da stresle başa çıkma çalışmaları giderek artmaktadır. Bunlardan ilki psikolojik stres ve başa çıkma sürecine vurgu yapan ve sonrasında çalışmalara da dayanak oluşturan Lazarus'un çalışmasıdır (Lazarus, 1966). Sonraki süreçte Lazarus ve Folkman (1984) stres ve stresle başa çıkmanın bilişsel teorisini ortaya atmışlardır. Onlara göre stres, birey ve çevre arasında etkileşimsel bir özelliğe sahiptir. Çünkü kişi için stres bir dengenin bozulduğu ve yeniden uyum sağlanması gerektiğine yönelik bir işarettir (Lazarus ve Folkman, 1984). Strese ilişkin kaynaklar ağırlıklı olarak iki grupta toplanmıştır. Bunlar; sıcaklık, soğukluk, gürültü, kötü çalışma şartları gibi kişinin hasta ya da rahatsız olması neden olabilecek fiziksel kaynaklar; sosyal, ekonomik ve siyasal faktörlerle; aile ortamı; iş ve kariyer yaşamı ve kişilerarası ve çevresel ilişkiler ise sosyal kaynaklar olarak gösterilebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Psikolojik, biyolojik ve sosyal anlamda herhangi birinin dengesinin bozulması durumunda stresi tetikler ve bireyler tekrar uyum sağlamak için çeşitli tepkiler üretirler (Lazarus ve Folkman, 1984).

Stres yaratan durumlara bakıldığında bunlardan biri de çevresel faktörlerdir. Lazarus ve Cohen (1977) çevresel stresörleri üç biçimde ifade etmişlerdir. Bu faktörler genellikle felaketler gibi çok sayıda kişiyi etkileyen önemli değişiklikler, bir veya birkaç kişiyi etkileyen önemli değişiklikler ve sadece kişiyi etkileyen günlük sorunlardır. Bu etkenlerden ilki, bazı felaket olayları gibi kişinin kontrolü dışında doğal olarak gerçekleşen felaketler (Örneğin; deprem, kasırga, sel gibi doğal afetler) ve insan eliyle olan (savaş, hapis vb.) felaketlerden kaynaklı göç vb. zor şartlara maruz kalma durumları ile bunların yanı sıra bireyin kontrolü dışında gerçekleşen sevdiği birinin ölümü ya da hayatını tehdit eden bir hastalık veya sakatlık durumunun gerçekleşmesi durumlarıdır. Son olarak iş yerinden atılma, boşanma, önemli bir sınava hazırlanma, yer değiştirme gibi olaylar da kişileri etkileyen önemli olaylardır. Tüm bu durumlar kısa süreli ya da uzun süreli olarak fiziksel (kalp atış hızının artması, sık nefes alıp verme, kan pompalanmasındaki artış vb.) ve psikolojik (korku, öfke, üzüntü, suçluluk vb.) reaksiyonlara neden olabilmektedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Üniversite yaşamı da bu bağlamda ele alındığında birey için içinde bulunduğu ortamı bırakıp fiziksel ve sosyal olarak yeni bir çevreye geçiş dönemidir.

Üniversiteye uyum sürecinde yaşanan problemlerle başa çıkmada, bireysel farklılıklar söz konusudur. Bunlardan biri de başa çıkma stilleridir. Stres durumlarıyla başa çıkmada diğer bir alan da üniversiteye uyumun getirmiş olduğu stres durumlarıdır.

Alanyazında üniversite öğrencilerinin uyumunu yordayan bir etken olarak stres durumlarında başa çıkma stratejilerinin olduğu bilinmektedir (Cross, 1995; DeBerard, Spelmans ve Julka, 2004; Dyson ve Renk, 2006; Gardner ve diğerleri, 2014; Herman ve Tetrick, 2009; Leong ve diğerleri, 1997; Orbay, 2009; Otlu, 2010; Sasaki ve Yamasaki, 2007; Terreri ve Glenwick, 2013; Yalım, 2007).

"Başa çıkma" terimi genellikle stresli koşullarda kişinin var olan stres durumunu azaltmak için başvurduğu bilişsel ve davranışsal çabaları ifade etme amacıyla kullanılır (Lazarus ve Folkman, 1984). Strese yol açan durumlar ve uyarılmalar rahatsız edici olduğundan bu durum kişiyi bir şeyler yapmaya iter, kişinin bu durumla uğraşma sürecine ise başa çıkma denir (Atkinson ve diğerleri, 1996). Bu nedenle başa çıkma, stres yaratan öncüllerin/kaynakların azaltılmasıyla ilgili bilişsel ve davranışsal tepkilerden oluşan dinamik bir süreç olarak ele alınmaktadır (Folkman, 1984; Folkman ve Lazarus, 1985; Lazarus, DeLongis, Folkman ve Gruen, 1985; Lazarus ve Folkman, 1984).

Lazarus ve Folkman (1984) stres durumuyla başa çıkmada bireylerin değerlendirme sürecinden geçtiğini belirtmiştir. Bu değerlendirme süreçlerinden ilki olan birincil değerlendirme, kişinin kendine ilişkin bir tehdit algılama sürecidir. Bu aşamada kişi içinde bulunduğu durumda bir tehdit olduğunu tepkileri aracılığıyla algılar. İkincisi tehdide yönelik potansiyel olarak başa çıkma adına bir tepkiyi aklına getirme işlemidir. Son aşama ise başa çıkma, bu tepkiyi ortaya koyma ve yürütme işlemidir. Bu işlemler, basit bir ifade ile doğrusal sıralama ile anlatılmıştır, ancak Lazarus bu sürecin süreklilik arz eden bir durum olmadığını vurgulamıştır. Yani bir aşamanın sonucunun, bir önceki işleme geri dönülerek olabileceğini belirterek açıklamaktadır. Örneğin, bir başa çıkma yanıtının beklenenden daha az etkili olup olmaması, tehdit seviyesini azaltıp azaltılmadığı yeniden değerlendirilmesi veya uygun olan başa çıkma yanıtı yeniden değerlendirilmesi ile mümkündür. Bu süreç stresli durumdan tamamen kurtulmak için döngü halinde defalarca tekrarlanabilir (Carver ve diğerleri, 1989; Lazarus ve Folkman, 1984).

Baş çıkma konusunda yapılan çoğu çalışma Lazarus ve Folkman'ın (1984) başa çıkma modelini temel almaktadır ve bu model başa çıkmayı bilişsel, davranışsal stratejileri içeren, duygu odaklı ve problem odaklı başa çıkma stratejileri ele almaktadır. İlk olarak stres kaynağını değiştirmek için bir şey yapmak için sorunun kaynağına yönelik hedefleri içeren problem odaklı başa çıkmadır İkincisi, stres durumunun duygusal olarak sıkıntıyı azaltmayı ve yönetmeyi içeren duygu odaklı başa çıkma olarak adlandırılan iki farklı boyuttur. Bu farklılığın doğası incelenecek olursa; problem odaklı başa çıkma

isminden tek bir süreci ifade ediyor gibi olsa da, başa çıkma olarak birkaç farklı faaliyeti içermektedir. Doğrudan harekete geçmek, destek aramak, diğer etkinliklere odaklanma ve kendini sınırlama, planlı bir şekilde problem çözme yer almaktadır. Duygu odaklı başa çıkma ise, bireyin istenmeyen durum karşısında ortaya çıkan duygularını ortadan kaldırma çabasıdır. Bu başa çıkmada birey, duygu odaklı başa çıkma stratejilerinden sosyal destek arama, kaçınma ve mesafe koyma gibi tepkilerle stres yaratıcıları duygusal tepkiler aracılığı ile yönetme girişimleridir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Başa çıkma stillerinin (Problem-odaklı ve duygu odaklı başa çıkma) etkililiğine ilişkin tartışmalar sonrasındaki genel görüş; uygun olan başa çıkma kaynağına ulaşıldığında kişi için stresi etkili bir şekilde yönetilebilir (De Longis, Folkman ve Lazarus, 1988). Ancak Lazarus ve Folkman (1984) kaynakların kullanımında kültürel değer bağlamında bazı yasaklamalar veya kabul edilebilirlikler olduğunu belirtmiştir. Ayrıca bireyin başa çıkma stratejilerindeki tercihini etkileyecek olan mevcut kaynaklara ilişkin değerlendirmesinde kültüre ilişkin özellikleri dikkate alması gerektiğine işaret edilmektedir (Tuna, 2003).

Carver ve diğerleri (1989) başa çıkma stillerinin iki boyuttan fazlasının gerekliliği görüşünü savunmuşlardır ve Lazarus ve Folkman'ın (1984) *Başa Çıkma Modeli* ile Carver ve Scheier'in (1981) *Davranışsal Kendini Düzenleme Modeli* 'ne dayanarak başa çıkma stillerini araçsal sosyal destek kullanma, mizah, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, dine yönelme, yadsıma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma, olumlu yeniden yorumlama, duygusal sosyal destek kullanma ve planlama olarak 14 boyutta yapılandırmıştır (Carver, 1997; Carver ve diğerleri, 1989). Lazarus ve Folkman (1984) ve Carver ve diğerlerinden (1989) sonra birçok araştırmacı başa çıkma stillerini araştırmıştır. Bu araştırmacılar başa çıkma stillerini pozitif ve negatif, problem odaklı, duygu odaklı ve kaçınmacı, ya da işlevsel veya işlevsel olmayan gibi kategorilere ayırmışlardır.

Alanyazında birçok araştırmacı başa çıkma stillerinin stresli durumlar karşısında uyum ve adaptasyon arasındaki etkileşim önemli bir rol oynadığını göstermiştir (Aldwin, 2004; Cross, 1995; Dumont ve Provost, 1999; Lazarus, 1966; Lazarus ve Folkman, 1984; Leong ve diğerleri, 1997; Parkes, 1986; Tao ve diğerleri, 2000; Ward ve Kennedy, 2001). Bunlardan bazılarını kısaca değinilecek olursa; Yiqun ve diğerleri (2010) Çin'de 403 birinci sınıf öğrencisinin üniversite yaşamına uyumunda proaktif başa çıkmanın

üniversiteye uyumda önemli bir rol oynadığına ilişkin bulgular elde etmiştir. Benzer bir çalışmayı Leong ve diğerleri (1997) yapmıştır. Bu çalışmada ise; akademik uyum ve kişisel/duygusal uyumun başa çıkma stratejileri ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Yine aynı çalışmada sosyal uyum ve kurumsal bağlanma boyutunun başa çıkma stratejileri ile ilişkili olmadığı, sorunu çözmek için olumlu bir şey yapmayı içeren aktif başa çıkmanın, akademik uyum ve kişisel-duygusal uyuma yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Başka bir çalışmada da (Brisette ve diğerleri, 2002) başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama arttıkça uyumda da artış görüldüğünü ortaya konmuştur.

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyumlarını, üniversite hazırlık sürecindeki beklentileri ile incelenen boylamsal çalışmada (Pancer ve diğerleri, 2000), öğrencilere (158 kadın ve 68 erkek) üniversite öncesinde ve birinci sınıfın ortasında iki farklı ölçüm yapılmıştır. İlk ölçümde öğrencilerin üniversite öncesinde üniversite yaşamına ilişkin algıladıkları stres düzeyleri ve üniversiteye ilişkin beklentileri açık uçlu sorular yoluyla ölçülmüştür. Şubat ayında yapılan çalışmada ise üniversiteye uyum düzeyleri incelenmiştir. Sonuçlar üniversite hakkında daha fazla karmaşık beklentileri olan öğrencilerin daha basit beklentileri olan öğrencilere göre stresli koşullara daha iyi uyum gösterme eğiliminde olduğu yönünde olmuştur. Aynı çalışmada karmaşık beklentilere sahip olan öğrencilerin daha iyi uyum sergilemeleri stresin koruyucu etkisi ile açıklanmıştır. Malezya’da eğitim gören üniversite birinci sınıf öğrencileri ile yapılan bir deneysel çalışmada ise (Baqutayan ve Mai, 2012), birinci sınıf üniversite öğrencilerinin stres, gerginlik ve başa çıkma mekanizmaları ele alınmıştır. Katılımcılar eşit sayılarda deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Stres düzeyleri yüksek olan öğrencilerin yer aldığı deney grubundaki sınıflara sadece akademik stres ile nasıl başa çıkacakları konusunda dersler verilmiş ve stresin düzeyleri ön test-son test olarak ölçülmüştür. Araştırma sonuçları stres, gerginlik ve başa çıkma mekanizmaları ile ilgili deney ve kontrol grubu arasında önemli farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Deney grubunun kontrol grubuna göre akademik stres ile başa çıkmada daha iyi olduğu görülmüştür. İlerleyen süreçte de yapılan izleme çalışması lisans düzeyinde öğrencilerin akademik sonuçlarında yüksek miktarda gelişim gözlenmiştir. Farklı bir örneklem grubu olarak Terreri ve Glenwick (2013), New York bölgesinde iki Katolik lisede okuyan 587 (9 ile 12. sınıf öğrencileri) öğrencinin strese karşı, genel ve dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırılmıştır. Sonuçlar algılanan stres, olumsuz dini başa çıkma ve

kaçınmacı başa çıkmanın psikolojik problemler ile ilişkili olduğunu, bunun yanı sıra olumlu dini başa çıkma ve aktif başa çıkmanın psikolojik uyum ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Türkiye’de belirli risk özelliklerine sahip üniversite öğrencilerinde uyum ve başa çıkma stillerinin ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bunlardan biri Orbay’ın (2009) üniversiteye uyum ve mutluluk kavramlarını; kişilik, dayanıklılık ve başa çıkma becerileri açısından incelediği araştırmadır. Bu çalışmada, dışa dönüklük, sorumluluk, açıklık, dayanıklılık ve başa çıkma stillerinden problem çözmenin becerisinin üniversiteye iyi uyumu yordadığı, nörotisizm ve başa çıkma stillerinden çaresizliğin ise üniversiteye uyum sağlanamayan durumları yordadığı görülmüştür. Uyumla ilgili başka bir çalışmada (Yalım, 2007), başa çıkma stilleri, psikolojik sağlamlık, iyimserlik ve cinsiyet ile üniversitenin ilk yılında bulunan öğrencilerin uyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın bulguları başa çıkma stilleri, psikolojik sağlamlık ve iyimserliğin üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı şeklindedir. Aynı çalışmada kaderci/kendini suçlayıcı başa çıkma strateji puanı yüksek öğrencilerin uyum puanlarının da yüksek olduğu görülmüştür. Bunların dışında cinsiyet açısından farklılıklara da bakılmış ve üniversiteye uyumda kadınlarda sosyal yardım arama ve çaresizlik/kendini suçlayıcı başa çıkmanın; erkeklerde ise problem çözme becerileri, sosyal yardım arama, kaderci/kendini suçlayıcı başa çıkma stillerinin yordayıcı değişkenler olduğunu belirtilmiştir. Tuna’nın (2003) yaptığı çalışmada, Türkiye ve Amerika Birleşik Devletleri’nde üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin üniversiteye uyumun farklı boyutlarına etkileri açısından farklılıklar incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda olumlu yönde yeniden yorumlama ve dinsel başa çıkma stratejilerinin kişisel/duygusal uyum ve toplam üniversite uyum puanlarına olumlu katkısı olduğu görülmüştür. Yine benzer bir çalışmada da (Otlu, 2010), uluslararası öğrencilerin üniversite uyum puanlarını yordamada cinsiyet, kültürleşme stresi, başa çıkma becerileri, kültürel uzaklık ve algılanan sosyal desteğin rolü araştırılmıştır. Araştırma sonuçları, kültürel stres ve algılanan kültürel farklılığı düşük, olumlu başa çıkma beceri kullanımı yüksek olan uluslararası öğrencilerin üniversite uyumunun daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Özetle sayılan araştırmalar ve alanyazındaki diğer çalışmalardan elde edilen sonuçlar göstermektedir ki, üniversite yaşamının beraberinde getirmiş olduğu stres durumları karşısında başa çıkmanın; kişisel/duygusal, akademik ve sosyal olarak uyumu

yordayıcı etkisi vardır. Her ne kadar başa çıkma stillerinin üniversiteye uyumda başvurulan bir mekanizma olduğu ve yordayıcı etkiye sahip olduğu çalışmalar (Baqutayan ve Mai, 2012; Dyson ve Renk, 2006; Gardner ve diğerleri, 2014; Halamandaris ve Power, 1999; Kitano ve Lewis, 2005; Leong ve diğerleri, 1997; Orbay, 2009; Runtz, 1997; Sasaki ve Yamasaki, 2007; Yalın, 2007) olsa da, Türk kültüründe farklı örneklemlerde çalışmaların yapılması önemli görülmektedir. Çünkü bu çalışma ile **kişisel** (şiddete maruz kalma, cinsel istismara maruz kalma, alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma, evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme, ilk defa aileden ayrılma), **ailesel** (anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması, ailede veya kendisinde kronik bir hastalığa sahip olma, anne ve babanın boşanmış olması, üvey anne/baba ile yaşama, anne ve/veya babayı kaybetmiş olma, anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması, özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma) ve **çevresel** (okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma, doğal afetlere maruz kalma, göç yaşama) risk faktörlerine sahip öğrencilerde başa çıkma stillerinin üniversiteye uyumu yordayıcılığı ele alınmış olacaktır. Bu açıdan yapılan bu çalışmanın alanyazındaki uyum çalışmalarına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Üniversiteye Uyum ve Yılmazlık

Kelime olarak yılmazlık/psikolojik sağlamlık Latince “resiliens” kökünden türemiştir. Bir maddenin elastiki yapıda olması ve kolay bir şekilde aslına dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). Bu kavram herhangi bir stresli durumlardan geri toparlanma kapasitesi olarak da kabul edilmektedir (Davidson, Payne, ve Connor, 2005). Yılmazlık kelimesinin Redhouse İngilizce sözlüğündeki (2002) karşılığı ise dirençlilik, çabuk iyileşme gücü, zorlukları yenme gücü, esneklik olarak verilmektedir (Akt. Gürkan, 2006). Amerikan Heritage Sözlüğü’nde (2011) ise yılmazlık “hastalık, değişim ve felaketler karşısında hızla iyileşme ve kurtulma yeteneği” anlamında açıklanmıştır. Aynı sözlükte “bir malzemenin gerilme veya bükülme sonrası orijinal şeklini veya konumunu geri kazanmasını sağlayan özellik; elastikiyet” olarak da tanımlanmaktadır. “Resilience” veya “resiliency” kelimesi Türkçe’ye çevrilirken farklı ifadelerle karşılık bulmuştur. Alanyazında kullanılan bu ifadelerin; yılmazlık (Demirbaş, 2010; Gürkan, 2006a; Kaner ve Bayraklı, 2010; Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005; Ünüvar, 2012), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2004, 2006; Kararımak, 2007; Sipahioğlu, 2008; Yalın, 2007) ve kendini toplama gücü (Akça, 2012; Kararımak, 2007; Karataş, 2012; Öz ve Yılmaz, 2009;

Terzi, 2006, 2008a) olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise “resilience” kelimesinin karşılığı olarak; Türkçe’ye Öğülmüş (2001) tarafından kazandırılan “yılmazlık”, yılmazlık özelliği gösteren kişiler için de “yılmaz” (resilient) kelimesi tercih edilmiştir.

Yılmazlık araştırmaları yaklaşık elli yıldır araştırmacılar tarafından çeşitli bakış açıları ile dile getirilmiştir. Kavram olarak önemli kuramcılarının ilk yazılarından sonra (Anthony, 1974; Jeanne Block ve Block, 1980; Masten ve Garmezy, 1985; Murphy ve Moriarty, 1976; Rutter, 1979), birçok araştırmacı tarafından yılmazlık araştırılmıştır (Bradley ve diğerleri, 1994; Dante Cicchetti ve Garmezy, 1993; Masten ve diğerleri, 1990; Rauh, 1989). Buna paralel olarak, konunun teori ve kavramsallaştırılmasında birtakım ayrışmalar ortaya çıkmıştır (Dante Cicchetti ve Garmezy, 1993; Luthar ve diğerleri, 2000). Çünkü yılmazlıkla ilgili birçok araştırma olmasına rağmen, yılmazlığın tanımı üzerinde çok az uzlaşma söz konusudur. Bu görüşlere aşağıda değinilmiştir.

Yılmazlığa ilişkin ilk çalışmalarda bu kavram, birden fazla risk durumuna rağmen iyi bir şekilde üstesinden gelme ve “zarar görmezlik” olarak değerlendirilse de (Anthony, 1974), yapılan bu tanımlama mutlak ve değişmezliğe vurgu yapmasından dolayı eleştirilmiştir (Luthar ve diğerleri, 2000; Masten ve diğerleri, 1990). Yılmazlık kavramının tanımı sonraki süreçte birçok araştırmacı tarafından ele alınarak zaman içerisinde değişmiştir. Bu ayrışma aslında yılmazlığın doğuştan gelen bir nitelik ya da dinamik bir süreç olup olmadığı konusunda tartışmalardan kaynaklanmaktadır (Luthar ve diğerleri, 2000). Yılmazlık kavramının çok çeşitli tanımı olmasına rağmen, bu tanımlar iki temel grupta ele alınabilir. Yukarıdaki tanımlamalardan da anlaşılacağı üzere birinci grup yılmazlık tanımı, zorlu yaşam deneyimleri karşısında baş etme, uyum sağlama becerilerini içeren ve normal gelişim gösteren kişilerin sahip olduğu dinamik bir süreci ifade eder. Bununla birlikte bazı birinci grup tanımlarda, yılmazlığın gerçekleşebilmesi için güç, zorlayıcı, stresli yaşantıların bir koşul olduğu vurgulanır.

Yılmazlığın gelişimsel bir süreç olarak tanımlanması öncelikle Werner ve Smith (1982), Rutter (1987), Masten ve diğerleri (1990) ve Garmenzy’nin (1991) çalışmalarıyla ortaya çıkmıştır. Yılmazlık, yaşamın belirli bir döneminde herhangi bir özel görevi tamamlama ve başarı elde etme davranışı olarak da kabul edilmiştir (Luthar ve diğerleri, 2000). Masten ve diğerleri (1990) ise yılmazlığı zorlayıcı ve tehdit edici şartlara rağmen başarılı bir adaptasyon yeteneğine sahip olma olarak tanımlamışlardır. Son olarak problemlili durumlarda (risk ya da travma sonrası olumlu adaptasyon) kişinin

adaptasyonunu sürdürmek bir kurtarma kapasitesi olarak ifade edilmiştir (Garnezy, 1991).

İkinci grup tanım ise, yılmazlığı kişilik özelliklerine dayanan ve yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi içine alan bir şekilde ifade etmektedir. Bu araştırmada yılmazlık, ikinci grup tanımlamada vurgulandığı gibi bir kişilik özelliği olarak ele alınmıştır. Yılmaz bireyler, genellikle iyi uyum sağlamış bireyler olarak kabul edilir (Block ve Block, 1980). Richardson ve diğerleri (1990) ise yılmazlığı, zorlu yaşam olayları ve stres yaratıcı nedenlerden kaynaklanan uyumsuzluklar ve bozulmalara karşısında bireysel olarak başa çıkma becerileri ve koruyucu özellik olarak tanımlamıştır. Benzer şekilde, yılmazlık bireysel bir özellik olarak (Block ve Block, 1980) çocuğun olumsuz yaşam olaylarına maruz kalmasına rağmen, arzu edilen duygusal ve sosyal işlevselliğini elde etmesidir (Rutter, 1985). Bunun yanı sıra Benard (1991), yılmazlığı gelişim sürecinde yüksek riskli durumlara rağmen başarılı adaptasyonu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellik olarak tanımlanmıştır. Son olarak yılmazlık, zorluklara dayanmayı içeren kişinin kendini onarması, "kendini toparlama kapasitesi/gücü" olarak tanımlar (Wolin ve Wolin, 1993). Bu durumdan hareketle Türkiye’de yapılan ilk çalışmada bu kavram bir kişilik özelliği olarak “meydan okumalar ve tehditler içeren bir çevreye rağmen başarılı bir uyum neticesi, süreci veya kapasitesi” şeklinde tanımlanmıştır (Öğülmüş, 2001).

Yukarıdaki tanımlamalarda da görüldüğü üzere, yılmazlığın evrensel olarak kabul edilmiş ortak bir tanımı üzerinde uzlaşamamıştır. Bu durum yılmazlığın doğuştan kazanılıp kazanılmadığı ya da sonradan edinilen bir beceri olduğu yönünde tartışmalardan kaynaklanmaktadır. Ancak, yılmazlığın bir kişilik özelliği olarak değerlendirilmesi ve kavramsal olarak farklılaşmaların kaynağı olarak ego-yılmazlık literatürü gösterilmektedir (Luthar ve diğerleri, 2000). Block ve Block (1980) ego-yılmazlık tanımlamasında yılmazlığı bireyin kişisel karakterlerin bir parçası olarak görüldüğü görüşte kaynaklandığı belirtilmektedir (Luthar ve diğerleri, 2000).

Yılmazlık araştırmalarının sayısının ve çeşitliliğinin zamanla artması, bu araştırmaların çeşitli araştırmacılar tarafından sınıflandırılmasına neden olmuştur. Sonuç olarak, araştırmacılar yılmazlık araştırmalarını üç farklı şekilde özetlemişlerdir (Richardson, 2002; Wright ve Masten, 2005). İlk çalışmalarda daha çok yılmazlığın tanımlanması ve özellikleri ve koruyucu etkenler açısından incelenmesi ile olmuştur. Bu konuyu da bazı araştırmacılar iki farklı boyutta ele almışlardır. Bunlar kişi odaklı ve değişken odaklı çalışmalar şeklindedir (Masten, 2001; Masten ve Reed, 2002). Kişi odaklı

yaklaşımında, yüksek risk ortamında yılmazlık gösteren ve göstermeyen kişilerin bireysel özellikleri karşılaştırılmıştır. Yılmaz insanların niteliklerinin listesi yapılmış olup öz yeterlilik, benlik saygısı gibi koruyucu faktörlerin zorlukların üstesinde gelmeye yardım ettiği belirlenmiştir. İkincil araştırmalarda yılmazlık zorluk, stresörler ve hayattaki değişiklikler bağlamında ele alınmıştır (Richardson, 2002). Üçüncül araştırmalarda ise, önleyici ve yılmazlığı arttırıcı çevresel faktörlere odaklanılmıştır (Brooks, 2006). Bu bağlamda okul, aile ve toplumda koruyucu faktörlerin işlevsellik kazanması ve yılmazlık programlarının geliştirilmesi üçüncü dalga araştırmalarının çalışma alanını oluşturmuştur. Bu çalışmalar sonrasında önleyici psikolojik danışma (ve rehberlik) müdahaleleri üzerinde duran çalışmalar da dördüncü dalgayı oluşturmaktadır (Gürkan, 2006a).

Alanyazında Werner'in Hawaii'deki çocuklara yönelik yaptığı boylamsal çalışmanın akabinde (Werner, 1993; Werner ve Smith, 1977) yılmazlık üzerinde araştırmalar, sosyoekonomik dezavantaj ve riskler (Garmezy, 1991, 1995; Werner ve Smith, 1982), ebeveynlerin zihinsel hastalık (Masten ve Coatsworth, 1995, 1998), kötü muameleye maruz kalma (D. Cicchetti ve Rogosch, 1997), kentsel yoksulluk ve toplumsal şiddet (Luthar, 2003), kronik hastalık ve yıkıcı yaşam olayları (Hawkins ve diğerleri, 1992) gibi birden fazla olumsuz koşullar kapsayacak şekilde ele alınmış ve risk özellikleri ile anılır hale gelmiştir.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri, ciddi bir durum başlangıcında yaşanan stresin olasılığını arttıran bir etken olarak tanımlanır (Kirby ve Fraser, 1997). Risk durumları, genellikle çocuklarda istenmeyen durumların olasılığını arttıran bir kavram (Masten, 1994) ve bir stresör (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak ele alınmıştır. Araştırmacılar, risk faktörlerini iki farklı şekilde ele alırken gelecekte yaşanması muhtemel sorunlar için öncüllerini araştırıp risklerin etkilerini tanımlamaya çalışmışlardır. Fakirlik, evlilik çatışmaları ve çocuk istismarı olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimalini arttıran risklerdir (Werner, 1995; Werner ve Smith, 1992). Çünkü birçok araştırma sonucuna göre bu risk gruplarından olan çocuklar, bu gruplardan olmayanlara göre daha ağır derecede psikolojik zorluklar, uyum bozuklukları veya davranış problemleri yaşamışlardır (Cowan, Cowan ve Schulz, 1996).

Masten ve Reed (2002) ise yılmazlığın kişi için bir tür risk ya da zorluk yaşadığı zaman olabileceği iddiasında bulunmaktadırlar. Belirgin bir risk durumunun olmaması

halinde bu çocuklara yetkin, iyi uyumlu ya da sadece normal denilebileceğini belirtir ve bu kişiler için yılmazlık olgusundan bahsedilemeyeceğinden söz ederler. Önemli eksikliklere ve sıkıntılara rağmen bu gelişimsel beklentilerin gerçekleştirilmesi ise yılmazlık değerlendirmelerinin temelini oluşturur (Masten, 1994).

Werner ve Smith (1992) yılmaz bireyleri, stres veya yıkıcı olaylar karşısında olumlu adaptasyon ve iyi performansa sahip olan kişi olarak tanımlamıştır. Werner ve Smith (1992) yaptıkları boylamsal çalışmada risk altındaki çocukların arasında iyi performans gösterenlerin oranını yüksek bulmuşlardır. Bu açıdan aynı koşullarda büyüyen çocuklar arasında gelişim sürecinde bir takım farklılıkların olması dikkatlerini çekmiştir. Bu nedenle Werner ve Smith (1992) olaylar karşısında yılmazlık terimini üç farklı şekilde açıklamaktadırlar. Bunlar; yüksek derecede riskli duruma maruz kalma, stres altında sürekli yetkinlik ve travmaya rağmen gelişimsel olarak iyi toparlanmadır.

Werner (1993) risk faktörlerini ebeveyn şiddetine maruz kalma, ailesi ya da ciddi bakıcı kusurlarından kaynaklı parçalanma yaşama, güncel savaşların fiziksel ve psikolojik etkilerine maruz kalma, fakir olarak doğmak, doğumla ilgili ölüm stresi, aile çevresindeki kronik düzensizlik, aile bireylerinde alkoliklik ve zihinsel hastalıklar olarak tanımlamaktadır. Bu gibi risk faktörleri ve stresli yaşam olaylarından kaynaklı problemler bir gelişim dönemi geçiren bireylerin yaşam seyri üzerinde daha derin bir etki yaratmaktadır (Werner, 1995). Bu nedenle risk faktörleri, olası olumsuz sonuçları yordayan bir etken olarak ve olumsuz hayat şartlarını ifade etmede kullanılır.

Alanyazında yılmazlık kavramı çerçevesinde özellikle çocuk ve gençleri konu alan birçok risk faktörü üzerinde çalışılmıştır. Bunlar; *erken doğmuş olma* (Bradley ve diğerleri, 1994), *olumsuz yaşam olayları* (Masten ve diğerleri, 1990; Masten ve Coatsworth, 1998; Masten ve diğerleri, 1999), *kronik hastalıklar* (Werner, 1993), *anne veya babanın bedensel hastalığı ya da psikopatolojisi* (Kumpfer ve Bluth, 2004), *ebeveynlerin ayrı yaşamaları, boşanması, ölümü veya tek ebeveyn ile birlikte yaşamak* (Hawkins ve diğerleri, 1992; Rutter, 1980), *ergenlik döneminde anne olma* (Werner ve Smith, 1982), *düşük sosyo-ekonomik düzey, ekonomik zorluklar ve yoksulluk* (Garmezy, 1991; Luthar ve diğerleri, 2000; Luthar ve Cushing, 1999; Werner, 1993, 2012), *çocuk ihmali ve istismarı* (Aisenberg ve Herrenkohl, 2008; D. Cicchetti ve Rogosch, 1997; Howard, Dryden ve Johnson, 1999; O'Donnell, E. ve Z., 2002), *savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar* (Carlson, Cacciato ve Klimek, 2012; Davidson ve diğerleri, 2012; Werner, 2012), *toplumsal şiddet ve ailevi felaketler* (Criss, Pettit, Bates, Dodge ve

Lapp, 2002; O'Donnell ve diğeri, 2002), *okulda başarısızlık ya da okulu bırakma* (Hawkins ve diğeri, 1992), *alkol, uyuşturucu kullanma, başarısız ilişkiler, hafif/ağır suçlar* (Hawkins ve diğeri, 1992; O'Donnell ve diğeri, 2002), *ilgisiz anne baba tutumları/ kötü çocuk yetiştirme yöntemleri* West ve Farrington (1973), *dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite bozukluğu* (Odgers ve diğeri, 2008) ve *evsizlik* (Hodes, Jagdev, Chandra ve Cunniff, 2008; Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve diğeri, 1990; Rew ve diğeri, 2001) olarak sıralanabilir.

Tablo 1.
Risk Faktörleri

Bireysel	Erken doğmuş olma
	Kronik bir hastalığa sahip olma
	Özel eğitime muhtaç olma
	Akademik başarısızlık yaşama
	Şiddete maruz kalma
	Cinsel istismara maruz kalma
	Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma
	Erken yaşta çocuk sahibi olma
	Evlalık olarak bir ailenin yanında yetişme
	Dikkat dağınıklığı ve hiperaktivite sorunu yaşama
Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	
Kendine güvenin az olması	
Ailesel	Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması
	Anne ve babanın boşanması
	Tek ebeveynle yaşama (anne ya da babayı kaybetmiş olma)
	Üvey anne/baba ile yaşama
	Anne ve babayı kaybetmiş olma
	Anne ve/veya babanın aşırı otoriter tutumu
	Anne ve/veya babanın suç işlemesi
Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması	
Çevresel	Toplum tarafından dışlanan bir aileye sahip olma
	Düşük maddi gelire sahip olma
	Özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma
	Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma
	Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma
	Doğal afetlere maruz kalma
	Arkadaşlar tarafından reddedilme
	Göç yaşama
Oturulan yerleşim yerine ilişkin sorunlar yaşama (şiddetin, terörün, farklı tehlikelerin olması gibi)	

Not: Tablo 1, alanyazındaki çalışmalarda (Gizir, 2006; Gürkan, 2006a; Hawkins ve diğeri, 1992; Jensen ve Fraser, 2010) yer alan faktörlerin derlenmesi sonucu oluşturulmuştur.

Davranış bilimciler zor koşulların altında sürekli stresli duruma maruz kalan bireylerin iyileşmesi ve adaptasyon sürecinde koruyucu faktörlerin olup olmaması duruma göre sonuçları incelemişlerdir. Bu faktörlere sahip olan kişilerin ilerleyen yaşamlarında daha sağlıklı ve yetkin birer yetişkin olduklarını vurgulamıştır (Werner ve Smith, 1992). Sonuç olarak, risk faktörleri yaşam sürecinde kişi için olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Bu nedenle önemli olan bireysel, ailesel ve çevresel olarak bu risk faktörlerin etkilerini azaltarak kişinin yılmazlığını gelişmesine katkı sağlayan olumlu faktörlerin olmasıdır. Çeşitli risk koşulları karşısında yılmaz bireylerin başarı ile üstesinden gelmesi, yılmazlığın altında yatan mekanizmaları ne olabileceği düşüncesinden hareketle koruyucu faktörler üzerinde durulmuştur (Vance, 2001).

Koruyucu Faktörler

Yılmazlık ile ilgili ilk çalışmalardan bu yana, farklı disiplinler tarafından (çocuk gelişimi, psikoloji, psikiyatri, sosyoloji alanlarında çalışan araştırmacılar) çocuk ve gençlerin çeşitli problemlerin üstesinden gelmeleri üzerinde odaklanılmıştır. Koruyucu faktörler, bu zor koşullara rağmen kişilerin iyileşmesinde ve kendini toparlanmasında etkili olan faktörler olarak değerlendirilmiştir. Alanyazında koruyucu faktörler genellikle risk ya da zorluğun etkisini yumuşatan, azaltan veya ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini geliştiren durumlar olarak açıklanmaktadır (Masten, 1994). Rutter'e göre (1987, 1990) bir etken ya da süreç, risk durumlarının etkisini azaltıyorsa o etken koruyucu özellik taşır. Rutter (1990) koruyuculuğu tanımlarken dört süreçten söz etmiştir. Bunlar:

- Kişi için riskin etkisini ya da riske maruz kalmayı azalma.
- Kötü olay ve deneyimlerinin ardından oluşan olumsuz reaksiyonları azaltma.
- Benlik saygısı ve yetkinliği (yeterlilik) artırma.
- Yaşam sürecinde gereksinim duyulan olumlu ilişkiler ve yeni fırsatları sağlama.

Koruyucu faktörler, bireysel özellikler, bazı çevresel faktörler ya da bu iki boyutun etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir. Önemli olan bu boyutlardan hangisinin var olduğuna bakılmaksızın, koruyucu faktörlerin riski azalttığına, durdurduğuna ve hatta önlediğine dair olan sonuçtur (Greene ve Conrad, 2002). Bu anlamda yılmazlık ile ilgili çalışmalar risk grubunda yer alan çocuklar arasındaki gelişimsel olarak yaşanan farklılara odaklanmıştır. Bu konuda en temel çalışma olan

Werner ve Smith (1992) tarafından Kauai'de 698 bebeğin incelendiği çalışma yaklaşık 40 yıl sürmüştür (1955-1992). Çalışılan 698 çocuktan üçte biri yüksek riskli olarak tanımlanan risk faktörlerine sahipti. Başlangıçta okul başarısı düşük, okulu bırakma ve uyuşturucu madde kullanma açısından bu çocukların yüksek risk altında oldukları düşünülmüştür. Çalışma grubundaki kişiler 30'lu yaşlara gelinceye kadar araştırma sürdürülmüştür. Bu çocukların yaklaşık yarısı fakir bir ailede yaşayan, altıda biri zihinsel engelli tanısı almış, yaklaşık üçte ikisinin yaşamlarının ilk on yılında ciddi biçimde öğrenme güçlüğü yaşadığı görülmüştür. Sonuç olarak araştırmacılar, bu çocukların yaklaşık üçte birinin ergenlik dönemini oldukça sorunsuz atlattığı ve sonrasında başarılı birer genç yetişkin olduklarını saptamışlardır. Bu çocuklara yılmaz çocuklar olarak değerlendirilmişlerdir.

Werner ve Smith 40 yıl süren bu çalışmada iyi bir gelişim sergileyen yılmaz çocukları diğerlerinden farklı kılan etmenleri belirlemek için çocukların bireysel özelliklerini, aile yapılarını ve çevreyi incelemişlerdir (Werner, 1993). Sonuç olarak bu çocuklar için koruyucu faktörlerin varlığından söz edilmiştir. Bunlar bireysel olarak içsel ve dışsal, ailesel ve çevresel desteklerinin yanı sıra içinde duygusal bağların önemli olduğu ortaya konmuştur. Bu açıdan yılmazlık araştırmalarında görüş birliğine varılan konulardan biri de; zorluklar karşısında tampon görevi gören içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin olduğudur (Gürkan, 2006). Werner (1995) bu faktörleri; aile büyüklüğü (dört veya daha az çocuk içerir), bebeklik dönemindeki çocuklarla bakım verenler ile ev içinde birlikteliği, çocuğun ergenlik döneminde tutarlı bir yapı ve kurallar içinde yaşaması, aile uyumu, arkadaşlar ile kurulan ağlar ve bireyin hayatında önemli bir insan (Kauai çalışmasında yılmaz çocuklar için önemli bir destek kaynağı olarak sevilen bir öğretmen) olarak sıralamıştır. Dolayısıyla yılmaz bireylerle uzunlamasına yapılan çalışmalar, onların mizaç ve kişilik özelliklerini, erken bakım gördükleri ortamları, sosyal-ilişkisel deneyimlerini paylaşabileceği kişilerin olması durumların risk karşısında koruma sağladığını ortaya koymuşlardır (Vance, 2001).

Werner'in (1993) çalışmasında kişi için; öğretmenler ile kurulan olumlu ilişkiler, çevresi ile paylaşabileceği özel bir yeteneği veya hobinin olması, erkekler için model olan ağabey, baba ve dede gibi figürler, kızlar için çalışan ve ayakları üstünde duran bir anne, çocukta ve ailede derin dini inanışa sahip olarak zorluk ve sıkıntı durumlarını anlamlandırma, sıkıntılı dönemlerde duygusal destek kaynakları olarak toplumda yaşlıları ve güvenilen yaşlılara yönelme, kriz dönemlerinde danışman ve öğretmen gibi kaynaklara

başvurma özelliklerin koruyucu faktör olduğu belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bazı bireysel özelliklerin koruyucu faktör olarak değerlendirilebileceğinden söz etmiştir (Werner, 1993). Yılmaz çocukların diğer insanlar, yetişkinler ve akranları tarafından çekici bulunması, onlarla iyi bir iletişime sahip olmaları, kendi eylemleri ve hayatlarında olumlu düşüncelerini sağlayan inanç sistemlerinin olması, büyükler ve yaşlıları tarafından değerli bulunan özelliklerinin olması, problem çözme becerilerinin olması onları etkin kullanmaları gibi özellikleri yılmaz bireylerin özellikleri olarak belirtilmiştir (Werner, 1995). Yılmazlığı geliştiren ve artıran diğer faktörler ise güven, özerklik, girişim ve teşvik edici sevgi bağlarıdır. Bu bağlar genellikle geniş aile üyeleri tarafından sağlanmaktadır. Ayrıca bu çocukların toplum içinde ödüllendirildikleri ve olumlu rol modelleri gibi destek sistemleri de vardır. Bunlar; sevecen komşular, öğretmenler, yaşça büyük rehberler, yaşlılar veya eşlerdir. (Werner, 1995).

Yaklaşık olarak son 20 yılda yapılan ampirik çalışmaların odak noktası, altta yatan koruyucu süreçlerinin anlaşılması için koruyucu faktörlerin belirlenmesine yöneliktir. Sonraki süreçte de bu tür faktörlerin olumlu katkılarını anlamak için çalışmalar yapılmıştır (Luthar ve Cushing, 1999). Böylelikle risk durumlarına maruz kalan bireylerin zorluklar karşısında uygun önleyici ve müdahale edici stratejileri tasarlamak gibi kavramlar üzerinde durulmuştur (Hawkins ve diğerleri, 1992; Masten, 2001; Rutter, 1990). İlk çalışmalarda öncelikle özerklik veya yüksek benlik saygısı gibi yılmaz (sağlam) çocukların kişisel özellikleri üzerinde durulmuştur (Masten ve Garmezy, 1985). Bunlar; bireysel, aile ve çevresel faktörlerdir (Masten ve Garmezy, 1985; Werner, 1993; Werner ve Smith, 1982, 1992).

Sonraki çalışmalarda Benard (1995), yılmaz çocukların genellikle dört ortak özelliğe sahip olduğunu savunmuştur. Bu özelliklerden ilki olan *sosyal yetkinlik*, empati, esneklik, iletişim becerileri, mizahi yetenekleri sayesinde çevresi ile olumlu ilişkiler kurarak olumlu tepkiler almaktır. *Problem çözme becerileri*, başkalarından yardım aramada becerikli ve istekli olma, kontrol, planlama, yaratıcı ve eleştirel düşünme gibi becerilerdir. *Özerklik*, kişinin kendi kimliğinin olması ve bağımsız hareket etme, iç kontrol odağı ve öz-yeterlik gibi kişinin çevresi üzerinde kontrol sağlama yeteneğidir. Son olarak *amaç ve gelecek duygusu*, amaç ve hedefe yönelme, sebat etme, iyimser olma ve inanç yoluyla parlak bir gelecek umuduna sahip olma özelliğidir.

Alanyazında yılmazlık ile ilişkili olduğu belirlenen diğer bireysel faktörler sırasıyla *zeka* (Jack Block ve Kremen, 1996; Masten ve diğerleri, 1999; Werner ve Smith,

1982, 1992), *iç kontrol odağı* (Luthar ve diğerleri, 2000; Werner ve Smith, 1992), *yüksek benlik saygısı*, *özyetkinlik* (Masten, 1994; Masten ve diğerleri, 1999; Werner, 1995; Werner ve Smith, 1992), *özerklik* (Benard, 1991, 1995; Dawson ve Pooley, 2013; Sun ve Stewart, 2007), *etkili problem çözme becerilerine sahip olmak* (problem-solving ability) (Benard, 1995; Dumont ve Provost, 1999; Robins ve Russ, 1995; Werner, 1995), *iyimserlik ve umut* (Dawson ve Pooley, 2013; Fassig, 2003; Yalın, 2007), 1999) ve *sosyal yeterlik* (Benard, 1991, 1995), *aile üyeleri ile olumlu ilişkiler* (Aisenberg ve Herrenkohl, 2008; Buehler ve Gerard, 2013; Werner, 1995), *sosyal çevre ile kurulan destekleyici ilişkiler ve toplumsal kaynaklar* (Baltacı ve Hamarta, 2013; Buehler ve Gerard, 2013; Carlson ve diğerleri, 2012; Dawson ve Pooley, 2013; DeBerard ve diğerleri, 2004; Dumont ve Provost, 1999) olarak belirlenmiştir.

Tablo 2.

Alanyazında Koruyucu Faktör Olarak Değerlendirilen Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler	Ailesel Koruyucu Faktörler	Çevresel Koruyucu Faktörler
Zekâ	Destekleyici anne-baba	Sosyal çevredeki destekleyici
Akademik başarı	ya da bir aile üyesiyle	bir yetişkinle olumlu ilişkiler
Olumlu veya kolay mizaç	olumlu ilişkiler	Akran/Arkadaş desteği.
İç kontrol odağı	Çocuğa yönelik yüksek	Etkili toplumsal kaynaklar
Benlik saygısı ve öz yeterlik	ve gerçekçi beklentiler	(kaliteli okullar, gençlik
Kişisel farkındalık ve kendini kabul		merkezleri, gençlik
Özerklik		organizasyonları vb.)
Yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler		Çevre ile bütünlük
Etkili problem çözme becerileri		sağlanması
İyimserlik ve umut		
Sosyal yetkinlik		
Mizah duygusuna sahip olma		
Sağlık		
Cinsiyet		
Yaş		
İnanç sistemine sahip olma		

Özellikle son yıllarda çocuk ve gençlere yönelik yapılan eğitim programlarında koruyucu faktörler ele alınarak bireylerin yılmazlık özelliklerinin artırılması amaçlanmıştır (MacConville ve Rae, 2012). Bu çalışmalarda maddi kaynaklar, destekleyici ilişkiler, kişisel kimlik gelişimi, güç ve kontrol deneyimleri, kültürel olarak

geleneklere bağlılık, toplumsal çevre ile bütünlüğün deneyimlenmesi ve diğer insanlar ile bütünlük duygusu deneyimlenmesinin gençlerin yılmazlığını destekleyen faktörler belirtilmiştir (Ungar, Brown, Liebenberg, Cheung ve Levine, 2008). Koruyucu faktörler, ilgili alanyazında bireysel (içsel), ailesel ve çevresel (dışsal) faktörler olmak üzere üç grupta toplanmıştır (Jenson ve Fraser, 2010; Masten, 2001; Masten ve Garmezy, 1985; Murray, 2003b; Richardson, 2002; Rutter, 1985, 1987). İlgili alanyazın doğrultusunda Tablo 2 oluşturulmuştur.

Yılmazlık ve Üniversiteye Uyum

Yılmazlık ile ilgili alanyazın, yılmaz bireylerin stresli durumları yönetmede daha başarılı oldukları ve aktif başa çıkma stratejilerini kullanma eğiliminde olduğunu ortaya koymaktadır (Campbell-Sills, Cohan ve Stein, 2006; M. H. Li, 2008). Alanyazında yılmazlık ve uyum konusunda yapılan çalışmaların çoğunlukla koruyucu faktörler üzerinden yapıldığı görülmektedir (Crockett ve diğerleri, 2007; Gizir ve Aydın, 2009; Onat, 2010; Orbay, 2009; Rew ve diğerleri, 2001; Rivers ve diğerleri, 2013; Terzi, 2008a; Wilks ve Spivey, 2010). Örneğin ailesel koruyucu faktörlerden olan destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkilere sahip bireylerin, erken bağlanma örüntülerinin (özellikle güvenli bağlanmanın) uyum düzeyleri ile olan ilişkisinin pozitif yönde olduğu görülmüştür (Demirli, 2007; Demirli ve Demir, 2013; Selby, 2000). Ailelerin ve çocuğun hayatındaki önemli kişilerin çocuk için temel koruyucu faktörlerden olduğu (Masten, 1994) bilinmektedir. Bunun yanı sıra etkili ana-babalık, yetişkinlerle kurulan etkili iletişim, ihtiyaç anında diğer insanlara ve özellikle yetişkinlere başvurmak da yine bu bağlamla ele alınmaktadır (Masten, 1994). Fassig (2003), bağlanma ve yılmazlığın üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite uyumunu yordayıcılığını araştırdığı çalışmada (405 erkek, 785 kadın), yılmazlığın üniversiteye uyumun dört alt boyutunda da önemli ölçüde yordayıcı değişken olduğunu belirtmiştir. Ayrıca Crowley (2003), kişisel problemler karşısında uyum ve başa çıkma stratejileri üzerinde yılmazlık özelliklerinin etkisini araştırdığı çalışmada yılmazlık ve başa çıkma mekanizmalarından planlama ve olumlu yeniden yorumlamanın uyumu kolaylaştırdığı sonucuna ulaşmıştır.

Yılmazlıkla ilgili Türkiye’de yapılan ilk çalışmalar ağırlıklı olarak yılmazlığı olumlu yordayan değişkenlere yöneliktir. Sonraki süreçte yapılan çalışmalar yılmazlıkla ilgili bir dizi eğitim programı ile risk faktörlerine sahip olan lise veya üniversite öğrencilerinin çeşitli kazanımlar açısından incelenmesine yönelik olmuştur. Gizir (2004)

düşük sosyo-ekonomik düzeyde olan gecekondü bölgelerinde okuyan 872 (439 kadın, 433 erkek) sekizinci sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmada, evdeki yüksek beklentilerin, okul ve arkadaş ilişkilerindeki ilgi ve sevecenlik, yoksul öğrencilerin akademik sağlığını yordayan en temel dışsal koruyucu faktörler olarak belirlemiştir. Bu bulgular, yılmazlık alanyazınında yapılan diğer araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Werner ve Smith, 1992). Bunu Özcan'ın (2005) anne-babası birlikte yaşayan ve anne-babası boşanmış çocuklar ve Eminağaoğlu'nun (2006), güç koşullarda yaşayan sokak çocukları ile Gürge'nin (2006a) psikolojik sağlık düzeyi düşük üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmalar takip etmiştir. Özcan (2005) anne-babası birlikte olan lise öğrencilerinin sahip olduğu yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler, anne babası boşanmış olanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı çalışmada ailelerin birliktelik-boşanmışlık durumunun yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörleri anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Eminağaoğlu'nun (2006) çalışmasında ise sokak çocuklarında yılmazlığı artıran faktörlerden birinin güçlü arkadaşlık ilişkileri ve duygusal bağ kurma olduğu ortaya konulmuştur.

Gürge'nin (2006a) yılmazlık eğitimi grup danışma programının üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisini incelediği deneysel çalışmada 20 kişilik deney grubunun yanı sıra, 16 kişilik plasebo kontrol grubu oluşturmuştur. Araştırma sürecinde deney grubuna 11 oturum olarak yılmazlık eğitimi grup danışma programı; plasebo kontrol grubuna ise 5 oturumluk yılmazlıkla ilişkisiz etkinlikler uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları eğitim programının yılmazlık düzeyini artırdığını göstermiştir.

Yılmazlık ile ilgili diğer bir çalışma konusu ise başa çıkma stilleridir. Terzi'nin (2008) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, problem çözme odaklı başa çıkma ile kendini toparlama gücü (yılmazlık) arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bunun yanı sıra problem çözme odaklı başa çıkma stratejisinin kendini toparlama gücünü yordamasına ilişkin bakılan çoklu regresyon analizi sonuçlarında anlamlı sonuç elde edilmiştir. Bu durum Lee'nin (2008) ve diğer araştırmacıların başa çıkma stillerinin psikolojik sağlığı yordamasına ilişkin yaptıkları çalışmalarla (Campbell-Sills, Cohan & Stein, 2006; Yi, Smith, & Vitaliano, 2005; Orbay, 2009; Yalın, 2007) da tutarlı bulunmuştur. Onat (2010) demokratik ve otoriter olarak algılanan ana baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerini araştırmıştır. Çalışmada anne babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyinin anne ve babalarını otoriter olarak

algılayan öğrencilerin yılmazlık düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Anne babalarını demokratik olarak algılayan lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyinin de anne ve babalarını otoriter olarak algılayan öğrencilerin yılmazlık düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir.

Son yıllarda giderek artan yılmazlık çalışmalarına rağmen (Akça, 2012; Demirbaş, 2010; Eryılmaz, 2012; Kaner ve Bayraklı, 2010; Karataş, 2012; Öz ve Yılmaz, 2009; Serbest, 2010; Sipahioğlu, 2008; Terzi, 2006, 2008a, 2013; Ünüvar, 2012), bu çalışmalarda daha çok yılmazlığı olumlu yordayan değişkenlerin ele alındığı görülmektedir. Bunun yanı sıra Türkiye’de üniversiteye uyumun yordayıcısı olarak yılmazlığın (psikolojik sağlamlığın) ele alındığı çalışmalar sınırlıdır (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Orbay, 2009; Yalım, 2007). Bunlardan biri Yalım (2007) tarafından üniversiteye uyumun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık araştırıldığı çalışmadır. Araştırma sonucunda, psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek öğrencilerin uyum puanlarının da yüksek olduğunu göstermiştir. Yine aynı çalışmada erkek ve kadın öğrenciler için psikolojik sağlamlık, uyumu yordayan önemli bir etken olarak belirtilmiştir. Üniversiteye uyum süreciyle başa çıkmada, mutluluk, kişilik, dayanıklılık ve başa çıkma becerilerinin ele alındığı diğer bir çalışmada (Orbay, 2009), üniversitede ilk yılını tamamlamış öğrencilere ulaşılmıştır. Çalışma sonucu kişilik özelliklerinin (dışa dönüklük, sorumluluk, açıklık) yanı sıra dayanıklılık ve problem çözme becerisinin de üniversiteye uyumu yordayan değişkenler arasında olduğu saptanmıştır. Başka bir çalışma da (Güloğlu ve Kararımak, 2010) üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlığın ele alındığı çalışmadır. Bu çalışmada yalnızlık ile benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu görülmüştür. Ayrıca, benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordadığı bulunmuştur.

Yılmazlığa yakın bir kavram olan psikolojik dayanıklılık (psychological hardiness) ile üniversiteye genel, sosyal ve akademik uyumlarının incelendiği farklı bir çalışmada (Sürücü ve Bacanlı, 2010) ise orta düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin üniversiteye genel ve akademik uyum düzeylerinin de doğru orantılı olarak yükseldiği bulunmuştur. Son olarak Gürkan’ın (2014) üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halini cinsiyet, sınıf, bölüm ve üniversite değişkenleri açısından incelediği çalışmasında öğrencilerin yılmazlık düzeyleri ile iyilik halleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bu bölümde değinilen çalışmalara bakıldığında, yılmazlığa ilişkin odak noktasının risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine yoğunlaştığı görölmektedir (Gizir, 2004, 2006; Gürđan, 2006a, 2006b; Özcan, 2005). Yılmazlık kavramı, yurt dışında farklı risk gruplarında çalışılmasına karşın ölkemizde uyum konusunda yapılan çalışmalar bu anlamda yetersiz kalmıştır. Üniversiteye uyum basit bir işlem gibi görönsede aslında çok yönlü ve karmaşık bir olgu olması, bu nedenle üniversiteye geçişin genellikle stresli bir dönem olarak kabul edilmesi (Pascarella, 2006), uyum konusunda yapılacak çalışmaları önemli kılmaktadır. Uyum konusunda yılmaz bireylerin özellikleri düşünöldüğünde, uyum sürecinde bireylere bu özelliklerin kazandırılması çalışmalarından önce yılmazlığın rolünün ortaya konması yerinde olacaktır. Bu doğrultuda bu çalışmada üniversite yaşamına uyum sağlamada ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, sosyal destek kaynakları, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özelliklerinin yordayıcı rolünün ortaya konması amaçlanmaktadır.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve veri toplama süreci hakkında bilgiler yer almaktadır.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin uyum düzeyleri ile ilişkisel bağımlı benlik, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık arasındaki ilişkilerin araştırıldığı ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma türünde bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişip-değişmediğinin ve değişim yönlerinin belirlenmeye çalışıldığı betimsel bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2012). Ayrıca ilişkisel tarama modeli, bağımlı ve bağımsız değişkenler aralarındaki ilişkileri ve bağlantıları inceleyen bir araştırma modelidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012). Nedensel-karşılaştırma ise var olan durumun ya da olayın nedenlerini etkileyen değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik araştırma modelidir. Bu tür araştırmalarda bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki etkilerini belirlemeye ortaya koyar (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012).

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini Orta Karadeniz bölgesinde bir devlet üniversitesinin çeşitli fakülte ve yüksekokullarında eğitim gören 5240 (3065 Kadın, 2175 Erkek) birinci sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Birinci sınıf öğrencilerinin uyum süreçlerini daha iyi gözlemleyebilmek ve üniversite yaşamına ilişkin çeşitli deneyimleri yaşamaları için en az 3 ay beklenmiştir. Çünkü DSM-5'e göre bu süre, üniversite yaşamıyla birlikte öğrenciler üzerinde stres yaratan durumlara tepki olarak duygusal veya davranışsal belirtilerin ortaya çıkması açısından önemlidir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Bu nedenle 2013-2014 eğitim öğretim yılı Bahar yarıyılında ilk 3 haftasında uygulamalar yapılmıştır. Çalışma kapsamında uygun örnekleme yöntemiyle Eğitim, Fen-Edebiyat, İktisadi ve İdari Bilimler, Ziraat, Mühendislik, İlahiyat Fakültelerinde ve bir Meslek Yüksekokulu ile Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu'ndan toplam 790 öğrenciye ulaşılmıştır. Ancak Masten ve Reed'in (2002) yılmazlık çalışmaları için "sadece bir risk ya da zorluk durumunda ele alınabileceği" görüşünden hareketle, ulaşılan

790 öğrenci arasından amaçsal örnekleme yöntemiyle risk özelliklerinden en az birine sahip olan 527 öğrenci çalışma grubunu oluşturmaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada çalışma grubunun belirlenmesinde iki farklı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunu oluşturan 527 kişi, 5.000 – 50.000 aralığındaki evren gruplarında .95 güven aralığında yeterli görülmektedir (Balcı, 2011).

Tablo 3.

Risk Faktörüne Sahip Olan Bireylerin Risk Türlerinin Görülme Sıklığı

Risk Faktörleri		n	%
Risk	Şiddete maruz kalma	10	1.90
Grubuna	Cinsel istismara maruz kalma	0	0.00
Giren	Alkol/uyuşturucu vb. madde kullanma	14	2.66
Öğrencilerin	Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	0	0.00
Risk Türleri	Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması	16	3.04
	Ailede veya kendisinde kronik bir hastalığa sahip olma	30	5.69
	Anne ve babanın boşanmış olması	11	2.09
	Üvey anne/baba ile yaşama	5	0.95
	Anne ve/ veya babayı kaybetmiş olma	24	4.55
	Anne ve/veya babanın alkol-uyuşturucu vb. madde kullanması	3	0.57
	Özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma	6	1.14
	Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma	48	9.11
	Doğal afetlere maruz kalma	11	2.09
	Göç yaşama (Savaş, terör veya zorunlu başka bir nedenlerle)	6	1.14
	Daha önce aileden uzakta yaşama deneyimi olmama	422	80.08
	Toplam	527	Kişi

Tablo 3'te katılımcılardan risk grubunda giren öğrencilerin hangi risk durumlarına sahip olduklarına ilişkin sayı ve yüzelere yer verilmiştir. Katılımcılardan 422'si (%80.08) daha önce ailesinden uzakta yaşama deneyiminin olmadığını, 48'i (%9.11) okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda olduğunu, 30'u (%5.69) ailede veya kendisinde kronik bir hastalığa sahip olduğunu, 24'ü (%4.55) anne ve/ veya babayı kaybetmiş olduğunu ve 16'sı (%3.04) anne ve/veya babasının fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olduğunu belirtmiştir.

Çalışma grubu, yaş aralığı 17 ile 25 değişen ve büyük çoğunluğunun 18-22 yaş aralığında olduğu bir gruptan oluşmaktadır. Tablo 4'te görüldüğü gibi Katılımcıların %70.78'i kadın ve %28.84'ü erkek öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların barındıkları yere göre dağılımlarına bakıldığında % 21.25'i evde, % 78.75'i ise yurttaki ikamet

etmektedirler. Bunun yanı sıra katılımcıların büyük çoğunluğunun (% 73.62) gelir durumunun 500 TL ve altında olduğu görülmüştür. Ailedeki çocuk sayısı açısından ağırlıklı olarak kardeş sayısının iki ve üstünde olduğu görülmektedir. Son olarak araştırmaya katılan katılımcıların büyük çoğunluğunun birinci (%36.62) veya ikinci (%31.50) çocuk olduğu görülmüştür.

Tablo 4.

Katılımcıların Demografik Değişkenlere Göre Dağılımı

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Kadın	373	70.78
	Erkek	152	28.84
	Kayıp veri	2	0.4
	Toplam	527	100
Barınılan Yer	Ev	112	21.25
	Yurt	415	78.75
	Toplam	527	100
Gelir Durumu	500 ve altı	388	73.62
	500 üstü	139	26.38
	Toplam	527	100
Ailedeki Çocuk Sayısı	1	11	2.09
	2	133	25.24
	3	190	36.05
	4	97	18.41
	5	43	8.16
	6 ve üstü	52	9.87
	Kayıp veri	1	0.19
	Toplam	527	100
Kaçınıcı Çocuk Olduğu	1	193	36.62
	2	166	31.50
	3	86	16.32
	4	39	7.40
	5	15	2.85
	6 ve üstü	25	4.74
	Kayıp veri	3	0.57
	Toplam	527	100

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada katılımcıların özelliklerini tespit etmek için Kişisel Bilgi Formu ve Risk Faktörleri Belirleme Listesi kullanılmıştır. Veri toplama işlemlerini yapmak için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu,

Üniversite Yaşamı Ölçeği, Yılmazlık Ölçeği ve İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarına ilişkin psikometrik özelliklere yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan form, katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla hazırlanan çoktan seçmeli toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Formda, katılımcıların cinsiyet, yaş, aylık gelir, kardeş sayısı ve kaçınıcı çocuk olduğu, şu an kiminle birlikte yaşadığı gibi sorular sorulmuştur.

Risk Faktörleri Belirleme Listesi

Psikolojik sağlamlık durumunun ortaya çıkabilmesi için bireyin bir risk ya da zorluğa maruz kalması (Masten ve Reed, 2002) ve bu sürecin sonunda zorlukları aşarak uyum sağlaması ve olumsuz durumlara rağmen yaşamda başarı elde etmesi gerekmektedir (Luthar ve diğerleri, 2000). Risk faktörleri, ciddi bir duruma başlangıcı, yaşanan stresin olasılığını arttıran bir etken olarak tanımlanır (Kirby ve Fraser, 1997). Risk faktörleri, genellikle çocuklarda istenmeyen sonuçların olasılığını arttıran bir durum (Masten, 1994) ve bir stresör (Lazarus ve Folkman, 1984) olarak ele alınmıştır. Önceki araştırmalarda ele alınan risk faktörleri birey, aile ve toplum üçgeninde sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına neden olabilecek faktörlerdir.

Tablo 5.

Risk Faktörleri Belirleme Listesi

Bireysel	Ailesel	Çevresel
Şiddete maruz kalma	Anne ve/veya babanın fiziksel ya da ruhsal bir hastalığa sahip olması	Özel eğitime muhtaç anne / baba / kardeşe sahip olma
Cinsel istismara maruz kalma	Ailede veya kendisinde kronik bir hastalığa sahip olma	Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma
Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma	Evlatlık olarak bir ailenin yanında yetişme	Doğal afetlere maruz kalma
Daha önce aileden uzakta yaşama deneyimine sahip olmama	Üvey anne/baba ile yaşama	Göç yaşama (Savaş, terör veya zorunlu başka bir nedenlerle)
	Anne ve/veya babayı kaybetmiş olma	
	Anne ve/veya babanın alkol, uyuşturucu vb. madde kullanması	

Risk durumlarında önemli olan, bireylerde istenmeyen sonuçların yaşanma olasılığını artırmasıdır. Riskler çeşitli şekillerde ailesel, çevresel veya genetik olarak bireyde olumsuzluklara veya istenmeyen durumlara neden olan etkenlerdir (Masten ve Tellegen, 2012). Alanyazında çeşitli çalışmalarda risk faktörlerine ilişkin bir takım listeler oluşturulmuştur (Gizir, 2006; Jenson ve Fraser, 2010; Murray, 2003a; Sameroff, 1998). Bu çalışmada ele alınan risk faktörleri ise, araştırmacı tarafından alanyazındaki yılmazlık çalışmalarında yer alan risk faktörleri taranarak oluşturulan, bireysel, ailesel ve çevresel bir takım riskleri içeren 15 maddelik bir listedir.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)

Bu ölçek aile, arkadaş ve özel bir insan olmak üzere üç farklı kaynaktan öznel olarak algılanan sosyal desteğin yeterliliğinin değerlendirilmek amacıyla Zimet ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilmiştir. ÇBASDÖ'nün Türkçe'ye uyarlanması ise Eker ve Arkar (1995) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin derecelendirilmesi 1 “bana uygun değil”, 7 “bana tamamen uygun” olacak şekilde yapılmaktadır. Ölçek *aile* (ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana gerçekten yardımcı olmaya çalışır), *arkadaş* (sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var) ve *özel bir kişiden* (ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var) sağlanan sosyal desteği ölçmektedir. Her alt ölçekteki dört maddenin puanlarının toplanması ile alt ölçeklere ait puanlar elde edilmektedir. Bütün alt ölçek puanlarının toplanması ile de ölçeğin toplam puanı elde edilmektedir. Alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin gözden geçirilme çalışması Eker ve diğerleri (2001) tarafından yapılmıştır. ÇBASDÖ 50'şer katılımcı bulunan üç gruba (psikiyatri, cerrahi ve normal grup) uygulanmıştır. Yapılan güvenilirlik çalışması sonucunda ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu; iç tutarlılık Cronbach Alfa değerinin tüm ölçek için .89, aile desteği boyutu için .85, arkadaş desteği boyutu için .88 ve özel insan boyutu için .92 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin geçerlilik çalışmasında ise ölçek diğer ölçeklerle pozitif korelasyonlar göstermiştir. Psikiyatri örnekleminde, ÇBASDÖ ve alt ölçeklerinin Beck Umutsuzluk ve UCLA Yalnızlık Ölçekleri, Belirti Tarama Listesi ve Olumsuz sosyal ilişki maddesi ile korelasyonlarının hemen hemen tamamı negatif yönde ve anlamlı seviyede olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin alt boyutlarına ve tamamına ilişkin

Cronbach alfa katsayıları; aile desteği boyutu .81, arkadaş desteği boyutu .88, özel insan boyutu .93 ve ölçeğin tamamı .85 bulunmuştur.

İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği

Cross ve diğerleri (2000) tarafından geliştirilmiş ve Akın, Eroğlu, Kayış ve Satıcı (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Öz-bildirime dayalı bir ölçme aracı olan İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği, 11 maddeden oluşmakta ve tek faktörlü bir yapı sergilemektedir. Katılımcılar her bir maddeyi 7'li likert tipi bir derecelendirme (1 “kesinlikle katılmıyorum”, 7 “kesinlikle katılmıyorum”) kullanılarak cevaplanmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçek için oluşturulan tek faktörlü modelin iyi uyum verdiğini ve ki-kare değerinin ($\chi^2/sd = 1.85$) anlamlı olduğunu göstermiştir. Modelin uyum iyeliği indeksleri RMSEA=.046, NFI=.98, CFI=.99, IFI=.99, RFI=.96, GFI=.91, AGFI=.95 ve SRMR=.036 olarak bulunmuştur. Ölçeğin uyarlanan forumunun iç tutarlık katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Uyum geçerliği için yapılan çalışmada ise ölçeğin UCLA Yalnızlık Ölçeği ile negatif ilişkili ($r=-.52$) olduğu bulunmuştur. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu düzeyi artmaktadır. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .73 bulunmuştur.

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)

Carver ve diğerleri (1989) geliştirilen ve sonrasında Carver (1997) tarafından gözden geçirilen Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin kısa formudur. Bacanlı, Sürücü ve İlhan (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek, orijinalinde olduğu gibi 4'lü likert tipine göre hazırlanmıştır. Ölçek 1 “asla böyle bir şey yapmam” ile 4 “çoğunlukla böyle yaparım” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin puanlamasında alınan puanın düşüklüğü o boyutun az kullanıldığını, yüksekliği ise o boyutun daha fazla kullanıldığını işaret etmektedir.

Ölçeğin kısa formu her biri ikişer maddeden oluşan toplam 14 boyuta sahiptir. Bu boyutlar *araçsal sosyal destek kullanma* (benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım), *mizah* (söz konusu sorunla ilgili şakalar yaparım), *duygulara odaklanma ve ortaya koyma* (duygularımı dışarı vururum), *madde kullanımı* (benzer durumlarla karşılaşan kişilere bu durumda ne yaptıklarını sorarım) *kabullenme* (olayın gerçekten olduğu fikrine kendimi alıştırmam), *diğer etkinlikleri bırakma* (soruna odaklanabilmek için diğer etkinliklerimi bir tarafa bırakırım), *dine yönelme* (Allah'tan yardım isterim), *yadsıma* (sorun gerçekte olmamış gibi davranırım), *davranışsal olarak*

ilgiyi kesme (bununla baş edemeyeceğimi kabul eder ve denemekten vaz geçirim), *zihinsel olarak ilgiyi kesme* (bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim), *kendini sınırlandırma* (şartlar uygun olana kadar bu konuda hiç bir şey yapmam), *olumlu yeniden yorumlama* (daha olumlu taraflarını görebilmek için sorunu başka bir açıdan ele almaya çalışırım), *duygusal sosyal destek kullanma* (ne hissettiğimi birilerine anlatırım) ve son olarak *planlamadır* (ne yapmam gerektiği konusunda bir strateji geliştirmeye çalışırım).

Bacanlı ve diğerleri (2013) BÇSÖ-KF'nin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin elde ettikleri bulgularda, boyutların iç tutarlık katsayılarının 0.39 ile 0.92 aralığında olduğu bulunmuştur. Ayrıca ölçme aracının iki hafta ara ile yapılan test tekrarına ilişkin korelasyon değerleri de .90 ile .44 arasında bulunmuştur. Ölçeğe ait tüm faktörlerin açıkladığı varyans % 80,37'dir. Bu çalışmada ise BÇSÖ-KF'nin iç tutarlık katsayıları .07 ile .87 arasında değişmektedir. Bu nedenle ölçeğe ait iç tutarlılık katsayısının .50 den düşük olması halinde kabul edilemez olduğu (Nunnally, 1978) görüşünden hareketle; kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, kendini sınırlandırma ve duygusal sosyal destek kullanma boyutları analizlere dahil edilmemiştir.

Üniversite Yaşamı Ölçeği

Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ), Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer tarafından (2003) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 48 maddeden oluşan 7 dereceli likert türünde bir ölçme aracı olup, her bir madde 1 “bana hiç uygun değil”, 7 “bana tamamen uygun” aralığında bir değer almaktadır. Yüksek puan uyumu, düşük puan ise uyumsuzluğu ifade etmektedir. Ölçek toplam altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, üniversitede olmaktan ve özellikle devam ettiği üniversitede bulunmaktan memnun olmayı kapsayan *üniversite ortamına uyum* (üniversitedeki topluluklara girmeye çekinirim), Öğrencinin psikolojik ve bedensel olarak iyi durumda olmasını kapsayan *duygusal uyum* (devam etmesini istemediğim ilişkilerimi bitirmekte zorlanırım). Kişilik çatışmaları, sağlık problemleri, kendi ayakları üzerinde durmak zorunda kalmak, duygularda karmaşayı içeren *kişisel uyum* (hayatımı istediğim gibi yönlendiririm). Adından da anlaşılacağı üzere karşı cinsle geliştirecek ilişkinin düzeyini içeren *karşı cinsle ilişkiler* (karşı cinsle birlikte bulunduğum ortamlarda kendimi rahat hissederim). Akademik amaçların, taleplerin ve çabaların değerlendirilmesini ve akademik çevrenin kabullenilmesini içeren *akademik*

uyum (çalıştığım halde sınavlarda başarılı olamam). Öğrencinin kendisini destekleyici ilişkiler kurarak ve etkin bir biçimde sosyal çevreyle ilişkiye girerek üniversitenin sosyal çevresiyle ilişkisini içeren *sosyal uyumdur* (arkadaş edinmekte güçlük yaşıyorum).

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. Bu çalışmada elde edilen iç tutarlılık katsayıları ise; üniversite ortamına uyum .70, duygusal uyum .75, kişisel uyum .71, karşı cinsle ilişkiler .54, akademik uyum .63 ve sosyal uyum .61 olarak bulunmuştur

Yılmazlık Ölçeği

Gürgan (2006b) tarafından üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyini belirlemek için geliştirilen ölçek 50 maddeden oluşmaktadır. Yılmazlık Ölçeği 5’li likert tipinde geliştiren ölçekte 1 “hiç tanımlamıyorum”, 5 “çok iyi tanımlıyorum” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek alt 8 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler *güçlü olma* (güçlükler karşısında yılmadan sabırla mücadele ederim), *girişimci olma* (planlar yaptığım zaman, onları sonuna kadar götürürüm), *iyimser olma/yaşama bağlı olma* (genellikle gülecek bir şeyler bulabilirim), *iletişim/ilişki kurma* (sözlü ve yazılı olarak kendimi ifade etmeyi başarırım), *öngörülü olma* (çıkabilecek problemleri önceden kestirerek önlemlerimi alırım), *amaca ulaşma* (parlak bir geleceğe sahip olma duygusu ve umudu içindeyim), *lider olma* (içinde yer aldığım gruplarda etkin rol oynarım) ve son olarak *araştırmacı olma* (meraklıyım, sorular sorar, bilmediğim şeyleri öğrenmek için araştırırım).

Yılmazlık ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 250, en düşük puan ise 50’dir. Yılmazlık ölçeğinden alınan puanların artması, yılmazlık özelliğinin yüksekliğini, puanların azalması ise yılmazlık özelliğinin düşüklüğünü ifade etmektedir. Bu durum alt boyutları için de geçerlidir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla, test tekrar test çalışması ile arasındaki korelasyon .89 olarak bulunmuştur. İç tutarlılık için yapılan çalışmada aynı grupta bir ay arayla iki kez tekrarlanmış, ilk ve ikinci uygulama için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değeri sırasıyla .78 ve .87 olarak bulunmuştur. Gürgan (2006) tarafından yapılan analizlerde ölçeğin alt boyutlarına ilişkin iç tutarlılık katsayıları .66 ile .89 arasında bulunmuştur. Bu çalışmada ise .38 ile .88 arasında bulunmuştur. Bu

kapsamda iç tutarlılık katsayısı .50 den düşük olan araştırmacı olma boyutu, güvenilirlik açısından kabul edilemez olarak değerlendirildiğinden (Nunnally, 1978) analizlere dahil edilmemiştir.

Tablo 6.
Araştırmada Kullanılan Ölçeklerin İç Tutarlılık Katsayılarının Orijinal Çalışma İle Karşılaştırılması

	Boyutlar	α^1	α^2	\bar{X}	ss	Min-Max
Çok Boyutlu Algilanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ)	Aile	.85	.81	23.87	5.09	4-28
	Arkadaş	.88	.88	21.90	5.20	4-28
	Özel İnsan	.92	.93	14.16	8.87	4-28
	Sosyal Destek Toplam	.89	.85	59.04	14.41	4-84
İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeği (RISC)	İlişkisel-Bağımlı Benlik	.85	.73	61.68	8.86	11-77
	Baş Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)					
	Araç. Sosyal Destek	.78	.65	6.42	1.49	2-8
	Mizah	.92	.87	2.55	1.33	2-8
	Duygulara Odaklanma	.70	.72	5.69	1.87	2-8
	Madde Kullanımı	.84	.76	5.24	2.11	2-8
	Kabullenme	.56	.48*	6.12	1.49	2-8
	Diğer Etkinlikleri Bırakma	.50	.18*	5.74	1.28	2-8
	Dine Yönelme	.90	.66	7.43	1.11	2-8
	Yadsıma	.69	.71	3.65	1.69	2-8
	Davranışsal İlgiyi Kesme	.59	.71	3.35	1.54	2-8
	Zihinsel İlgiyi Kesme	.62	.55	5.55	1.69	2-8
	Kendini Sınırlama	.39	.07*	5.44	1.33	2-8
	Olumlu Yen. Yorumlama	.76	.68	6.49	1.46	2-8
	Duygusal Sosyal Destek	.85	.31*	6.04	1.47	2-8
	Planlama	.70	.61	6.61	1.34	2-8
Üniversite Yaşamı Ölçeği	Üniversite Yaşamı Toplam	.91	.87	233.36	34.58	48-336
	Üniversite Ortamına Uyum	.80	.70	53.73	11.35	12-84
	Duygusal Uyum	.79	.75	39.79	10.63	9-63
	Kişisel Uyum	.76	.71	39.45	6.69	7-49
	Karşı Cinsle İlişkiler	.73	.54	33.47	7.44	7-49
	Sosyal Uyum	.63	.61	34.15	6.09	6-42
	Akademik Uyum	.70	.63	32.95	7.70	7-49
Yılmazlık Ölçeği	Güçlü Olma	.89	.88	68.80	11.61	18-90
	Girişimci Olma	.82	.78	33.65	6.63	9-45
	İyimser Olma	.80	.71	19.51	4.05	5-25
	İletişim/İlişki Kurma	.77	.69	15.33	3.47	4-20
	Öngörülü Olma	.75	.57	11.11	2.37	3-15
	Amaca Ulaşma	.72	.70	16.35	3.04	4-20
	Lider Olma	.68	.65	18.29	3.91	5-25
	Araştırmacı Olma	.66	.38*	8.25	1.53	2-10
	Yılmazlık Ölçeği Tamamı	.78	.94	191.27	29.69	50-250

α^1 : Ölçeğin orijinal formuna ait iç tutarlılık katsayısı, α^2 : Bu çalışmadan elde edilen iç tutarlılık katsayısı. * Bu çalışmada kullanılmayacak boyutlar

Tablo 6’da bu çalışmada kullanılan ölçeklerin iç tutarlılık katsayıları orijinal çalışma ile karşılaştırılmıştır. Ayrıca ölçeklerin boyutlarına ilişkin en düşük /en yüksek puanlara ve bu çalışmadan elde edilen ortalama, standart sapma değerlerine yer verilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Verileri toplama sürecinde öncelikle evreni oluşturan birinci sınıf öğrencilerine uygulama yapabilmek için Üniversite Rektörlüğü’nden izin alınmıştır. Ardından üniversitenin çeşitli fakülte ve yüksekokullarında eğitim gören toplam 790 öğrenciye ulaşılmıştır. Ölçme materyalleri araştırmacı tarafından öğrencilere grup halinde uygulanmıştır. Her bir uygulama yaklaşık 40-45 dakika arasında sürmüştür. Öğrencilerin motivasyonlarını artırmak amacıyla sonuçlarının onlarla paylaşılacağı ifade edilmiştir. Sonucunu öğrenmek isteyen katılımcılara uygulama esnasında verilen kod sayesinde ölçeklerden alınan puan ve değerlendirme sonucu mail yoluyla gönderilmiştir.

Verilerin Çözümlemesi

Ölçme araçlarından elde edilen verilerin istatistiksel analizleri SPSS 20.0 kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın istatistiksel analizinde, demografik değişkenler açısından farklılaşmanın olup olmadığına bakmak için bağımsız gruplar *t* testi yapılmıştır. Sonraki aşamada öğrencilerin üniversiteye uyum puanlarının ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özellikleri ile olan ilişkilerini test etmek için yapılan korelasyon analizleri, ardından uyumla pozitif ilişkili değişkenlerin üniversite yaşamına uyumun bütün boyutlarını yordama güçlerinin belirlenmesi için aşamalı doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. İstatistiksel analiz öncesinde veri setindeki değerler hatalı kodlamaya karşı gözden geçirilmiştir. Bu işlemin ardından araştırmanın çalışma grubunu oluşturan risk faktörleri belirleme listesinden en az birini işaretlemeyen katılımcıların verileri çıkarılmıştır. Eksik verilerin yerine kayıp değer ataması yapılmıştır. Son aşamada ise değişkenler arasında çoklu değişme (multicollinearity), varyans şişmesi (VIF) ve tolerans değerleri incelenmiş, sifıra yaklaşan tolerans, 5’ten büyük VIF, 0.50’den büyük iki varyansın eşlik ettiği ve 30’dan büyük koşul endeksine rastlanmamıştır. Sonuç olarak, yapılan eksik değer ve aykırı değer analizleri sonucunda veri setinde 527 gözlem bırakılmış, verilerin analizi için varsayımlar sağlanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölüm kendi içinde iki alt başlığa ayrılmıştır. Bunlar: üniversiteye uyum puanlarının ilişkisel bağımlı benlik, sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık düzeyleri ile olan ilişkilerini test etmek için yapılan korelasyon analizleri ve uyumla pozitif ilişkili değişkenlerin aşamalı doğrusal regresyon analizi ile test edilip elde edilen bulgulara yer verilen birinci bölüm, demografik değişkenlere göre üniversiteye uyumun farklılaşıp farklılaşmadığının test edildiği ikinci bölümdür.

Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığına İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan “ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özellikleri üniversiteye uyumu (üniversiteye genel uyum, üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler, akademik uyum ve sosyal uyum) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna yanıt bulmak için öncelikle korelasyon analizi yapılmış, ardından yordama güçlerini incelemek için aşamalı doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan korelasyon analizi sonuçları Tablo 7’de özetlenmiştir.

Tablo 7’deki korelasyon değerleri incelendiğinde bağımsız değişkenlerden ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu duygusal ve akademik uyum boyutları hariç üniversite yaşamına uyumun bütün boyutları ile düşük düzeyde olumlu yönde ilişkili olduğu ($r = .10$ ile $.26$ arasında) görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından aile ($r = .09$ ile $.42$ arasında) ve arkadaş boyutları ($r = .09$ ile $.34$ arasında) üniversite yaşamına uyumun bütün boyutları ile olumlu yönde ilişkilidir. Sosyal destek kaynaklarından özel insan boyutu ise duygusal uyum boyutu dışında uyumun bütün boyutları ile olumlu yönde ilişkili ($r = .10$ ile $.25$ arasında) değişkenler arasındadır.

Uyum boyutları başa çıkma stilleri açısından ele alındığında ise planlama ($r = .19$ ile $.40$ arasında) ve olumlu yeniden yorumlamanın ($r = .17$ ile $.37$ arasında) uyumun tüm boyutları ile pozitif yönde ilişkili olduğu; davranışsal olarak ilgiyi kesmenin ise tüm boyutlarla negatif ilişkili ($r = -.21$ ile $-.40$ arasında) olduğu görülmektedir. Araçsal sosyal desteğin üniversite ortamına uyum ve akademik uyum hariç diğer boyutlarla pozitif ilişkili bir kavram olduğu ($r = .09$ ile $.19$ arasında); mizahın karşı cinsle ilişkiler ($r = .14$) ve zihinsel olarak ilgiyi kesmenin ise kişisel uyumla olumlu yönde ilişkili ($r = .12$) olduğu

gözlemlenmiştir. Başa çıkma stillerinden yadsıma akademik uyum ($r = -.10$); duygulara odaklanma ve ortaya koymanın ise genel uyum ($r = -.10$), duygusal uyum ($r = -.16$) ve akademik uyumla negatif yönde ilişkili ($r = -.12$) kavramlar arasındadır. Son olarak madde kullanımı, karşı cinsle ilişkiler ve akademik uyum hariç üniversite yaşamına uyumun bütün boyutları ile negatif yönde ilişkili ($r = -.10$ ile $-.18$ arasında) kavramlar arasındadır. Yılmazlık özelliklerinden güçlü olma ($r = .28$ ile $.65$ arasında), girişimci olma ($r = .69$ ile $.42$ arasında), iyimser olma ($r = .65$ ile $.38$ arasında), iletişim kurma ($r = .56$ ile $.31$ arasında), öngörülü olma ($r = .25$ ile $.41$ arasında), amaca ulaşma ($r = .50$ ile $.26$ arasında) ve lider olmanın ($r = .59$ ile $.34$ arasında) üniversite yaşamına uyumun bütün boyutları ile olumlu yönde ilişkili olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 7'deki korelasyon analizi sonucunda Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye uyum toplam puan ve alt boyutlarla ilişkili olan diğer bağımsız değişkenler aşamalı çoklu regresyon analizine dahil edilmiştir. Bu doğrultuda; üniversiteye uyum toplam puanı Tablo 8, üniversite ortamına uyum Tablo 9, duygusal uyum Tablo 16, kişisel uyum Tablo 11, karşı cinsle ilişkiler Tablo 12, akademik uyum Tablo 13 ve sosyal uyum puanı ile ilgili regresyon analizine ilişkin bulgulara Tablo 14'de yer verilmiştir.

Tablo 7.

Uyum Testinden Elde Edilen Puanlar İle Diğer Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

		UU (T)	UOU	DU	KU	KCI	AU	SU
İlişkisel-Bağımlı benlik kurgusu	İlişkisel-Bağımlı Benlik Kurgusu	.16**	.11*	.03	.26**	.10*	.06	.18**
Algılanan Sosyal destek	Aile	.30**	.18**	.20**	.26**	.09*	.14**	.42**
	Arkadaş	.29**	.27**	.12**	.27**	.16**	.09*	.34**
	Özel İnsan	.20**	.16**	.05	.15**	.25**	.10*	.16**
Başa Çıkma Stilleri	Planlama	.35**	.25**	.21**	.40**	.19**	.21**	.23**
	Araçsal Sosyal Destek Kullanma	.15**	.07	.09*	.19**	.10*	.07	.16**
	Mizah	.07	.03	.05	.01	.14**	.04	.04
	Dine Yönelme	.08	.11**	-.02	.19**	-.06	.01	.10*
	Olumlu Yeniden Yorumlama	.37**	.31**	.29**	.36**	.17**	.19**	.21**
	Duyulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	-.10*	-.04	-.16**	-.00	-.04	-.12**	-.05
	Yadsıma	-.06	-.06	-.04	-.02	.03	-.10*	-.01
	Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	-.40**	-.21**	-.36**	-.38**	-.27**	-.23**	-.27**
	Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	.08	.045	.04	.12**	.02	.07	.07
	Madde Kullanımı	-.14**	-.11**	-.10*	-.12**	.04	-.06	-.18**
Yılmazlık	Güçlü Olma	.58**	.36**	.43**	.65**	.38**	.28**	.38**
	Girişimci Olma	.69**	.43**	.57**	.54**	.47**	.42**	.47**
	İyimser Olma/Yaşama Bağlı Olma	.65**	.41**	.51**	.48**	.44**	.38**	.49**
	İletişim/İlişki Kurma	.56**	.33**	.41**	.40**	.51**	.31**	.47**
	Öngörülü Olma	.41**	.28**	.32**	.32**	.30**	.25**	.26**
	Amaca Ulaşma	.49**	.36**	.33**	.50**	.29**	.26**	.33**
	Lider Olma	.59**	.34**	.49**	.42**	.50**	.34**	.39**

Not: UOU: Üniversite Ortamına Uyum, DU: Duygusal Uyum, KU: Kişisel Uyum, KCI: Karşı Cinsle İlişkiler, AU: Akademik Uyum, SU: Sosyal Uyum, UU: Toplam Uyum

Puanı, ** $p < .01$ * $p < .05$

Üniversiteye Genel Uyum

Üniversite Yaşamı Ölçeğinin toplam puanıyla elde edilen üniversiteye genel uyum düzeyinin, İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu Ölçeğinden elde edilen toplam puan, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, araçsal sosyal destek, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları tarafından ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için (Cohen ve Cohen, 1983) her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi dört adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara Tablo 8'de yer verilmiştir.

Tablo 8 incelendiğinde, birinci adımda eşitliğe girilen ilişkisel bağımlı benliğin üniversiteye uyumu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F_{(1, 525)} = 14.08; p < .001$). İlişkisel bağımlı benliğin toplam varyansa katkısı % 3'tür ($R^2 = .03$). Analizin ikinci adımında eşitliğe algılanan sosyal destek alt boyutlarından aile, arkadaş ve özel insan dâhil edildiğinde; aile ($t = 3.99$), arkadaş ($t = 2.96$) ve özel insan boyutunun ($t = 2.64$) üniversiteye uyum düzeyine anlamlı katkı yaptığı görülmüştür. Sosyal desteğin alt boyutlarının toplam varyansın % 10'unu ($R^2 = .10$) açıkladığı ve üniversiteye uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(3,523)} = 20,82; p < .001$) görülmektedir. Üçüncü adımda ise başa çıkma stillerinden korelasyon testinde anlamlı bir ilişkiye sahip olan değişkenler eklenmiştir (PL, ASD, OYY, DOK, DİK, MAD). Bu değişkenlerin toplam varyansa katkısının % 19 ($R^2 = .19$) olduğu ve üniversiteye uyumu anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(6,520)} = 12.97; p < .001$) sonucuna varılmıştır. Ancak bu değişkenler arasında modele pozitif yönde olumlu yeniden yorumlama ($t = 5.12$); negatif yönde ise davranışsal olarak ilgiyi kesme ($t = -7.02$) ve duygulara odaklanma/ortaya koyma ($t = -2.60$) boyutları katkı sağlamışlardır. Son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma değişkenleri eklenmiştir. Yılmazlığın alt boyutlarının üniversiteye uyumuna ait toplam varyansa olan katkısının % 28 ($R^2 = .28$) ve anlamlı ($F_{(7,519)} = 52.83; p < .001$) olduğu sonucuna varılmıştır. Yılmazlığın alt boyutlarından modele en fazla anlamlı katkısı olan boyutlar sırasıyla; girişimci olma ($t = 6.20$), iyimser

olma ($t = 5.11$), lider olma ($t = 4.35$), ve iletişim/ilişki kurmadır ($t = 3.71$). Tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısı ise % 61'dir ($R^2 = .61$).

Tablo 8.

Üniversiteye Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R^2	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	194.45		18.56	.00**	.03	.03		
İlişkisel Bağımlı Benlik	.63	.17	3.75	.00**			.16	.16
<i>Model 2</i>								
Sabit	161.54		14.71	.00**	.13	.10		
Sd (Aile)	1.28	.19	3.99	.00**			.30	.17
Sd (Arkadaş)	.99	.15	2.96	.00**			.29	.13
Sd (Özel)	.44	.11	2.64	.01**			.20	.11
<i>Model 3</i>								
Sabit	178.66		12.97	.00**	.33	.19		
Planlama	.41	.02	.31	.75			.35	.01
Araçsal Sosyal Destek	-.96	-.04	-1.02	.31			.15	-.04
Olumlu Yeniden Yorumlama	5.55	.23	5.12	.00**			.37	.22
Duygulara Odaklanma	-1.80	-.10	-2.60	.01**			-.10	-.11
Davranışsal İlgiyi Kesme	-6.42	-.29	-7.02	.00**			-.40	-.30
Madde Kullanımı	-.66	-.03	-.67	.50			-.14	-.03
<i>Model 4</i>								
Sabit	75.40		6.12	.00**	.61	.28		
Güçlü Olma	-.10	-.03	-.62	.54			.58	-.03
Girişimci Olma	1.66	.32	6.20	.00**			.69	.27
İyimser Olma	1.84	.22	5.11	.00**			.65	.22
İletişim Kurma	1.40	.14	3.71	.00**			.56	.16
Öngörülü Olma	.73	.05	1.40	.16			.41	.06
Amaca Ulaşma	.04	.00	.08	.94			.49	.00
Lider Olma	1.60	.18	4.35	.00**			.59	.19

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05; **p < .013

Üniversite Ortamına Uyum

Üniversite Yaşamı Ölçeğinin alt boyutlarından olan üniversite ortamına uyumun, İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, madde kullanımı ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları tarafından ne düzeyde yordandığını

incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi üç adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara Tablo 9’da yer verilmiştir.

Tablo 9.
Üniversite Ortamına Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R ²	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	44.90		12.97	.00**	.01	.01		
İlişkisel Bağımlı Benlik	.14	.11	2.58	.01**			.11	.11
<i>Model 2</i>								
Sabit	37.86		10.23	.00**	.08	.07		
Sd (Aile)	.12	.05	1.08	.28			.18	.05
Sd (Arkadaş)	.47	.22	4.20	.00**			.27	.18
Sd (Özel)	.11	.09	2.02	.04*			.16	.09
<i>Model 3</i>								
Sabit	33.31		5.69	.00**	.17	.08		
Planlama	.16	.02	.34	.73			.25	.01
Dine Yönelme	.22	.02	.49	.62			.11	.02
Olumlu Yeniden Yorumlama	1.74	.22	4.48	.00**			.31	.19
Davranışsal İlgiyi Kesme	-.83	-.11	-2.49	.01**			-.21	-.11
Madde Kullanımı	-.23	-.03	-.62	.53			-.11	-.03
<i>Model 4</i>								
Sabit	9.45		1.43	.15	.28	.11		
Güçlü Olma	-.14	-.14	-1.87	.06			.36	-.08
Girişimci Olma	.41	.24	3.45	.00**			.43	.15
İyimser Olma	.33	.12	2.04	.04*			.41	.09
İletişim Kurma	.16	.05	.97	.33			.33	.04
Öngörülü Olma	.38	.08	1.65	.10			.28	.07
Amaca Ulaşma	.45	.12	2.10	.04*			.36	.09
Lider Olma	.26	.09	1.58	.12			.34	.07

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05; **p < .013

Tablo 9 incelendiğinde, birinci adımda eşitliğe girilen ilişkisel bağımlı benliğin üniversite ortamına uyumu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F_{(1, 525)} = 6.64$; $p < .013$). İlişkisel bağımlı benliğin toplam varyansa katkısı % 1 ($R^2 = .01$) olmuştur. İkinci adımda eşitliğe üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek türlerinden olan aile,

arkadaş ve özel insan boyutları dâhil edilmiştir. Bu boyutların toplam varyansa katkılarının % 7 ($R^2 = .07$) olduğu ve üniversite ortamına uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(3, 523)} = 13.59$; $p < .001$) görülmüştür. Ancak algılanan sosyal destek türlerinden sadece arkadaş ($t = 4.20$) ve özel insan ($t = 2.02$) boyutunun anlamlı katkı yapmaktadırlar. Üçüncü adımda ise başa çıkma stillerinden korelasyon testinde anlamlı bir ilişkiye sahip olan değişkenler eklenmiştir (PL, DİN, OYY, DİK, MAD). Bu değişkenlerin toplam varyansa katkısı % 8 ($R^2 = .08$) olduğu ve üniversite ortamına uyumu anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(5,521)} = 10.46$; $p < .001$) sonucuna varılmıştır. Ancak bu değişkenler arasında modele pozitif yönde en fazla olumlu katkı sağlayan değişkenin olumlu yeniden yorumlama ($t = 4.48$); negatif yönde ise davranışsal olarak ilgiyi kesme ($t = -2.49$) değişkeni olmuştur. Son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma değişkenleri eklenmiştir. Bu alt boyutlarının üniversite ortamına uyumu açıklamaya olan katkısı anlamlı ($F_{(7,519)} = 10.74$; $p < .001$) olarak % 11 ($R^2 = .11$) düzeyindedir. Yılmazlığın alt boyutlarından modele en fazla anlamlı katkısı olan boyutlar ise sırasıyla; girişimci olma ($t = 3.45$), iyimser olma ($t = 2.04$) ve amaca ulaşma ($t = 2.10$) boyutlarıdır. Tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısının ise % 28 ($R^2 = .28$) olduğu görülmüştür.

Duygusal Uyum

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye duygusal uyum boyutunun, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin iki boyutu (aile ve arkadaş), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, araçsal sosyal destek kullanma, olumlu yeniden yorumlama, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, madde kullanımı ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarının yer aldığı değişkenler ile ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi iki adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10 incelendiğinde, birinci adımda eşitliğe üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek türlerinden olan aile ve arkadaş boyutları eklenmiştir. Sosyal desteğin alt boyutlarının toplam varyansa katkısının % 4 ($R^2 = .04$) olduğu ve duygusal uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(2, 524)} = 11.13$; $p < .001$) görülmüştür. Ancak

algılanan sosyal destek türlerinden sadece aile boyutu ($t = 3.77$) modele anlamlı katkı sağlamaktadır.

Tablo 10.

Duygusal Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R ²	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	29.24		12.23	.00**	.04	.04		
Sd (Aile)	.39	.19	3.77	.00**			.20	.16
Sd (Arkadaş)	.06	.03	.58	.56			.12	.03
<i>Model 2</i>								
Sabit	22.54		7.74	.00**	.07	.03		
Planlama	1.35	.17	3.92	.00**			.21	.17
<i>Model 3</i>								
Sabit	39.09		9.73	.00**	.21	.14		
Planlama	-.93	-.12	-2.16	.03*			.21	-.09
Araçsal Sosyal Destek	-.08	-.01	-.25	.80			.09	-.01
Olumlu Yeniden Yorumlama	1.68	.23	4.69	.00**			.29	.20
Duygulara Odaklanma	-.79	-.14	-3.47	.00**			-.16	-.15
Davranışsal İlgii Kesme	-2.13	-.31	-7.00	.00**			-.36	-.29
Madde Kullanımı	-.24	-.03	-.73	.47			-.11	-.03
<i>Model 4</i>								
Sabit	11.23		2.61	.01**	.42	.21		
Güçlü Olma	-.05	-.06	-.86	.39			.43	-.04
Girişimci Olma	.52	.32	5.21	.00**			.57	.22
İyimser Olma	.45	.17	3.35	.00**			.51	.15
İletişim Kurma	.19	.06	1.33	.18			.41	.06
Öngörülü Olma	.21	.05	1.10	.27			.32	.05
Amaca Ulaşma	-.34	-.10	-1.90	.06			.33	-.08
Lider Olma	.57	.21	4.18	.00**			.49	.18

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05; **p < .017

Analizin ikinci adımında ise başa çıkma stillerinden pozitif ilişkiye sahip planlama boyutu eklenmiştir. Planlamanın tek başına modele katkısı % 3 ($R^2 = .03$) ve anlamlı düzeyde olmuştur ($F_{(1, 525)} = 12.75$; $p < .001$). Sonraki aşamada modele yine başa çıkma stillerinden anlamlı ilişkiye sahip olan diğer değişkenler eklenmiştir (PL, ASD, OYY, DOK, DİK, MAD). Bu değişkenlerin toplam varyansa katkısının % 17 ($R^2 = .17$)

olduğu ve üniversiteye duygusal uyumu anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(6, 520)} = 18,60$; $p < .001$) sonucuna ulaşılmıştır. Ancak değişkenler arasında modele katkı olarak olumlu yeniden yorumlama ($t = 4.69$) pozitif; davranışsal olarak ilgiyi kesme ($t = -7.00$), duygulara odaklanma ve ortaya koyma ($t = -3.47$) ve planlama ($t = -3.92$) boyutları ise negatif yönde anlamlı katkı sağlamışlardır. İkinci adımda başa çıkma stillerinden planlama boyutu pozitif yordayıcı iken, üçüncü adımda diğer değişkenlerin etkisi (baskılama) ile negatif yönde anlamlı bir yordayıcı olmuştur. Son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma eklenmiştir. Bu boyutların duygusal uyumu açıklamaya olan katkısının ise % 21 ($R^2 = .21$) ve anlamlı ($F_{(7,519)} = 26.56$; $p < .001$) düzeyde olduğu bulunmuştur. Yılmazlığın alt boyutlarından modele en fazla anlamlı katkısı olan boyutlar sırasıyla; girişimci olma ($t = 5.21$), lider olma ($t = 4.18$) ve iyimser olmadır ($t = 3.35$). Tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısı ise % 42'dir ($R^2 = .42$).

Kişisel Uyum

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye kişisel uyum boyutunun, İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, araçsal sosyal destek, dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, zihinsel olarak ilgiyi kesme, madde kullanımı ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarının da yer aldığı değişkenler ile ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla aşamalı regresyon analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Analiz dört adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara ise Tablo 11'de yer verilmiştir.

Tablo 11 incelendiğinde, ilk adımda modele ilişkisel bağımlı benlik kurgusu eklenmiştir ve kişisel uyumu anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F_{(1,525)} = 36.50$; $p < .001$). İlişkisel bağımlı benliğin toplam varyansa katkısı ise % 7 ($R^2 = .07$) olmuştur. Analizin ikinci adımında ise eşitliğe algılanan sosyal destek türlerinden olan aile, arkadaş ve özel insan boyutları eklenmiş ve bu boyutlar toplam varyansı % 6 ($R^2 = .06$) düzeyinde anlamlı bir biçimde açıklayarak $F_{(3,523)} = 12.23$; $p < .001$) üniversiteye kişisel uyumu yordamaktadırlar. Ancak algılanan sosyal destek türlerinden sadece aile ($t = 3.36$) ve arkadaş ($t = 2.29$) boyutları modele anlamlı katkı sağlamaktadır.

Tablo 11.
Üniversiteye Kişisel Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R ²	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	27.57		13.88	.00**	.07	.07		
İlişkisel Bağımlı Benlik	.19	.25	6.04	.00**			.25	.25
<i>Model 2</i>								
Sabit	22.47		8.25	.00**	.13	.06		
Sd (Aile)	.21	.16	3.36	.00**			.26	.15
Sd (Arkadaş)	.15	.12	2.29	.02*			.27	.10
Sd (Özel)	.05	.06	1.42	.16			.15	.06
<i>Model 3</i>								
Sabit	17.22		5.41	.00**	.30	.18		
Planlama	.57	.12	2.26	.02*			.40	.10
Araçsal Sosyal Destek	-.11	-.02	-.57	.57			.19	-.03
Dine Yönelme	.55	.09	2.29	.02*			.19	.10
Olumlu Yeniden Yorumlama	.77	.17	3.61	.00**			.36	.16
Davranışsal İlgii Kesme	-1.07	-.25	-5.95	.00**			-.38	-.25
Zihinsel İlgii Kesme	.23	.06	1.57	.12			.12	.07
Madde Kullanımı	.16	.03	.76	.45			-.12	.03
<i>Model 4</i>								
Sabit	5.62		1.79	.07	.48	.17		
Güçlü Olma	.31	.54	8.25	.00**			.65	.34
Girişimci Olma	.12	.12	2.02	.04*			.54	.09
İyimser Olma	.04	.02	.48	.63			.48	.02
İletişim Kurma	.08	.04	.91	.36			.40	.04
Öngörülü Olma	-.36	-.13	-3.04	.00**			.32	-.13
Amaca Ulaşma	.03	.01	.24	.81			.50	.01
Lider Olma	-.01	.00	-.09	.93			.42	.00

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05, p < .013

Üçüncü adımda ise modele başa çıkma stillerinden korelasyon testinde anlamlı bir ilişkiye sahip olan değişkenler eklenmiştir (PL, ASD, DİN, OYY, DİK, ZİK, MAD). Bulgularda bu değişkenlerin toplam varyansa katkısının % 18 (R² = .18) olduğu ve kişisel uyumu anlamlı düzeyde yordadığı (F_(7,519) = 18.82; p < .001) sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenler arasında modele pozitif yönde olumlu katkı sağlayan olumlu yeniden yorumlama (t = 3.61), dine yönelme (t = 2.29) ve planlama (t = 2.26); negatif yönde

olumlu katkı sağlayan değişken ise davranışsal olarak ilgiyi kesme ($t = -5.95$) olmuştur. Son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma değişkenleri eklenmiştir. Yılmazlığın alt boyutlarının kişisel uyumu açıklamaya olan katkısı % 17 ($R^2 = .17$) ve anlamlı ($F_{(7.519)} = 23,98$; $p < .001$) olduğu görülmüştür. Yılmazlığın alt boyutlarından modele en fazla anlamlı katkısı olan boyutlar sırasıyla; güçlü olma ($t = 8.25$) ve öngörülü olmadır ($t = -3.04$). Tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısı ise % 48'dir ($R^2 = .48$).

Karşı Cinsle İlişkiler

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen karşı cinsle ilişkilerde uyum düzeyinin, İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, araçsal sosyal destek, mizah kullanma, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarının yer aldığı değişkenler ile ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi dört adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara Tablo 12'de yer verilmiştir.

Regresyon analizine ilişkin bulgular (Tablo 12) incelendiğinde, birinci adımda eşitliğe girilen ilişkisel bağımlı benliğin karşı cinsle ilişkileri anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir ($F_{(1.525)} = 5.61$; $p < .001$). İlişkisel bağımlı benliğin toplam varyansa katkısı % 2'tür ($R^2 = .02$). Analizin ikinci adımında eşitliğe algılanan sosyal destek türlerinden aile, arkadaş ve özel insan boyutları eklenmiştir. Bu destek türlerinin toplam varyansa katkısının % 6 ($R^2 = .06$) olduğu ve karşı cinsle ilişkileri anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(3.523)} = 12.05$; $p < .001$) görülmüştür. Ancak algılanan sosyal destek boyutlarından sadece özel insan boyutu ($t = 5.09$) anlamlı katkı yapmaktadır. Üçüncü adımda ise başa çıkma stillerinden anlamlı bir ilişkiye sahip olan değişkenler eklenmiştir (PL, ASD, MİZ, OYY, DİK). Bu değişkenlerin toplam varyansa katkısının ise % 8 ($R^2 = .08$) olduğu ve karşı cinsle ilişkiler boyutunu anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(5.521)} = 9.91$; $p < .001$) görülmektedir. Bu değişkenler arasında modele en fazla olumlu yönde katkı yapan değişken mizah ($t = 2.69$); negatif yönde anlamlı katkı sağlayan değişken ise davranışsal olarak ilgiyi kesmedir ($t = -4.86$).

Tablo 12.
Karşı Cinsle İlişkiler İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R ²	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	28.14		12.39	.00**	.01	.01		
İlişkisel Bağımlı Benlik	.09	.10	2.37	.02*			.10	.10
<i>Model 2</i>								
Sabit	26.01		10.67	.00**	.07	.06		
Sd (Aile)	-.01	-.01	-.14	.89			.09	-.01
Sd (Arkadaş)	.13	.09	1.70	.09			.16	.07
Sd (Özel)	.19	.22	5.09	.00**			.25	.22
<i>Model 3</i>								
Sabit	27.30		8.85	.00**	.16	.08		
Planlama	.09	.02	.30	.76			.19	.01
Araçsal Sosyal Destek	.01	.00	.06	.95			.10	.00
Mizah	.39	.11	2.69	.01**			.14	.12
Olumlu Yeniden Yorumlama	.29	.06	1.10	.27			.17	.05
Davranışsal İlgiyi Kesme	-1.07	-.22	-4.86	.00**			-.27	-.21
<i>Model 4</i>								
Sabit	12.53		4.04	.00**	.39	.23**		
Güçlü Olma	-.04	-.07	-.97	.33			.38	-.04
Girişimci Olma	.18	.16	2.59	.01**			.47	.11
İyimser Olma	.34	.18	3.54	.00**			.44	.15
İletişim Kurma	.54	.25	5.38	.00**			.51	.23
Öngörülü Olma	.04	.01	.29	.77			.30	.01
Amaca Ulaşma	-.12	-.05	-.91	.36			.29	-.04
Lider Olma	.40	.21	4.10	.00**			.50	.18

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05; **p < .013

Son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma eklenmiştir. Bu boyutların karşı cinsle ilişkileri açıklamaya olan katkısının ise anlamlı olarak ($F_{(7.519)} = 28.08$; $p < .001$) % 23 ($R^2 = .23$) düzeyinde olduğu görülmüştür. Yılmazlığın alt boyutlarından modele en fazla anlamlı katkısı olan boyutlar sırasıyla; iletişim/ilişki kurma ($t = 5.38$) lider olma ($t = 4.10$), iyimser olma ($t = 3.54$) ve girişimci olma ($t = 2.59$). Tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısı ise % 39'dur ($R^2 = .39$).

Akademik Uyum

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye akademik uyumun, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin tüm alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, olumlu yeniden yorumlama, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, yadsıma davranışsal olarak ilgiliyi kesme ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarının yer aldığı değişkenler ile ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi dört adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara Tablo 13'te yer verilmiştir.

Tablo 13 incelendiğinde, birinci adımda eşitliğe algılanan sosyal destek türlerinden ilişkili olan aile, arkadaş ve özel insan boyutu dâhil edilmiştir. Bu boyutlar toplam varyansın % 3'ünü ($R^2 = .03$) açıklayarak akademik uyumu anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($F_{(3,523)} = 4.66$; $p < .013$). Algılanan sosyal destek boyutlarından sadece aile boyutu ($t = 2.39$) modele anlamlı katkı sağlamaktadır. Analizin ikinci adımda eşitliğe başa çıkma stillerinden korelasyon testinde anlamlı bir ilişkiye sahip olan değişkenler eklenmiştir (PL, OYY, DOK, YAD, DİK). Bu değişkenlerin toplam varyansa katkısının % 8 ($R^2 = .08$) olduğu ve akademik uyumu anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(5, 521)} = 8.94$; $p < .001$) görülmektedir. Boyutlar arasında sadece davranışsal olarak ilgiyi kesme ($t = -2.94$), duygulara odaklanma ve ortaya koyma ($t = -2.70$) ve yadsıma ($t = -2.04$) modele negatif yönde anlamlı katkı sağlamaktadır. Üçüncü adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarından olan güçlü olma boyutu eklenmiştir. Güçlü olma toplam varyansın % 2'sini ($R^2 = .02$) açıklayarak akademik uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür ($F_{(1,525)} = 4.66$; $p < .013$). Dördüncü ve son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma değişkenleri eklenmiştir. Bu boyutların akademik uyumun % 14'ünü ($R^2 = .28$) açıklamıştır ($F_{(7,519)} = 12.96$; $p < .001$). Yılmazlığın alt boyutlarından girişimci olma ($t = 3.73$), iyimser olma ($t = 3.18$) ve girişimci olma ($t = 2.51$) pozitif; güçlü olma ($t = -2.96$) değişkeninin ise negatif katkı sağladığı görülmektedir. Yukarıda (Tablo 13) görüldüğü üzere modele üçüncü adımda giren güçlü olma değişkeni pozitif yordayıcı iken, dördüncü adımda Yılmazlık Ölçeği'nin diğer alt boyutları tarafından baskılanarak negatif yordayıcı olmuştur. Sonuç olarak tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısı ise % 24'dir ($R^2 = .24$).

Tablo 13.
Akademik Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R ²	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	27.28		15.59	.00**	.03	.03		
Sd (Aile)	.18	.12	2.39	.02*			.14	.10
Sd (Arkadaş)	.02	.01	.24	.81			.09	.01
Sd (Özel)	.07	.08	1.74	.08			.10	.08
<i>Model 2</i>								
Sabit	29.88		10.37	.00**	.10	.08		
Planlama	.25	.04	.78	.43			.20	.03
Olumlu Yeniden Yorumlama	.54	.10	1.93	.05			.18	.08
Duygulara Odaklanma	-.48	-.12	-2.70	.01**			-.12	-.12
Yadsıma	-.40	-.09	-2.04	.04*			-.09	-.09
Davranışsal İlgiyi Kesme	-.69	-.14	-2.94	.00**			-.23	-.13
<i>Model 3</i>								
Sabit	24.91		7.64	.00**	.12	.02		
Güçlü Olma	.12	.19	3.18	.00**			.28	.14
<i>Model 4</i>								
Sabit	14.34		4.24	.00**	.24	.14		
Güçlü Olma	-.15	-.23	-2.96	.00**			.28	-.13
Girişimci Olma	.31	.26	3.73	.00**			.42	.16
İyimser Olma	.35	.19	3.18	.00**			.38	.14
İletişim Kurma	.15	.07	1.26	.21			.31	.06
Öngörülü Olma	.23	.07	1.41	.16			.25	.06
Amaca Ulaşma	.07	.03	.50	.62			.26	.02
Lider Olma	.29	.15	2.51	.01**			.34	.11

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05; **p < .017

Sosyal Uyum

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen sosyal uyum boyutunun, İlişkisel Bağımlı Benlik Kurgusu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin alt boyutları (aile, arkadaş, özel insan), Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinin alt boyutlarından planlama, araçsal sosyal destek, dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal olarak ilgiyi kesme, madde kullanımı ve bunun yanı sıra Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutlarının yer aldığı değişkenler ile ne düzeyde yordandığını incelemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon

analizi yapılmıştır. Birinci tip hatayı kontrol etmek için (Cohen ve Cohen, 1983) her bir adımda alfa oranı .013 (.05/4) olarak ayarlanmıştır. Hiyerarşik çoklu regresyon analizi dört adımda gerçekleştirilmiştir. Bulgulara Tablo 14'te yer verilmiştir.

Tablo 14.

Sosyal Uyum İle İlgili Geliştirilen Aşamalı Doğrusal Regresyon Analiz Sonuçları

Değişken	B	β	t	p	R ²	ΔR^2	r	Kısmi r
<i>Model 1</i>								
Sabit	26.45		14.40	.00**	.03	.03		
İlişkisel Bağımlı Benlik	.12	.18	4.23	.00**			.18	.18
<i>Model 2</i>								
Sabit	18.30		9.89	.00**	.20	.17		
Sd (Aile)	.39	.32	7.18	.00**			.42	.30
Sd (Arkadaş)	.17	.14	2.96	.00**			.34	.13
Sd (Özel)	.04	.05	1.32	.19			.16	.06
<i>Model 3</i>								
Sabit	23.97		8.08	.00**	.26	.06		
Planlama	-.07	-.02	-3.1	.75			.23	-.01
Araçsal Sosyal Destek	-.02	-.01	-1.2	.90			.16	-.01
Dine Yönelme	-.27	-.05	-1.19	.23			.09	-.05
Olumlu Yeniden Yorumlama	.40	.10	2.01	.04*			.21	.09
Davranışsal İlgii Kesme	-.77	-.20	-4.58	.00**			-.27	-.20
Madde Kullanımı	-.35	-.08	-1.86	.06			-.18	-.08
<i>Model 4</i>								
Sabit	11.14		3.69	.00**	.41	.15		
Güçlü Olma	-.04	-.08	-1.17	.24			.38	-.05
Girişimci Olma	.18	.20	3.18	.00**			.47	.14
İyimser Olma	.26	.17	3.40	.00**			.49	.15
İletişim Kurma	.40	.23	4.98	.00**			.47	.22
Öngörülü Olma	.05	.02	.42	.68			.26	.02
Amaca Ulaşma	-.08	-.04	-.81	.42			.33	-.04
Lider Olma	.12	.08	1.52	.13			.39	.07

Not: Sd: Algılanan Sosyal Destek, *p < .05; **p < .013

Tablo 14 incelendiğinde, ilk adımda eşitliğe girilen ilişkisel bağımlı benliğin üniversiteye uyumu anlamlı şekilde yordayarak ($F_{(1, 525)} = 17.93$; $p < .001$) toplam varyansın % 3'ünü ($R^2 = .03$) açıklamıştır. Analizin ikinci adımında eşitliğe algılanan sosyal destek türlerinden olan aile, arkadaş ve özel insan boyutları dâhil edilmiştir. Sosyal

desteğin alt boyutlarının toplam varyansa katkılarının % 17 ($R^2 = .17$) olduğu ve üniversiteye sosyal uyumu anlamlı bir şekilde yordadığı ($F_{(3,523)} = 37.02$; $p < .001$) sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu boyutlardan sadece aile ($t = 7.18$) ve arkadaş ($t = 2.96$) boyutunun modele anlamlı katkı yapmaktadır. Üçüncü adımda ise başa çıkma stillerinden korelasyon testinde anlamlı bir ilişkiye sahip olan boyutlar eklenmiştir (PL, ASD, DİN, OYY, DİK, MAD). Bu değişkenlerin toplam varyansa katkısının % 6 ($R^2 = .06$) olduğu ve üniversiteye sosyal uyumu anlamlı düzeyde yordadığı ($F_{(6,520)} = 6,745$; $p < .001$) görülmektedir. Ancak bu değişkenler arasında modele pozitif yönde olumlu yeniden yorumlama ($t = 2.01$); negatif yönde ise davranışsal olarak ilgiyi kesmenin ($t = -4.58$) anlamlı katkı yaptığı görülmüştür. Son adımda ise modele Yılmazlık Ölçeğinin alt boyutları olan güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma/yaşama bağlı olma, iletişim/ilişki kurma, öngörülü olma, amaca ulaşma, lider olma değişkenleri eklenmiştir. Bu boyutların sosyal uyumu açıklamaya olan katkısının % 15 ($R^2 = .15$) olmuştur ($F_{(7,519)} = 18.88$; $p < .001$). Yılmazlığın alt boyutlarından modele en fazla anlamlı katkısı olan boyutlar ise sırasıyla; iletişim/ilişki kurma ($t = 4.98$), iyimser olma ($t = 3.40$) ve girişimci olma ($t = 3.18$) boyutlarıdır. Tüm bağımsız değişkenlerin modele katkısı ise % 41'dir ($R^2 = .41$).

Demografik Değişkenler Açısından Uyum Sürecine İlişkin Bulgular

Araştırmanın alt problemlerinden olan “Üniversiteye uyum düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır? Sorusuna yanıt bulmak için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 15’te özetlenmiştir.

Tablo 15’te görüldüğü gibi üniversiteye uyumun alt boyutlarından üniversite ortamına uyum, kişisel uyum, akademik uyum ve sosyal uyum düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ancak duygusal uyum ve karşı cinsle ilişkiler puanlarında cinsiyete göre anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Bu sonuca göre erkek öğrencilerin duygusal uyum ($\bar{X} = 41.27$; $ss = 10.95$) ve karşı cinsle ilişkiler uyum puanları ($\bar{X} = 35.92$; $ss = 7.57$) kız öğrencilere göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha yüksektir.

Tablo 15.

Üniversiteye Uyum Toplam Puan ve Alt Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
UU (Toplam)	Kadın	375	231.54	33.82	525	-1.85	.06
	Erkek	152	237.86	36.09			
UOU	Kadın	375	53.44	11.59	525	-0.93	.35
	Erkek	152	54.43	10.72			
DU	Kadın	375	39.19	10.46	525	-2.00	.04*
	Erkek	152	41.27	10.95			
KU	Kadın	375	39.43	6.75	525	-0.09	.92
	Erkek	152	39.49	6.57			
KCI	Kadın	375	32.47	7.16	525	-4.80	.00*
	Erkek	152	35.92	7.57			
AU	Kadın	375	32.87	7.59	525	-0.35	.72
	Erkek	152	33.14	8.00			
SU	Kadın	375	34.31	6.08	525	0.93	.35
	Erkek	152	33.76	6.11			

Not: UOU: Üniversite Ortamına Uyum, DU: Duygusal Uyum, KU: Kişisel Uyum, KCI: Karşı Cinsle İlişkiler, AU: Akademik Uyum, SU: Sosyal Uyum, UU: Toplam Uyum Puanı, *p < .05

Araştırmanın diğer bir alt problemi olan “üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum puanları barınılan yere (ev veya yurt) göre farklılaşmakta mıdır?” sorusuna yanıt aranmıştır. Kategoriler arasında sayılar farklı dağılım gösterdiğinden öncelikle katılımcıların yaşadıkları yerler ev ve yurt olarak iki kategoride birleştirilmiştir. Ev kategorisine aile, arkadaş veya kendisi özel evde kalanlar, yurt kategorisine yurt ve pansiyonu işaretleyenlerin verileri birleştirilmiştir. Sonuç olarak üniversite yaşamına uyumun toplam puan ve alt boyutlarının barınılan yer açısından farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Bulgular Tablo 16’da yer almaktadır.

Tablo 16’da görüldüğü üzere Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen toplam puan ve alt boyutlar, barınılan yere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmamıştır. Bu durum uyum açısından yurttan veya evde kalmanın öğrenciler açısından farklılık oluşturacak bir etken olmadığını göstermektedir.

Tablo 16.

Üniversiteye Uyum Toplam Puan ve Alt Puanlarının Barınılan Yere Göre t-testi Sonuçları

	Barınılan Yer	N	\bar{X}	ss	sd	t	p
UU	Yurt	415	233.38	35.37	525	.02	.98
(Toplam)	Ev	112	233.30	31.59			
UOU	Yurt	415	53,60	11,83	525	-.55	.59
	Ev	112	54,18	9,38			
DU	Yurt	415	39.70	10.61	525	-.38	.71
	Ev	112	40.13	10.75			
KU	Yurt	415	39.53	6.71	525	.51	.61
	Ev	112	39.16	6.63			
KCİ	Yurt	415	33.63	7.65	525	1.03	.30
	Ev	112	32.88	6.60			
AU	Yurt	415	33.01	7.76	525	.38	.70
	Ev	112	32.70	7.50			
SU	Yurt	415	34.12	6.08	525	-.24	.81
	Ev	112	34.28	6.13			

Not: UOU: Üniversite Ortamına Uyum, DU: Duygusal Uyum, KU: Kişisel Uyum, KCİ: Karşı Cinsle İlişkiler, AU: Akademik Uyum, SU: Sosyal Uyum, UU: Toplam Uyum Puanı

* $p < .05$

Araştırmanın diğer bir alt problemi olan “üniversitenin bulunduğu şehirden ve farklı bir şehirden gelen birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum puanları arasında farklılaşma var mıdır?” sorusuna yanıt bulmak için üniversiteye uyumun bütün boyutları açısından bağımsız gruplar *t*-testi (Tablo 17) yapılmıştır.

Tablo 17’de üniversiteye uyum toplam puan ve alt boyutlarından; üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler, akademik ve sosyal eğitim için uyum üniversitenin bulunduğu şehir veya farklı bir şehirden gelme açısından incelenmiştir. Sonuçlar üniversiteye uyum toplam puan, üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, akademik uyum ve sosyal uyum açısından kategoriler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu yönündedir. Bununla birlikte kişisel uyum ve karşı cinsle ilişkiler boyutunda anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Bu sonuca göre daha önce üniversitenin bulunduğu şehirde yaşayan öğrencilerin üniversiteye genel uyum (\bar{X} = 247.82; ss = 32.55), üniversite ortamına uyum (\bar{X} = 60.32; ss = 9.54), duygusal uyum (\bar{X} = 42.12; ss = 11.00), akademik uyum (\bar{X} = 34.93; ss = 7.50) ve sosyal uyum puanları (\bar{X} = 35.59; ss = 4.96), farklı bir ilden gelen öğrencilere göre anlamlı derecede ($p < .05$) daha

yüksek bulunmuştur. Bu durum üniversiteyi yaşadığı ilde kazanmanın büyük oranda uyumu kolaylaştırıcı bir etken olduğunu göstermektedir.

Tablo 17.

Üniversiteye Uyum Toplam Puan ve Alt Puanlarının Üniversite Yaşamından Önce Yaşanılan Şehire Göre t Testi Sonuçları

	Gelinen İl	n	\bar{X}	ss	sd	t	p
UU (Toplam)	Aynı şehir	119	247.82	32.55	525	5.45	.00*
	Farklı şehir	408	229.15	34.04			
UOU	Aynı şehir	119	60.32	9.54	525	8.24	.00*
	Farklı şehir	408	51.80	11.12			
DU	Aynı şehir	119	42.12	11.00	525	2.65	.01*
	Farklı şehir	408	39.11	10.44			
KU	Aynı şehir	119	40.39	6.64	525	1.75	.08
	Farklı şehir	408	39.18	6.69			
KCi	Aynı şehir	119	34.63	7.56	525	1.92	.06
	Farklı şehir	408	33.13	7.38			
AU	Aynı şehir	119	34.93	7.50	525	3.26	.00*
	Farklı şehir	408	32.37	7.67			
SU	Aynı şehir	119	35.59	4.96	525	3.36	.00*
	Farklı şehir	408	33.73	6.32			

Not: UOU: Üniversite Ortamına Uyum, DU: Duygusal Uyum, KU: Kişisel Uyum, KCi: Karşı Cinsle İlişkiler, AU: Akademik Uyum, UU: Toplam Uyum Puanı, SU: Sosyal Uyum

* $p < .05$

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu araştırmada, temel olarak iki amaca bakılmıştır. İlki belirli risk özelliklerini taşıyan birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye başladıkları ilk yıla ilişkin uyum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından ne düzeyde yordandığını ortaya koymaktır. Araştırmada ikinci olarak öğrencilerin uyum düzeylerinin cinsiyet, barınılan yer ve üniversite eğitimi için üniversitenin bulunduğu şehirden veya farklı bir ilden gelme açısından farklılaşıp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bu doğrultuda elde edilen bulgular alanyazın eşliğinde tartışılmıştır.

Bağımsız Değişkenlerin Bağımlı Değişkenleri Yordayıcılığının İncelenmesi

Araştırmanın alt problemlerinden olan “ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özellikleri üniversiteye uyumu (üniversiteye genel uyum, üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler, akademik uyum ve sosyal uyum) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?” sorusuna cevap bulmak için öncelikle korelasyon analizi yapılmış, ardından üniversiteye uyumun her bir boyutu için ayrı ayrı aşamalı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

a. Üniversiteye genel uyumun yordanması

Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye genel uyum düzeylerini yordayan değişkenlerden en çok katkıyı yılmazlık özellikleri yapmıştır. Yılmazlık özellikleri açısından ise sorumluluk almayı, plan yapmayı, yeni insanlarla tanışma ve yeni yaşantılara uyum sağlama yeteneği olan girişimci olma özelliği üniversite yaşamı uyumunda en çok katkıyı sağlayan değişken olmuştur. Ardından iletişim kurma, iyimser olma ve lider olma boyutları anlamlı katkı sağlamıştır. Alanyazın incelendiğinde yılmazlığın zor koşullar altındaki bireyler üzerindeki olumlu etkisinden söz edilmektedir (Masten, 2011; Ng ve diğerleri, 2012; Theron ve Theron, 2013; Werner, 2012; Yates ve Grey, 2012). Bu doğrultuda üniversite yaşamının beraberinde getirmiş olduğu uyum sorunlarını aşmada, yılmazlık özellikleri olumlu katkı sağlamıştır. Bu sonuç, alanyazındaki yılmazlık ve uyum çalışmalarıyla da tutarlıdır (Fassig, 2003; Orbay, 2009; Yalım, 2007). Fassig’in (2003) çalışmasında bireylerin yılmazlık özelliklerinin (iyimserlik, benlik saygısı ve kontrol odağının) yüksek oluşunun uyum süreçlerini de kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır.

Bu açıdan özellikle iyimser olma, iletişim kurma becerilerine sahip olma ve girişimci olma özellikleri onların daha kolay uyum sağlamalarına aracı olmuştur.

Üniversiteye genel uyuma en fazla katkıyı yapan ikinci değişken ise başa çıkma stilleridir. Başa çıkma stillerinden ise olumlu yeniden yorumlama, duygulara odaklanma ve davranışsal ilgiyi kesme boyutları anlamlı katkı sağlamıştır. Alanyazındaki birçok çalışmada olumlu yeniden yorumlama üniversiteye uyum ile pozitif ilişkili bir kavram olarak ortaya konmuştur (Brisette ve diğerleri, 2002; Tuna, 2003). Benzer şekilde kaçınmacı (işlevsel olmayan) ve olumsuz başa çıkma stilleri arasında değerlendirilen davranışsal ilgili kesme, duygulara odaklanmanın da uyumla negatif ilişkili ve olumsuz yordayıcı değişkenler arasında olduğu görülmektedir (Brisette ve diğerleri, 2002; Leong ve diğerleri, 1997; Tuna, 2003; Ward ve Kennedy, 2001). Bu açıdan bakıldığında başa çıkma stilleri ile ilgili elde edilen bulguların alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir.

Üniversiteye genel uyumun yordayıcılarından biri de sosyal destek kaynaklarıdır. Üniversiteye genel uyuma aile, arkadaş ve özel insan boyutları anlamlı katkı sağlamıştır. Alanyazındaki çalışmalar göz önüne alındığında uyum konusunda önemle vurgulanan kavramlardan birinin sosyal destek kaynakları olduğu anlaşılmaktadır (Friedlander ve diğerleri, 2007; Gore ve diğerleri, 2006; Lidy ve Kahn, 2006; Schmidt, Miles ve Welsh, 2011; Tao ve diğerleri, 2000). Alanyazında risk özelliklerine sahip bireyler için de sosyal desteğin rolüne vurgu yapılmaktadır (Mairean ve Turliuc, 2011; Murray, 2003a; Murray ve diğerleri, 2013; Orbay, 2009; Özcan, 2005). Bu açıdan 1. sınıf üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda elde edilen bulgular alanyazında önemle vurgulanan aile, arkadaş ve özel özel insandan sağlanan destek kaynakları ile büyük oranda tutarlı (Duru, 2008a; Salami, 2011; Sasaki ve Yamasaki, 2007; Tao ve diğerleri, 2000; Yusoff ve Othman, 2011) ve uyum sürecini etkileyen önemli etkenler arasında olduğu görülmektedir.

Üniversiteye genel uyumun yordayan değişkenler arasından en az katkıyı ise ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yapmıştır. Alanyazında yapılan çalışmalara bakıldığında doğrudan uyumla ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna yönelik çalışmaların oldukça sınırlı olduğu, ancak uyum süreciyle ilişkili kavramlar olan duygusal iyi oluş ile olumlu (Karakitapoğlu-Aygün, 2004); yalnızlık (Akın ve diğerleri, 2010) ile olumsuz yönde bir ilişkiye sahip olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur. Ayrıca ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun arkadaş yanlısı davranış arasında olumlu bir ilişkiye sahip olduğu vurgulanmaktadır (Mattingly, 2011). Bu kişilerin önemli

özelliklerinden olan arkadaşlık ve dostluklar gibi yakın ilişkileri kurmada iyi olmaları (Segrin ve Taylor, 2007), uyum sürecine de olumlu katkı sağlamış olabilir. Bu sonuç ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun düşük de olsa üniversiteye uyumu yordayan değişkenler arasında olduğunu göstermektedir. Sonuç olarak 4 aşamada gerçekleştirilen modeldeki her bir aşamanın anlamlı şekilde yordayan boyutları barındırmaktadır. Buna rağmen üniversiteye genel uyuma en çok katkıyı yılmazlık özellikleri yapmıştır.

b. Üniversite ortamına uyumun yordanması

Üniversite yaşamına uyum ölçeğinin alt boyutlarından olan üniversiteye ortamına uyum boyutunu en çok açıklayan değişkenlerden ilki, yılmazlık özellikleridir. Üniversiteye genel uyumda olduğu gibi üniversite ortamına uyum boyutunda da girişimci ve iyimser olma boyutları ön plana çıkmıştır. Bunun yanı sıra amaca yönelme, bireylerin uyum sürecini kolaylaştıran yılmazlık özellikleri arasındadır. Bu konuda alanyazındaki çalışmalar yılmaz bireylerin öne çıkan problem çözme becerilerine sahip olma, amaç ve gelecek duygusu, iyimser olma ve inançları sayesinde aydınlık gelecek umuduna sahip olma özelliklerinin (Benard, 1991; Werner, 1995) ön plana çıkmış olabilir. Bu anlamda elde edilen bulgular önceki çalışmalar ile tutarlı olduğu söylenebilir (Dawson ve Pooley, 2013; Fassig, 2003; Orbay, 2009; Yalım, 2007). Benzer şekilde Mary E. Pritchard ve diğerleri (2007), üniversite birinci sınıf öğrencilerinde iyimserliğin uyum sürecini kolaylaştıran etkenlerden olduğunu belirtmiştir. Bu doğrultuda yapılan çalışmanın bulguları uyum ve yılmazlık alanyazınıyla da tutarlıdır.

Üniversite ortamına uyumu açıklayan ikinci önemli etken ise başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama ve davranışsal ilgiyi kesmedir. Bu başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama, olumlu başa çıkma stilleri arasında değerlendirildiğinden önceki çalışmalarda uyuma olumlu katkı yapan bir faktör olarak ele alınmıştır (Tao ve diğerleri, 2000). Davranışsal olarak ilgiyi kesme de kaçınmacı ve olumsuz başa çıkma stilleri arasında değerlendirildiğinden uyum sürecini olumsuz etkileyen bir faktördür (Brissette ve diğerleri, 2002; Leong ve diğerleri, 1997; Tuna, 2003; Ward ve Kennedy, 2001). Dolayısıyla davranışsal olarak ilgili kesme, ilgili alanyazınla tutarlı olarak (Tuna, 2003) uyum sürecine olumsuz katkı sağlamıştır. Alanyazında kaçınmacı başa çıkma stilleri arasında değerlendirilen bu başa çıkma stili benzer çalışmalarda da (Ward ve Kennedy, 2001) düşük psikolojik uyuma katkı sağlayan değişkenler arasındadır.

Üniversite ortamına uyumun üçüncü ve diğer bir yordayıcı ise sosyal destek kaynaklarından arkadaş boyutudur. Üniversiteye genel uyum düzeyinde aile ve arkadaş boyutu anlamlı yordayıcılar iken, bu boyutta sadece arkadaş boyutu anlamlı katkı sağlamıştır. Öğrenciler, üniversite ortamının normları ve üniversite hayatındaki sosyal ve entelektüel topluluklara katılmakta bir takım zorluklar yaşayabilmektedirler (Tinto, 1988). Dolayısıyla bu yeni çevresel ortama uyum sağlama konusunda en yakın destek kaynaklarından biri arkadaşlardır (Friedlander ve diğerleri, 2007). Üniversite ortamı kişi için yeni bir sosyal çevre demektir. Bu çalışmada arkadaş desteğinin üniversite ortamına uyumda etkili bir değişken olması, uygulama yapılan dönemin (dördüncü ay) rolü de göz önünde bulundurulduğunda, bireylerin üniversite ortamında yeni sosyal ilişkiler kurma süreçlerinin de etkisi olduğu söylenebilir. Tao ve diğerleri (2000) yaptıkları boylamsal çalışmada bu duruma vurgu yaparak arkadaş desteğinin de zaman içerisinde arttığını belirtmişlerdir.

İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu üniversite ortamına uyuma anlamlı ancak en az katkı sağlayan değişkendir. Bu anlamda sosyal ilişkiler kurma ve geliştirme eğiliminde olan ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu yüksek bireylerin benlik yapıları (Cross, Hardin ve Gercek-Swing, 2011; Gore ve diğerleri, 2006; Mattingly ve diğerleri, 2011), öğrencilerin üniversite ortamına uyum düzeyine olumlu katkı sağlamaktadır. Bu sonuçlar üniversite ortamına uyumda en çok katkı yapan değişkenlerin sırasıyla yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları ve ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu olduğunu göstermektedir.

c. Üniversiteye duygusal uyum boyutunun yordanması

Üniversiteye uyumun diğer bir alt boyutu olan duygusal uyum boyutunu ise sırasıyla yılmazlık özelliklerinden girişimci olma, iyimser olma ve lider olma boyutları anlamlı yordamıştır. Üniversite uyumun diğer boyutlarında olduğu gibi bu boyutta yılmaz bireylerin özelliklerinden olan girişimci ve iyimser olma özellikleri (Gürkan, 2006b; Werner, 1995) uyum sürecini kolaylaştırmaktadır. Uyumun önceki boyutlarından farklı olarak lider olma boyutu da duygusal uyuma anlamlı katkı sağlamıştır.

İkinci olarak başa çıkma stillerinden planlama, olumlu yeniden yorumlama, duygulara odaklanma, davranışsal ilgiyi kesme boyutları duygusal uyumu açıklayan değişkenler arasındadır. Bu boyutlardan olumlu yeniden yorumlama duygusal uyumu olumlu yönde açıklarken, duygulara odaklanma ve ortaya koyma ile davranışsal olarak ilgili kesme duygusal uyumu olumsuz yönde açıklamaktadır. Alanyazında (Brissette ve

diğerleri, 2002; Leong ve diğerleri, 1997; Tuna, 2003; Ward ve Kennedy, 2001) uyumu pozitif yordayan değişkenler arasında yer alan olumlu yeniden yorumlama ve olumsuz yordayan değişkenler arasında yer alan davranışsal olarak ilgili kesme ve duygulara odaklanma boyutlarına ilişkin sonuçlar alanyazındaki çalışmalarla tutarlıdır (Tuna, 2003). Leong ve diğerleri (1997) daha çok kadınların kullandığı başa çıkma yöntemlerinden olan duygulara odaklanma boyutunun, kişisel ve duygusal uyum ile negatif ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu anlamda çalışmadan elde edilen bulguların Planlama boyutu ise tek başına uyuma olumlu katkı sağlamasına ve alanyazınla uyumlu olmasına rağmen (Baqutayan ve Mai, 2012; Brissette ve diğerleri, 2002; Crockett ve diğerleri, 2007; Tao ve diğerleri, 2000; Tuna, 2003), diğer başa çıkma stillerinden davranışsal olarak ilgiliyi kesmenin etkisi ile olumsuz yordayıcıya dönüşmektedir. Bu durum alanyazında baskılayıcı değişken olarak tanımlanmaktadır (J. Cohen, 1968; Friedman ve Wall, 2005; Maassen ve Bakker, 2001).

Öğrencinin psikolojik ve bedensel olarak iyi durumda olmasını kapsayan duygusal uyum boyutunu üçüncü olarak daha az açıklayan değişken ise sosyal destek kaynaklarından aile boyutudur. Sosyal destek kaynaklarına yönelik yapılan uzun süreli çalışmalar, uyum sürecinde öğrencilerin başvurdukları sosyal destek kaynaklarının zaman içerisinde değişiklik gösterdiği yönündedir (DeBerard ve diğerleri, 2004; Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982; Tao ve diğerleri, 2000). Buna rağmen uyum sürecinde özellikle birinci sınıf öğrencilere yönelik uzun süreli çalışmalarda değişmeyen tek durum, aile desteğinin en fazla katkı sağlamasıdır (Tao ve diğerleri, 2000). Bu anlamda elde edilen bulgular alanyazında yapılan çalışmalarla örtüşmektedir (Friedlander ve diğerleri, 2007; Tao ve diğerleri, 2000). Sonuç olarak duygusal uyum boyutunu en çok yordayan değişkenler sırasıyla yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri ve sosyal destek kaynaklarıdır.

d. Üniversiteye kişisel uyum boyutunun yordanması

Üniversite Yaşamı Ölçeğinin diğer bir alt boyutu olan kişisel uyumu en çok yordayan değişkenler ise başa çıkma stillerinden planlama, dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama, davranışsal ilgiyi kesme boyutlarıdır. Bu boyutta diğer boyutlardan farklı olarak başa çıkma stillerinin önemli katkısı olduğu görülmektedir. Kişilik çatışmaları, sağlık problemleri, bireyin kendi ayakları üzerinde durmak zorunda kalması ve duygularda karmaşayı içeren kişisel uyum boyutuna başa çıkma stillerinin olumlu ve olumsuz katkı yaptığı görülmektedir. Uyumun diğer boyutlarında olduğu gibi bu

boyutunda da davranışsal olarak ilgili kesme olumsuz etkiye sahiptir. Ancak olumlu yeniden yorumla ve planlama gibi olumlu yordayıcıların yanı sıra, dine yönelme boyutu da anlamlı katkı yapmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde dine yönelmenin mizah gibi uyum üzerinde olumlu ve olumsuz yordayıcı olduğuna dair sonuçlar mevcuttur (Gardner ve diğerleri, 2014; Tuna, 2003). Ancak bu durumun nedenlerinin kültürlerarası farklılık, etnik unsur ve dini algılayış biçimi olduğu vurgulanmaktadır (Gardner ve diğerleri, 2014). Gardner ve diğerleri (2014) Yeni Zelanda'da uluslararası Müslüman öğrenciler ile yerli Müslüman öğrencilerin başa çıkma stili olarak dine yönelme durumları ile yaşam kalitesi ve stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Uluslararası Müslüman öğrencilerin yerli Müslüman öğrencilere göre maneviyat/dindarlık düzeyi daha yüksek olduğu ve olumlu dini başa çıkmanın, yaşam kalitesi ile pozitif ve stres ile negatif ilişkili olduğu görülmüştür. Buna karşı yerel öğrencilerde olumsuz dini başa çıkma olumsuz yaşam kalitesi ve stres ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Benzer bir çalışma Terreri ve Glenwick (2013) tarafından New York bölgesinde iki farklı Katolik liselerinde okuyan 587 (9 - ile 12. sınıf öğrencileri) öğrenci ile yapılmıştır. Strese karşı, genel ve dini başa çıkma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmada algılanan stres, olumsuz dini başa çıkma ve kaçınma başa çıkma stilleri psikolojik problemler ile ilişkili, ayrıca olumlu dini başa çıkma ve aktif başa çıkma psikolojik uyum ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Türk örnekleminde Tuna (2003) tarafından yapılmış olan, Türk ve Amerikan öğrencilerin dine yönelme durumları ile uyum süreçlerine bakılan çalışmada, Amerikan öğrencilerinde dine yönelmenin uyumu olumlu yordadığı, Türk örnekleminde ise olumsuz yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu konuda Gardner ve diğerleri (2014) kültürlerarası farklılaşmanın katılımcıların etnik kökeniyle ilişkili olabileceğini vurgulamışlardır. Araştırmacı tarafından yapılan bu çalışmada dine yönelmenin üç boyut (UOU, KU, SU) ile pozitif ilişkili olması ve kişisel uyumu pozitif yordaması bireylerin yardıma ihtiyaç duyduğu noktada kendilerini çaresiz hissedip Allah'tan yardım istemeleri ile ilişkili olabilir. Çünkü yapılan bir çalışmada (Orbay, 2009) dine yönelme çaresizlik ile ilişkili bir kavram olarak ortaya konmuştur. Her ne kadar Tuna (2003) çalışmasında Türk öğrencilerin dine yönelme puanlarının Amerikalı öğrencilere göre düşük olmasını; dinin, sadece ruhsal dünyada yer alan bir dua etme etkinliği olarak görmemelerinden kaynaklandığına dayandırsa da, bu çalışmada dine yönelmenin bireylerin kişisel uyumunu olumlu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu anlamda çalışılan örneklem

grubunda dine olan bakış açıları ve dinin yaşamlarındaki yerinin bireylerin uyumunda olumlu veya olumsuz katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu konuda alanyazın özellikle risk grubundaki öğrencilere verilecek gayri resmi yardımlardan birinin de dini rehberlik olabileceğini vurgulamaktadır (Boyden ve Mann, 2005). Yüksek risk gruplarıyla birçok çalışması olan Werner (2012), bireylerin olayları anlamlandırabilecekleri dini inanışlarının olmasının onlar için koruyucu özellik olduğunu vurgulamaktadır.

Bireyin kendine güven duyma, kendi yaşamı üzerinde kontrol sahibi olma, güç ve zorluklar karşısında mücadele etme kararlılığı ve en kötü şartlarda bile toparlanmasını sağlayan özellik olan güçlü olma, kişisel uyum boyutunda yılmazlık özellikleri arasında en çok katkıyı yapmıştır. Kişisel uyumu yordayan diğer özellikler ise girişimci ve öngörülü değildir. Farklı olarak kişisel uyum üzerinde öngörülü olma boyutunun olumsuz yönde katkı sağladığı görünmektedir. Kişisel uyumla olumlu korelasyona sahip olan öngörülü olma boyut yine baskılayıcı değişkenlerden kaynaklı olumsuz yordayıcıya dönüşmüştür. Kişisel uyum boyutunda yılmazlık özelliklerinden güçlü olma boyutunu ön plan çıkmasında, kişinin duygu dünyası açısından güçlü olmasıyla kişisel uyum sağlayabileceğinden kaynaklanıyor olabilir. Bu konuda Benard (1991), yılmaz bireyleri tanımlarken riskli durumlara rağmen başarılı adaptasyonu sağlayan koruyucu mekanizmalar ya da özellik olarak güçlü olma boyutunun ön plana çıktığı söylenebilir.

Diğer önemli açıklayıcılardan biri de İlişkisel-bağımlı benlik kurgusudur. Alanyazında kişisel uyum ile ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna ilişkin yapılan çalışmalara rastlanmamıştır. Ancak ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin toplumsal güç ve arkadaşlık yanlısı davranışlar arasında olumlu bir ilişki görülmektedir (Mattingly, 2011). Mattingly (2011), çalışmasında ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun daha çok ilişki doyumu ile ilgili olduğunu ortaya koymuştur. İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu yüksek bireylerin tatmin edici ilişkiler geliştirme, dostluklar kazanma ve sürdürme eğilimleri göz önünde bulundurulduğunda (Cross ve diğerleri, 2000) kişisel uyum yaşam doyum ile ilişkili olabilir. Alanyazındaki çalışmalarda ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkinin olduğu gibi (Karatekin, 2013), ilişkisel benlik kurgusunun yaşam doyumunu olumlu yordadığına ilişkin sonuçlar mevcuttur (Morsünbül, 2013). Bu açıdan ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna yönelik sonuçlar doğrudan alanyazınla desteklenmese de dolaylı olarak ilişkili çalışmalar mevcuttur.

Son olarak Üniversiteye uyumun diğer boyutlarında olduğu gibi kişisel uyum boyutunda da anlamlı yordayıcılar arasında olan sosyal destek kaynakları, aile ve arkadaş boyutlarıyla modele anlamlı katkı sağlamıştır. Sosyal destek kaynaklarına başvurmada kültürel özelliklerin de etkili olduğu belirtilmektedir. Özellikle toplulukçu kültürlerde ilişkilerin bireyler için önem arz etmesi (McCarthy 2005), destek ararken başvurulacak kaynakların daha çok aile, arkadaş ve yakın akraba gibi resmi olmayan kaynaklar üzerinden gerçekleşmesine neden olmaktadır. Resmi kaynaklardan yardım isteme geleneksel başa çıkma yöntemleri ile tutarsız olarak görülse de, yaşanan problemin şiddeti veya türü bireyleri resmi kaynaklara yönlendirebilmektedir (Koydemir, Erel, Yumurtacı ve Şahin, 2010). Ancak bu konuda kültürel olarak bireyleri resmi ve profesyonel kaynaklara başvurmaktan alıkoyan nedenin, profesyonel kaynaklara yönelmenin bir zayıflık işareti olarak algılanabileceğine dair düşünceler olabilir (Koydemir ve diğerleri, 2010). Dolayısıyla kişisel uyum boyutunda birinci sınıf öğrencilerinde öncelikli olarak destek sağlayan kaynaklar aile ve arkadaş boyutlarıdır. Bu açıdan çalışmanın sonuçlarının alanyazınla tutarlı olduğu söylenebilir.

e. Karşı cinsle ilişkiler boyutunun yordanması

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen karşı cinsle ilişkiler boyutunun yordanmasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonucuna göre modeli en çok açıklayan değişkenler yılmazlık özelliklerinden sırasıyla iletişim kurma, lider, iyimser ve girişimci olma boyutlarıdır. Üniversite yaşamına uyumun diğer boyutlarından farklı olarak karşı cinsle ilişkiler boyutunda özellikle iletişim kurma boyutunun ön plana çıkması, uyumun bu boyutunda ilişkiselliğin ön planda olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu noktada yılmaz bireylerin özellikleri ön plana çıkmaktadır. Bunlar çevresiyle iyi bir iletişim kurma becerisine sahip olma, iyimser olma, büyükler ve yaşlıları tarafından değerli bulunan özelliklerinin olması, problem çözme becerilerini onları etkin kullanma gibi özelliklerdir (Werner, 1995). Bu sonuç, üniversite yaşamına uyum sürecindeki alanyazın ile uyumlu olarak (Doty, 2010; Dumont ve Provost, 1999; Fassig, 2003; Orbay, 2009; Salami, 2011; Wilks ve Spivey, 2010; Yalım, 2007), bireylerin yılmazlık özelliklerinin uyum sürecini kolaylaştırdığı ve uyumu yordayan önemli etkenler arasında olduğunu yinelemiştir.

Karşı cinsle ilişkiler boyutuna anlamlı katkı sağlayan ikinci etken ise başa çıkma stillerinden mizah ve davranışsal ilgiyi kesme boyutlarıdır. Diğer boyutlarda olduğu gibi bu boyutta da davranışsal olarak ilgiyi kesme uyumu olumsuz yordayan değişkenler arasındadır. Bu anlamda alanyazın ile tutarlıdır. Kimi kaynaklarda kaçınmacı başa çıkma,

kimilerinde ise duygusal başa çıkma stilleri arasında değerlendirilen mizah boyutu ise, sadece karşı cinsle ilişkilerde olumlu bir yordayıcı olmuştur. Alanyazında Ward ve Kennedy'nin (2001) uyumla ilgili çalışmasında da mizahın psikolojik uyumun olumlu yordayıcısı olduğu görülmüştür. Tuna'nın (2003) çalışmasında negatif yordayıcı iken, Orbay (2010) tarafından yapılan çalışmada mizahtan yararlanma pozitif başa çıkma stilleri arasında değerlendirildiğinden uyumun olumlu yordayıcısı olmuştur. Bu farklılaşma şöyle açıklanabilir: Mizah, kendimize ve başkalarına yönelik olumlu amaçlarla kullanıldığında; içten, kişiler arası olumlu ilişki, kendini geliştirme, zorluklarla baş edebilme, öznel iyi oluş düzeyi ve olumlu bir şekilde kişiliğe katkı sağlama gibi durumlara katkı sağlamaktadır (T. İlhan, 2004; Özbay, Palanci, Kandemir ve Çakır, 2012). Bu açıdan mizahın nerede ve nasıl kullanıldığı önemlidir. Alanyazında çeşitli davranışların (örneğin, olumlu ve açık olma, ortak faaliyetlere katılma, mizahtan yararlanma ve destekleyici arkadaş ilişkileri) ilişkileri sürdürmek için yararlı olduğu tespit edilmiştir (Canary ve diğerleri, 1993; Mattingly ve diğerleri, 2011). Bu anlamda mizah ile ilgili yapılan çalışmalarda bireylerin stresle başa çıkma ve iyi oluşları ile pozitif ilişkili ve olumlu katkı sağlayıcı değişken olduğu ortaya konmuştur (T. İlhan, 2004; Özbay ve diğerleri, 2012). Ancak yine de mizahtan yararlanma mizahı olumlu veya olumsuz kullanma ile ilgilidir. Diğer bir nokta ise yılmazlık çalışmalarında değinilen yılmaz bireylerin sosyal yetkinlik özelliği ile empati, esneklik, iletişim becerileri, mizahi yetenekleri sayesinde çevresi ile olumlu ilişkiler kurarak olumlu tepkiler almalarıdır (Benard, 1995). Başa çıkma stillerinden mizah boyutuna ilişkin bu sonucun yılmazlık alanyazınıyla da uyumlu olduğu söylenebilir.

Karşı cinsle ilişkiler boyutuna üçüncü sırada katkı sağlayan sosyal destek kaynaklarından sadece özel insan boyutudur. Karşı cinsle ilişkiler boyutu daha çok yakın ilişkiler bağlamında ilişki kurma, yakınlaşma ve sürdürme eğilimini barındırdığından, bu konuda yaşanan olası sorunlarda öğrencilerin başvurdukları kaynaklar alanyazında daha çok flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor, danışman vb. gibi resmi ya da gayriresmi kaynaklar olarak belirtilmektedir (Arslantaş ve diğerleri, 2011; Hinson ve Swanson, 1993; D. J. Rickwood ve Braithwaite, 1994). Ancak Koydemir ve diğerleri (2010) yaptıkları nitel çalışmada yardım alma davranışı olarak öncelikle tercih edilen kişilerin daha çok kişisel kaynaklar ile yakın arkadaşlar olduğu belirtilmiştir. Öğrencilerin problem durumunda, profesyonel yardım alma oranının ilk etapta düşük olduğu, sorunun üstesinden gelemeyeceğini anladığında daha çok profesyonel kaynaklara yöneldikleri

görülmektedir (Koydemir ve diğerleri, 2010). Bu bağlamda düşünüldüğünde karşı cinsle ilişkiler boyutu Türk kültüründe bireyler için güçlü etkileşimsel ilişkilerin olduğu aile, akraba ve yakın arkadaşlar (İmamoğlu, 2003) gibi kaynakların yardım aramada tercih edildiği söylenebilir (İmamoğlu, 2003; Koydemir ve diğerleri, 2010; Mocan-Aydin, 2000).

Son olarak karşı cinsle ilişkiler boyuna anlamlı katkı sağlayan etken ise ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusudur. İlişkisel-bağımlı benlik kurgusunun en az katkı sağladığı boyutlardan biri olan karşı cinsle ilişkiler boyutu, daha çok yakın ilişki kurma süreciyle ilişkili olabilir. Alanyazında İlişkisel-bağımlı benlik kurgusu yüksek bireylerin tatmin edici ilişkileri geliştirme, dostluklar kazanma ve koruma gibi davranışları söz konusudur (Cross ve diğerleri, 2000). Bu açıdan bireylerin ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip olmaları karşı cinsle ilişkilerde daha uyumlu olmayı sağlamaktadır. Elde edilen bulgular üniversite yaşamına uyum sürecinde karşı cinsle ilişkiler boyutunda sırasıyla yılmazlık özellikleri, başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynakları ve ilişkisel bağımlı benlik kurgusunun anlamlı katkı sağladığını ortaya koymuştur.

f. Akademik uyum boyutunun yordlanması

Üniversite yaşamına uyumun alt boyutlarından akademik uyumda ise ilk olarak yılmazlık özelliklerinden girişimci olma, iyimser olma ve lider olma boyutları anlamlı katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda güçlü olma boyutu da tek başına modelde anlamlı yordayıcıdır. Bu açıdan uyumun diğer alt boyutlarında olduğu yılmazlığa ilişkin sonuçlar alanyazınla uyumludur (Fassig, 2003; Orbay, 2009; Yalın, 2007). Ancak modele diğer değişkenlerin eklenmesiyle bulgularda beklentilerle örtüşmeyen bir sonuç ortaya çıkmıştır. Özellikle akademik uyum boyutunda (Tablo 13) üçüncü aşamada modele dahil edilen güçlü olma değişkeni tek başına olumlu yordayıcı iken, sonraki aşamada yılmazlığın diğer boyutlarının da eklenmesiyle pozitif korelasyon ve regresyon katsayısına sahip olan güçlü olma boyutu, negatif yordayıcı olmaktadır. Alanyazında bu durum, baskılayıcı değişken (suppressor variable effect) etkisi ile açıklanmaktadır (Friedman ve Wall, 2005; Maassen ve Bakker, 2001). Araştırmacı tarafından yapılan analizlerde girişimci olma boyutunun, güçlü olmayı baskıladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akademik uyumu ikinci olarak en çok açıklayan değişkenler ise başa çıkma stillerinden duygulara odaklanma, yadsıma ve davranışsal ilgiyi kesme boyutlarıdır. Alanyazındaki çalışmalarda kaçınmacı (işlevsel olmayan) ve negatif başa çıkma stilleri

arasında değerlendirilen davranışsal ilgili kesme, duygulara odaklanma ve yadsımanın uyumla olumsuz ilişkili ve negatif yordayıcı değişkenler arasındadır (Brisette ve diğerleri, 2002; Leong ve diğerleri, 1997; Tuna, 2003; Ward ve Kennedy, 2001). Bu çalışmada da aynı doğrultuda olumsuz yordayıcı değişkenler arasında görülmüştür. Tuna'nın (2003) çalışmasında yadsıma ve üniversiteye uyumun bütün boyutlarını olumsuz yordarken, bu çalışmada sadece akademik uyum boyutunda olumsuz ve anlamlı yordayıcı olmuştur. Dolayısıyla bu bulguların alanyazın ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Akademik uyum boyutuna üçüncü ve en az katkı sağlayan boyut ise sosyal destek kaynaklarından aile boyutudur. Bu çalışmada elde edilen bulgulardan biri de akademik uyum konusunda aile desteğinin ön planda olduğudur. Ancak alanyazındaki çalışmalarda akademik stres/performans ile desteği arasında bir ilişkinin varlığından söz etmeyen çalışmalar (Wilks ve Spivey, 2010) söz konusudur. Uyumun alt boyutlarından olan akademik uyum, daha çok bireyin akademik becerileri ve kişisel çabalarına dayanan bir boyut olduğundan doğrudan sosyal destek kaynakları ile ilişkili olmayabileceği vurgulanmaktadır (Tao ve diğerleri, 2000). Ancak Tao ve diğerleri'nin (2000) uzun süreli çalışmasında ilk ölçümde sosyal destek akademik uyum ile ilişkili bulunmazken, ilerleyen süreçteki ölçümde ilişkili bulunmuştur. Bu ilişkiyi açıklarken de en çok destek kaynaklarının üniversite hocaları ve akranları olduğu belirtilmektedir (Tao ve diğerleri, 2000). Ancak bu çalışmada sadece aile desteğinin akademik uyumu yordadığı görülmüştür. Akademik uyumla ilgili Smith (1939) tarafından yapılan ve en eski çalışmalardan olan bir araştırmada, akademik uyumla ilişkili değişkenler dokuz kategoride ele alınmıştır. Bunlar; duygular, çalışma yöntemleri ve çalışma alışkanlığı, çevre, tutum, fiziksel etkenler, entelektüel ilgi alanları, öğretim yöntemleri, eğitim içeriği ve eğitim geçmişi (Smith, 1939). Aile gibi faktörlerin yer aldığı sosyal ve çevresel faktörler, araştırmacılar tarafından akademik uyumu yordamada önemli bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Pascarella, 2006; Terenzini ve Pascarella, 1978). Üniversite öğrencilerinin birinci yıl sonunda elde ettiği akademik başarıda sosyal desteğin yordayıcı olduğu yönünde sonuçlar da elde edilmiştir (DeBerard ve diğerleri, 2004). Farklı bir örnekte (lise öğrencileri) yapılan bir çalışmada akademik uyumun yordayıcıları arasında aile desteğinin de olduğu görülmüştür (Rueger ve diğerleri, 2010). Sonuç olarak bu çalışmada aile desteği akademik uyumun düşük de olsa anlamlı yordayıcılar arasındadır.

g. Üniversiteye sosyal uyum boyutunun yordanması

Son olarak Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen diğer bir boyut olan sosyal uyum boyutunda, uyumun diğer boyutlarından farklı olarak en çok katkı sağlayan etken sosyal destek kaynaklarından aile ve arkadaş boyutları olmuştur. Bu doğrultuda önceki çalışmalar göz önüne alındığında uyum konusunda önemle vurgulanan kavramlardan biri olan sosyal destek kaynakları (Friedlander ve diğerleri, 2007; Gore ve diğerleri, 2006; Lidy ve Kahn, 2006; Schmidt ve diğerleri, 2011; Tao ve diğerleri, 2000), özellikle risk özelliklerini taşıyan bireyler için daha da önemlidir (Mairean ve Turliuc, 2011; Murray, 2003a; Murray ve diğerleri, 2013; Orbay, 2009; Özcan, 2005). Bu açıdan değerlendirildiğinde bu çalışmadan elde edilen bulgular alanyazınla tutarlıdır. Her ne kadar uyumu ele alan çalışmalarından bazılarında algılanan sosyal desteğin yordayıcı bir etkisinin olmadığına ilişkin sonuçlar olsa da (Otlu, 2010) (ki bu çalışma uluslararası öğrenciler üzerinde yürütülmüştür), bu konuda ağırlıklı olarak üzerinde durulan görüş öğrencilerin uyum sürecinde sosyal destek kaynaklarını kullandıkları yönündedir. Çünkü bireyler için belki de ilk kez ailelerinden ayrıldıkları bu dönemde, hayatlarında önemli gördükleri sosyal destek sağladıkları kaynaklar (aile ve arkadaşlar) ile ilişkisi kesilmekte (Rice, 1992) ve yine bu süreçte yeni arkadaşlıklar kurulmaktadır. Bu noktada öğrenciler için bir taraftan yeni arkadaşlık ilişkileri kurulurken, diğer taraftan aile desteği önemli ölçüde destek kaynakları arasındadır (Tao ve diğerleri, 2000). Bu açıdan elde edilen bulgular alanyazın ile tutarlıdır.

İkinci olarak sosyal uyum boyutunu en çok açıklayan değişken ise yılmazlık özelliklerinden sırasıyla iletişim kurma, iyimser ve girişimci olma boyutlarıdır. Üniversiteye uyumun çoğu boyutunda olduğu gibi sosyal uyum boyutunda da iyimser ve girişimci olma boyutları anlamlı yordayıcı olmuştur. Benzer şekilde karşı cinsle ilişkiler boyutunda olduğu gibi sosyal uyum boyutu da özellikle kişilerarası ilişki süreçlerini içerdiğinden, yılmazlık özelliklerinden iletişim kurmanın anlamlı yordayıcı olduğu düşünülmektedir. Bu konuda Benard'ın (1995) belirttiği yılmaz bireylerin dört özelliğinden olan sosyal yetkinliğin, uyum sürecini kolaylaştırdığı söylenebilir. Sosyal yetkinlik iletişim becerileri ve çevresi ile olumlu ilişkiler kurmayı içermektedir. Benzer şekilde girişimci özellikleri bağımsız hareket etme, iç kontrol odağı ve öz-yeterlik gibi kişinin çevresi üzerinde kontrol sağlama yetenekleriyle ilişkili olabilir (Benard, 1995).

Üçüncü olarak sosyal uyumu yordayan etkenler başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama ve davranışsal ilgiyi kesme boyutlarıdır. Brissette ve diğerleri (2002)

tarafından yapılan çalışmada başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlamanın bireylerin iyimserlikleri ile olumlu, depresyon ve stresi azaltmada önemli bir yordayıcı etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu açıdan bakıldığında araştırmacı tarafından yapılan çalışmanın bulguları alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir. Daha çok kaçınmacı (işlevsel olmayan) ve negatif başa çıkma stilleri arasında değerlendirilen davranışsal ilgili kesme, duygulara odaklanma ve yadsıma ise diğer çalışmalarda olduğu gibi (Brissette ve diğerleri, 2002; Leong ve diğerleri, 1997; Tuna, 2003; Ward ve Kennedy, 2001), bu çalışmada da uyumla negatif ilişkili ve olumsuz yordayıcılar arasındadır.

Son olarak sosyal uyumu anlamlı yordayan diğer bir değişken ise ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusudur. İlişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun kişilerarası ilişki geliştirme ve sürdürmede önemli bir role sahip olduğu bilinmektedir (Cross ve diğerleri, 2000). Bu anlamda alanyazında ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusuna sahip bireylerin özelliklerine değinen çalışmalar, kişilerarası ilişki sürecini içeren sosyal uyum üzerinde olumlu yordayıcı olarak bulunan bu çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir.

h. Bağımsız değişkenlerin yordayıcılığına ilişkin genel değerlendirme

Sonuç olarak araştırmanın bulgularına göre; genel olarak olumlu yeniden yorumlama, planlama (tek değişken olarak kullanıldığında), mizah ve dine yönelme üniversiteye uyumu pozitif yordarken; davranışsal olarak ilgili kesme, duygulara odaklanma ve ortaya koyma ile yadsıma uyumu negatif yordayan değişkenler arasındadır. Bu bulgular üniversite yaşamının getirmiş olduğu stresli durumlar karşısında bireylerin başa çıkma stillerini kullandıkları ortaya koymuştur. Bu doğrultuda uyuma pozitif ve negatif katkı sağlamaları yönüyle, olumlu yeniden yorumlama, mizah ve dine yönelme olumlu; duygulara odaklanma, davranışsal olarak ilgili kesme ve yadsıma olumsuz katkı sağlayan değişkenler olarak iki kategoriye ayrılabilir. Bu doğrultuda çalışmanın sonuçlarının alanyazında da vurgulanan *başa çıkma* stillerinin uyumu yordadığına ilişkin sonuçlar ile örtüştüğü söylenebilir (Anschuetz, 2005; Baqutayan ve Mai, 2012; Brissette ve diğerleri, 2002; Gardner ve diğerleri, 2014; Leong ve diğerleri, 1997; Yiqun ve diğerleri, 2010).

Araştırma sonuçlarında beklentilerle örtüşmeyen bir sonuç olarak başa çıkma stillerinden planlamanın, uyumun yalnızca bir boyutunu (sosyal uyum) olumlu yordamasıdır. Çünkü alanyazında planlama boyutu uyumun birçok boyutuyla pozitif ilişkili bir kavramdır. Bu bağlamda araştırmacı planlama boyutunu, uyumun her bir

boyutu için ayrı ayrı regresyon analizine alıp test etmiştir. Sonuçlar, planlamanın tek başına uyumun bütün boyutlarında yordayıcı etkisi olduğu yönünde olmuştur. Ancak aşamalı regresyonda uyumla pozitif ilişkili bir kavram olan planlama boyutunun diğer başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama ve davranışsal olarak ilgili kesme boyutları eklendiğinde duygusal uyum ve sosyal uyumda planlamanın beta katsayısı negatif olmaktadır. Üniversiteye genel uyum, üniversite ortamına uyum, karşı cinsle ilişkiler ve akademik uyum boyutlarında yine bu değişkenlerin baskılayıcı etkisi ile yordayıcılık açısından anlamsız kalmaktadır. Örneğin Tablo 13'teki model planlanırken öncelikle planlama değişkeni modele dâhil edildiğinde tek başına pozitif yönde anlamlı olmaktadır. Ancak sonraki aşamada modele diğer boyutların eklenmesi ile planlama boyutunun *kısmi r* değerine bakıldığında ilişkinin negatife döndüğü görülmektedir. Dolayısıyla Model 3'te planlama boyutunun yordama etkisi de negatife dönmüştür. Bu konuda alanyazın incelendiğinde korelasyon denkleminde pozitif ilişkili olan bir değişkenin başka değişkenler tarafından etkisini azaltıp negatife dönmesi ve daha çok çoklu regresyon analizinde ortaya çıkan *baskılayıcı değişken etkisi (suppressor variable effect)* ile açıklanmaktadır (J. Cohen, 1968; Friedman ve Wall, 2005; Maassen ve Bakker, 2001). Bu çalışmanın bulguları açısından değerlendirildiğinde, davranışsal olarak ilgili kesme öğrenciler için kısa vadede yarar sağlayacağı düşünüldüğünden uzun vadede etkili olan planlama boyutunu baskılamış olabilir. Bunun yanı sıra korelasyon katsayısının düşük olması da baskılamaya maruz kalmasına neden olmuş olabilir. Baskılama etkisi açıklanırken aynı oranda korelasyon katsayısına sahip olan değişkenlerin regresyon analizindeki yordayıcı gücü farklı olabilmektedir. Bu durumda önemli olan baskılayıcı değişkenin tespit edilmesidir. Öncelikle modelde var olan değişkenlerin tamamı korelasyon testine alıp değişkenler arasındaki ilişki incelenmeli ve ardından baskılanan değişken ile ters ilişkili olan değişken, regresyon analizinden çıkarılıp model tekrarlanmalıdır. Baskılayıcı değişken bulunana kadar işleme devam edilip bu şekilde baskılayan değişkenin ne olduğu tespit edilebilir.

Özetle araştırmada ele alınan bütün değişkenler değerlendirildiğinde tamamının uyumu yordayan değişkenler olduğu, ancak içlerinde özellikle yılmazlık özellikleri, olumlu başa çıkma stilleri ve sosyal destek kaynaklarının uyum sürecinde önemli rol aldığı söylenebilir. İlişkisel-bağımlı benlik kurgusunun ise diğer değişkenlere göre daha düşük düzeyde açıklayıcı rolü olduğu görülmektedir. Üniversiteye uyumun çok boyutlu olduğu düşünüldüğünde ise bu değişkenlerin farklı boyutlarda ön plana çıkan alt

boyutlarının olması olağandır. Üniversiteye uyumun bütün boyutlarında açıklayıcı değişken olan ve pozitif psikoloji kavramlarından olan yılmazlığın; bireylerin risk, zorluk ve stres yaratan durumlarda başa çıkmalarını destekleyen bir etken olduğu görülmüştür. Alanyazında yılmazlık çalışmalarında yılmazlığı olumlu etkileyen sosyal destek, başa çıkma stilleri gibi etkenlerin de yılmazlıkla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu açıdan bireylerin yılmazlık özelliklerinin, uyum sürecinde diğer koruyucu etkenlerin de yer aldığı programlarla ele alınması öğrencilerin uyum sorunlarını önleme ve başa çıkmaları açısından yarar sağlayacaktır.

Demografik Değişkenler Açısından Uyum Sürecinin İncelenmesi

a. Cinsiyete Göre Üniversiteye Uyumun İncelenmesi

Uyum düzeyleri demografik değişkenler açısından incelendiğinde, cinsiyete göre toplam uyum, üniversite ortamına uyum, kişisel uyum, akademik uyum ve sosyal uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Ancak duygusal uyum ve karşı cinsle ilişkiler boyutunda anlamlı bir farklılaşma söz konusudur. Bu farklılaşmaya göre erkek öğrencilerin duygusal uyum ve karşı cinsle ilişkilerdeki uyum puanları, kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu bulgular alanyazındaki bulgularla büyük oranda örtüşmektedir. Üniversiteye uyumun cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin alanyazındaki çalışmaların bir kısmı, bu çalışmanın bulguları ile örtüşse de (Alfeld-Liro ve Sigelman, 1998; Enochs ve Roland, 2006; Erdoğan ve diğerleri, 2005; Kızıltan, 1984; Sürücü ve Bacanlı, 2010) bazılarıyla örtüşmemektedir (Halamandaris ve Power, 1999; Leong ve diğerleri, 1997; Mercan, 2011; Rueger ve diğerleri, 2010; Yalım, 2007). Anschuetz (2005) çalışmasında; kadınların kişisel ve duygusal uyum düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu gözlemlemiştir. Benzer şekilde Caldwell, Pearson ve Chin (1987) çalışmalarında ise uyum konusunda kadınların erkeklere göre daha düşük uyuma sahip olduğu sonucuna varmıştır. Kızıltan'ın (1994) çalışmasında da yine erkek öğrencilerin kişisel ve genel uyum düzeylerinin kadınlardan, kadınların ise sosyal uyum düzeylerinin ise erkeklerden daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Farklı çalışmalarda da (Kalsner ve Pistole, 2003) kadın üniversite öğrencilerinin erkeklerden daha fazla uyum gücünü yaşadıkları belirtilmiştir. Bu çalışmaların ortaya koymuş olduğu sonuçlar doğrultusunda cinsiyet açısından belirgin bir ayırım olmasa da, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre genel olarak uyum düzeylerinin düşük olduğu ve daha fazla uyum sorunu yaşadıkları görülmektedir. Bu

nedenle araştırmacının yaptığı çalışmanın bulgularını erkek ve kadınların cinsiyet özellikleri açısından ele almakta fayda vardır. Çünkü sıkıntı yaratan bir durum karşısında kadınların daha çok duygu odaklı başa çıkma stratejileri ile duygusal tepkileri yönettikleri, erkeklerin ise problem durumunu değiştirmeye yönelik problem odaklı başa çıkma stillerini kullandıkları bilinmektedir (Folkman ve Lazarus, 1980; Lazarus ve diğerleri, 1985; Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda uyum konusunda cinsiyet açısından farklılaşmayı ele alan çalışmaların odaklandığı noktalardan biri cinsiyete göre başa çıkma stillerinin farklılaşmasıdır (Dyson ve Renk, 2006). Bazı araştırmacılar, bu farklılaşmanın kadın öğrencilerin başa çıkma stratejileri açısından daha çok duygu odaklı problem çözme stratejilerini (Stone ve Neale, 1984), erkek öğrencilerin ise problem odaklı başa çıkma stillerini kullanmalarından kaynaklandığına değinmişlerdir (Dyson ve Renk, 2006). Bu açıdan değerlendirildiğinde duygusal uyum ve karşı cinsle ilişkilerde, erkeklerin başa çıkma stillerinden kaynaklanan yüksek düzeyde uyumlu oldukları söylenbilir.

b. Barınılan Yere Göre niversiteye Uyumun İncelenmesi

Araştırmada ayrıca katılımcıların niversite okurken barınılan yere (ev ve yurt) göre uyum puanlarında anlamlı farklılaşmanın olup olmadığına bakılmıştır. Üniversiteye uyumun tüm boyutları ile barınılan yer arasında anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Örneğin; yurttan kalan öğrencilerin niversite ortamına uyum puanları evde kalanlara göre daha yüksek olsa da anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir. Bu durum uyum açısından yurttan veya evde kalmanın öğrenciler açısından farklılık oluşturacak bir etken olmadığını göstermektedir. Benzer bir çalışmada (Sürücü ve Bacanlı, 2010), niversite öğrenimi sırasında ailelerinin yanında, yurttan ve arkadaşlarıyla birlikte kalan öğrencilerin genel, sosyal ve akademik uyumlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını bulmuşlardır. Avustralya'da niversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmanın (James ve McInnis, 1997) bulgularında kampüste ve yurttan yaşayan niversite ğrencilerinin daha hızlı bir şekilde ğrenci kimliği duygusu geliştirerek, genel olarak üniversiteden daha memnun oldukları sonucu ortaya çıkmıştır. Aynı çalışmada aileleri ile yaşayan öğrencilerin daha kolay uyum sağladığı, ancak mezun olduktan sonraki ilk deneyimlerinin olumlu olma olasılığının düşük olabileceğini belirtmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında birinci sınıf öğrencileri için yurt ortamının sosyal destek ve sosyal ağlar oluşturma ve arkadaş desteği gibi kaynaklarla iyi oluşlarına katkısı sağlasa da (Hays ve Oxley, 1986) evde kalan öğrenciler için de aile desteği faktörünün rolü söz konusudur.

Arli'nin (2013) çalışmasının sonuçlarında ise, yurttta/evde kalmanın öğrencilere kazandırdığı en önemli katkıların başlıca bilgi paylaşımı, olgunlaşma, insanları tanımayı öğrenme, iyiyi ve kötüyü ayırt edebilme, güvenmeyi öğrenme, daha ölçülü harcama yapma, geniş arkadaş çevresine sahip olma, paylaşmayı öğrenme ve kararlarını özgürce alabilme olduğu ortaya çıkmıştır. Yine aynı çalışmada, öğrenciler gerek devlet yurdunda gerekse ev ortamında ders çalışma için her türlü ortamın mevcut olduğunu, grup halinde çalışmanın başarılarını artırdığını ifade etmişlerdir. Alanyazındaki çalışmalarda ev ve yurttta barınan öğrencilerin uyum süreçlerindeki farklılıklar daha çok sosyal destek kaynakları üzerinden açıklanmıştır. Ancak öğrencilerin sosyal destek kaynakları üniversitede geçirdikleri süre içerisinde farklı kaynaklara yönelerek değişebilmektedir (Hays ve Oxley, 1986; Tao ve diğerleri, 2000). Bu açıdan boylamsal çalışmalarla farklı zamanlarda yapılacak ölçümler ile evde ve yurttta kalan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşmanın ne düzeyde olduğu ortaya konabilir.

c. Üniversite Yaşamından Önce Yaşanılan Şehir Göre Uyumun İncelenmesi

Araştırmanın diğer bir alt problemi, üniversitenin bulunduğu şehirden ve farklı bir ilden gelen öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerinde herhangi bir farklılaşmanın olup olmadığıdır. Bu doğrultuda yapılan testlerde üniversiteye uyum toplam puan, üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, akademik ve sosyal uyum açısından kategoriler arasında anlamlı bir farklılaşma görülmüştür. Bu boyutlarda üniversitenin bulunduğu şehirden gelen öğrencilerin uyum puanları, farklı şehirlerden illerden gelen öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Bu durum, üniversiteyi aynı ilde okumanın büyük oranda uyumu kolaylaştıran bir etken olduğunu göstermektedir. Bu bulgular alanyazınla da tutarlıdır. Mercan (2011), benzer bir çalışmada İstanbul'da yaşayan öğrencilerin üniversiteye uyum düzeyleri, sadece üniversite eğitimi için İstanbul'da bulunan öğrencilerin uyum düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Alanyazında ailelerinden uzakta yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik uyum çalışmaları bu durumu; anksiyete, depresyon, yalnızlık, ev özlemi gibi kişisel faktörler ile üniversiteye yönelik beklentiler ve bu beklentilerin karşılanıp karşılanmaması gibi durumlarla açıklamaktadır (Flett, Endler ve Besser, 2009; Harrison ve Brower, 2011; Pancer ve diğerleri, 2000; Stroebe, Van Vliet, Hewstone ve Willis, 2002; Thurber ve Walton, 2012). Bunun yanı sıra toplumsal kabul görmenin de üniversite uyumunu kolaylaştırabileceğinden söz edilmektedir (Watt ve Badger, 2009). Bu duruma kültürel farklılık ve uzaklık ile mesafe de eklenince uyum düzeyinin farklılaşma olasılığı artmaktadır (Crockett ve diğerleri,

2007; Thurber ve Walton, 2012; Yusoff ve Othman, 2011). Çünkü yaşanan yer ile gidilen yer arasında, sosyokültürel yapı, yakın ilişkiler, yemek alışkanlıkları ve yaşam tarzları gibi farklılıklar (Rosenthal ve diğerleri, 2008), öğrencilerin kendi kültürel değerleri ile uyuşmaması gibi durumlarda ev özlemi, yalnızlık ve depresyon gibi sonuçlar doğurabilmektedir (Thurber ve Walton, 2012). Aynı durum farklı şehirlerde ve farklı büyüklükteki yaşam alanlarında (köy, kasaba, ilçe şehir merkezi) yaşayan bireyler için de söz konusudur (Erdoğan ve diğerleri, 2005; Özkan ve Yılmaz, 2010). Dolayısıyla üniversitenin bulunduğu şehrin dışından gelen öğrencilerin uyum düzeylerinin, aynı şehirde yaşayanlardan farklı olması yukarıda sayılan nedenlerle açıklanabilir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar

Risk faktörlerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada genel anlamda alanyazınla uyumlu, bazı açılardan farklı olarak, bundan sonraki çalışmalara yardımcı olabilecek şu sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin uyum puanları cinsiyet açısından beş boyutta (genel uyum, üniversite ortamına uyum, kişisel uyum, akademik uyum ve sosyal uyum) farklılık göstermemiştir. Ancak, duygusal uyum ve karşı cinsle ilişkiler boyutunda erkek öğrenciler, anlamlı düzeyde daha yüksek uyum göstermektedirler.

Öğrencilerin üniversitede eğitim gördükleri süreçte barındıkları yer (ev ve yurt) açısından anlamlı bir farklılaşma söz konusu değildir. Ev veya yurttan kalma, kendi içinde uyum konusunda bazı artıları veya eksileri barındırsa da uyum sürecinde ayırıcı bir faktör değildir. Diğer bir sonuç ise üniversite okumak için gelinen il, öğrencilerin üniversiteye uyum düzeylerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu çalışmada üniversite yaşamına uyumun beş boyutunda (üniversiteye uyum toplam puan, üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, akademik ve sosyal uyum), üniversitenin bulunduğu şehirden gelen öğrencilerin uyum puanları, farklı şehirlerden gelen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu durum, üniversiteyi aynı ilde okumanın büyük oranda uyumu kolaylaştıran bir etken olduğunu ortaya koymaktadır.

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen üniversiteye genel uyum boyutunu en çok açıklayan değişkenler sırasıyla yılmazlık özelliklerinden girişimci, iyimser, iletişim ve lider olma boyutlarıdır. Ayrıca başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama olumlu; davranışsal ilgiyi kesme ile duygulara odaklanma ve ortaya koyma ise genel uyumu olumsuz yordayan değişkenler arasındadır. Üçüncü olarak sosyal destek kaynaklarının tamamı ve son olarak ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu üniversiteye genel uyumu olumlu yönde açıklayan değişkenler arasındadır.

Üniversite Yaşamı Ölçeğinden elde edilen alt boyutların regresyon analizleri incelendiğinde üniversiteye ortamına uyum boyutunu en çok açıklayan değişkenler yılmazlık özelliklerinden girişimci olma, iyimser olma ve amaca ulaşma boyutlarıdır. İkinci olarak başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama olumlu; davranışsal

ilgiyi kesme üniversite ortamına uyuma olumsuz katkı sağlamaktadır. Ayrıca sosyal destek kaynaklarından arkadaş ve özel insan boyutu ve son olarak ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu üniversite ortamına uyumu olumlu açıklayan değişkenlerdendir.

Duygusal uyum boyutunu en çok yordayan değişkenler ise yılmazlık özelliklerinden girişimci, lider ve iyimser olma boyutlarıdır. İkinci olarak başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama olumlu katkı yaparken; duygulara odaklanma, davranışsal ilgiyi kesme ve tek başına olumlu katkı yapmasına rağmen model içinde olumsuz katkı yapan planlama boyutları olumsuz katkı sağlamaktadırlar. Son olarak sosyal destek kaynaklarından aile boyutu duygusal uyumu anlamlı şekilde açıklayan değişkenlerdendir.

Kişisel uyum boyutunu yordama açısından başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama, planlama ve dine yönelme olumlu, davranışsal ilgiyi kesme olumsuz yönde yordayan değişkenler arasındadır. İkinci olarak yılmazlık özelliklerinden güçlü olma, girişimci olma ve öngörülü olma boyutları kişisel uyuma anlamlı katkı sağlayan değişkenler arasındadır. Üçüncü olarak ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu ve son olarak sosyal destek kaynaklarından aile ve arkadaş boyutları kişisel uyumu açıklamada anlamlı yordayıcılar arasındadır.

Üniversite Yaşamı Ölçeğinin alt boyutlarından olan karşı cinsle ilişkiler boyutunu en çok açıklayan değişkenler ise sırasıyla yılmazlık özelliklerinden iletişim kurma, lider, iyimser ve girişimci olma boyutlarıdır. İkinci olarak başa çıkma stillerinden mizah ve davranışsal olarak ilgiyi kesme anlamlı yordayıcılar arasındadır. Bununla birlikte sosyal destek kaynaklarından sadece özel insan boyutu ve son olarak ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu karşı cinsle ilişkiler boyutunu anlamlı şekilde yordamaktadır.

Akademik uyum boyutunu yordayan değişkenler ise sırasıyla yılmazlık özelliklerinden girişimci olma, iyimser olma, iletişim kurma ve güçlü olma boyutlarıdır. İkinci olarak başa çıkma stillerinden duygulara odaklanma, yadsıma ve davranışsal ilgiyi kesme boyutları anlamlı katkı yapan değişkenler arasındadır. Akademik uyumu en az açıklayan değişken ise sosyal destek kaynaklarından aile boyutudur.

Üniversite Yaşamı Ölçeğinin alt boyutlarından olan sosyal uyum boyutunu yordayan değişkenler arasından en çok katkırı sosyal destek kaynaklarından aile ve arkadaş boyutları yapmıştır. İkinci olarak yılmazlık özelliklerinden iletişim kurma, girişimci ve iyimser olma boyutları sosyal uyumu anlamlı şekilde açıklamaktadır. Bununla birlikte başa çıkma stillerinden olumlu yeniden yorumlama olumlu katkı

yaparken, davranışsal ilgiyi kesme olumsuz yordayıcılar arasındadır. Son olarak sosyal uyumu en az açıklayan değişken ise ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusudur.

Öneriler

Bu kısımda araştırmadan elde edilen bulgu ve sonuçlara dayalı olarak bazı önerilerde bulunulmuştur. Bu öneriler alan araştırmacılarına ve uygulayıcılara (eğitim yöneticileri, akademik danışmanlar ve üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışma merkezleri) yönelik olarak ayrı ayrı belirtilmiştir.

Alan Araştırmacılarına Yönelik Öneriler

Bu araştırmada üniversiteye uyum; cinsiyet, barınılan yer, üniversite için gelinen il gibi demografik değişkenler açısından incelenmiş ve cinsiyet değişkenine göre sadece iki boyutta (duygusal uyum, karşı cinsle ilişkiler) anlamlı farklılaşmaya rastlanmıştır. Bu açıdan farklı örneklem grupları ile yapılacak çalışmalarda, cinsiyet açısından farklılaşmanın nedeni olarak cinsiyet rolleri ve başa çıkma stilleri gibi özelliklerin de ele alınması, nedensel açıklamalar yapma açısından önerilmektedir. Ayrıca bu çalışmada barınılan yer açısından anlamlı bir farklılaşma görülmemiştir. Bunda öğrencilerin barındıkları yerin ev veya yurt olarak sadece iki kategoriye ayrılmış olması neden olmuş olabilir. Öğrencilerin barınılan yer açısından uyum süreçlerinin daha iyi anlaşılması için farklı örneklerde ve barınılan yerin özelliklerinin (fiziksel ve sosyal ortam, sosyal ağlar, sosyal ilişkiler, sosyal kabul vb.) rolleri de eklenerek, barınılan yer açısından uyum sürecini artıran veya azaltan etkenler belirlenebilir.

Bu çalışmada farklı illerden gelen öğrencilerin uyum düzeylerinin aynı ilden gelenlere göre düşük olduğu görülmüştür. Bu uyumsuzluğun nedenlerine ilişkin çeşitli çalışmalar yapılabilir (kültürel özellikler ve kültürel farklılaşma vb.). Bu değişkenlerin yanı sıra öğrencilerin uyum süreçlerinde farklılaşmaya neden olan bireysel veya ailesel demografik değişkenlerin de ele alınması üniversiteye uyum süreçlerinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır.

Bu araştırma belirli risk faktörlerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla bu çalışmada risk grubuna giren öğrencilerde uyum sürecinin farklı değişkenler (ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, algılanan sosyal destek, başa çıkma stilleri ve yılmazlık özellikleri) açısından ne düzeyde yordandığını ortaya koymuştur. Bu çalışmadaki değişkenlerden olan ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, bilindiği kadarıyla üniversiteye uyum sürecinde ilk kez bu çalışmada ele

alınmıştır. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda da ilişkisel-karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun rolünün daha net olarak araştırılması ve ortaya konması açısından önemli görülmektedir. Bunun yanı sıra bireylerin ilişki kurma süreçleri de incelenerek, sahip oldukları benlik kurgularının, ilişki kurma ve sürdürme davranışları ile uyum arasındaki ilişki değerlendirilebilir.

Sosyal destek kaynaklarının üniversite yaşamına uyumu kolaylaştıran önemli bir etken olduğu sonucu gözlemlenmiştir. Ancak yine de özellikle risk özelliklerini taşıyan üniversite öğrencilerinin uyum sürecinde hangi problem alanlarında, hangi sosyal destek kaynakları kullandıklarına ilişkin nedensel-açıklamalı çalışmalar yapılabilir. Bunun yanı sıra, uyum sürecinde daha boylamsal çalışmalarla sosyal destek kaynaklarının zamanla ne düzeyde değiştiği izlenebilir.

Baş çıkma stillerinin, üniversiteye uyumu açıklayan değişkenler arasında olduğu görülmektedir. Ancak uyum sürecinde farklı örneklemlerde baş çıkma stillerinin de araştırılmanın yanı sıra uyumu olumlu yordayan veya olumsuz yordayan baş çıkma stillerini öğrencilerin hangi problem durumlarında daha çok kullandığına ilişkin Türk üniversite örnekleminde çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu anlamda uluslararası öğrenciler, Farabi ve kurumlar arası yatay geçiş programlarıyla üniversite değiştiren öğrenciler üzerinde çalışılabilir.

Kimi kaynaklarda kaçınmacı baş çıkma, kimilerinde ise duygusal baş çıkma stilleri arasında değerlendirilen mizah boyutu, sadece karşı cinsle ilişkilerde olumlu bir yordayıcı olmuştur. Benzer şekilde dine yönelme de kişisel uyumda yordayıcı etki göstermiştir. Özellikle mizah ve dine yönelmenin olumlu kullanılmasının uyum süreci ile ilişkisi konusunda Türk üniversite örnekleminde çok fazla çalışma olmamakla birlikte, yararları konusunda net bir tablonun ortaya konmadığı gözlenmiştir. Ancak, alanyazın incelendiğinde dine yönelmenin yaşanan problemleri anlamlandırmada olumlu etkisini, mizahın ise arkadaşlık ilişkilerini olumlu etkileyen kavramlar arasında olduğuna vurgu yapılmaktadır. Bu açıdan ileride yapılacak çalışmalarda bu baş çıkma stillerinin uyum sürecindeki yeri araştırılabilir.

Üniversite uyum sürecinde en önemli değişkenlerden biri olan yılmazlığın, araştırma bulguları incelendiğinde üniversiteye uyumun bütün boyutlarını olumlu yordadığı görülse, farklı çalışma gruplarındaki rolü de araştırılabilir. Bu çalışmada öğrencilerin uyum düzeyleri sadece risk faktörleri açısından incelenmiştir. İlerleyen çalışmalarda farklı özellikteki gruplarda da bu durum araştırılabilir. Benzer şekilde

üniversiteye uyumun alt boyutlarında, yılmazlık özelliklerinin hangi boyutlarının ön plana çıktığına ilişkin alanyazına katkıda bulunan çalışmaların yapılmasında yarar görülmektedir.

Alanyazında yılmazlığın sosyal destek, başa çıkma stilleri, benlik kurgusu gibi koruyucu faktörlerin yılmazlık ile ilişkisine değinilmiştir. Bu çalışmada bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiye veya aracılık ilişkisine bakılmamıştır. Dolayısıyla koruyucu faktörlerin yılmazlık özelliği üzerinden uyum sürecindeki rolü incelenebilir. Bu şekilde içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin yılmazlık üzerinden doğrudan ve dolaylı etkileri ortaya konabilir. Bu açıdan farklı risk gruplarında yer alan üniversite öğrencileriyle yapılacak olan diğer çalışmalar önemli görülmektedir.

Bu çalışmanın dikkate alınması gereken önemli metodolojik sınırlılığı vardır. İlki çalışmanın bütün katılımcıları risk özelliklerini taşıyan birinci sınıf öğrencileri olması, diğeri de bu öğrencilerin tüm üniversite popülasyonunu temsil etmemesidir. Bu açıdan ilerleyen çalışmalarda risk özellikleri taşımayan üniversite öğrencileri de dahil edilerek daha geniş bir örneklem gruplarında çalışılabilir. Böylelikle gruplar arası karşılaştırma yapılabilir.

Araştırmacılara yönelik diğer bir öneri de, başa çıkma stillerinden planlama değişkeninin diğer başa çıkma stillerinden davranışsal olarak ilgili kesme ile birlikte regresyon modelinde olduğunda negatif yordayıcı olup olmadığı test edilebilir. Alanyazında baskılayıcı değişken (suppressor variable) olarak tanımlanan, daha çok çoklu regresyon analizlerinde ortaya çıkan ve pozitif korelasyona sahip olan bir değişkenin diğer değişkenlerin etkisi ile negatife dönmesidir. Bu araştırmada başa çıkma stillerinden planlamadan farklı olarak güçlü olma boyutu içinde aynı durum söz konusudur. İlerleyen çalışmalarda bu durum test edilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Özellikle üniversiteye yeni başlamış öğrencilerin geldikleri ilk haftalarda çoğu üniversitede üniversiteye ilişkin, kurallar ve yakın çevre hakkında tanıtıcı, aydınlatıcı bilgilendirici çalışmalar yapılmaktadır. Birinci sınıf öğrencileri, sadece bireysel problemlerle değil, duygusal, akademik, sosyal, yakın ilişkiler ve mali açıdan birtakım problemler yaşayabilmektedirler. Bu doğrultuda üniversitenin öğrencilerinin ihtiyaçlarına cevap vermesi önemlidir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda üniversite

yönetimi, akademik danışmanlar ve üniversite rehberlik ve danışma merkezlerine yönelik bir dizi öneride bulunulmuştur.

Bu çalışma ile öğrencilerin uyum sürecinde kullandıkları içsel ve dışsal kaynakların rolü ortaya konmuştur. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin kullandıkları başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynaklarını kullanma düzeyleri ve yılmazlık özellikleri, onların uyum süreçlerinin farklılaşmasına neden olmuştur. Dolayısıyla öğrenciler arasındaki bireysel farklılıkların tespiti, kayıt altına alınması ve üniversite yaşamı boyunca izlenmesi önemlidir. Bu konuda, üniversitelerin rehberlik danışma merkezlerinin aktif kullanılması yoluyla, üniversitelerin öğrenci bilgi sistemleri üzerinden öğrencilerin yaşadıkları problemlerin tespiti sağlanabilir. Böylelikle doğrudan rehberlik danışma merkezleriyle koordinasyonları sağlanan öğrenciler olumlu başa çıkma stilleri, sosyal destek kaynaklarının kullanımı açısından yönlendirilebilir. Bu sayede kişisel, sosyal, duygusal veya akademik uyumlarına yönelik çözüm yolları bulmaları kolaylaştırılabilir.

Çalışma bulguları, birinci sınıf öğrencilerinin uyum sürecinde daha çok aile ve arkadaş desteğini kullandıklarını ortaya koymuştur. Bu doğrultuda aile kaynaklarını kullanmak zor görünse de, akran rehberliği programlarına öncelik verilebilir. Daha önce bazı üniversitelerce uygulanan bu programlar (Boğaziçi Üniversitesi Akran Rehberliği Programı, Beykent Üniversitesi Akran Danışmanlığı Programı ve Koç Üniversitesi Akran Destek Programı), özellikle toplulukçu kültürlerde öne çıkan ilişkisellik ve bağımlılık özellikleri yoluyla sosyal destek kaynaklarının kullanılmasında kolaylaştırıcı bir etkiye yaratabilir. Bu noktada özellikle rehberlik ve psikolojik danışma öğrencilerinden yararlanılması, onların hem alan konusunda uygulama yapmalarını, hem de akran danışmanlığı ile yeni gelen öğrencilerin problemler karşısında daha yılmaz olmaları sağlanmış olur.

Çalışma bulgularınca önemi ortaya konan, üniversiteye uyumu pozitif yordayan yılmazlık özelliklerine katkı sağlayacak, olumlu başa çıkma stillerinin kullanımının öğretildiği ve sosyal destek kaynaklarını harekete geçirmeyi hedefleyen bir dizi eğitim programı geliştirilebilir. Bu sayede üniversite öğrencilerinin uyum sürecini başarılı geçirmeleri sağlanırken, öğrencilere belirli yeterlilikler de kazandırılmış olunur.

KAYNAKÇA

- Aisenberg, E., ve Herrenkohl, T. (2008). Community violence in context: risk and resilience in children and families. *Journal of interpersonal violence*, 23(3), 296-315. doi: 10.1177/0886260507312287
- Akbalık, F. G. (1997). *Bilgilendirme ve grupla psikolojik danışmanın üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyumları üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akbalık, F. G., Karaduman, B. D., Oral, E. A., ve Özdoğan, B. (2003). Yurtdışından dönen Türk öğrencilerin uyum düzeyleri ve benlik algıları. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 36(1-2).
- Akça, Z. K. (2012). *Genç yetişkinlikte algılanan anne-baba tutumlarının, kendini toplarlama gücü ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akhunlar, M. N. (2010). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile uyum süreçleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akın, A., Eroğlu, Y., Kayış, A. R., ve Satıcı, S. A. (2010). The validity and reliability of the Turkish version of the relational-interdependent self-construal scale. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 579-584. doi: 10.1016/j.sbspro.2010.07.145
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 107-110.
- Al-Sharideh, K., ve Goe, W. R. (1998). Ethnic communities within the university: an examination of factors influencing the personal adjustment of international students. *Research in Higher Education*, 39(6), 699-725. doi: 10.1023/A:1018714125581
- Aladağ, M. (2009). Üniversiteye uyum konusunda yürütülen akran danışmanlığı programının değerlendirilmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 12-22.
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E., ve Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20).

- Aladağ, M., ve Tezer, E. (2007). Üniversite öğrencilerine yönelik bir akran danışmanlığı programı için ihtiyaç taraması çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2), 19–36.
- Aldwin, C. M. (2004). Culture, coping and resilience to stress *Gross National Happiness and Development - Proceedings of the First International Conference on Operationalization of Gross National Happiness* (pp. 563-573). Thimphu Centre for Bhutan Studies.
- Alfeld-Liro, C., ve Sigelman, C. (1998). Sex differences in self-concept and symptoms of depression during the transition to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 27(2), 219-244. doi: 10.1023/A:1021667813858
- Alpan, A. (1992). *Cumhuriyet Üniversitesi ve Erciyes Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencilerinde çevreye ve üniversiteye uyum sorunları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Alperden, N. (1993). *ODTÜ öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen bireysel, sosyal ve ailesel bazı etmenler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altunay, T. E. (2010). *Profile of students the reasons why they prefer private universities in Turkey*. Unpublished Master's Thesis. Boğaziçi University, İstanbul.
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı (DSM-5) tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev. 5. Baskı). İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Ang, P. L., ve Liamputtong, P. (2008). " Out of the Circle": International Students and the Use of University Counselling Services. *Australian Journal of Adult Learning*, 48(1), 108-130.
- Anshuetz, H. N. (2005). *Coping with college transition: The effects of trait vulnerability and social support*. Unpublished Dissertation Thesis. Wayne State University, Detroit.
- Anthony, E. J. (1974). The syndrome of the psychologically invulnerable child *The child in his family: Children at psychiatric risk* (Vol. 3, pp. 3–10). New York: Wiley.
- Arı, R. (1989). *Öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özellik niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- Arlı, E. (2013). Barınma yerinin üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal gelişim ve akademik başarı üzerindeki etkilerinin odak grup görüşmesi ile incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(2), 173-178. doi: 10.5961/jhes.2013.073
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N., ve Pektekin, Ç. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Aslan, S. (2008). *Bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aslan, S., ve Güven, M. (2010). Bağlanma ve uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. *Education and Science*, 35(157).
- Astin, A. W. (1984). Student involvement: A developmental theory for higher education. *Journal of College Student Personnel*, 25(4), 297-308.
- Atkinson, L., Atkinson, C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's introduction to psychology* (Y. Alogan, Çev. 12. Baskı). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Aypay, A., Aypay, A., ve Demirhan, G. (2009). Öğrencilerin üniversiteye sosyal uyumu bir üniversite örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(1), 46-64.
- Aypay, A., Sever, M., ve Demirhan, G. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal ve akademik entegrasyonu: Boylamsal bir araştırma. *Social and academic integration of university students: A longitudinal study*, 11(2), 407.
- Bacanlı, H., Sürücü, M., ve İlhan, T. (2013). Başa çıkma silleri ölçeği kısa formunun (BÇSÖ-KF) psikometrik özelliklerinin incelenmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(1), 81-96.
- Baker, R. W., McNeil, O. V., ve Siryk, B. (1985). Expectation and reality in freshman adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 32(1), 94.
- Baker, R. W., ve Siryk, B. (1984). Measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 31(2), 179-189.
- Baker, R. W., ve Siryk, B. (1986). Exploratory Intervention With a Scale Measuring Adjustment to College. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31-38.

- Baker, S. R. (2004). Intrinsic, extrinsic, and amotivational orientations: Their role in university adjustment, stress, well-being, and subsequent academic performance. *Current Psychology*, 23(3), 189-202. doi: 10.1007/s12144-004-1019-9
- Balcı, A. (2011). *Sosyal bilimlerde araştırma: Yöntem teknik ve ilkeler* (9. Baskı): Pegem A Yayıncılık.
- Baltacı, Ö., ve Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and problem solving approach of university students. *Eğitim ve Bilim*, 38(167), 226.
- Banyard, V. L., ve Cantor, E. N. (2004). Adjustment to college among trauma survivors: An exploratory study of resilience. *Journal of College Student Development*, 45(2), 207-221.
- Baqtayan, S. M. S., ve Mai, M. M. (2012). Stress, strain and coping mechanisms: an experimental study of fresh college students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 16(1), 19-30.
- Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community*: Northwest Regional Educational Laboratory Portland, OR.
- Benard, B. (1995). Fostering resilience in children. (ED386327). 21.05.2014 tarihinde, ERIC Publications adresinden alınmıştır.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18-25.
- Block, J., ve Block, J. (1980). Role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. *Development of cognition, affect, and social relations/edited by W. Andrew Collins*.
- Block, J., ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality And Social Psychology*, 70(2), 349.
- Boekaerts, M., ve Roder, I. (1999). Stress, coping, and adjustment in children with a chronic disease: a review of the literature. *Disability & Rehabilitation*, 21(7), 311-337.
- Boldero, J., ve Fallon, B. (1995). Adolescent help-seeking: what do they get help for and from whom? *Journal of Adolescence*, 18(2), 193-209. doi: <http://dx.doi.org/10.1006/jado.1995.1013>

- Boyden, J., ve Mann, G. (2005). Children's risk, resilience and coping in extreme situations. *Handbook for working with children and youth: Pathways to resilience across cultures and contexts*, 3-26.
- Bradley, R. H., Whiteside, L., Mundfrom, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., ve Pope, S. K. (1994). Early indications of resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360. doi: 10.1111/j.1467-8624.1994.tb00755.x
- Brissette, I., Scheier, M. F., ve Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 102.
- Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69-76.
- Buehler, C., ve Gerard, J. (2013). Cumulative family risk predicts increases in adjustment difficulties across early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 42(6), 905-920. doi: 10.1007/s10964-012-9806-3
- Bülbül, T. (2012). Yükseköğretimde okul terki: nedenler ve çözümler. *Eğitim ve Bilim*, 37(166).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*
- Caldwell, R. A., Pearson, J. L., ve Chin, R. J. (1987). Stress-moderating effects: social support in the context of gender and locus of control. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13(1), 5-17. doi: 10.1177/0146167287131001
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., ve Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., ve Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Reports*, 10(1), 3-14. doi: 10.1080/08824099309359913
- Carlson, B. E., Cacciatore, J., ve Klimek, B. (2012). A risk and resilience perspective on unaccompanied refugee minors. *Social Work*, 57(3), 259-269. doi: 10.1093/sw/swsO03

- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Chao, R. C.-L. (2012). Managing perceived stress among college students: the roles of social support and dysfunctional coping. *Journal of College Counseling*, 15(1), 5-21. doi: 10.1002/j.2161-1882.2012.00002.x
- Cicchetti, D., ve Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and Psychopathology*, 5(04), 497-502. doi: doi:10.1017/S0954579400006118
- Cicchetti, D., ve Rogosch, F. A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 9(4), 797-815.
- Cohen, J. (1968). Multiple regression as a general data-analytic system. *Psychological Bulletin*, 70(6p1), 426.
- Cohen, S., ve McKay, G. (1984). Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. *Handbook of psychology and health*, 4, 253-267.
- Cohen, S., ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Compas, B., Wagner, B., Slavin, L., ve Vannatta, K. (1986). A prospective study of life events, social support, and psychological symptomatology during the transition from high school to college. *American Journal of Community Psychology*, 14(3), 241-257. doi: 10.1007/BF00911173
- Credé, M., ve Niehorster, S. (2011). Adjustment to college as measured by the student adaptation to college questionnaire: a quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24(1), 133-165. doi: 10.1007/s10648-011-9184-5
- Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., ve Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: a longitudinal perspective on risk and resilience. *Child Development*, 73(4), 1220-1237. doi: 10.1111/1467-8624.00468

- Crockett, L. J., Iturbide, M. I., Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., ve Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 13*(4), 347.
- Cross, S. E. (1995). Self-construals, coping, and stress in cross-cultural adaptation. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 26*(6), 673-697.
- Cross, S. E., Bacon, P. L., ve Morris, M. L. (2000). The relational-interdependent self-construal and relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(4), 791.
- Cross, S. E., Gore, J. S., ve Morris, M. L. (2003). The relational-interdependent self-construal, self-concept consistency, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 933-944. doi: 10.1037/0022-3514.85.5.933
- Cross, S. E., Hardin, E. E., ve Gercek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review, 15*(2), 142-179. doi: 10.1177/1088868310373752
- Cross, S. E., ve Madson, L. (1997). Models of the self self-construals and gender. *Psychological Bulletin, 122*(1), 5-37.
- Cross, S. E., ve Morris, M. L. (2003). Getting to know you: the relational self-construal, relational cognition, and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*(4), 512-523. doi: 10.1177/0146167202250920
- Cross, S. E., Morris, M. L., ve Gore, J. S. (2002). Thinking about oneself and others: the relational-interdependent self-construal and social cognition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(3), 399.
- Crowley, B. J. H. J. B. J. (2003). Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development, 10*(4), 237.
- Çetin, B., Eroğlu, Y., Peker, A., Akbaba, S., ve Pepsoy, S. (2012). Ergenlerde ilişki-karşılıklı bağımlı benlik kurgusu, siber zorbalık ve psikolojik uyumsuzluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri / Educational Sciences: Theory & Practice, 12*(2).
- Danford, L. Z. (2007). *An exploration of the relationship between attachment, parent-adolescent communication, and college student adjustment*. Unpublished Doctoral Thesis. University of South Carolina, Columbia.

- Davidson, J., Stein, D. J., Rothbaum, B. O., Pedersen, R., Szumski, A., ve Baldwin, D. S. (2012). Resilience as a predictor of treatment response in patients with posttraumatic stress disorder treated with venlafaxine extended release or placebo. *Journal of psychopharmacology*, 26(6), 778-783. doi: 10.1177/0269881111413821
- Dawson, M., ve Pooley, J. A. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38-49.
- DeBerard, M. S., Spelmans, G. I., ve Julka, D. L. (2004). Predictors of academic achievement and retention among college freshmen: a longitudinal study. *College Student Journal*, 38(1), 66-80.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Ankara.
- Demirli, A. (2007). *Cinsiyetin, bağlanma tipinin ve aile yapısının üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyi üzerindeki rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Demirli, A., ve Demir, A. (2013). The role of gender, attachment dimensions, and family environment on loneliness among Turkish university students. *Australian Journal of Guidance and Counselling*, 1-14. doi: 10.1017/jgc.2013.11
- Doğan, T. (2008). Psikolojik belirtilerin yordayıcısı olarak sosyal destek ve iyilik hali. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*, 3(30), 30.
- Doty, B. (2010). The construct of resilience and its application to the context of political violence. . *Pursuit-The Journal of Undergraduate Research at the University of Tennessee*, 1(1), 11.
- Du, H., ve King, R. B. (2013). Placing hope in self and others: Exploring the relationships among self-construals, locus of hope, and adjustment. *Personality & Individual Differences*, 54(3), 332-337. doi: 10.1016/j.paid.2012.09.015
- Dumont, M., ve Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents- protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3).
- Duru, E. (2008a). The predictive analysis of adjustment difficulties from loneliness, social support, and social connectedness. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 8(3), 849-856.

- Duru, E. (2008b). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 13-24.
- Dyson, R., ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244. doi: 10.1002/jclp.20295
- Eker, D., ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(45-55).
- Eker, D., Arkar, H., ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(17-25).
- Eldeleklioğlu, J. (2006). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(3), 727.
- Elliott, I., ve Coker, S. (2008). Independent self-construal, self-reflection, and self-rumination: A path model for predicting happiness. *Australian Journal of Psychology*, 60(3), 127-134. doi: 10.1080/00049530701447368
- Elmacı, F. (2006). Parçalanmış ve bütünlüğünü koruyan aileye sahip ergenlerin depresyon ve uyum düzeylerinde sosyal desteğin rolü. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 6(2), 403.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (sağlamlık)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Enochs, W. K., ve Roland, C. B. (2006). Social adjustment of college freshmen: The importance of gender and living environment. *College Student Journal*, 40(1), 63-73.
- Erbaydar, T. (2003). Halk sağlığı açısından sağlık iletişimi. *CÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4).
- 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*(16), 1-13.

- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164).
- Eryılmaz, S. (2012). Psikolojik sağlamlık yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı.
- Fallon, B. J., ve Bowles, T. V. P. (2001). Family functioning and adolescent help-seeking behavior. *Family Relations*, 50(3), 239-245. doi: 10.1111/j.1741-3729.2001.00239.x
- Fassig, E. I. (2003). *Attachment and resilience as predictors of adjustment to college in college freshmen*. Unpublished Doctoral Thesis. University of Northern Colorado, Colorado.
- Felton, B. J., Revenson, T. A., ve Hinrichsen, G. A. (1984). Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. *Social Science & Medicine*, 18(10), 889-898. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(84\)90158-8](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(84)90158-8)
- Flett, G. L., Endler, N. S., ve Besser, A. (2009). Separation anxiety, perceived controllability, and homesickness. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(2), 265-282.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46(4), 839-852.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 219-239.
- Folkman, S., ve Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality & Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Freud, S. (1936). *The problem of anxiety* (1. Baskı). New York: Norton.
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., ve Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
- Friedman, L., ve Wall, M. (2005). Graphical views of suppression and multicollinearity in multiple linear regression. *The American Statistician*, 59(2), 127-136. doi: 10.2307/27643645

- Gardner, T. M., Krägeloh, C. U., ve Henning, M. A. (2014). Religious coping, stress, and quality of life of Muslim university students in New Zealand. *Mental Health, Religion & Culture*, 17(4), 327-338. doi: 10.1080/13674676.2013.804044
- Garland, A. F., ve Zigler, E. F. (1994). Psychological correlates of help-seeking attitudes among children and adolescents. *American Journal of Orthopsychiatry*, 64(4), 586-593. doi: 10.1037/h0079573
- Garnezy, N. (1991). Resilience in children's adaptation to negative life events and stressed environments. *Pediatric Annals*, 20(9), 459.
- Garnezy, N. (1995). Development and adaptation: The contributions of the MacArthur Foundation and William Bevan. *Psychology, science and human affairs: essays in honor of William Bevan*, 109-124.
- Geçtan, E. (2010). *Psikanaliz ve sonrası* (14. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Gerdes, H., ve Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: a longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, 72(3), 281-288. doi: 10.1002/j.1556-6676.1994.tb00935.x
- Gizir, C. A. (2004). *Academic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Unpublished Doctoral Thesis. Middle East Technical University, Ankara.
- Gizir, C. A. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Gizir, C. A., ve Aydın, G. (2009). Protective factors contributing to the academic resilience of students living in poverty in Turkey. *Professional School Counseling*, 13(1), 38-49.
- Gore, J. S., ve Cross, S. E. (2006). Pursuing goals for us: relationally autonomous reasons in long-term goal pursuit. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 848.
- Gore, J. S., Cross, S. E., ve Morris, M. L. (2006). Let's be friends: Relational self-construal and the development of intimacy. *Personal Relationships*, 13(1), 83-102. doi: 10.1111/j.1475-6811.2006.00106.x
- Greene, R., ve Conrad, A. P. (2002). Basic assumptions and terms. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*, 29-62.
- Güloğlu, B., ve Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim sDergisi*, 11(2), 73-881.

- Gündoğdu, A. (2007). *Relationships between self-construals and marital quality*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Gürgen, U. (2006a). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Gürgen, U. (2006b). Resiliency scale (RS) scale development, reliability and validity study. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 39 (2), 45-74.
- Gürgen, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy (NWSA)*, 9(1).
- Halamandaris, K. F., ve Power, K. G. (1999). Individual differences, social support and coping with the examination stress: a study of the psychosocial and academic adjustment of first year home students. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 665-685. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00172-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00172-X)
- Harrison, J. K., ve Brower, H. H. (2011). The impact of cultural intelligence and psychological hardiness on homesickness among study abroad students. *Frontiers: The Interdisciplinary Journal of Study Abroad*, 21, 41-62.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., ve Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64.
- Hays, R. B., ve Oxley, D. (1986). Social network development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 305.
- Heiman, T. D. (2004). Manifestations of learning disabilities in university students: implications for coping and adjustment. *Education*, 125(2), 313-324.
- Heppner, P. P., Kivlighan, D. M., Good, G. E., Roehlke, H. J., Hills, H. I., ve Ashby, J. S. (1994). Presenting problems of university counseling center clients: A snapshot and multivariate classification scheme. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 315.
- Herman, J. L., ve Tetrick, L. E. (2009). Problem-focused versus emotion-focused coping strategies and repatriation adjustment. *Human Resource Management*, 48(1), 69-88.
- Hinson, J. A., ve Swanson, J. L. (1993). Willingness to seek help as a function of self-disclosure and problem severity. *Journal of Counseling & Development*, 71(4), 465-470. doi: 10.1002/j.1556-6676.1993.tb02666.x

- Hodes, M., Jagdev, D., Chandra, N., ve Cunniff, A. (2008). Risk and resilience for psychological distress amongst unaccompanied asylum seeking adolescents. *Journal Of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 49(7), 723-732. doi: 10.1111/j.1469-7610.2008.01912.x
- Howard, S., Dryden, J., ve Johnson, B. (1999). Childhood resilience: review and critique of literature. *Oxford Review of Education*, 25(3), 307-323. doi: 10.1080/030549899104008
- İlhan, İ. Ö., Yıldırım, F., Demirbaş, H., ve Doğan, Y. B. (2009). Prevalence and sociodemographic correlates of substance use in a university-student sample in Turkey. *International Journal of Public Health*, 54(1), 40-44. doi: 10.1007/s00038-009-7049-1
- İlhan, T. (2004). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T. (2009). *Üniversite öğrencilerinin benlik uyumu modeli yaşam amaçları, temel psikolojik ihtiyaçlar ve öznel iyi oluş*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- İlhan, T., Korkut-Owen, F., Furr, S., ve Parikh, S. (2012). International counseling students in Turkey and their training experiences. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(1), 55-71. doi: 10.1007/s10447-012-9145-9
- İmamoğlu, E. O. (2003). Individuation and relatedness: not opposing but distinct and complementary. *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 129(4), 367-402.
- Ingman, K. A. (1999). *An examination of social anxiety, social skills, social adjustment, and self-construal in Chinese and American students at an American university*. Unpublished doctoral dissertation. Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia.
- Jackson, L. M., Pancer, S. M., Pratt, M. W., ve Hunsberger, B. E. (2000). Great expectations: the relation between expectancies and adjustment during the transition to university. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(10), 2100-2125. doi: 10.1111/j.1559-1816.2000.tb02427.x
- James, R., ve McInnis, C. (1997). The residential arrangements of first-year students in australia: student accommodation and adjustment to university. *Journal of The First-Year Experience & Students in Transition*, 9(2), 33-52.

- Jenson, J. M., ve Fraser, M. W. (2010). *Social policy for children and families: A risk and resilience perspective*: Sage.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422. doi: 10.1177/0022022105275959
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2007). *Family, self, and human development across cultures: Theories and applications*: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2012). *Benlik, aile ve insan gelişimi-kültürel psikoloji*. İstanbul: Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç., ve Berry, J. W. (1989). Cross-cultural psychology: Current research and trends. *Annual Review of Psychology*, 40(1), 493-531.
- Kağıtçıbaşı, Ç., ve Bilge, A. (2005). Value of children and family change: a three-decade portrait from Turkey. *Applied Psychology: An International Review*, 54(3), 317-337. doi: 10.1111/j.1464-0597.2005.00213.x
- Kalsner, L., ve Pistole, M. C. (2003). College adjustment in a multiethnic sample: Attachment, separation-individuation, and ethnic identity. *Journal of College Student Development*, 44(1), 92-109.
- Kaner, S., ve Bayraklı, H. (2010). Aile yılmazlık ölçeği geliştirilmesi, geçerliği ve güvenilirliği. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 11(2), 47-62.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E., ve Dicle, A. N. (2005). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 6 - 15.
- Kararımkar, Ö. (2007). *Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi bir model test etme çalışması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Self, identity, and emotional well-being among Turkish university students. *Journal of Psychology*, 138(5), 457-478.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*: Nobel Yayın Dağıtım.

- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257.
- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kaşıkçı, M., Çoban, G., Ünsal, A., ve Avşar, G. (2009). Üniversite son sınıf öğrencilerinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 17(3), 158.
- Kelly, J. B., ve Emery, R. E. (2003). Children's Adjustment Following Divorce Risk and Resilience Perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362.
- Kenny, M. E., ve Donaldson, G. A. (1991). Contributions of parental attachment and family structure to the social and psychological functioning of first-year college students. *Journal of Counseling Psychology*, 38(4), 479.
- Khan, S. (1998). *Moderator variables in vulnerability to anxiety social support and resilience*. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Karachi, Institute of Clinic Psychology.
- Kirby, L. D., ve Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, 10-33.
- Kitano, M. K., ve Lewis, R. B. (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, 27(4), 200-205. doi: 10.1080/02783190509554319
- Kızıltan, G. (1984). Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen etmenler. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*.
- Knowles, L. L. (2009). *Resilience of urban middle school students: The role of social support*. Unpublished doctoral dissertation. Wayne State University, Michigan.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: a prospective study. *Journal of Personality & Social Psychology*, 42(1), 168-177.
- Koç, M., Avşaroğlu, S., ve Sezer, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları ile problem alanları arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11, 483-498.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., ve Şahin, G. N. (2010). Psychological help-seeking attitudes and barriers to help-seeking in young people in Turkey.

- International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274-289. doi: 10.1007/s10447-010-9106-0
- Krantz, D. S., Grunberg, N. E., ve Baum, A. (1985). Health psychology. *Annual Review of Psychology*, 36(1), 349.
- Kumpfer, K. L., ve Bluth, B. (2004). Parent/child transactional processes predictive of resilience or vulnerability to “substance abuse disorders”. *Substance Use & Misuse*, 39(5), 671-698. doi: 10.1081/JA-120034011
- Laible, D. J., Carlo, G., ve Raffaelli, M. (2000). The differential relations of parent and peer attachment to adolescent adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1), 45-59.
- Landor, M. (2013). Building happiness, resilience and motivation in adolescents: a positive psychology curriculum for well-being. *Educational Psychology in Practice*, 29(3), 329-330. doi: 10.1080/02667363.2013.819667
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., ve FitzGerald, D. P. (1990). Adolescent attachment, identity, and adjustment to college Implications for the continuity of adaptation hypothesis.
- Lazarus, R. S. (1961). *Adjustment and personality*. New York: McGraw-Hill Book Company.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process Lazarus*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. S., ve Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In I. Altman ve J. Wohlwill (Ed.), *Human Behavior and Environment* (pp. 89-127): Springer US.
- Lazarus, R. S., DeLongis, A., Folkman, S., ve Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures.
- Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer Publishing Company LLC.
- Lent, R. W., Taveira, M. d. C., Sheu, H.-B., ve Singley, D. (2009). Social cognitive predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese college students: A longitudinal analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 190-198. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2008.12.006>
- Leong, F. T. L., Bonz, M. H., ve Zachar, P. (1997). Coping styles as predictors of college adjustment among freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 10(2), 211-220. doi: 10.1080/09515079708254173

- Li, M. H. (2008). Relationships among stress coping, secure attachment, and the trait of resilience among Taiwanese college students. *College Student Journal*, 42(2), 312-325.
- Li, S. T., Nussbaum, K. M., ve Richards, M. H. (2007). Risk and protective factors for urban African-American youth. *American Journal of Community Psychology*, 39(1/2), 21-35. doi: 10.1007/s10464-007-9088-1
- Lidy, K. M., ve Kahn, J. H. (2006). Personality as a predictor of first-semester adjustment to college: the mediational role of perceived social support. *Journal of College Counseling*, 9(2), 123-134.
- Lila, M., Gracia, E., ve Murgui, S. (2013). Psychological adjustment and victim-blaming among intimate partner violence offenders: The role of social support and stressful life events. *Ajuste psicológico y culpabilización de la víctima en maltratadores: el papel del apoyo social y los eventos vitales estresantes.*, 5(2), 25-31. doi: 10.5093/ejpalc2013a4
- Locke, K. D., ve Christensen, L. (2007). Re-construing the relational-interdependent self-construal and its relationship with self-consistency. *Journal of Research in Personality*, 41(2), 389-402. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.04.005>
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., ve Becker, B. (2000). The construct of resilience A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Luthar, S. S., ve Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience. In M. D. Glantz ve J. L. Johnson (Ed.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129-160). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Maassen, G. H., ve Bakker, A. B. (2001). Suppressor variables in path models definitions and interpretations. *Sociological Methods & Research*, 30(2), 241-270.
- MacConville, R., ve Rae, T. (2012). *Building happiness, resilience and motivation in adolescents: A positive psychology curriculum for well-being*. Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Mackay, C., ve Pakenham, K. (2012). A stress and coping model of adjustment to caring for an adult with mental illness. *Community Mental Health Journal*, 48(4), 450-462. doi: 10.1007/s10597-011-9435-4

- Mairean, C., ve Turluc, M. N. (2011). Research review: risk and resilience in children. The role of social support. *Today's Children are Tomorrow's Parents*(30/31), 16-29.
- Markus, H. R., ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological review*, 98(2), 224.
- Maslow, A. H., Frager, R., Fadiman, J., McReynolds, C., ve Cox, R. (1970). *Motivation and personality* (3. Baskı Vol. 2). New York: Harper & Row.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. In M. C. Wang ve E. W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. doi: 10.1037//0003-066x.56.3.227
- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(02), 493-506. doi: doi:10.1017/S0954579411000198
- Masten, A. S., Best, K. M., ve Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(04), 425-444. doi: doi:10.1017/S0954579400005812
- Masten, A. S., ve Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205.
- Masten, A. S., ve Garmezy, N. (1985). Risk, vulnerability, and protective factors in developmental psychopathology. In B. Lahey ve A. Kazdin (Ed.), *Advances in Clinical Child Psychology* (Vol. 8, pp. 1-52): Springer US.
- Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., ve Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11(01), 143-169.
- Masten, A. S., ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74-88.

- Masten, A. S., ve Tellegen, A. (2012). Resilience in developmental psychopathology: contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 24(2), 345.
- Mattingly, B. A., Oswald, D. L., ve Clark, E. M. (2011). An examination of relational-interdependent self-construal, communal strength, and pro-relationship behaviors in friendships. *Personality & Individual Differences*, 50(8), 1243-1248. doi: 10.1016/j.paid.2011.02.018
- Mercan, Y. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16 (2), 135-154.
- Mocan-Aydin, G. (2000). Western models of counseling and psychotherapy within Turkey: crossing cultural boundaries. *The Counseling Psychologist*, 28(2), 281-298. doi: 10.1177/0011000000282007
- Morry, M. M., Kito, M., Mann, S., ve Hill, L. (2012). Relational-interdependent self-construal: Perceptions of friends and friendship quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(1), 44-63. doi: 10.1177/0265407512451198
- Morsünbül, Ü. (2013). Benlik kurgularının ergenlerin yaşam doyumu ve depresyon düzeylerine olan etkisi. *Klinik Psikiyatr*, 16, 18-26.
- Murphey, D., Barry, M., ve Vaughn, B. (2013). Positive mental health: resilience. *Child Trends*, January.
- Murphy, L. B., ve Moriarty, A. E. (1976). Vulnerability, coping and growth from infancy to adolescence.
- Murray, C. (2003a). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience. *Remedial & Special Education*, 24(1), 16.
- Murray, C. (2003b). Risk factors, protective factors, vulnerability, and resilience: a framework for understanding and supporting the adult transitions of youth with high-incidence disabilities. *Remedial and Special Education*, 24(16). doi: 10.1177/074193250302400102
- Murray, C., Lombardi, A., Bender, F., ve Gerdes, H. (2013). Social support: main and moderating effects on the relation between financial stress and adjustment among college students with disabilities. *Soc Psychol Educ*, 16(2), 277-295. doi: 10.1007/s11218-012-9204-4

- Ng, R., Ang, R. P., ve Ho, M.-H. R. (2012). Coping with anxiety, depression, anger and aggression: the mediational role of resilience in adolescents. *Child & Youth Care Forum*, 41(6), 529-546. doi: 10.1007/s10566-012-9182-x
- Noltemeyer, A. L., ve Bush, K. R. (2013). Adversity and resilience: A synthesis of international research. *School Psychology International*, 34(5), 474-487. doi: 10.1177/0143034312472758
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric theory* (2. Baskı). New York: McGraw-Hill.
- O'Donnell, D. A., E., S. S. M., ve Z., M. A. (2002). Multidimensional resilience in urban children exposed to community violence. *Child Development*, 73(4), 1265-1282.
- Odgers, C. L., Moffitt, T. E., Broadbent, J. M., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., . . . Caspi, A. (2008). Female and male antisocial trajectories: From childhood origins to adult outcomes. *Development and Psychopathology*, 20(02), 673-716.
- Onat, G. (2010). *Algılanan ana-baba tutumlarının lise birinci sınıf öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkilerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Orbay, Ö. (2009). *Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarını etkileyen yatkınlıklar ve koruyucu faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Otlu, N. F. (2010). *Uluslar arası öğrencilerin üniversite uyumu: Cinsiyet, kültürleşme stresi, başa çıkma becerileri, kültürel uzaklık ve algılanan sosyal desteğin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Öğülmüş, S. (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları*, 29-30.
- Öz, F., ve Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 82-89.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özcan, B. (2005). *Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler açısından karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Özdemir, Y. (2009). *Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme biçimleri açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özdemir, Y. (2010). Ergenlik döneminde benlik kurgusu gelişiminin anababanın çocuk yetiştirme biçimleri açısından incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(2), 83-90.
- Özkan, S., ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13).
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W., ve Alisat, S. (2000). Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 38-57. doi: 10.1177/0743558400151003
- Parkes, K. R. (1986). Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1277.
- Pascarella, E. T. (2006). How college affects students: Ten directions for future research. *Journal of College Student Development*, 47(5), 508-520.
- Pascarella, E. T., Terenzini, P. T., ve Feldman, K. A. (1991). *How college affects students*: Jossey-Bass San Francisco.
- Pengilly, J. W., ve Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56(6), 813-820.
- Piaget, J. (1959). *The language and thought of the child* (Vol. 5). London: Routledge & Kegan Paul.
- Piotrowski, N. A., ve Hollar, D. W. (2013). *Stress* (Baskı): Salem Press.
- Pitts, M. A. (1996). *The effectiveness of peer counseling for resolving interpersonal problem distress in college students*. Unpublished doctoral dissertation. University of Idaho, Moscow.
- Poyrazlı, Ş., Arbona, C., Bullington, R., ve Pisecco, S. (2001). Adjustment issues of Turkish college students studying in the United States. *College Student Journal*, 35(1), 52.
- Pritchard, M. E., ve Wilson, G. S. (2003). Using emotional and social factors to predict student success. *Journal of college student development*, 44(1), 18-28.

- Pritchard, M. E., Wilson, G. S., ve Yamnitz, B. (2007). What predicts adjustment among college students? A longitudinal panel study. *Journal of American College Health, 56*(1), 15-21. doi: 10.3200/JACH.56.1.15-22
- Rauh, H. (1989). The meaning of risk and protective factors in infancy. *Eur J Psychol Educ, 4*(2), 161-173. doi: 10.1007/BF03172597
- Raymondo, J. (2003). The effects of an abbreviated freshman year seminar program On student retention and student academic performance. *Research for educational reform, 8*(2), 46.
- Reis, H. T., ve Patrick, B. C. (1996). Attachment and intimacy: Component processes. In E. T. Higgins ve A. W. Kruglanski (Ed.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 523-563). New York: Guilford Press.
- Reis, H. T., ve Shaver, P. (1988). Studying social interaction with the Rochester Interaction Record. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 24, pp. 269-318). San Diego: CA: Academic Press.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N. Y., ve Yockey, R. D. (2001). Corralates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*.
- Rice, K. G. (1992). Separation-individuation and adjustment to college: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology, 39*(2), 203.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology, 58*(3), 307-321.
- Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., ve Kumpfer, K. L. (1990). The resiliency model. *Health Education, 21*(6), 33-39. doi: 10.1080/00970050.1990.10614589
- Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., ve Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems.
- Rickwood, D. J., ve Braithwaite, V. A. (1994). Social-psychological factors affecting help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine, 39*(4), 563-572. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536\(94\)90099-X](http://dx.doi.org/10.1016/0277-9536(94)90099-X)
- Rivers, S. E., Brackett, M. A., Omori, M., Sickler, C., Bertoli, M. C., ve Salovey, P. (2013). Emotion skills as a protective factor for risky behaviors among college students. *Journal of College Student Development, 54*(2), 172-183. doi: 10.1353/csd.2013.0012

- Robbins, S. B., Lese, K. P., ve Herrick, S. M. (1993). Interactions between goal instability and social support on college freshman adjustment. *Journal of Counseling & Development, 71*(3), 343-348.
- Roberts, R. M., ve Shute, R. H. (2012). A prospective study of coping and adjustment in adolescents with craniofacial conditions. *Children's Health Care, 41*(2), 111-128. doi: 10.1080/02739615.2012.657031
- Robins, A. L., ve Russ, S. W. (1995). *Perceived parental support as a predictor of children's adjustment and resilience.*
- Rosenthal, D., Russell, J., ve Thomson, G. (2008). The health and wellbeing of international students at an Australian university. *High Education, 55*(1), 51-67. doi: 10.1007/s10734-006-9037-1
- Rueger, S., Malecki, C., ve Demaray, M. (2010). Relationship between multiple sources of perceived social support and psychological and academic adjustment in early adolescence: comparisons across gender. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(1), 47-61. doi: 10.1007/s10964-008-9368-6
- Runtz, M. G., & Schallow, J. R. (1997). Social support and coping strategies as mediators of adult adjustment following childhood maltreatment. *Child abuse & neglect, 21*(2), 211-226.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's responses to stress and disadvantage. In M. W. Kent ve J. E. Rolf (Ed.), *Primary prevention in psychopathology: Social competence in children* (Vol. 8, pp. 49–74). Hanover: NH: University Press of New England.
- Rutter, M. (1980). *Changing youth in a changing society: Patterns of adolescent development and disorder*: Harvard University Press Cambridge, MA.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry, 147*(6), 598-611. doi: 10.1192/bjp.147.6.598
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry, 57*(3), 316-331. doi: 10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein ve S. Weintraub (Ed.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181–214). New York: Cambridge.

- Salami, S. O. (2011). Psychosocial predictors of adjustment among first year college of education students. *US-China Education Review*, 8(2), 239-248.
- Sameroff, A. J. (1998). Environmental risk factors in infancy. *Pediatrics*, 102, 1287-1292.
- Sasaki, M., ve Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(1), 51-67. doi: 10.1080/09515070701219943
- Schmidt, C. K., Miles, J. R., ve Welsh, A. C. (2011). Perceived discrimination and social support: the influences on career development and college adjustment of LGBT college students. *Journal of Career Development*, 38(4), 293-309.
- Schneider, M. E., ve Ward, D. J. (2003). The role of ethnic identification and perceived social support in Latinos' adjustment to college. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25(4), 539-554. doi: 10.1177/0739986303259306
- Segrin, C., ve Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2007.01.017>
- Selby, J. C. (2000). *The relationship of parental attachment, peer attachment, and self-concept to the adjustment of first-year college students*. Unpublished doctoral dissertation. University of North Texas, Texas.
- Serbest, S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba ve anne kabulünün, baba ilgisi ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi, İstanbul.
- Shaffer, L. F., Shoben, E. J., ve Carmichael, L. (1956). *The psychology of adjustment: A dynamic and experimental approach to personality and mental hygiene*: Houghton Mifflin.
- Sheffield, J., Fiorenza, E., ve Sofronoff, K. (2004). Adolescents' willingness to seek psychological help: promoting and preventing factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(6), 495-507. doi: 10.1023/B:JOYO.0000048064.31128.c6
- Shin, H., ve Ryan, A. M. (2012). How do young adolescents cope with social problems? An examination of social goals, coping with friends, and social adjustment. *Journal of Early Adolescence*, 32(6), 851-875.

- Shweder, R. A., ve Bourne, E. J. (1984). Does the concept of the person vary cross-culturally? . In R. A. Shweder ve R. A. Levine (Ed.), *Culture theory: Essays on mind, self and emotion* (pp. 158). England: Cambridge University Press.
- Singelis, T. M., Triandis, H. C., Bhawuk, D. P. S., ve Gelfand, M. J. (1995). Horizontal and vertical dimensions of individualism and collectivism: a theoretical and measurement refinement. *Cross-Cultural Research*, 29(3), 240-275. doi: 10.1177/106939719502900302
- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Smith, C. M. M. (1939). Academic adjustment problems. *Journal of Higher Education*, 10, 369-374. doi: 10.2307/1974449
- Soliman, A. M. (1993). Choice of helpers, types of problems and sex of helpers of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 16(2), 67-79.
- Stone, A. A., ve Neale, J. M. (1984). New measure of daily coping: Development and preliminary results. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 892.
- Stroebe, M., Van Vliet, T., Hewstone, M., ve Willis, H. (2002). Homesickness among students in two cultures: Antecedents and consequences. *British Journal of Psychology*, 93(2), 147-168. doi: 10.1348/000712602162508
- Sun, J., ve Stewart, D. (2007). Age and gender effects on resilience in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion*, 9(4), 16-25. doi: 10.1080/14623730.2007.9721845
- Sürücü, M., ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 375 – 396.
- Swann Jr, W. B., De La Ronde, C., ve Hixon, J. G. (1994). Authenticity and positivity strivings in marriage and courtship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(5), 857.
- Swanson, J., Valiente, C., Lemery-Chalfant, K., ve Caitlin O'Brien, T. (2010). Predicting early adolescents' academic achievement, social competence, and physical health from parenting, ego resilience, and engagement coping. *The Journal of Early Adolescence*, 31(4), 548-576. doi: 10.1177/0272431610366249
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü, O., ve Şenormancı, G. (2014). Türkiye'deki internet bağımlılığı polikliniğinde tedavi edilen erkek hastalarda, başa çıkma tutumlarının

- değerlendirilmesi. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 14-19. doi: 10.5455/jmood.20131213042312
- Şimşek, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin okulu bırakma eğilimleri ve nedenleri. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(2), 242-271.
- Tao, S., Dong, Q., Pratt, M. W., Hunsberger, B., ve Pancer, S. M. (2000). Social support: relations to coping and adjustment during the transition to university in the people's Republic of China. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 123-144. doi: 10.1177/0743558400151007
- Taylor, L. K., Merrilees, C. E., Cairns, E., Shirlow, P., Goeke-Morey, M., ve Cummings, E. M. (2013). Risk and resilience: The moderating role of social coping for maternal mental health in a setting of political conflict. *International Journal of Psychology*, 48(4), 591-603. doi: 10.1080/00207594.2012.658055
- Terenzini, P. T. (1987). *A review of selected theoretical models of student development and collegiate impact. Ashe annual meeting paper.*
- Terenzini, P. T., ve Pascarella, E. T. (1978). The relation of students' precollege characteristics and freshman year experience to voluntary attrition. *Research in Higher Education*, 9(4), 347-366. doi: 10.1007/BF00991406
- Terreri, C. J., ve Glenwick, D. S. (2013). The relationship of religious and general coping to psychological adjustment and distress in urban adolescents. *Journal of Religion and Health*, 52(4), 1188-1202. doi: 10.1007/s10943-011-9555-8
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeği'nin uyarlanması geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26).
- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite öğrencilerinde kendini toplama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297 – 306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *The Relationship Between Psychological Hardiness and Perceived Social Support of University Students*, 3(29), 1.
- Terzi, Ş. (2013). Secure attachment style, coping with stress and resilience among university. *The Journal of Happiness & Well-Being* 1(2).
- The American Heritage Dictionaries. (Ed.) (2011) American Heritage Dictionaries (5. Baskı). Houghton Mifflin Harcourt.

- Theron, L. C., ve Theron, A. (2013). Positive adjustment to poverty: How family communities encourage resilience in traditional African contexts. *Culture & Psychology*, 19(3), 391-413. doi: 10.1177/1354067x13489318
- Thurber, C. A., ve Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American college health : The Journal of American College Health*, 60(5), 415-419. doi: 10.1080/07448481.2012.673520
- Tinto, V. (1982). Limits of theory and practice in student attrition. *The Journal of Higher Education*, 53(6), 687-700. doi: 10.2307/1981525
- Tinto, V. (1987). *Leaving college: Rethinking the causes and cures of college attrition* (1. Baskı). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Tinto, V. (1988). Stages of student departure: reflections on the longitudinal character of student leaving. *Journal of Higher Education*(4), 438.
- Tinto, V. (2000). Part I: revising Tinto's theory: linking learning and leaving (pp. 81-94).
- Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R. H., ve Southwick, S. M. (2012). The role of coping, resilience, and social support in mediating the relation between PTSD and social functioning in veterans returning from Iraq and Afghanistan. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 75(2), 135-149. doi: 10.1521/psyc.2012.75.2.135
- Tuna, M. E. (2003). *Türk ve Amerikan öğrencilerinin üniversiteye uyumlarını yordayan başa çıkma stratejilerindeki kültürler arası farklılıklar*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Türkmen, M. (2011). *Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türkmen, M. (2012). Öznel iyi oluşun yapısı ve anababa tutumları, özsaygı ve sosyal destekle ilişkisi: bir model sınaması. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 41-73.
- Türküm, A., Kızıldaş, A., ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezi hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 21(3), 15-27.
- Ulaşan Özgüle, E. T. (2011). *Mediating role of self-regulation between parenting, attachment, and adjustment in middle adolescence*. Unpublished doctoral dissertation. Middle East Technical University, Ankara.

- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Cheung, M., ve Levine, K. (2008). Distinguishing differences in pathways to resilience among Canadian youth. *Canadian Journal of Community Mental Health (Revue canadienne de santé mentale communautaire)*, 27(1), 1-13.
-  n var, A. (2012). *Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise  ğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Vance, J. E. (2001). Neurobiological mechanisms of psychosocial resiliency. In J. M. Richman ve M. W. Fraser (Ed.), *The context of youth violence: Resilience, risk, and protection* (pp. 43): Greenwood Publishing Group.
- Ward, C., ve Kennedy, A. (2001). Coping with cross-cultural transition. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32(5), 636-642. doi: 10.1177/0022022101032005007
- Watt, S. E., ve Badger, A. J. (2009). Effects of social belonging on homesickness: An application of the belongingness hypothesis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(4), 516-530.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: a longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(1), 72.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-503.
- Werner, E. E. (1995). Resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*, 4(3), 81-85. doi: 10.2307/20182335
- Werner, E. E. (2012). Children and war: risk, resilience, and recovery. *Development and Psychopathology*, 24(2), 553-558. doi: 10.1017/S0954579412000156
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1977). *Kauai's children come of age*: University Press of Hawaii Honolulu.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1982). *Vulnerable but invincible: A study of resilient children*. New York: McGraw-Hill.
- Werner, E. E., ve Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*: Cornell University Press.
- Wilks, S. E., ve Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288. doi: 10.1080/02615470902912243

- Wolin, S. J., ve Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. New York: NY: Villard.
- Yalım, D. (2007). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans. Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yates, T. M., ve Grey, I. K. (2012). Adapting to aging out: profiles of risk and resilience among emancipated foster youth. *Development and Psychopathology*, 24(2), 475-492. doi: 10.1017/S0954579412000107
- Yau, H. K., ve Cheng, A. L. F. (2012). An empirical study into gender differences in the relationships among academic, social and psychological adjustments of university support. *Journal of Further and Higher Education*, 38(2), 268-282. doi: 10.1080/0309877X.2012.722197
- Yıldırım, İ. (2004). Depresyonun yordayıcısı olarak sınav kaygısı, gündelik sıkıntılar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 241.
- Yiqun, G., Yueqin, H., ve Yiwen, Z. (2010). Proactive and preventive coping in adjustment to college. *Psychological Record*, 60(4), 643-657.
- Young, L. C. (2011). *Young adults' perceptions of parental differential treatment: measurement and relations to psychological adjustment, attachment style, and close relationships*. Unpublished doctoral dissertation. University of Victoria, Victoria.
- Yusoff, Y. M., ve Othman, A. K. (2011). An early study on perceived social support and psychological adjustment among international students: the case of a higher learning institution in Malaysia. *International Journal of Business & Society*, 12(2), 1-15.
- Zaff, J. F., Blount, R. L., Phillips, L., ve Cohen, L. (2002). The role of ethnic identity and self-construal in coping among African American and Caucasian American seventh graders: an exploratory analysis of within-group variance. *Adolescence*, 37(148), 751-773.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., ve Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30.

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Enes RAHAT
Kişisel Bilgiler	Uyruğu: T.C. Doğum Tarihi ve Yeri: 28.10.1989 / Őanlıurfa
İletişim Bilgileri	Tel: E-posta: enes.rahat@gmail.com
Öğrenim Bilgileri	Lise: 2004–2008 Őanlıurfa Anadolu Lisesi Lisans: 2008–2012 Maltepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
İş Deneyimi	2012 ve sonrası: Gaziosmanpaşa Üniversitesi Araştırma Görevlisi