

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**YABANCI UYUKLU ÖĞRENCİ SINAVI İLE KARADENİZ TEKNİK
ÜNİVERSİTESİNE YERLEŞEN ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ VE YARDIM
ARAMA TUTUMLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Cansu YELKEN

**TRABZON
Mayıs, 2018**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**YABANCI UYRUKLU ÖĞRENCİ SINAVI İLE KARADENİZ TEKNİK
ÜNİVERSİTESİNE YERLEŞEN ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA
ÇIKMA TARZLARI PROBLEM ÇÖZME BECERİLERİ VE YARDIM
ARAMA TUTUMLARI**

Cansu YELKEN

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek
Lisans Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

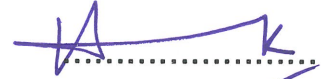
**Tezin Danışmanı
Prof. Dr. Hikmet YAZICI**

**TRABZON
Mayıs, 2018**

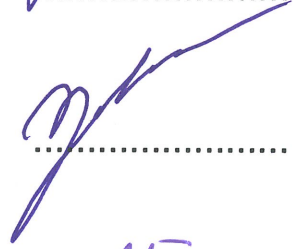
KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 28 / 05 / 2018

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Hikmet YAZICI



Üye : Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN



Üye : Doç. Dr. Müge YILMAZ



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Nevzat YİĞİT
Enstitü Müdür V.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Karadeniz Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Cansu YELKEN

28 / 05 / 2018

ÖN SÖZ

Dünyanın küreselleşmesiyle birlikte ülkeler arası iletişimin artması ve çeşitlenmesi kaçınılmaz hale gelmiştir. Özellikle eğitim alanında ülkelerin birbiriyle diyalogunun artması, öğrenci hareketliliğini de beraberinde getirmiştir. Türkiye'deki üniversitelerde eğitim fırsatları iyileştikçe Türk üniversitelerini tercih etme oranı da artış göstermiştir. Yabancı uyruklu öğrencilerin Türk üniversitelerini gün geçtikçe daha fazla tercih etmeleri ve burada öğrenim gördükleri süre içindeki yaşam durumları, araştırmacılar için yeni çalışma sahaları oluşturmuştur. Bu çalışmaların önemli bir boyutunu da yabancı uyruklu öğrencilerin psikolojik durumları oluşturmaktadır. Bu araştırmada Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine yerleşen öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları incelenmiştir.

Öncelikle bu çalışmanın proje haline getirilmesi için beni yüreklendiren, çalışma süreci boyunca sabrını, desteğini, bilgi birikimini benden esirgemeyen çok değerli danışman hocam Prof. Dr. Hikmet YAZICI'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Yüksek lisans sürecinde kendi tecrübelerini ve bilgi birikimlerini bize aktaran çok değerli hocalarım Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN, Prof. Dr. Hatice ODACI ve KTÜ Eğitim Bilimleri Bölümündeki tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Tez süreci boyunca değerli vaktini ayırıp büyük bir sabırla bana her konuda yardımcı olan, çok değerli hocam Yrd. Doç. Fatma ALTUN'a minnettar olduğumu belirterek sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Mesai saati dışında bile olsa her zaman ulaşmaktan çekinmediğim, değerli zamanını bana ayıran ve samimiyetini hissettiren hocalarım Arş. Gör. Ayşe KALYON ve Arş. Gör. Cansu TOSUN'a çok teşekkür ederim.

Veri toplama sürecinde birlikte fakülte fakülte gezdiğimiz, zaman zaman onların yanında olamasam da durumu anlayışla karşılayıp ulaşamadığım öğrencilerden veri toplayarak bu projeye katkı sağlayan çok samimi, dürüst ve çalışkan öğrenci arkadaşlarım Elif ŞEN, Yakup BAŞAR, Bengisu ÖZTÜRK, Şeyma Nur UÇARKOL, Selimhan ALAÇAM ve Ayhan DEMİRCİ'ye teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte duygusal manada zaman zaman yaşadığım sıkıntıların üstesinden gelmemde bana yardımcı olan çok değerli arkadaşım Şule HASANÇEBİ'ye, tez dönemini bitirmek amacıyla ertelediğim bütün planlarımın ortağı Ayşe SAVAŞ, Tuba KULATU ve daha saymadığım tüm arkadaşlarıma sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

Bu araştırmanın proje haline gelmesine fırsat veren, bilimin ve bilim insanının destekçisi KTÜ BAP birimine teşekkürlerimi sunarım

Őükrettiđim her Şeyin sebebi canım aileme; babam Mustafa YELKEN, annem Birsen YELKEN, ablam Canan DİNÇ, kardeŐim Aynur YELKEN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.
Son olarak çalışmaya katkı sağlayan tüm katılımcılara teşekkür ederim.

Mayıs, 2018
Cansu YELKEN



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	IV
İÇİNDEKİLER.....	VI
ÖZET.....	VIII
ABSTRACT.....	X
TABLolar LİSTESİ.....	XII
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XIII
1. GİRİŞ.....	1
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	5
1. 2. Araştırmanın Hipotezleri.....	6
1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	7
1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8
1. 5. Araştırmanın Sayıltıları.....	8
1. 6. Tanımlar.....	8
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	9
2. 1. Uluslararası Öğrenciler.....	9
2. 1. 1. Türkiye'de Yabancı Uyruklu Öğrenciler ve YÖS Sistemi.....	10
2. 2. Stres ve Başa Çıkma.....	12
2. 2. 1. Stresle Başa Çıkma Modelleri.....	13
2. 2. 2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri.....	14
2. 2. 3. Stresle Başa Çıkma Tarzlarıyla İlişkili Faktörler.....	17
2. 3. Problem Çözme.....	20
2. 3. 1. Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Faktörler.....	23
2. 4. Yardım Arama Tutumu.....	25
2. 4. 1. Yardım Arama Tutumu Kavramının Ortaya Çıkışı ve Kuramsal Çerçeve.....	25
2. 4. 2. Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Etkileyen Faktörler.....	27
2. 4. 2. 1. Cinsiyet.....	27
2. 4. 2. 2. Psiko-Sosyal Problemler ve Yardım Arama.....	29
2. 4. 3. Yardım Arama ve Kültür.....	31
2. 5. Literatür Çalışmasının Özeti.....	34

3. YÖNTEM	36
3. 1. Araştırmanın Modeli	36
3. 2. Araştırma Grubu	36
3. 3. Verilerin Toplanması.....	38
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları	38
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu	38
3. 3. 1. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ).....	38
3. 3. 1. 3. Problem Çözme Envanteri.....	39
3. 3. 1. 4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K).....	39
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci	40
3. 3. 2. 1. Verilerin Toplanması.....	40
3. 4. Verilerin Analizi.....	41
4. BULGULAR.....	42
4. 1. YÖS Öğrencileri ile Türk Vatandaşı Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumları Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular	43
4. 2. YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesine Dayalı Bulgular	45
4. 2. 1. Cinsiyete Dayalı Farklılıklar.....	46
4. 2. 2. Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklar	47
4. 2. 3. Vatandaşı Olunan Ülkeye Dayalı Farklılıklar	48
4. 2. 4. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olma Durumuna Dayalı Farklılıklar.....	50
5. TARTIŞMA	52
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
6. 1. Sonuçlar	61
6. 2. Öneriler	61
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler	61
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Çalışmalara Yönelik Bulgular.....	62
7. KAYNAKLAR	63
8. EKLER	76
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	86

ÖZET

Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile Karadeniz Teknik Üniversitesine Yerleşen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Davranışları

Uluslararası öğrenci programları tüm ülkelerde farklı şekillerde uygulanmaktadır. Bu programlarla bilimsel ve teknolojik gelişmelerin takip edilmesi yanında kültürel duyarlılığın artırılması ve toplumlar arası iş birliğinin geliştirilmesi hedeflenmektedir. Türkiye bir aday ülke olarak hem Avrupa Birliğinin bu tür uygulamalarına katılmakta hem de tarihi, toplumsal ve coğrafi statüsünün bir gereği olarak kendine özgü uluslararası öğrenci programları geliştirip uygulamaktadır. Kısa adı YÖS olan Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı Türkiye'nin son yıllarda yaygınlaştırdığı programlardan biridir. Bu program aracılığıyla yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye'de yükseköğrenim görmeleri amaçlanmaktadır.

YÖS uygulaması ile Türk üniversitelerinde çok sayıda yabancı uyruklu öğrenci öğrenim görmeye başlamıştır. Öğrenim hayatı dikkate alındığında başta dil ve kültürel farklılıklar olmak üzere, pek çok durumun öğrenciler için bu süreçte problem kaynağı oluşturduğu gözlenmektedir. Uyum sorunlarını çözemeyen öğrencilerin bir kısmı ciddi psikolojik belirtiler geliştirmekte, akademik başarısızlıklar yaşamakta hatta öğrenimini sona erdirebilmektedir. Öğrencilerin uyum sağlama sürecinde, stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları önemli birer psikolojik değişkendir. Bu çalışmanın temel amacı; YÖS ile Türkiye'de üniversite eğitimi almakta olan öğrencilerin stresle başa çıkma, problem çözme ve yardım arama tutumlarını incelemektir. Bu amaca dönük olarak yabancı uyruklu öğrenciler ile Türk uyruklu öğrencilerin ölçek puanları karşılaştırılarak inceleme yapılmıştır.

Çalışma karşılaştırmalı bir araştırma desenine uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırma grubu 731 öğrenciden oluşmaktadır (YÖS Grubu=287; Türk Öğrenci Grubu=444). Çalışmada Türk öğrenci grubunun yardım arama puanları, yabancı öğrencilerinkinden anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır ($t=-9.67$, $p<.001$, $d=.73$). Stresle başa çıkma tutumları incelendiğinde Türk uyruklu öğrencilerin sosyal destek ($t=-4.65$, $p<.001$, $d=.28$) alt ölçeğinden, YÖS öğrencilerinin ise iyimser yaklaşım ($t=7.25$, $p<.001$, $d=.55$), boyun eğici yaklaşım ($t=10.10$, $p<.001$, $d=.77$) ve çaresiz yaklaşım ($t=2.25$, $p<.05$, $d=.17$) alt ölçeklerinden aldıkları puanlar anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. YÖS grubu problem çözme envanterinin alt ölçekleri olan aceleci yaklaşım ($t=3.52$, $p<.001$, $d=.27$) ve kaçınan yaklaşım ($t=6.77$, $p<.001$, $d=.51$) ölçeklerinden, Türk öğrenci grubu ise

değerlendirici yaklaşım alt ölçeğinden ($t=-4.53$, $p<.05$, $d=.34$) anlamlı düzeyde daha yüksek puanlar almıştır. Analizlerde cinsiyet ve öğrenim düzeyiyle ilgili sonuçlara da yer verilmiş ve belli boyutlarda anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar; Türk uyruklu öğrenciler ve YÖS ile üniversite eğitimine başlayan öğrencilerin yardım arama, başa çıkma ve problem çözme tutumları arasında belli boyutlarda belirgin farklılıklar olduğunu göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçlar literatür bulguları ile önemli ölçüde örtüşmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencileri, Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme, Yardım Arama.



ABSTRACT

The Skills of Problem Solving and Coping with Stress and The Attitudes of Seeking For Help of Students Studying at KTU via Foreign Students Examination

International Student Programs are implemented in different ways across the world. Besides following the scientific and technological developments through the student programs, the main purpose is to increase cultural sensitivity and cooperation among different societies. In this sense, Turkey, as a candidate to EU, participates in such practices of the European Union as well as play a significant role in developing and implementing her own international student programs as a requirement of her historical, social, and geographical status. The Foreign Student Examination (YOS) is taken by the foreign students, who want to pursue a college degree in Turkey. Through the international student program, it is aimed to expand the number of foreign students in higher education system.

With the implementation of YOS, a growing body of foreign students has started to study in Turkish universities. However, considering the learning life, it is observed that language and cultural differences might be cultural and social barriers for these students through this journey.

In fact, some student might develop serious psychological and adaptation problems and they cannot be show necessary academic performance and are at risk of drop-out of higher education institutions. In this sense, the students' coping styles, problems solving skills, asking for help attitudes play a key role in the adaptation process. Therefore, the main goal of the current study is to examine the impact of foreign students' problem solving skills, stress coping skills and seeking for help attitudes on their academic stand through university life. For this purpose, the current research aimed to compare the foreign and Turkish students' scale scores on these variables.

The participants of the study consist of 731 university students (YOS = 287, Turkish = 444) and the research design is comparative. The study findings showed that Turkish students' seeking for help attitudes are statistically and significantly higher than the foreign peers ($t=-9.67$, $p<.001$, $d=.73$). As examined stress coping skills, the foreign students reported higher scale scores on optimism ($t=7.25$, $p<.001$, $d=.55$), submissive acts ($t=10.10$, $p<.001$, $d=.77$), the desperate approach ($t=2.25$, $p<.05$, $d=.17$) than Turkish university students. On the other hand, Turkish students reported higher social support scores than the foreign peers ($t=-4.65$, $p<.001$, $d=.28$). For problem solving skills, the

foreign students had higher scores on impulsive style ($t=3.52$, $p<.001$, $d=.27$) and avoidant style ($t=6.77$, $p<.001$, $d=.51$) as compared to the Turkish students. On the other hand, Turkish students reported higher scores on planfulness ($t=-4.53$, $p<.05$, $d=.34$) than the foreign ones. The researcher also investigated the role of gender and education level on the study variables and there are some statistically significant group differences. Together, the results showed that the foreign and Turkish students' coping styles, seeking help attitudes, and problem solving skills have statistically and significantly group differences consistent with the current literature. The future directions and limitations are discussed.

Keywords: Foreign Students, Coping, Problem Solving, Help Seeking.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bulgular.....	37
2.	YÖS Öğrencileri ile Türk Vatandaşı Öğrencilerin Yardım Alma Deneyimleri.....	42
3.	YÖS Öğrencilerinin Problem Kaynakları.....	42
4.	Baş Çıkma, Problem Çözme ve Yardım Arama Değişkenlerine Ait Dağılım İstatistikleri.....	43
5.	YÖS ile Gelen ve Türk Vatandaşı Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme ve Yardım Arama Puanları Arasındaki Farklar.....	45
6.	YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri Ve Yardım Arama Tutumlarının Cinsiyete Göre Farkı.....	46
7.	YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarında Sınıf Düzeyine Göre Farklılıklar.....	47
8.	YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarının Vatandaşı Olunan Ükelere Göre Farkı	49
9.	YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarının Yardım Alma Deneyimine Bağlı Farklılıkları.....	51

KISALTMALAR LİSTESİ

APA	: Amerikan Psikiyatri Birliği
ÖSYM	: Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
YÖK	: Yükseköğretim Kurulu
YÖS	: Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı
YÖS Öğrencileri	: Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı ile Türkiye'deki üniversitelere yerleşen öğrenciler



1. GİRİŞ

Üniversite öğrenimi yıllarına rastlayan genç yetişkinlik; kapsadığı kişisel, sosyal ve mesleki roller bakımından bireylerin uyum sorunları yaşadıkları veya psikolojik belirtiler gösterdikleri kritik bir dönemdir. Öğrencilerin bu dönemde yaşadıkları sorunlar dikkate alındığında, bunların daha çok duygusal, akademik ve ekonomik kaynaklı oldukları görülür (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2012). Son yıllarda üniversite eğitimi ulusal karakterden uluslararası uygulamalara doğru kaymakta ve üniversiteler farklı ulus ya da ülkelerin öğrencilerine değişik programlar aracılığıyla eğitim olanakları sağlamaktadır. Böyle bir durum uyum problemlerinin karşılaştırmalı bir tarzla incelenmesine dönük araştırmalara ivme kazandırmıştır. Bu nedenle son yıllarda uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalara giderek daha fazla ilgi gösterilmektedir.

Türk yükseköğretim sistemi uluslararası öğrencilerle ilgili farklı uygulamaları hayata geçirmiştir. Bu kapsamda gelişmiş ya da gelişmekte olan tüm ülkeler gibi, bu yolla ülkenin tanıtımı, kültürler arası iş birliği, bilgi ve teknolojinin paylaşımı gibi konularda daha etkin rol alma planları yapılmakta ve buna uygun politikalar geliştirilmektedir. Türkiye'nin tarihi, kültürel ve jeopolitik konumu uluslararası öğrenci programlarının çeşitlendirilmesindeki en önemli nedenselliklerdir. Çünkü Türkiye bir açıdan Avrupa Birliği'ne üye olma, diğer taraftan Türk Akraba ve Topulukları ile tarihi ve kültürel bağları inşa edip sürdürme politikalarıyla farklı bir vizyon geliştirme stratejisini tercih etmektedir. Bunlarla bağlantılı olarak son yıllarda geliştirilen uygulamalardan biri de kısa adı YÖS olan Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı'dır.

YÖS, yükseköğretim kurumlarının ilan ettikleri yabancı uyruklu öğrenci kontenjanı kapsamında öğrenci alımı için yapılan bir seçme sınavıdır. YÖK'ün istatistik verilerine göre son yıllarda Türkiye'ye farklı ülkelerden gelen üniversite öğrencilerinin sayısında önemli bir artış vardır. Türkiye'de 2016-2017 eğitim öğretim yılı verilerine göre yaklaşık yedi milyon üniversite öğrencisi öğrenim görmektedir ve bunların yaklaşık 108 bini yabancı uyrukludur (URL-1, 2017).

Öğrenim görmek amacıyla yaşadıkları ülkeden farklı bir ülkeye gelen öğrencilerin belli avantaj ya da dezavantajları olabilmektedir. YÖS ile Türkiye'de öğrenim görmeye gelenlerin bir kısmı başka bir ülkenin vatandaşlığına geçen Türk kökenli öğrencilerdir. Bu öğrenciler ağırlıklı olarak bazı Avrupa ülkeleri ile genelde Ortadoğu ülkelerinden gelmektedir. Türk kökenli olmayan öğrenciler de önemli ölçüde komşu ülkelerin vatandaşlarıdır. Böyle bir durum grubun homojenliğini bozmaktadır.

Vatandaşı oldukları ülkeden öğrenim görmek için başka bir ülkeye giden öğrenciler yeni duruma uyum sağlama sürecinde belli sorunlarla karşılaşabilmektedirler. Ailesinden uzakta yurt veya ev ortamında kalan öğrencilerin bundan memnun olduklarını ve birtakım kazanımlar elde ettiklerini (kendi ayakları üzerinde durma, başkalarının davranış, fikir ve düşüncelerine saygı gösterme, paylaşma, harcamalarını kontrol edebilmeyi öğrenme, vb) gösteren araştırmalar olsa da yaşadıkları zorluklara bağlı olarak bu öğrenciler arasında olumsuz duyguların yaygın olarak gözlemlendiğini orta koya araştırma bulguları da mevcuttur (Arlı, 2013; Çelikel ve Erkorkmaz, 2008). Elbette ki yaşadıkları ülkelerden, inanç ve kültür sisteminden, dilden, hatta coğrafi ve iklimsel koşullardan kaynaklanan pek çok sorun, YÖS öğrenci grubunun uyumu üzerinde etkili olabilmektedir. Batılı ve genelde eğitim açısından tercih edilen bir ülkede okumak yerine, öğrenimini sürdürmek için Türkiye'yi tercih etmek, bu öğrencilerin sahip oldukları ekonomik kaynaklar hakkında ipuçları vermektedir. Nitekim farklı ülkelerden gelerek Türkiye'de yükseköğrenim yapan öğrencilerin ekonomik açıdan zorluklar yaşadıkları ve aileleri tarafından kendilerine sağlanan maddi desteği yetersiz buldukları bir araştırma ile ortaya konmuştur (Kıroğlu, Kesten ve Elma, 2010). Aynı grup üzerinden edilen veriler bu öğrencilerin aile, arkadaş ve memleket bağlarına ciddi düzeyde önem verdiklerini ve bu nedenle de onlardan uzaklaşmanın yarattığı duygusal sorunlarla karşı karşıya bulduklarını göstermiştir. Böyle bir durum mutluluk, yaşam doyumu ve genel iyilik halini olumsuz şekilde etkilemektedir. Şeker ve Akman (2015) tarafından yapılan araştırmanın sonuçları bunu teyit etmekte ve Türk vatandaşı öğrencilerle karşılaştırıldığında, yabancı uyruklu öğrenciler arasında psikolojik iyi olma hali ile yaşam doyumu düzeyinin daha düşük seyrettiğini göstermektedir.

Yukarıda kısaca özetlenen problemler öğrenciler için önemli birer stres kaynağıdır. Bireyin uyumu ve işlevi bakımından tehdit edici olduğundan, bireyler stresle uzun süre birlikte yaşayamazlar ve belli yollarla bu zorlayıcı durumla başa çıkmaya çalışırlar. Stresle başa çıkma süreci farklı kuramsal modellerle açıklanmaktadır. Bunların bir kısmı (ör. Selye, 1950) stresin organizmayı otomatik olarak harekete geçirdiğini ve alarm seviyesinden tükenme düzeyine kadar insanın stresle bir mücadele içine girdiğini vurgulamaktadır. Öte yandan stres verici olay ya da durum yerine bunun birey tarafından nasıl bir değerlendirmeye tabi tutulduğunu dikkate alan yaklaşımlar da (ör. Lazarus ve Folkman, 1984) mevcuttur ve bunlar davranış araştırmalarında giderek daha çok kabul görmektedir. Yaşanan zorluğa ya da tehlikeye bağlı olarak vücudun gösterdiği bazı otomatik tepkiler vardır. Gün içinde yaşanan sorunlarda beyindeki hipotalamus, başka bir deyişle "stres merkezi" harekete geçer ve bedende bazı fiziksel değişimler meydana gelir. Bu tepkilere, tehlike karşısında kaçmak veya saldırmak için bedenin hazırlanması da

denebilir (Rowshan, 1998, s. 13-14). O anki stres durumuyla baş etme becerisi kişiden kişiye farklılık gösterir. Kişinin kendi kendine yardım edebilmesi için bu beceriye sahip olması önemlidir. Stresle başa çıkmanın birçok yolu vardır. Stresle başa çıkma becerisi, bireyin verdiği tepkilere göre birtakım psikolojik testlerle ölçülebilmektedir. Şahin ve Durak'ın (1995) ölçek uyarlama çalışmasında; stresle başa çıkma tarzları beş ayrı başlıkta incelenmiştir. Bunlar; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma olarak isimlendirilmiştir. Türküm (2001) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin stresle başa çıkmada sosyal destek arama yönelimlerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Stresle başa çıkma becerisini farklı boyutlarda ele alan araştırma sonuçlarına göre ise; üniversite öğrencilerinden duygusal zekâ, kişisel beceriler, kişiler arası beceriler ve uyumluluk boyutu yüksek düzeyde olanların probleme odaklanarak stresle başa çıkmaya çalıştıkları saptanmıştır. Sorunla uğraşmaktan kaçınanların ise kişisel becerilerinin daha düşük olduğu gözlenmiştir. Kişiler arası beceriler ve genel ruh durumu iyi olanların ise sosyal destek aramaya daha fazla başvurdukları tespit edilmiştir (Deniz ve Yılmaz, 2016). Başka bir çalışmada stresle başa çıkma stilleri sosyal destek arama, soruna yönelme ve sorunla uğraşmaktan kaçınma olmak üzere üç boyutta incelenmiştir (Türküm, 2016). Bu çalışmalar bireyin olumlu ya da olumsuz mekanizmalarla da olsa, yaşadığı stresle bir şekilde başa çıkma çabası içinde bulunduğunu göstermektedir.

Bireyler bir taraftan stres yaratıcı durumlara başa çıkmaya çalışırken diğer taraftan kullandıkları farklı problem çözme stratejileriyle sorunlarının üstesinden gelmeye çalışmaktadırlar. Problemi çözme psikolojik değişkenlerle de bağlantılı olan bir öğrenme sürecidir. Bireyler öğrenmeyi öğrenme yoluyla problemleri nasıl çözebileceklerini kavramaya ve bunu beceriye dönüştürmeye çalışırlar (Beck, 2008). Problem çözme konusu davranış bilimleri alanında önemli ölçüde D'zurilla ve Goldfried'in (1971) çalışmalarıyla kavramsallaştırılmıştır. Bu araştırmacılar; genel oryantasyondan test etmeye kadar problem çözme sürecini farklı aşamalarla açıklamaya çalışmışlardır. Bunun yanında özellikle problem çözme ile kültürel yapı arasındaki ilişkilere yaptığı atıf bakımından Heppner'in (2008) çalışmaları problem çözme araştırma ve literatürüne ciddi katkılar sağlamıştır. Doğu toplumlarında yaygın olarak gözlenen kolektivist anlayışın problem çözme stratejileri üzerinde derin bir etkiye sahip olduğu Heppner ve diğerleri (2006) tarafından yapılan incelemelerle ciddi bir araştırma sahası haline gelmiştir. Türkiye'nin doğu oryantasyonuna sahip bir ülke statüsünde bulunması ve bu çalışmanın konusu kapsamında ele alınan öğrencilerin önemli ölçüde Asyalı ve Ortadoğulu olması konunun bu alandaki önemini daha da arttırmaktadır.

Şüphesiz ki problem çözme kültürel unsurların yanında ve daha da baskın düzeyde kişisel özelliklerle bağlantılıdır. Nitekim üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmayla problem çözme beceri düzeyleri yüksek olan öğrencilerin bireysel başarı, kişisel ve sosyal uyum açısından psikolojik ve sosyal desteğe daha az ihtiyaç duydukları gözlenmiştir (Sardoğan, Karahan ve Kaygusuz, 2006). Stres, kaygı ve depresyon düzeyleri yüksek olan kişilerin problem çözmede daha başarısız oldukları söylenebilir. Depresyon düzeyi yüksek üniversite öğrencilerinin özellikle kişiler arası problem çözmede daha başarısız olduğu görülmüştür (Gotlib ve Asarnow, 1979). Başarısızlık dışardan yardım almayı gerektiren bir durumdur. Ancak başarısızlığın varlığı yardım almak bakımından yeterli olmamaktadır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki yardım almaya karşı olumsuz tutumlar, öğrencilerin bu ihtiyaçlarını karşılamasını engelleyebilmektedir. Bunun yanında cinsiyet, sosyo-ekonomik durum, vatandaşı olunan ülke gibi bazı değişkenlerin yardım alma konusunda olumlu ya da olumsuz tutumlara yol açtığı görülmüştür (Özdemir, 2012; Tijhuis, Peters ve Foest, 1990; Topkaya ve Meydan, 2013).

Yardım arama tutumu; yaşam için tehdit olabilecek bir durumla karşılaşan bireyin, dengeyi yeniden sağlamak için iç kaynaklarının yetersiz olduğunu düşünüp dış kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanabilir (Fischer ve Turner, 1970). Çözüm konusunda yetersiz kalan bireyler sorunlarını aile, yakın çevre ve arkadaşlarıyla paylaşırlar. Yapılan araştırmalar sorun yaşayan bireyin profesyonel yardım yerine, aile ve arkadaşlarının yardımına daha fazla yöneldiğini göstermektedir (Arslantaş, Dereboy, Aştı ve Çaylan, 2011). Toplumun değer yargıları, akıl hastası damgası yeme korkusu, bireyin yargılanacağı düşüncesi ve modern tıbbı ilişkin olumsuz kaygılar, profesyonel yardım kaynaklarına yönelmeyi engelleyen sebepler olabilmektedir (Arslantaş vd., 2011).

Yardım arama tutumlarını olumlu veya olumsuz yönde etkileyen pek çok değişken vardır. Tutumların bireylere göre farklılık göstermesi, araştırmacıları bu durumu değişkenler açısından incelemeye yöneltmiştir. Bu değişkenlerden biri olan sosyo-ekonomik durumun etkisini araştıran birçok çalışma bulunmaktadır. Bazı çalışmalarda sosyo-ekonomik durum anlamlı düzeyde etkili görülmezken (Fischer ve Cohen, 1972), bir kısım çalışmalarda ise yüksek sosyo ekonomik durum yardım arama tutumu ile ilişkili bulunmuştur (Tijhuis vd., 1990). Yardım arama tutumları üzerinde yaşanan psikolojik sıkıntılar, tedaviye yönelik korkular ve kendine güven düzeyi de etkilidir. Bu bağlamda genç intihar oranlarının yaygın olduğu bir bölgede yapılan araştırmaya göre, intihar düşüncesi yüksek düzeyde olan gençlerin yardım arama niyetlerinin düşük olduğu belirlenmiştir (Carlton ve Deane, 2000). Yardım arama tutumlarını büyük ölçüde etkileyen en önemli faktörlerden birinin cinsiyet ve cinsiyet rolleri olduğu görülmektedir. Kadınların, yaşadıkları sorunlar karşısında yardım arama yönelimlerinin erkeklere göre daha fazla

olduğunu gösteren çalışmalar vardır (Leong ve Zachar, 1999; Topkaya ve Meydan, 2013). Bu farklılaşmada toplumun cinsiyetlere biçtiği roller ile kadını ve erkeği algılayış biçiminin etkili olduğu düşünülebilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda cinsiyet rollerinin psikolojik yardım aramaya yönelik tutumları yordamada önemli rol oynadığı görülmüştür. Buna göre kadınsı ve androjen cinsiyet rollerine sahip öğrenciler, erkeksi cinsiyet rolüne oranla yardım aramaya yönelik daha olumlu tutumlara sahiptirler (Özbay, Terzi, Erkan ve Çankaya, 2011). Daha önce psikolojik yardım alan insanların yardım arama tutumları üzerinde daha önce yaşadıkları danışma deneyimi iz bırakıcı olabilmektedir. Danışanla içten bir ilişki kurmanın ve danışma sırasında her ayrıntıyı önemsemenin, sürecin gidişatı ve danışmaya karşı tutum açısından önemi büyüktür. Danışanla içten ve ilgi gösteren bir terapötik ilişki kurulursa, danışma süreci onarıcı bir duygusal deneyim haline gelir (Yalom, 2002, s. 29).

İnsanların yardım arama ihtiyacı kültürlere göre de şekillenebilir. Bu bağlamda, bireyin kültürel yapısı ve yardım arama tutumları ilişkilendirilerek yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Üniversite öğrencileriyle yapılan bazı araştırmalarda yardım arama tutumlarının vatandaşı olunan ülkeye göre farklılaşmadığı görülmüştür (Annaberdiyev, 2006). Bazı araştırmalara göre ise batılı öğrenciler (Avrupa, Latin), batılı olmayanlara göre (Asya, Afrika) yardım aramaya karşı daha pozitif tutumlara sahiptir (Dadfar ve Friedlander, 1982). Kıtalar arasında böyle bir farklılığın olması, bölgenin "profesyonel yardım" kavramına ne kadar aşina olduğu ile ilgili olabilir. Aynı zamanda ruh sağlığı ve psikolojik yardım alanında batıdaki çalışmalar ve birikim de o çevredeki insanların yardım arama tutumunu olumlu yönde etkileyebilir.

Anlamlı farklılıkların gözlenmesi ve araştırmalar arasında farklı sonuçların bulunması, belli değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesini gerektirmektedir. Bireyin stresle başa çıkma becerisinin ve problem çözme becerisinin yardım arama tutumunu yordadığını öne süren çalışmalar da mevcuttur (Sardoğan vd., 2006; Türküm, 2001). Bu çalışmada YÖS öğrencilerinin stresle başa çıkma, problem çözme ve yardım arama tutumları incelenmeye çalışılmaktadır. Bu araştırma YÖS'ü kazanarak Türkiye'de okumaya gelen öğrencilerin psikolojik bazı sorunlarını tanımlama, önleme ve çözme bakımlarından anlamlı sonuçlar doğurabilecektir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı; YÖS ile Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim görmeye gelen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumlarını incelemektir.

Araştırmanın alt amaçları:

1. YÖS'ü kazanarak gelen öğrenciler ile Türk vatandaşı öğrencilerin stresle başa çıkma, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları arasındaki farklılıkları incelemek
2. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkileri incelemek
3. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkileri incelemek
4. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin vatandaşı oldukları ülke ile stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkileri incelemek
5. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin daha önce psikolojik yardım almış olma durumu ile stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları arasındaki ilişkileri incelemek

1. 2. Araştırmanın Hipotezleri

1. YÖS'ü kazanarak gelen öğrenciler ile Türkiye'de ikamet eden öğrencilerin stresle başa çıkma, yardım arama ve problem çözme becerileri arasında anlamlı farklılık vardır.
2. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları; cinsiyetleri göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
3. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları; sınıf düzeylerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır.
4. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları; vatandaşı oldukları ülkeye göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır.
5. YÖS'ü kazanarak gelen öğrencilerin daha önce psikolojik yardım almış olma durumu ile stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları arasında anlamlı ilişki vardır.

1. 3. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Psikolojik yardım arama bir ihtiyaçtır. İnsanlar yaşadıkları birçok problemde başkalarının yardımına ihtiyaç duyar. Bazıları bu yardım arama ihtiyacını kolayca dile getirir, konuşmaya ve kendini ifade etmeye açıktır. Bazı insanlar ise kişisel problemleri başkalarıyla paylaşmaktan çekinirler ya da bunu doğru bulmazlar. Bu konuda farklı görüşlerin olması "psikolojik yardım arama" kavramını ortaya çıkarmıştır. Tutumların farklılaşmasına neden olan etkenlerin çokluğu ve çeşitliliği, araştırmacıları bu kavramla ilgili çalışma ve incelemeler yapmaya itmiştir.

İnsan, yaşamının her evresinde iç ya da dışsal kaynaklı strese maruz kalır. Bununla baş edebilme becerisi yüksek ise stres kaynakları onun için bir tehdit olmaktan çıkar. Stresi olağan ve yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak görebilir. Bireyin stresle ilgili algısı, stresle başa çıkma tarzını etkiler. Problemlerinin çözümü için tercih ettiği yollar problemi nasıl algıladığına bağlı olarak değişebilir.

Psikolojik yardım arama, bir başa çıkma tarzıdır. Profesyonel psikolojik bir yardım, birey için önemli bir deneyim olacak ve sorunlarına farklı açıdan bakmasını sağlayacak bir süreçtir. Profesyonel yardım alan birey, içinde bulunduğu stres halini ve psikolojik durumu danışma kuramları ışığında, bilimsel geçerliliği olan yöntemlerle çözebilme fırsatı yakalayacaktır. Bu süreçte belki de düşünmeyi öğrenecek, iç gözü kazanacak, geçmişiyile barışacak, korkularını yenecek, yaşadıklarına farklı anlamlar yükleyecek ve yaşam becerilerini artıracaktır. Ayrıca yaşadıklarını; onu tanımayan, yargılamayan, kendi fikirleri doğrultusunda yönlendirmeye çalışmayan, koşulsuz kabul edip saygı gösteren, etkin dinleyen biriyle paylaşma şansını elde edecektir. Bireylerin ihtiyaç duydukları halde böyle önemli bir yardımı, birçoğu gerçekçi olmayan sebeplerle reddetmesi incelemeye açıktır.

Gelenekler, cinsiyet, kültür, yetiştirme tarzı, ekonomik durum, gibi birçok değişken yardım aramaya yönelimi etkileyebilir. Böyle önemli bir ihtiyaca yönelimi engelleyen sebepler, araştırılmaya değerdir. Bu konuda yapılacak araştırmalar genişletilir ve artırılırsa, yardım arama tutumuyla ilgili olumsuz algıları değiştirecek uygulamaların önü açılabilir. Yurt dışından Türkiye'deki üniversitelere gelen öğrenciler, yurt dışında okumanın avantaj ve dezavantajlarını yaşamaktadırlar. Buradaki sosyal ortama ve kültüre uyum sağlamaya çalışan öğrencilerin birçoğunun psikolojik yardıma ihtiyaç duyabilecekleri düşünülmektedir.

Psikolojik yardım arama tutumunun stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri, bazı demografik ve psikolojik değişkenler açısından anlamlı ilişkiler ve farklılıklar oluşturacağı düşünülmektedir. Literatürde yardım arama tutumuyla ilgili birçok araştırmanın bulunmasıyla birlikte, bu değişkenleri bir arada ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Araştırmanın literatürdeki bu eksiği tamamlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilecek sonuçların kültüre duyarlı karaktere sahip uluslararası öğrencilere dönük psikolojik danışma hizmetlerinin yapılandırılmasına ve sunulmasına katkı yapabileceği değerlendirilmektedir.

1. 4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu çalışmanın rneklemine YS kazanıp Karadeniz Teknik niversitesinde ğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Bu ğrencilerin önemli bir kısmı Orta Asya, Ortadoğu ve Afrika ülkelerinden gelmektedir. Araştırma grubunun bu anlamda uluslararası öğrencileri temsil etmeyle ilgili sınırlılıkları bulunmaktadır.
2. YS sınavı ile gelen ğrencilerin Türkçeyi kullanma becerileri arasında bazı farklılıklar bulunmaktadır. Bunun leklerin cevaplanmasında bazı sınırlılıklar oluşturması olasıdır.
3. Çalışma gönüllü öğrencilerle sınırlıdır.
4. Araştırma verilerinin katılımcıların kişisel ifadelerine bağlı olması bir sınırlılıktır.

1. 5. Araştırmanın Sayılıları

1. Katılımcıların lekleri içtenlikle cevapladıkları varsayılmaktadır

1. 6. Tanımlar

Yardım Arama Tutumu: Yaşam için tehdit olabilecek bir durumla karşılaşan bireyin, dengeyi yeniden sağlamak için i kaynakların yetersiz olduğunu düşünüp dış kaynaklara yönelmesi olarak tanımlanabilir (Fischer ve Turner, 1970).

Türk Vatandaşı ğrenci: Türkiye Cumhuriyeti vatandaşı olan öğrencidir.

Yabancı Uyruklu ğrenci: Türkiye'den farklı bir ülkenin vatandaşı olan öğrencidir.

Yabancı Uyruklu ğrenci Sınavı (YS): Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında okumak isteyen öğrencilerin girdikleri ve sonuçlarını bu kurumlara kabul için başvururken kullandıkları, ğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nce (ÖSYM) yapılan bir sınavdır (ÖSYM, 2010).

Stresle Başa ıkma: Fiziksel ve psikolojik aşırı uyarılma halini ve buna sebep olan etkenleri azaltmaya yönelik bilişsel ve davranışsal çabalardır (Lazarus ve Folkman, 1984).

Problem zme Becerisi: İ ya da dış isteklere uyum sağlamak amacı ile davranışsal tepkilerde bulunma gibi bilişsel ve duygusal işlemleri bir hedefe yöneltilme (Heppner ve Krauskopf, 1987).

2. LİTERATÜR TARAMASI

Bu kısımda önce uluslararası öğrenciler kapsamında Türkiye’de YÖS aracılığıyla öğrenim gören öğrencilerin durumu betimlenmekte, sonra da stresle başa çıkma, problem çözme ve yardım arama tutumları incelenmektedir.

2. 1. Uluslararası Öğrenciler

Uzun bir geçmişe sahip olmakla birlikte uluslararası öğretim uygulamaları ya da öğrenci değişim programları son yıllarda giderek hız kazanmıştır. Bilimsel, teknolojik, kültürel ve toplumsal gerekçelerle bir ihtiyaç haline gelen bu uygulamayla, özellikle yükseköğretim seviyesindeki gençler ülkelerinin dışında başka bir ülkede eğitim alma fırsatı bulmaktadır. Kuşkusuz eğitim almak için tercih edilen ülkenin koşulları ve öğrencilerin bu ülkelere gönderilme gerekçeleri bellidir ve genellikle eğitim alınan ülkelerin daha gelişmiş oldukları gözlenmektedir. Ancak bu tür programların düzenlenmesinde sadece bilimsel ve teknolojik gerekçeler değil, sosyal ve politik bazı durumlar da ön plana çıkabilmektedir. Kültürlerarası etkileşim ya da entegrasyon ve benzeri nedenler öğrenci hareketliliğinin gerekçeleri arasında sayılabilmektedir. Bilim ve teknolojideki gelişmelere bağlı olarak dünyada hızla yaygınlaşmaya başlayan küreselleşme olgusu da bu durumu desteklemekte ve ülkeler bu amaca dönük olarak farklı iş birlikleri tesis etmektedir.

Avrupa Birliği (AB) bu konuda belli standartlar geliştirmiş ve uygulama kriterleri oluşturmuştur. Avrupa Birliği ülkeleri ile aday ülkelerin öğrencilerini kapsayan hareketlilik programlarının yoğun olarak uygulandığını görmekteyiz. Bunlardan biri olan Erasmus, üniversite öğrencilerini kapsayan bir öğrenci hareketliliği ve değişim programıdır. Bu kapsamda Türkiye’den ilgili ülkelere giden ve diğer ülkelere Türkiye’de gelen öğrenciler bulunmaktadır. Ülke ve üniversiteler arasındaki ikili anlaşmalarla düzenlenen bu tür programlarla diğer ülkelerin eğitim olanaklarının tanınması, onlardan yararlanılması ve daha geniş anlamda kültürel entegrasyonun sağlanması amaçlanır. Kuşkusuz ülkeler arasındaki münasebetler ya da yükseköğretim programlarından kaynaklanan bazı durumlar, öğrenci değişim oranlarını etkilemektedir. Bu açıdan bakıldığında 2014 yılından itibaren Türkiye’ye Erasmus kapsamında gelen öğrencilerin sayısında belli bir azalma gözlenmiştir (Güldü, 2017). Öğrencilerin yurt dışında neden eğitim görmek istedikleri incelendiğinde en önemli motivasyon kaynağının “yurt dışında belli bir süre yaşamak” (%80) şeklinde ortaya çıktığı gözlenmektedir. Öğrencilerden bir kısmı (%72) başka bir ülkeyi tanımak cevabı vermiştir. Bu sonuçlar AB ülkelerinden Türkiye’ye Erasmus

kapsamında gelen öğrencilerden önemli bir kısmının sosyo-kültürel unsurlara vurgu yaptığını göstermektedir. Öğrencilerin yaklaşık %60'ı bir dil öğrenmek, % 58'i farklı bir eğitim içeriğini tecrübe etmek gibi öncelikleri işaretlemişlerdir (Güldü, 2017).

Tarihi, coğrafi ve jeopolitik konumuyla giderek global bir güç olma çabası içinde bulunan Türkiye, AB üye ya da aday ülkeleri içinde gerçekleşen öğrenci değişim programlarını daha geniş alanlara yayma ve diğer ülkelerle iş birliğini artırma çabası içinde, farklı uygulamalara yer vermiştir. Bunların başında Mevlâna programı gelmektedir. Mevlâna programı ile yurt dışına öğrenci ve öğretim elemanı göndermek ya da yurt dışından öğrenci ve öğretim elemanlarının Türkiye'ye gelmesini temin etmek amaçlanmaktadır (URL-2, 2018). Öğrenciler üzerinde yapılan bir incelemede Mevlâna programının yabancı dil gelişimi, iklimsel farklılıklardan etkilenme, insan ilişkileri, yemek kültürü ve yaşam standartları gibi alanlarda öğrenci davranışları üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir (Güzel, 2014).

Kısa adı YÖS olan yurtdışı uyruklu öğrenci sınavı, Erasmus ve Mevlâna gibi hareketlilik programlarından farklı bir uygulamadır. Bu uygulamada öğrencilerin kısa süreli değil, lisans eğitimi almak için Türkiye'ye gelmeleri söz konusudur. Bu öğrencilerin önemli bir kısmı Türk kökenli olup yabancı ülke vatandaşı durumundadırlar. Öğrenim düzeyi, öğrenim süresi ve etnik köken gibi unsurlar göz önünde bulundurulduğunda YÖS ile yapılan öğrenci alımının diğer sistemlerden daha farklı olduğu görülmektedir.

2. 1. 1. Türkiye'de Yabancı Uyruklu Öğrenciler ve YÖS Sistemi

Türkiye'de üniversitelerin yurt dışından öğrenci kabulünde uluslararası sınavlar, denklikler, üniversitelerin kendi bünyelerinde yaptıkları sınavlar (YÖS) gibi birden fazla yol izlenebilmektedir. Yükseköğretim Yürütme Kurulu'nun 13/02/2013 tarihli toplantısında; 28261 sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan 6287 sayılı kanunla değişik 14/f maddesi uyarınca (İlköğretim ve Eğitim Kanunu, 2012), yabancı uyruklu öğrencilerin kabulüyle ilgili esaslar Yükseköğretim Kurulu tarafından belirlenmektedir. Bu esaslara göre yurt dışından gelecek öğrenciler için üniversitelerden gelecek kontenjan önerileri Yükseköğretim Kurulu (YÖK) tarafından toplanır. Kontenjan belirlenirken uyulması gereken belli esaslar vardır. Yurt dışından gelecek öğrenci kontenjanının Türk öğrenci kontenjanından fazla olmaması gerekmektedir. Kontenjan belirlenen yükseköğretim programlarıyla ilgili bilgiler (öğretim dili, hazırlık sınıfı, eğitim ücreti, sağlık raporu vs.) YÖK sitesi tarafından yayınlanır. Üniversiteler yabancı uyruklu öğrencilerin kabulünde YÖK tarafından onaylanan lise bitirme ya da üniversite giriş statüsünde olan uluslararası sınavları dikkate alabilir. Ya da kendi bünyelerinde yapacakları Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı (YÖS) ile alım yapabilirler. Yabancı uyruklu öğrencilerin öğretim ücretleri ile ilgili; Devlet Üniversitelerinde

alınacak öğretim ücreti bakanlar kurulu tarafından belirlenir. Vakıf üniversitelerinde ise öğretim ücretleri Yükseköğretim Kurulu bünyesindeki yetkili kurullarca belirlenir. T.C. uyruklu olup öğrenimini Türkiye veya KKTC'de tamamlayanlar yabancı uyruklu öğrencilerin haklarından yararlanamazlar ve bu konudaki başvuruları kabul edilemez (URL-3, 2013).

Yukarıda bahsedilen Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı (YÖS), Türkiye'deki yükseköğretim kurumlarında okumak isteyen yabancı uyruklu öğrencilerin girecekleri ve sonuçlarını bu kurumlara kabul için başvururken kullanabilecekleri bir sınavdır (URL-4, 2018). Bu sınav 2010 yılına kadar Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi'nce (ÖSYM) yapılmaktaydı. Yükseköğretim Genel Kurulu'nun 21 Ocak 2010 tarihli toplantısında alınan kararla; 2010-2011 eğitim-öğretim yılından itibaren Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavlarını T.C. üniversiteleri kendi bünyelerinde düzenlemektedirler (URL-5, 2010).

Türkiye'deki YÖS uygulamasının geçmişi oldukça kısadır. Bu nedenle bu program kapsamında Türkiye'de eğitim alan öğrenciler üzerinde neredeyse hiç çalışma yapılmamıştır. Yapıldıysa da bu araştırma kapsamında onlara ulaşma olanağı bulunmamıştır. Yukarıda ifade edildiği gibi, öğrenim süresi, öğrenim düzeyi gibi eğitimle ilgili değişkenlerin yanında bu öğrencilerin büyük bir kısmının Türk Cumhuriyetleri ve Türkiye kökenli olması, araştırma grubunu özgün bir hale getirmektedir. Ağırlıklı olarak farklı ülkelerdeki gurbetçi Türk ailelerin çocuklarından oluşan bu grubun dil ve kültürel uyum konusunda ciddi bir sınırlılığı bulunmamaktadır. Bu öğrencilerin bir kısmı ailelerinin ikamet ettikleri ülkelerdeki Türk okullarına devam etmişlerdir. Ancak yine de bu öğrencilerle benzer özelliklere sahip olup farklı uygulamalarla Türkiye'de yüksek öğrenim almaya gelen öğrenciler üzerinde yapılan bazı çalışmaların bulguları dikkate alınabilir. Söz konusu bulgular araştırmanın problem durumu ve değişkenleri göz önünde bulundurularak değerlendirilmektedir. Avrupa ülkelerinde ikamet eden ve yükseköğrenim görmek için Türkiye'ye gelen Türk asıllı öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada öğrencilerin öğrenimleri esnasında önemli bir sorun yaşamadıkları, çevreden yeterli desteği aldıkları ve sosyal bağlılık duygusu geliştirdikleri gözlenmiştir. Sonuçta öğrencilerin uyumlarında belirgin problemler yaşamadıkları tespit edilmiştir (Traş ve Güngör, 2011). Ancak bu çalışma çok küçük bir grup üzerinde ve YÖS uygulaması henüz yaygınlaşmadan yapılmıştır. Bu nedenle bu çalışmadaki iyimser sonuçların daha geniş gruplar üzerinde test edilmesinin gerekli olduğu söylenebilir. Bu çalışmada genel olarak uluslararası öğrencilerin Türkiye'de karşılaştıkları stres verici yaşam olayları bu olaylarla başa çıkma yolları ve sergiledikleri problem çözme ile profesyonel yardım arama çabaları üzerinde durulmaktadır.

2. 2. Stres ve Başa Çıkma

Günlük yaşamda sıklıkla kullanılan kavramlardan biri olan stres, ruhsal ve bedensel sağlık üzerinde olumsuz etkileri olan bir yaşantıdır. Bireyin sosyal ve mesleki işlevini bozan bu durumun kaynakları içsel ve dışsal olabilmektedir. Ruhsal bozuklukların ortaya çıkmasında veya nüksetmesinde de stresin belirleyici bir rolü vardır. Genellikle psikolojik durumlar ile ilişkilendirilerek kullanılan stres kavramına aslında ilk olarak fizik biliminde yer verilmiştir. Fizikçi Robert Hooke bu kavramı ilk kez on yedinci yüzyılda kullanmıştır. Bu kullanımın içeriği bir maddeye uygulanan dış kuvvete karşılık o maddenin barındırdığı direnci kapsar (Lazarus ve Folkman, 1984). Buradaki baskının karakteri insanın yaşamında hissettiği sıkıntı ve zorlanmalara benzemektedir. Böyle bir benzerlik ilk kez fizik alanında kullanılan bu kavramın ruhsal alana transfer edilmesine yol açmıştır. Psikolojideki kullanım yaygınlığı 1940'lı yıllarda artmaya başlayan bu değişkenle ilişkili olarak pek çok bilimsel inceleme yapılmıştır. Zaten 1940'lı yıllar, Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) önemli ölçüde stresle bağlantıları bulunan ruhsal sorunların, ölüm nedenleri arasında sayılabileceği ile ilgili kararı verdiği döneme rastlar. Ortaya çıkmalarında stresin de önemli bir etkiye sahip olduğu ruhsal bozukluklar ilk kez bu dönemlerde hem Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hem de Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından listelenmiş ve manuel belgelere dönüştürülmüştür.

Stresin ruh sağlığı içindeki yeri, uyarı ve tepki ilişkisiyle formüle edilmiştir. İç ve dış dünyadan kaynaklanan bir uyarının güç ve şiddeti karşısında bireyin duyarsız kalması söz konusu değildir. Uyarı ve tepki arasındaki ilişki doğrudan ya da dolaylı olabilmektedir. Kişisel özellikler, geçmiş deneyimler ve benzeri durumlar birer içsel uyarıyı temsil ederken, afet, iş kaybı ve bir yakını kaybetme gibi durumlar, dışsal uyarılar arasında yer almaktadır. Uyarı-tepki nedenselliğinde öznel deneyim ve yaşantılar dikkate alınmaz. Uyarının şiddeti ve etkileri nesnel olarak değerlendirilir. Böyle bir tanımlamada bilişsel değerlendirmeler göz ardı edildiğinden, stresin bireysel farklılıklara bağlı olarak ne tür değişkenlik gösterebileceği hesaba katılmaz. Bu tartışmalar psikoloji sahasında yaygın olarak yapılmış ve stres kuramlarının temellendirilmesinde önemli bir yer kaplamıştır. Stresin uyarı-tepki bağı yanında öznel unsurlarla da ilişkilendirilmesi, bu duruma ilişkin yaklaşımları farklılaştırmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984).

İnsanların stres yaratıcı durumlar karşısında uzun süre dayanıklı kalması son derece zordur. Çünkü stres uyumu bozan ve işlevi azaltan bir deneyimdir. Stresli durumların yol açtığı duygusal ve fiziksel uyarımlar bireyde zorlanmalara ve hatta psikopatolojik bozukluklara yol açabilmektedir. Bireyin böyle bir duruma uzun süre katlanabilmesi son derece güçtür. Böyle bir deneyim bireyleri stresle başa çıkmaya

yönlendirir (Nolen-Hoeksema, Frederickson, Loftus ve Wagenaar, 2009). Başa çıkma, yaşamda kalmaya dönük ciddi bir çabadır. Bununla bağlantılı olarak bireyler yaşadıkları strese karşı sosyal ve psikolojik bütünlüklerini korumak için belli tepkiler geliştirirler (Baltaş ve Baltaş, 2008). Bu durum başa çıkma olarak adlandırılır. Bireyler farklı mekanizmalar geliştirerek yaşadıkları sorunların üstesinden gelmeye çalışırlar ve bu kapsamda bilişsel ve davranışsal çabalar geliştirirler (Lazarus ve Folkman, 1984; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002).

2. 2. 1. Stresle Başa Çıkma Modelleri

Ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri stresi önemli bir inceleme konusu haline getirmiş ve bu yaşantının nedenleri, kaynakları ve insanlara verdiği zararalar araştırılmaya çalışılmıştır. Özellikle bu yaşantıyla baş etme çabaları ve bu süreçte kullanılan başa çıkma mekanizmaları, araştırmalarda temel tema haline almıştır. Stresle ilgili tartışmalara benzer şekilde başa çıkma tarzlarıyla ilgili olarak da çeşitli görüş farklılıkları ortaya konmuştur. Stres ve başa çıkma konusu ile ilgili tartışmaların temellendirildiği önemli kuramlardan biri Selye (1950) tarafından geliştirilmiştir. Selye başa çıkmayı özel bir çalışma alanı olarak belirlemiş ve bu konuda kapsamlı araştırmalar yapmaya çalışmıştır. Selye'nin başa çıkmayla ilgili açıklamaları biyolojik denge (homeostatis) modeline uygun bir yaklaşımla ortaya konmuştur. Bu araştırmacı stresle başa çıkma sürecini üç aşamalı bir yapı ile özetlemiştir;

1. Alarm: Otonom sinir sistemi stres verici yaşam olayına karşı alarma geçer ve vücudu hazırlar.
2. Direnç: Durum devam ederse ortaya çıkar. Alarm kalkar, bir bakıma uyum sağlanır. Bu durum gerçekte organizmayı yorar ve direncini azaltır.
3. Tükenme: Beden stresin etkisine dayanamama haline gelir ve hastalıklar ortaya çıkar.

Selye'nin birinci aşama olarak belirttiği alarm durumu bazı fizyolojik belirtilerle karakterize edilebilir. Mide-sırt ağrıları, uykusuzluk, iştah kaybı ve benzeri bedensel reaksiyonlar bu aşamada gözlenen fizyolojik tepkilerden bazılarıdır. İkinci aşama olan direnmede ortaya çıkabilecek olası zarar ve tahribatlar önlenmeye çalışılır. Direnme süreci başarı ya da başarısızlıkla sonuçlanabilir. Hasarla ilgili bazı kalıntılar olmakla birlikte birey bu dönemi başarıyla geçerse yine de bir denge kurmuş olur. Bedenin belli yerlerinde gözlenen döküntüler, ortaya çıkan uçuklar bu tür hasarlara birer örnektir ancak birey bunlara rağmen uyum sağlama konusunda başarılı olabilmektedir. Kaynakları yeterli değilse, birey direnme gücünü kaybeder ve son aşama olarak tanımlanan tükenme süreci ortaya çıkar. Tükenme hem psikolojik hem de fiziksel olarak belli tahribatların ortaya

çıkması anlamına gelir. Öyle ki bu tahribat ölüme dahi neden olabilir (Davison ve Neale, 2004).

Selye'nin kuramı stres verici uyaran ile stresle başa çıkma arasında nedensel bir ilişki kurmuş ancak bu ilişkiyi etkileyebilecek olası ara değişkenleri hesaba katmamıştır. Buradaki olası değişkenler bilişsel yapılardır. Benzer bir durumu psikoloji alanındaki heyecan kuramlarında görmek mümkündür. Bu alanda geliştirilmiş önemli yaklaşımlardan biri olan Cannon-Bard kuramı heyecan esnasında gözlenen bedensel tepkileri beyin fizyolojisi ile ve özellikle de beyin kabuğu ve hipotalamus ile ilişkilendirmiştir. Ona göre dış uyarılar beyin kabuğunu ve hipotalamusu uyarır ve sonuç olarak psikolojik tepkiler ortaya çıkar (Cüceloğlu, 1992).

Yukarıdaki kuramların ihmal ettiği bilişsel yapı Lazarus ve Folkman (1984) tarafından dikkate alınmış ve bu yapıyı da içeren kapsamlı bir başa çıkma modeli geliştirilmiştir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) modelinde bilişsel değerlendirme ön plana çıkmaktadır. Bilişsel değerlendirme üç türde gerçekleşmektedir. Bireyin yaşanan olayın stres oluşturup oluşturmadığı ile ilgili yargısı birinci değerlendirme kapsamında dikkate alınır. Bu durum olaya yüklenen anlamla bağlantılıdır. Anlam bilişsel bir çerçeve içinde değerlendirilir. Temel inanç ve şemaları hatalı olan bireylerdeki çarpık inanışlar olayın algılanmasını etkiler ve birincil değerlendirme sürecini şekillendirir. Kişi ilk izlenimde tehdit edici ya da kendine zarar verebilecek bir stres durumunun varlığını algılamaya çalışır. İkincil değerlendirmede ise kişi elinde olan kaynakları ve neler yapabileceğini hesaba katar. Başa çıkma yollarını irdeler. Başa çıkmada belirli bir stratejiyi kullandıktan sonra ortaya çıkan sonuca göre kazandığı farklı bilgilerle yeniden değerlendirme sürecine gidebilir (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu süreçler dikkate alındığında bilişsel değerlendirmede olayları sınıflandırmasının ve belli bir farkındalığa sahip olmasının önemi ortaya çıkar. Lazarus ve Folkman stresin ortaya çıkmasında talep ve kaynaklar arasındaki dengeye de vurgu yaparlar. Yüksek seviyedeki talepler var olan kaynaklar tarafından karşılanamadığında stres belirtilerinin ortaya çıkması olasıdır. Bu araştırmacılar bu durumu dikkate alarak, öncelikle stres verici kaynakların tespit edilmesi daha sonra ise bunlarla başa çıkmaya yönelik başa çıkma tarzlarının geliştirilmesine vurgu yaparlar (Folkman ve Lazarus, 1985).

2. 2. 2. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stres ve başa çıkma arasında doğal bir ilişki bulunmaktadır. Ortaya çıkardığı sonuçlar dikkate alındığında, bireylerin stres karşısında duyarsız kalmaları söz konusu olamaz. Çünkü stres psikolojik sağlığı ve doğal olarak yaşamı tehdit eden bir durumdur. Başta Freud'un psikanalizi olmak üzere neredeyse tüm ruh sağlığı yaklaşımları, yaşamda

kalmanın tüm canlıların ve doğal olarak canlı türlerinin en gelişmiş olan insanın temel motivasyon kaynağı olduğunu öne sürerler. O halde yaşamı tehdit edici nitelikte olan tüm içsel ve dışsal risk faktörleri ile mücadele etmek birey için olağandır. Aytan-Erdoğan'a (2010) göre başa çıkma, kişinin tehlike ve stres durumlarından sonra yeniden normal yaşantısına dönmek ve uyum sağlamak için sergilediği davranışların tümüdür. Tamres, Janicki ve Helgeson (2002) da başa çıkmayı, tehlike, değerlendirme ve tepki arasındaki etkileşim olarak tanımlamışlardır. Başa çıkma tutumları; stres doğurucu olaylar veya durumların olumsuz etkileri ile mücadele etmek için kullanılan özel davranışsal ve psikolojik çabaları içermektedir (Ağargün, Beşiroğlu, Kiran, Özer ve Kara, 2005).

Burada tartışma yaratan durum başa çıkma tarzlarının tür ve işlevsellikleridir. Yukarıda belirtildiği gibi Selye başa çıkma sürecinde öznel ve bilişsel unsurlara yer vermediği için başa çıkma mekanizmalarıyla ilgili kapsamlı açıklamalar da yapmamıştır. Kabaca strese karşı ortaya konan bedensel bozulmalar veya işlev kayıpları üzerinde durmuştur. Oysa Lazarus ve Folkman (1984) geliştirdikleri kapsamlı modelle bilişsel değerlendirme sürecine önem vermişler ve insanın sahip olduğu güçleri aşan iç ve dış uyarıcılara karşı belli mekanizmaların yine birey tarafından devreye sokulduğunu vurgulamışlardır. Onlara göre birey tarafından devreye sokulan başa çıkma stratejileri Selye ve benzerlerinin ifade ettiği gibi sadece fizyolojik boyutlu değil daha çok bilişsel ve davranışsal niteliktedir (Lazarus ve Folkman, 1984). Başa çıkmanın davranışsal bileşenlerine yapılan bu vurgu, bu alandaki çalışmalar için önemli bir ivme olmuş ve farklı araştırmacılar bireyler tarafından kullanılan farklı başa çıkma stratejilerini kavramsallaştırarak sınıflama çabası içine girmişlerdir. Başa çıkma kuram ve araştırmaları için önemli bir model oluşturan Folkman ve Lazarus (1980) sınıflama konusunda basit bir yol izlemişler, bu kapsamda duygu ve sorun odaklı iki başa çıkma tarzının varlığına işaret etmişlerdir. Bu sınıflamada ön plana çıkan tarzlardan biri olan duygu odaklı strateji daha çok bireyin kendi duygularını kontrol etme veya yönetme becerileriyle ilgilidir. Kişi kendisi için stres yaratan duruma müdahale etmez-edemez ancak bu durumun ortaya çıkardığı olumsuz duyguların etkisini hafifletmeye, dengelemeye çalışır (Lazarus ve Folkman, 1984). Böyle bir mekanizma sıklıkla kullanılabilir çünkü insanın sorun teşkil eden stres kaynağına müdahale etme veya onu ortadan kaldırma olanağı bulunmayabilir. Birincil değerlendirme süreçlerine bağlı olarak birey olayın yarattığı etkiyi azaltabilir ve bu şekilde stresi daha hafif şekilde yaşama olanağı bulur. Buna karşı sorun odaklı başa çıkmada hedef strese yol açan durumu değiştirmek veya ortadan kaldırmaktır. Bu yaklaşıma göre derslerinde başarısız olduğu için stres yaşayan öğrencinin yapması gereken, başarısızlığı azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yönelik plan ve girişimlerde bulunmaktır. Birey

yaşadığı stres azaltmak için kendisine en uygun olan çözümü seçer ve bu yolla stres verici duruma müdahale etme imkânı bulur (Lazarus ve Lazarus, 2006).

Başta çıkma araştırmalarına bağlı bilimsel birikim arttıkça, başta çıkma stratejilerinin tür ve sayısı ile ilgili sınıflamalarda da bir zenginleşme gözlenmiştir. Folkman ve Lazarus (1988) bu konuda yine öncülük yaparak, sekiz tür başta çıkma tarzını isimlendirme yoluna gitmişlerdir. Bunlar; Problem çözme, dış destek arama, kontrol, etkileşime bağlı başta çıkma, kaçınan başta çıkma, kabul, pozitif değerlendirme ve uzaklaşmadır. Başta çıkmayı problem ve duygu odaklı şeklinde iki kategoriye ayırarak açıklamaya çalışan kuramcılar vardır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989). Bu iki ana sınıflamada; aktif başta çıkma, planlama, dış destek arama, geri çekilme ve diğer uğraşları göz ardı etme, problem odaklı başta çıkma içindeki tarzlar olarak gösterilmiştir. Buna karşı, sosyal destek, dine sığınma, mizah, kabullenme, olgunlaşma ve yeniden yorumlama ise duygu odaklı tarzlar kategorisinde yer bulmuştur. Türkiye’de yapılan bir araştırmada Şahin ve Durak (1995) beş farklı başta çıkmadan söz etmişlerdir. Bunlar; kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma şeklindedir. Kendine güvenli yaklaşım; bireyin stresli duruma karşı mücadele etmek istediği, kendine inandığı ve kendini güçlü hissettiği yaklaşımdır. Yaşadığı olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışır. Sorunlarla başta çıkmada kendini güçlü hisseder ve olaylara olumlu bakmaya çalışır. Çaresiz yaklaşımda birey, kendini kapana kısılmış gibi hisseder ve sorunun kendinden kaynaklandığına inanır. Olayları çözmeye çalışmak yerine sürekli düşünür ve bir mucize olmasını bekler. Bireyin mücadele etmeyi reddettiği ve yaşadığı olayı kabullendiği yaklaşım ise boyun eğici yaklaşımdır. Çözüm için elinden bir şey gelmeyeceğine inanır ve kaderci bir tarzda “başta gelen çekilir” diye düşünür. Bu yaklaşımda da genel olarak birey sorunun kendinden kaynaklandığına inanır. İyimser yaklaşımda olan kişi olaylara olumlu yönden bakmaya çalışır ve sakinliğini korur. Kendine karşı hoşgörülüdür ve olayları gözünde büyütmez. Stres yaratan duruma karşı iyimser bir tutum içerisindedir. Bunların dışında birey yaşanan sorunun nedenini anlamaya çalışır ve bunun için de başkalarına danışmayı tercih ederse sosyal desteğe başvurma eğilimindedir. Bu yaklaşımla başkalarından destek almak bireyi rahatlatır (Şahin ve Durak, 1995).

Başta çıkma konusunda araştırmalar yapan Endler ve Parker (1990) kaçış, duygu ve görev odaklı olmak üzere üç tür mekanizmaya vurgu yapmışlardır. Bu tartışmalar dikkate alındığında özellikle aktif ve pasif olmak üzere iki tarz içinde değerlendirilebilecek başta çıkma yöntemlerine yer verildiği görülür. Problemi çözmeye dönük başta çıkma metotları daha çok aktif tarzı temsil ederken, kaçınan tarzlar pasif mekanizmaların varlığına vurgu yapar. Elbette dikkat çekici unsurlardan biri de stres yaratan durumdan çok bunun nasıl

algılanıp değerlendirildiğiyle ilgili süreçtir. Çünkü bilinmektedir ki bir kişi için stres yaratan durum diğer bir birey için aynı etkileri ortaya çıkarmaz. Folkman (2008) bunu anlam odaklı başa çıkma kavramsallaştırması ile açıklar. Ona göre olay olumsuz olsa da bireyin anlamlandırma dünyası içinde daha farklı bir niteliğe büründürülür ve bu şekilde stres yaratıcı bir tablonun ortaya çıkması önlenmiş olur.

Başta çıkma ile stratejilerin genel karakteristiklerine bakıldığında biliş ve eylemin iki temel öge olarak ön plana çıktığı görülür. Biliş ve eylem birbirleriyle bağlantılı olup çoğu kere etkileşimsel bir modelle inceleme konusu edilirler. Önceki tartışmalardan farklı olarak Moos ve Holahan (2003) bu tasnifi yaparken her boyutu da kendi içinde iki kategoriye ayırmışlardır. Bilişsel yaklaşma ve bilişsel kaçma ile eylemsel yaklaşma ve kaçma stratejileridir. Bilişsel ve eylemsel yaklaşma olumlu öğeleri kapsarlar. Örneğin bilişsel yaklaşma; rasyonel düşünme, mantıksal analizde bulunma, yeniden olumlu değerlendirme gibi bilişsel işlemleri içermektedir. Buna karşı eylemsel yaklaşma daha çok olumlu faaliyetleri ve bireyin harekete geçmesini vurgulamaktadır. Bilişsel kaçınma; stres yaratıcı yaşam olaylarını görmezden gelme ve ret etme anlamına gelir. Bunun yanında istenmeyen sonuçları telafi etmek ve yeni haz kaynakları aramak için başvuru başa çıkma tarzı eylemsel ya da davranışsal kaçınma olarak adlandırılabilir.

Başta çıkma stratejileri konusunda öncekilerden farklı bir yaklaşım olarak Aspinwall ve Taylor (1997) tarafından bir model geliştirilmiştir. Buna proaktif başta çıkma adı verilmiştir. Adından da anlaşıldığı gibi proaktif önleme, önceden tedbir alma ve bu yolla stresin etkilerini azaltmaya dönüktür. Bu araştırmacılar proaktif başta çıkmayı beş tarzla açıklamaya çalışmışlardır. Bunlar; Stres ortaya çıkmadan önce kaynakları oluşturma, olası stres durumlarını belirleme, stres yaratıcı durumların olası sonuçlarını değerlendirme, bilişsel ve davranışçı stratejiler kullanarak stres yaratıcı durumlarla mücadele etme ve stres yaratıcı durumu yeniden gözden geçirme şeklinde sınıflandırılabilir. Böyle bir başta çıkma süreci bazı araştırmacılar tarafından (Schwarzer ve Luszczynska, 2008) birey için yararlı görülmüştür. Bu araştırmacılar proaktif başta çıkma yollarının özellikle geleceğe hazırlanma ve yaşamın sonraki dönemlerine uyum açısından önemli olduğunu belirtmişlerdir.

2. 2. 3. Stresle Başta Çıkma Tarzlarıyla İlişkili Faktörler

Stres ve başta çıkma arasındaki ilişkiyi açıklarken sadece kuramsal bir perspektife dayalı değerlendirmeler yapmak yeterli değildir. Çünkü her iki durum da hem kişisel hem de çevresel değişkenlerle bağlantılıdır. Bazı kişisel ve çevresel etkenler strese yatkınlığı desteklerken bir kısmı bu konuda bireyin strese karşı dayanıklılığını arttırmaktadır. Benzer bir yaklaşım başta çıkma için de söz konusudur. Kültür stres ve başta çıkma ilişkisinde

önemli bir belirleyicidir. Burada özellikle doğu ve batı kültürü tartışma konusu edilir. Çünkü doğu kültürü sıkıntıya ve acılara katlanmayı bir olgunlaşma süreci olarak değerlendirirken, batılı kültür bunları uyum bozucu unsurlar olarak görür. Kültürün tercih ve davranışlar üzerindeki etkisi dikkate alındığında, araştırma sürecinde önemli bir saha kapladığı açıkça kabul edilebilir.

Kültürel farklılıkların stres yaşantılarıyla başa çıkma sürecini etkilediği bilinmektedir. Yükseköğrenim görmek için Türkiye'ye gelen farklı etnik ve kültürel özelliklere sahip öğrenciler üzerinde yapılan pek çok çalışmanın sonuçları bunu göstermektedir. Nebizade (2004) tarafından yapılan bir çalışma ile kültüre dayalı farklılıklar ortaya konmuştur. Bu çalışmanın sonuçları, Türk öğrenci grubuyla karşılaştırıldığında Orta Asya ülkelerinden gelen öğrencilerin pasif başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Özkan ve Güvendir (2015) tarafından yapılan benzer bir çalışmanın sonuçları Türkiye'deki bazı üniversitelerde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin genel olarak üniversite yaşamlarından memnun olduklarını, verilen eğitimin akademik beklentilerini karşıladığını belirtmişlerdir. Bu öğrenciler barınma ve ulaşım konusunda yardım almadıklarını ifade etmişlerdir. Ortaya çıkan sonuçlar bu öğrencilerin uyumu konusunda daha kapsamlı hizmetlerin sunulması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Azerbaycan, Türkmenistan, Kazakistan, Moğolistan, Yunanistan, Özbekistan ve Gürcistan'dan gelen öğrenciler üzerinde yapılan başka bir araştırmada kültürel benzerlikler nedeniyle öğrencilerin dışlanma ve ön yargı durumlarıyla karşılaşmadıkları tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin önemli ölçüde ekonomik durumla ilgili sorunlar yaşadıkları ve neredeyse tamamının ailelerine ve ülkelerine karşı bir özlem duygusu içinde buldukları gözlenmiştir (Kıroğlu, Kesten ve Elma, 2010). Özçetin (2013) tarafından yapılan araştırmada da Türkiye'de eğitim görmek amacıyla yurt dışından gelen öğrencilerden çoğunun Orta Asya ve Orta Doğu kökenli olduğu ve bu öğrencilerin Türkiye'de öğrenim görmekten memnun oldukları tespit edilmiştir. Ülke kültürüne uyum sağlamada ciddi sorunlar yaşamayan bu öğrenciler genelde yurt yaşantısı, Türkçe konuşma, yalnızlık ve kültürel farklılıktan dolayı kaynaklanan sorunlara vurgu yapmışlardır. Araştırmada kız öğrencilerin erkeklerden daha kolay uyum sağladıkları da tespit edilmiştir. Balcı-Çelik (2008) Türk üniversite öğrencileri ile Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin stresle başa çıkma tutumlarını karşılaştırmış ve ortaya çıkan puanlar arasında anlamlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuştur. Buna karşı başka bir araştırmada (Şeker ve Akman, 2015) okumak için Türkiye'ye gelen öğrenciler ile Türk üniversite öğrenci grubunun iyi olma ve yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gerek psikolojik iyi olma ve gerekse yaşam doyumunda Türk vatandaşı öğrencilerin puanları anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Türkiye'de öğrenim gören yabancı öğrenciler üzerinde yapılan benzer bir

araştırmada sahip olunan gelir düzeyinin önemli bir değişken olduğu gözlenmiştir. Üniversiteye uyumda cinsiyetin, Türkçeyi önceden bilme durumunun, ikamet edilen yerin ve Türkiye’de kalma süresinin önemli olduğu tespit edilmiştir (Sungur vd., 2016).

Stres ve uyum sorunları öğrencilerin akademik başarılarını etkilemektedir. Bu durum hem dil ile ilgili zorluklarla hem de diğer psiko-sosyal değişkenlerle bağlantılıdır. Nitekim Türk dünyasından gelerek Türkiye’de öğrenimini sürdüren öğrencilerin akademik başarılarının bazı sosyo-kültürel sorunlardan, uyumdan ve kişisel bazı problemlerden etkilendiğini göstermiştir (Kılıçlar, Sarı ve Seçilmiş, 2012). Bu süreç öğrencilerin kültürler arası etkileşim yaşantılarından bağımsız düşünülemez. Yurt dışından öğrenim görmek için Türkiye’ye gelen öğrencilerin kültürler arası etkileşim düzeyleri incelenmiş ve özellikle 21-22 yaş düzeyinde etkileşimde yaşanan güçlüklerin azaldığı tespit edilmiştir. Özellikle Kafkasya’dan gelen öğrencilerin sosyal etkileşimlerinin daha güçlü olduğu bilgisi edinilmiştir (Aliyev ve Öğülmüş, 2015). Yabancı öğrencilerin uyumu üzerinde etkili olan en önemli değişkenlerden biri dildir. Dille ilgili sorunlar zaman içinde azalmaktadır. Aynı zamanda öğrencilerin sosyo-kültürel bazı sorunlarında da sınıf düzeyleri ilerledikçe belirgin azalmalar saptanmıştır. Bu süreç üzerinde dil yeterlikleriyle ilgili artışın önemli bir unsur olduğu değerlendirilmektedir (Kumcağız, Dadashzadeh ve Alakuş, 2016).

Stres ile başa çıkma arasındaki ilişkiyi etkileyen çok sayıda değişken bulunmaktadır. Çalışmanın kapsamı dikkate alınarak burada sadece cinsiyetle ilgili bazı bulgulara yer verilmektedir. Araştırmacılar kadın ve erkeklerin stres kaynakları ve başa çıkma stratejileri üzerinde farklı incelemeler yapmışlardır. Bunlardan birinde üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri incelenmiş ve kadınların erkeklere oranla daha strese maruz kaldıkları tespit edilmiştir. Bu çalışmada aynı zamanda kadın ve erkek öğrencilerinin farklı stres durumları için farklı stratejileri kullandıkları belirlenmiştir (Brougham, Zail, Mendoza ve Miller, 2009). Cinsiyetlere dayalı bu tür farklılıkların ortaya çıkmasında kadınların duygular odaklı başa çıkmayı daha fazla tercih etmesi önemli bir etken olarak değerlendirilmektedir (Brougham vd., 2009; Matud, 2004; Ptacek, Smith ve Dodge, 1994; Tamres, Janicki ve Helgeson, 2002). Benzer araştırma sonuçları kadınlarda kronik stres, psikosomatik belirtiler ve psikolojik sıkıntıların erkeklere göre daha fazla olduğunu göstermiştir. Kadınlar aile ve sağlık konularında daha çok stres yaşarken; erkekler ilişki, iş ve finans ile ilgili konuları stres kaynağı olarak görmektedirler. Stresle başa çıkma stillerine bakıldığında ise kadınların daha fazla kaçınma davranışı gösterdikleri görülmüştür. Başa çıkmada erkeklerin kadınlara göre daha rasyonel oldukları ve duygusal olarak daha yoğun bir engellenmeyle karşılaştıkları tespit edilmiştir (Matud, 2004).

Yardım arama stresle başa çıkma sürecinde kullanılan aktif başa çıkma tarzlarından biridir. Buradaki yardım arama daha çok sosyal destek bağlamında değerlendirilmektedir.

Stres yaşayan kişi çoğu kere yakın çevresinden bazen de bir profesyonelden yardım alma talebinde bulunabilmektedir. Bu konuyla ilgili bir araştırma bu görüşü destekler niteliktedir. Stres sürecinde benimsenen sosyal destek alma eğilimi aynı zamanda yardım arama çabaları üzerinde de etkili olabilmektedir (Güç, 2015; Türküm, 2001). Benzer bazı çalışmalarda da (Barker, Pistrang, Shapiro ve Shaw, 1990) stres yaşayan kişilerin en başta yakınlarından yardım talep ettikleri gözlenmiştir. Yardım arama talebi yaşanan stresin düzeyine ve kullanılan başa çıkma mekanizmasının tarzına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

2. 3. Problem Çözme

Birey dünyayla etkileşime girdiği andan itibaren tür ve nitelikleri farklı pek çok problemle karşılaşmaktadır. Bedensel, zihinsel, duygusal ve sosyal alanlarda ortaya çıkan problemler, bireyin gelişim sürecini etkileyerek farklı krizlerin yaşanmasına yol açmaktadır. Gelişimle ilgili kuramların neredeyse tamamı özellikle yaşamın ilk yıllarında gözlenen problemlerin kalıcı etkiler oluşturduğunu vurgular. Bu kuramlardan öne çıkan psikanalitik yaklaşım, yaşamın erken yıllarını ve özellikle de sıfır-altı yaş aralığını, sonraki yaşam dönemlerinde ortaya çıkan problemler için en kritik evre olarak tanımlar. Keza bilişsel yaklaşım bu dönemde oluşan temel şemaların sonraki yıllarda gözlenen problemler için yatkınlık oluşturduğunu vurgular. Hangi gelişimsel düzeyde olursa olsun, insanoğlunun yaşadığı problemlere duyarsız kalması veya bunlarla uzun süre birlikte yaşaması güçtür. Çünkü problemlilik insan doğasına aykırılık taşır bu yüzden de uyum sorunlarının ortaya çıkmasına yol açar. Psikanalitik yaklaşım oluşturdukları acı nedeniyle problem yaratıcı durumların insan bilincinde uzun süre kalamayacağını, bu yüzden de insan bilincinden koparılarak bilinçaltına itildiğini vurgular. Böyle bir durum sonradan ortaya çıkabilecek olası problemlerin de temellerini oluşturur.

Problem, bireyin hedefe ulaşırken karşılaştığı engeller veya engelleme sonucu ortaya çıkan çatışma durumları olarak nitelendirilebilir (Bingham, 1998; Morgan, 1999). Bu tür durumlar uyumu ve dolayısıyla psikolojik sağlığı bozabilir. Düzey açısından farklılık arz eden problemlerin varlığı, stres yaratıcı bir niteliğe bürünerek kişiyi fiziksel ve psikolojik olarak etkiler (Heppner, 1988). Böyle bir durumda birey yeniden uyum sağlama çabası içine girer. Çabaları başarılı olan birey problemlerini çözerek gelişimini sağlıklı şekilde sürdürebilir.

Davranış bilimleri alanında problem çözmeye dönük yaklaşımlar geliştirilmiştir. Bu kuramlara bakıldığında, problem çözme sürecinin genelde belli aşamalar ile ele alındığı görülmektedir. Aşamalı modeller özellikle eğitim öğretim alanında yapılan araştırma ve geliştirme çalışmalarına ışık tutmuştur. Bu modellerden biri olan yansıtıcı düşünme

kuramında öncelikle problemi tanımlamanın önemi üzerinde durulmaktadır. Sonraki süreç, çözümleri belirleyip veri toplama ve uygulanan çözümleri değerlendirme şeklindeki aşamalar halinde ortaya çıkmaktadır (Dewey, 1993). Problem çözme aşamalarını odak alan yaklaşımlar içerisinde Dewey'in modeline benzer vurgulamalar yapılmıştır. Bu kapsamda yaşanan problemle bağlantılı başka problemler ve faktörler de (problem türü, problemi çözecek olan birey, bazı dış faktörler) dikkate alınmıştır (Bingham, 1998).

Thorndike'in yaparak yaşayarak öğrenme modeline göre birey problemi çözerken, sonuçlara ulaştıran davranışları sınamaktadır. Bu davranışların diğer problemlere uyarlanması da söz konusudur. Böylelikle problem çözme sürecinde diğer problemlere çözüm olabilecek argümanlara ulaşılmakta ve Thorndike'a göre problemlerle ne kadar sık karşılaşılırsa çözüme ulaşmak o kadar kısa sürmektedir. Heppner ve Krauskopf (1987) problem çözme sürecini daha çok bilişsel ve sistematik bir şekilde ele almışlardır. "Gerçek yaşam problemlerini çözmede bilgi-işleme" şeklinde adlandırdıkları modeli; kodlama, hedef oluşturma, planlama ve örüntü işleme, problem çözme olmak üzere dört adımda incelemişlerdir.

Davranış bilimleri alanında problem çözme ile ilgili incelemelerin D'zurilla ve Goldfried'in (1971) çalışmalarıyla başladığı bilinmektedir. Bu araştırmacılar problem çözmeyle sosyal boyutta dikkate almışlar ve geliştirdikleri modele de "Sosyal Problem Çözme" adını vermişlerdir. Problem çözmeyle davranışsal bir yapı olarak değerlendiren bu araştırmacılar aynı zamanda beş aşamadan oluşan bir problem çözme sürecini tanımlamışlardır. Bunlar; (1) genel oryantasyon, (2) problemi tanımlama ve formüle etme, (3) alternatiflerin belirlenmesi, (4) karar verme ve (5) test etme (doğrulama) şeklinde sınıflandırılabilir. Bu süreç kendini kontrol eğitimi olarak tanımlanabilir ve bireyler bu yolla problemin nasıl çözüleceğini öğrenebilirler.

Heppner ve Petersen (1982) kişisel bir "Problem Çözme Envanteri" geliştirerek problem çözme araştırmalarına yeni bir ivme kazandırmışlardır. Bu ölçekle kişisel problem çözme üç boyutla incelenmeye çalışılmıştır; Kendine Güvenli Yaklaşım, Yaklaşma-Kaçınma yaklaşımı ve Kişisel Kontrol. Heppner ve Baker (1997) daha sonraki bir çalışmada problem çözme ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye vurgu yapmışlardır. Literatür çalışmalarını geniş bir çerçevede içinde değerlendirerek elde ettikleri sonuçlarda; problem çözme ile psikolojik danışma, eğitim, akademik performans ve endüstriyel uygulamalar arasındaki ilişkileri tartışmışlardır. Heppner, Witty ve Dixon (2004) problem çözme envanteri kullanılarak yapılan 120'den fazla çalışmanın sonuçlarını sentezleyerek belli araştırma alanlarındaki yansımalarını tespit etmeye çalışmışlardır. Bu incelemelerde problem çözme envanterinin; psikolojik uyum, psikolojik sağlık, başa çıkma ve eğitimsel ve mesleki değerle ilgili alanlarda yaygın olarak kullanıldığını tespit etmişlerdir. Sonuç

olarak böyle bir ölçeğin insanların yaşam doyumları ve iyi olma halleriyle ilişkili teorik ve uygulamalı araştırmalarda kullanılan önemli bir enstrüman olduğu belirlenmiştir.

Heppner (2008) kültürel boyutları dikkate alarak problem çözme ile ilgili bilimsel birikime son derece önemli katkılar sunmuştur. Araştırmacı bu yaklaşımıyla problem çözme ve başa çıkma literatürüne evrimsel bir bakış açısı kazandırmaya çalışmıştır. Bu bakış açısının en önemli ögesi kolektivist başa çıkma adını verdiği doğu kültürüne özgü yapılarıdır. Doğu Asya'nın kültürel bir değeri olan kolektivist başa çıkma mekanizmalarının problem çözme stratejileri ile ilişkilendirilerek incelenmesinin hem problem çözme hem de başa çıkma ile ilgili anlayışı önemli ölçüde geliştirebileceğini vurgulamıştır. Bu yolla geliştirilen problem çözme ve başa çıkma becerilerinin daha etkili olacağını öne sürmüştür. Heppner ve diğerleri (2006) bu amaca dönük olarak kolektivist başa çıkma tutumları envanterini geliştirmişlerdir. Problem çözme ve başa çıkma süreçlerinde Asya'lı değerleri ön plana çıkararak bu ölçek Yazıcı ve diğerleri (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Bu tür ölçekler kullanılarak yapılan incelemelerde doğu kültüründe yer alan problem çözme ve başa çıkma stratejilerinin toplulukçu bir karakter taşıdığı, bireylerin daha fazla aile ve yakınlarından yardım alma yolunu seçtiği, dini ve toplumsal değerlerin bu süreçlerde daha ağırlıklı olarak ortaya çıktığı gözlenmektedir.

Problem çözme becerileri ile stres verici yaşam olayları arasında nasıl bir ilişki bulunduğu araştırmacılar tarafından incelenmektedir. Yapılan bir araştırma önceki stres yaşantılarının düzeyi ve yaşam problemlerinin sayısı kontrol edilse bile sonraki stres yaşantıları ile problem çözme becerileri arasında negatif bir ilişki bulunabileceğini göstermiştir (D'zurilla ve Sheedy, 1991). Problem çözme becerileri, stresle bağlantılı olan başa çıkma stratejileri ile de ilişkili bulunmuştur. Sorun odaklı ve akılcı problem çözme becerileri ile uyumlu baş etme stratejilerinin kullanımı arasında manidar bir ilişki tespit edilmiştir. Bu tür ilişkiler; uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile genel problem çözme becerileri arasındaki ilişkilere vurgu yapmaktadır (D'zurilla ve Chang, 1995).

Sosyal problem çözme becerileri öğrencilerin kişisel özelliklerinden ve psikolojik belirtilerinden bağımsız değildir. Türk üniversite öğrenci grubu üzerinde yapılan araştırmada kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde; dışadönüklük, açıklık, duyarlılık ve uyumluluk gibi kişisel özellikler ile benlik saygısının problem çözme becerilerini anlamlı düzeyde açıkladığı tespit edilmiştir (Koruklu, 2015). Kişilik özellikleri gibi kendini değerlendirme biçimi de problem çözme ile ilişkilidir. Güçlü bir karakter yapısına veya olumlu kişilik özelliklerine sahip olmak, bireylerin hem problemi algılama düzeyini hem de çözüm sürecindeki performanslarını olumlu yönde etkilemektedir. Nitekim kendine dönük değerlendirmeleri olumlu olan öğrencilerin problemlilik düzeyleri kendilerini olumsuz

şekilde değerlendirenlere oranla daha düşük bulunmuştur. Psikolojik belirtiler ile problem çözme arasındaki ilişki de benzer bir bağlamda dikkate alınabilir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir araştırmada sosyal problem çözme becerileri ile mental sağlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Problem çözme becerileri düşük olan öğrencilerde somatik belirtiler, kaygı, uykusuzluk, sosyal işlev kaybı ve depresyon belirtileri yüksek bulunmuştur (Ranjbar, Bayani ve Bayani, 2013).

2. 3. 1. Problem Çözme Becerilerini Etkileyen Faktörler

Problem çözme becerileri ile cinsiyet, karşılaşılan sorunlar (ailevi, ekonomik, psikolojik), kültür ve kültürler arası farklılıklar gibi değişkenler arasında ilişkiler bulunmaktadır. Problem çözme becerisi ve cinsiyet arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların sonuçları arasında belirgin bir tutarlılık bulunmamaktadır. Korkut'un (2002) yaptığı çalışmada kızlara oranla erkeklerin problem çözme becerilerinin daha güçlü olduğu tespit edilmiştir. Benzer bir çalışmada aynı sonuçlara ulaşılmış ve erkeklerin problem çözmedeki etkililiği teyit edilmiştir (Altunçekiç, Yaman ve Koray, 2005). Kız ve erkek öğrencilerin problem çözme becerileri bazen toplam puanlar bazen de problem çözme tarzlarını içeren alt ölçeklerden elde edilen puanlar dikkate alınarak değerlendirilmektedir. Yenice (2012) tarafından yapılan araştırma ile kız ve erkek öğrencilerin toplam puanları arasında manidar farklılıklar gözlenmezken, erkeklerin aceleci yaklaşıma dayalı problem çözme becerilerinin kızlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir (Yenice, 2012). Öğretmen adayları üzerinde yapılan bazı çalışmalardan elde edilen bulgular ise kız ve erkeklerin problem çözme becerileri arasında manidar farklılıklar bulunmadığını göstermektedir (Aylar ve Aksin, 2011; Bayrak, İnan ve Kartal, 2015; Genç ve Kalafat, 2007; Saracaloğlu, Serin ve Bozkurt, 2001; Ulusoy, Tosun ve Aydın, 2014). Lise ve üniversite gibi farklı öğrenim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalardan da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Basmacı, 1998; Çeşit, Ece ve Kafadar, 2012; Dündar, 2009). Araştırmaların bulguları arasındaki bu farklılıklar, problem çözme ve cinsiyet arasındaki ilişkinin sadece iki değişkenin etki ve düzeyiyle değerlendirilemeyeceğini, ilişki üzerinde ara değişken türünden başka faktörlerin de etkili olabileceğini göstermektedir.

Bireylerin problem çözme becerileri ile sosyo-ekonomik statüleri arasındaki ilişki de davranış bilimlerinde önemli bir inceleme konusudur. Üniversitede öğrenim gören öğretmen adayı öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada sosyo-ekonomik durumun veya bundan kaynaklanan sorunların bireylerin problem çözme becerileri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığını göstermektedir (Tümkiye ve İflazoğlu, 2000). Farklı alanlarda öğrenim gören öğrenciler üzerinden toplanan verilerden elde edilen bulgularla da belirgin

farklılığın bulunmadığı sonucu teyit edilmiştir (Ulusoy, Tosun ve Aydın, 2014). Elbette ki dikkate alınan durumlardan biri de öğrencilerin psikolojik belirtileridir. Yaygın ve ciddi duygusal belirtilerle karakterize olan depresyon bozukluğuna sahip olan öğrencilerin problem çözme becerileri bu tür bir yaşantıya sahip olmayanlara oranla oldukça düşüktür (Tezel vd., 2009).

Bu çalışma kapsamında yükseköğrenimini sürdürmek için Türkiye'ye gelen öğrencilerin karşılaştıkları problemler ve geliştirdikleri problem çözme becerileri üzerinde durulmaktadır. Farklı bir ülkeden gelerek Türk kültürüne uyum sağlama çabası içinde bulunan ve bu süreçte başta dil olmak üzere pek çok güçlüklerle karşılaşan öğrencilerin problem çözme stratejileri ve bunların Türk öğrenci grubundan farklılaşan yanları önemli bir inceleme konusunu teşkil etmektedir. Araştırma bulgularını tartışırken bazı hususların göz önünde bulundurulması gerekir. Bunlardan biri etnik kökendir. Çünkü yurt dışında ikamet edip başka bir ülkenin yurttaşı olan Türk vatandaşı öğrencilerin uyumu ile etnik ve dini açıdan farklı özellikleri bulunan öğrencilerin problem kaynakları veya sorun çözme metotları arasında belirgin farklılıklar ortaya çıkabilir.

Türkiye'de öğrenim gören uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada, ülkeye öğrenci çekmeye dönük politikaların sistematik olmadığı, öğrencilerin dil yetersizliği nedeniyle başarısızlık yaşadıkları, sosyal uyumda zorlandıkları ve ciddi düzeyde ekonomik sorunlarla karşılaştıkları tespit edilmiştir (Radmard, 2017). Bu durum Türk kökenli öğrencilerde daha farklı şekilde gözlenmektedir. Türk soylu yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye'deki öğrenimleri ile ilgili sorunları ve çözüm önerileri konusunda yapılan bir incelemede, öğrencilerin aldıkları eğitimden genelde memnun oldukları, ancak ekonomik konularda önemli sorunlar yaşadıkları tespit edilmiştir (Özpınar, Aydoğan-Yenmez ve Mandacı-Şahin, 2017). Görüldüğü gibi burada dil önemli bir problem kaynağı olmaktan çıkmakta ancak genel olarak çoğu öğrencide gözlenen ekonomik sorunlar daha sık dile getirilmektedir.

Öğrenim görmek amacıyla diğer ülkelerden Türkiye'ye gelen öğrencilerin psikolojik uyumları önemli bir sorun kaynağıdır. Üniversitelerin ilgili birimleri bu amaca dönük olarak hizmet üretmeye çalışmaktadır. Ancak verilecek hizmetlerin somutlaşması ve belli bir amaç kapsamında düzenlenmesi için öğrencilerde gözlenen psikolojik ihtiyaçların belirlenmesi gerekir. Bu hedefe dönük olarak yapılan bir araştırmada; demografik bazı özelliklerin önemli birer belirleyici olduğu tespit edilmiş ancak kız ve erkek öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları arasında belirgin bir farklılık bulunmamıştır (Yiğit, 2012). İhtiyaçların sadece kişisel alanla sınırlı kalması söz konusu değildir. Bunun yanında eğitsel-akademik ve mesleki sorunlara rastlanması da olasıdır. Azerbaycan, Kazakistan, Kırgızistan, Özbekistan ve Türkmenistan'dan öğrenim görmek için Türkiye'ye gelen lisans,

yüksek lisans ve doktora öğrencileri üzerinde yapılan bir incelemede öğrencilerin akademik, sosyal ve eğitim hizmetleri alanında bazı sorunlar yaşadıkları saptanmıştır (Enterieva ve Sezgin, 2016). Türkiye'de öğrenim gören uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırmada öğrencilerin arkadaşlıkla, sağlıklı, kültürel yaşantılarla, ekonomik durumla, psikolojik halleriyle ve aynı zamanda, akademik ve sosyal deneyimleriyle ilgili problemler yaşadıkları gözlenmiştir (Yardımcıoğlu, Beşel ve Savaşan, 2017).

Bireylerin problemlilik durumunu algılama düzeyi ile yardım almaya açık olma halleri arasında anlamlı bir ilişki vardır (Lopez, Melendez, Sauer, Berger ve Wyssmann, 1998). Bu çalışmanın yardım arama başlığında kişisel ve toplumsal bazı özelliklerin yardım alma çabaları üzerinde etkili olduğu vurgulanmış ve özellikle doğu kültürü ile batı kültürü arasındaki farkların etkisine dikkat çekilmeye çalışılmıştır. Kolektif bir yapı arz eden doğu kültüründe dinsel inançların yardım arama ile ilişkisi araştırmalara konu olmuştur. Böyle bir çalışmanın bulguları insanların sorunlarını bazen din içerikli problem çözme tarzları ile halletmeye çalıştıklarını, üniversite öğrencileri arasında yapılan bir incelemede böyle bir problem çözme tarzının yardım arama süreciyle belli düzeyde etkileşim gösterdiğini ancak yardım arama sürecini güçlü şekilde yordamadığını göstermiştir (Andrews, Tres-Stefurak ve Mehta, 2011).

Stresle başa çıkma ve problem çözme konusunda etkili olamayan bireylerin stres verici durumlar ve problemler karşısında nasıl bir yol izledikleri önemli bir inceleme ve tartışma konusudur. Literatür bulguları stresle etkili başa çıkamamanın ve problem çözmede etkili yolları kullanmaktan mahrum olmanın mesleki ve sosyal işlevi azalttığını ve dolayısıyla uyumu zorlaştırdığını göstermektedir. Sorunlarını çözmede ilk aşamada kişisel kaynaklarını kullanma yolunu seçen bireyler daha sonra çevresel kaynaklara yönelir. Bu kaynakların bir kısmı profesyoneldir. Yani bireyler profesyonel birinden yardım alma çabası içine girebilirler. Çalışmanın bu bölümünde yardım arama süreciyle ilgili birikim özetlenmeye çalışılmaktadır.

2. 4. Yardım Arama Tutumu

2. 4. 1. Yardım Arama Tutumu Kavramının Ortaya Çıkışı ve Kuramsal Çerçeve

Sosyal bir varlık olan insanın başkasıyla iletişim içinde bulunması ve bu ilişkiye bağlı olarak temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılama çabası içinde olması yaşamsal bir gerekliliktir. Böyle bir etkileşim sürecinde birey kendini açar ve diğer insanlarla yaşantılarını paylaşma olanağı bulur. Pratikteki bu yardım arama girişimleri, bilimsel bazı sahaların inceleme konusu haline getirilmiş ve bu şekilde kavramsallaştırmalar yapılarak,

teorik yapılar inşa edilmiştir. Yardım arama davranışlarının bilimsel bir zeminde tartışılmaya başlandığı dönem yetmişli yıllardır. İnsan ve toplum ilişkilerini araştırma konusu edinen sosyal psikoloji araştırmacıları hem günlük yaşamdaki gözlemleriyle hem de laboratuvar ortamındaki deneylerle bu tür davranışları incelemişlerdir. Yardım arama davranışları üzerinde pek çok değişkenin etkisine vurgu yapmakla birlikte, bu tür bilimsel incelemeler özellikle bilişsel yapılarla bağlantılı olan algısal süreçleri ön plana çıkarmışlardır (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 1999). Yetmişli yıllarda yapılan bilimsel incelemelerden özellikle Fischer ve Turner'in (1970) çalışmaları dikkat çekmektedir. Bu araştırmacılar yardım arama davranışlarını ilk aşamada ölçme amacı gütmüşler ve bunun için bir ölçek geliştirme çalışması yapmışlardır. Bu çalışma sonucunda yardım arama tutumunun; (1) kişinin psikolojik yardıma duyduğu psikolojik ihtiyacı fark etmesi, (2) reddedilme korkusu, (3) kişiler arası açıklık ve (4) danışmaya duyulan inanç olmak üzere dört boyutla ifade edilebileceği belirtilmiştir. Sonraki yıllarda bu ölçek üzerinde değerlendirmeler yapılmış ve neticede tek boyuttan oluşan daha kullanışlı bir form oluşturulmuştur (Fischer ve Farina, 1995). Şüphesiz ki yardım arama tutumlarını gerek kültürel gerekse kültürlerarası boyutlarda inceleme konusu yapan pek çok araştırma mevcuttur (Cihangir-Çankaya, Altun ve Sürücü, 2007; Erkan vd., 2012; Lopez, Melendez, Sauer, Berger ve Wyssmann, 1998; Özbay vd., 2011; Vogel, Heimerdinger-Edwards, Hammer ve Hubbard, 2011; Yeh, 2002).

İlgili araştırmalarda bir taraftan ölçek geliştirme çalışmaları sürerken diğer taraftan yardım aramayı etkileyen değişkenlerin tanımlanması ve yardım almayla ilişkilendirilmesi hedeflenmiştir. Bu tür değişkenleri incelemek amacıyla yapılan çalışmaların birinde yardım aramayı etkileyen üç temel unsurun varlığına işaret edilmiştir (Gourash, 1978). Bunlar; yardım isteyen insanlar, yardım arama sürecindeki sosyal ağın rolü ve yardım sonucundaki etkileşimdir. Ayrıca Gourash (1978) insanların yardım istediği yerler, yardım istediği sorunlar, verilen yardımın türü ve koşulları, alınan yardımdan memnun olma durumu gibi etkenlerin gelecekteki araştırma yönergeleri olabileceğini belirtmiştir. İlave olarak, yapılacak araştırmalar sayesinde yardım arama hizmetlerinin etkin bir şekilde verilmesine imkân olacağını ifade etmiştir.

1990'lı yıllara gelindiğinde yardım arama tutumu ile ilgili araştırmaların arttığı görülmüştür. Bu dönemdeki araştırmalarıyla ön plana çıkan Saunders (1993) kliniğe başvuran insanlar üzerinde yaptığı incelemelerin sonuçlarından yola çıkarak, yardım arama sürecini dört aşamalı bir modelle açıklamaya çalışmıştır. Bu model özellikle profesyonel psikolojik yardım sürecinin seviyelerini betimleme açısından son derece önemlidir. Böyle bir süreçte; birinci adım, danışanın probleminin farkında olması, ikinci adım yardım almaya karar vermesi, üçüncü adım yardım alacağı kişiyi seçmesi, son adım

ise yardım verecek kişiyle iletişime geçmesidir. Yaşadığı problemin farkında olan birey, bunu kendi çabalarıyla ortadan kaldıramadığında doğal olarak muzdarip olduğu sorunu çözmek için başkasından ve özellikle de bir uzmandan yardım alma talebinde bulunabilir. Ancak yardım alma talep veya girişimi sadece problemlili olma durumu veya seviyesi ile bağlantılı değil, aynı zamanda bu hizmeti sunan kişinin özellikleri, yetkinliği ve tutumları ile bağlantılıdır. Söz konusu tutumlar içinde özellikle danışan odaklı psikoterapi modellerinde ön plana çıkan; koşulsuz kabul, empati ve içtenlik gibi tutumlar önem kazanmakta ve yardım sürecini kolaylaştırıcı öğeler olarak değerlendirilmektedir.

Cramer (1999) yardım arama tutumu konusunda yaptığı bir modelleme araştırmasında, daha önce yapılan çalışmaların bulgularını inceleyerek yeniden analiz etmiş ve sonuçlardan yola çıkarak dört değişkenli bir yapı oluşturmuştur. Bu değişkenler; “psikolojik yardım aramaya ilişkin tutum, sosyal destek, stresin yarattığı olumsuz duygular ve kendini saklama” şeklindedir. Bu araştırmacı değişkenleri ele aldığı zaman şu sonuçlara ulaşmıştır; Yoğun stres altındayken ve danışmanlığa yönelik olumlu tutumlara sahip olduklarında bireyler profesyonel psikolojik yardım aramaya daha fazla eğilim göstermektedir. Bireyler aynı zamanda sosyal destek ağları zayıf olduğu zaman sıkıntılarla baş etmede zorlanmakta, özel ve üzücü bilgileri diğerlerinden gizlemektedir. Bilgileri gizleyen bireyler genellikle danışmaya ve sosyal destek ağlarına karşı olumsuz tutumlar sergilemektedir (Cramer, 1999).

2. 4. 2. Psikolojik Yardım Arama Tutumunu Etkileyen Faktörler

Yardım arama davranışları profesyonel olan ve olmayan şeklinde iki kategoriye ayrılarak bilimsel tartışmalarda inceleme konusu yapılır. Her iki yardım arama biçimi de bireysel ve çevresel ya da içsel ve dışsal olarak sınıflandırılan kaynaklarla ilişkilidir. Cinsiyet, kişilik özellikleri, ruh sağlığı ve diğer psikolojik değişkenler gibi kişi odaklı özelliklerin yanında aile, toplum ve kültür kaynakları da dışsal referanslar olarak yardım talep ve girişimlerini etkilemektedir. Diğer ülkelerde ikamet eden ancak okumak için Türkiye'ye gelen ve bu çalışmanın örneklemini oluşturan grubun nitelikleri hesaba katıldığında, özellikle kültürel unsurların yardım arama ile ilişkisi daha dikkat çekici bir hal alır. Bu başlıkta yardım arama ile ilişkileri tespit edilen ve bu çalışmanın kapsamı içinde ele alınan değişkenler ele alınmaktadır.

2. 4. 2. 1. Cinsiyet

Yardım arama ile ilgili çalışmalarda cinsiyetin önemli bir yer kapladığı ve gerek kültür içi gerekse kültürler arası incelemelerdeki araştırma desenlerinde cinsiyet rollerine temel

bir değişken olarak yer verildiği görülmektedir. Bu tür incelemelerde ön plana çıkan ilk ve en önemli soru hangi cinsiyet türünün yardım almaya daha eğilimli olduğudur. Gerek Türkiye’de yapılan bazı araştırmaların (ör. Kızıldağ, Demirtaş-Zorbaz, Gençtarım ve Arıcı, 2012) gerekse uluslararası türdeki bazı çalışmaların (ör. Chang, 2007) bulguları, üniversite öğrencileri arasında kız öğrencilerin yardım arama konusunda erkeklerden daha girişken olduklarını göstermektedir (Çebi, 2009; Topkaya ve Meydan, 2013). Bu değerlendirme doğu ve batı toplumları dikkate alınarak da yapılmıştır. Toplumları doğu ve batı şeklinde tasnif ederek yapılan karşılaştırmalar, coğrafi bir gerçeklikten çok, kültürler arası farklılıklara vurgu yapmayı amaçlamaktadır. Ampirik yolla bir değerlendirme yapıldığında, doğu toplumlarının işbirliğine ve dayanışmaya vurgu yapan kolektif bir kültürel yapıya sahip oldukları, buna karşı batı toplumlarının kişiyi odak alan bireysel kültürü ön plana çıkardıkları anlaşılmaktadır. Kuşkusuz böyle bir farklılık psiko-sosyal süreçlerin ve tabii olarak yardım arama tutumlarının nasıl şekillendiğini ve bu açıdan kültüre dayalı bir farka yol açıp açmadığını gündeme getirmektedir. İncelemeler yardım arama konusunda batı ve doğu toplumlarında cinsiyet tercihleri bakımından fark olmadığını göstermektedir. Her iki kültürel yapıda da kadınların yardım almaya daha meyilli oldukları anlaşılmaktadır (Fischer ve Turner, 1970; Galdas, Cheater ve Marshall, 2005; Kessler, Brown ve Broman, 1981; Mackenzie, Gekoski ve Knox, 2006; Topkaya ve Meydan, 2013). Özellikle ruh sağlığı hizmetleriyle ilişkilendirildiğinde ortaya çıkan bulgular da benzer bir karakter göstermekte ve belirgin olarak batı toplumlarındaki kadınların erkeklere oranla profesyonel ruh sağlığı hizmetlerinden daha çok yararlandıklarını, buna ilave olarak bu yardımı sunan profesyonellere de daha fazla güvendiklerini göstermektedir (Corney, 1990; Johnson, 1988; Padesky ve Hammen, 1981).

Kadınların yardım almaya daha eğilimli olmasındaki nedensellik sadece bir boyuttan değerlendirilemez. Çünkü bu davranışlar üzerinde ruhsal unsurların yanında kültürel, coğrafi ve dini kaynakların da etkisi olabilmektedir. Bu nedenle yardım arama davranışı psikoloji biliminin yanında sosyoloji ve antropoloji disiplinlerinin de araştırma sahasına girmektedir. Bu çalışmanın kapsamında sosyolojik ve antropolojik bulgulara sınırlı olarak yer verilmekte ve araştırmanın temel teması dikkate alınarak yardım arama daha çok psikolojik değişkenlerle ilişkilendirilerek irdelenmektedir. Bu bakımdan değerlendirme yapıldığında, yardım aramadaki temel farklılığın bizatihi cinsiyetin varlığından değil, taşıdığı ve temsil ettiği rollerden kaynaklandığı anlaşılmaktadır (Galdas, Cheater ve Marshall, 2005). Bununla bağlantılı olarak kadınsı ve androjen cinsiyet rolü yüksek olan öğrencilerin, erkeksi cinsiyet rolü ve belirsiz cinsiyet rolü yüksek olan öğrencilere göre yardım arama tutumlarının daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Özbay vd., 2011). Elbette ki cinsiyetlerde gözlenen psikolojik belirtilerin tür ve niteliği de yardım arama sürecini

etkiler. Türkiye’de yapılan bir araştırmada kadınlar arasında bazı psikolojik semptomların daha sık gözlenmesi, yardım yardım aramanın belirleyicilerinden biri olarak bulunmuştur (ör. Keskin, Ünlüoğlu, Bilge ve Yenilmez, 2013). Cinsiyetle bağlantılı kişilik yapıları ile yardım arama arasındaki ilişki de araştırmalarda dikkat çekmektedir. Kız öğrencilerin dışa dönük karakterleri ile işbirliği yapma ve kendilerini açma özellikleri, yardım alma tutumlarını etkileyerek daha aktif hale getirebilmektedir (Atik ve Yalçın, 2011). Buna karşı erkeklerin toplumsal ve kültürel rolleriyle bağlantılı olduğu varsayılan bazı ideallerin yardım arama taleplerini sınırlandırdığı bilinmektedir (Yousaf, Popat ve Hunter, 2015).

2. 4. 2. 2. Psiko-Sosyal Problemler ve Yardım Arama

Üniversite eğitimi, akademik deneyimlerin yanında, mesleki ve kişisel yaşam alanlarında da önemli değişme ve gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir. Akademik olarak belli bir başarı seviyesinde yakalayan öğrenciler ortak merkezi sınavları da geçerek yükseköğretim programlarından birine yerleşmektedir. Üniversite eğitimi akademik olarak güçlü bir başarı performansı gerektirmektedir. Bunun yanında bu eğitim kademesi, kariyer gelişimi bakımından kritik önem taşımaktadır. Akademik ve mesleki durumlar bazı öğrencilerin uyum sağlamasını güçleştirmekte ve kişisel sorunların yaşanmasına yol açmaktadır. Bu araştırma kapsamında inceleme konusu edilen öğrenciler için bu daha da önemli bir konudur. Çünkü ikamet ettikleri ülke ve kültürden ayrılarak farklı bir ülkeye ve onun kültürel atmosferine uyum sağlamak güç olabilmektedir. Üniversiteler hem ulusal hem de uluslararası öğrencilerin karşılaşabilecekleri bu tür olası durumları göz önünde bulundurarak tedbirler almaya çalışmışlardır. Yükseköğretim kurumlarında açılan ve hizmet veren MEDİKO SOSYAL merkezleri veya son yıllarda giderek artan Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama Araştırma Merkezleri gibi yapılar esasında bu amaca dönük hizmetler sunmaktadır. Böyle bir tabloda bazı sorular akla gelmektedir. Öğrencilerin bu tür hizmetlerden ne kadar haberdar olduğu bunlardan ilkidir. Diğerleri ise eğer yararlanıyorlarsa genelde hangi sorunlarını çözmek için öğrenciler bu merkezlere başvuru yapmaktadırlar sorusudur.

Üniversite öğrencilerinin kampüslerde yer alan ve profesyonel düzeyde yardım veren birim veya merkezlerden yararlanma sıklığı ve oranları ile ilgili olarak gerek Türkiye’de gerekse farklı ülkelerde yapılan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Çalışmalardan elde edilen veriler öğrencilerin bu konudaki girişim veya yardım alma tutumları arasında belirgin farklılıkların olduğunu göstermektedir. Örneğin bazı araştırmalarda (Seyfi, Poudel, Yasuoka, Otsuka ve Jimba, 2013) öğrencilerin bu tür profesyonel yardım hizmetleri hakkında bilgi sahibi olmadıkları tespit edilmiştir. Türkiye’de yapılan bir araştırma da öğrencilerden dörtte birinin böyle bir yardımın sunulmasından haberdar olmadıklarını

göstermektedir (Taşkaya, 2010). Aynı araştırmanın bulguları öğrencilerin yarıya yakınının bu tür bir merkezden hiçbir yardım almadığını ortaya çıkarmıştır. Başka bir araştırmada da üniversitelerin psikolojik yardım sunan merkezlerine başvuran öğrenci oranının yüzde onluk oranın altında kaldığını göstermektedir (Erkan, Cihangir-Çankaya, Terzi ve Özbay, 2011). Bu sonuçlar öğrencilerin profesyonel yardım talebinde bulunma girişimlerinin sadece psikolojik ya da kültürel unsurlarla ilgili olmadığını ve bu konularda önemli düzeyde bir bilgi noksanlığının bulunduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle profesyonel yardım veren birim veya merkezlere yapılan başvurulardaki düşük oranın; ya öğrencilerin ilgisizliğinden veyahut kurumların yeterince tanıtım ve bilgilendirme yapmamasından kaynaklandığı ortaya çıkmaktadır. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir inceleme yukarıda adı geçen birim veya merkezler hakkındaki bilgilerin daha çok arkadaşlar vasıtasıyla edinildiğini göstermektedir (Kızıldağ vd., 2012).

Şüphesiz ki yardım alma konusundaki sayısal değerler sadece yardım veren kişi ve merkezlerin varlığı veya bilinirliği ile ilişkilendirilemez. Bunların yanında öğrencilerden kaynaklanan durumlar ile içinde yetiştikleri kültürün yardım alma konusunda onlara kazandırdığı tutumlar da önemlidir. Problemin içeriği kültürel olarak yardım almaktan kaçınmaya yol açmaktadır. Çünkü yardım alma bu anlayıştaki bireyler için bir etiketlenme ve buna bağlı kınanma veya yargılanma endişesine eden olabilmektedir (Al-Darmaki, 2014). Etiketleme kaygısı hem psikolojik hem de toplumsal boyutları olan bir durumdur. Bazı araştırmalar etiketlenmenin dolaylı ve doğrudan etkilerine vurgu yapmakla birlikte özellikle ayrıma maruz bırakılma kuşku ve endişesinin burada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Hashimoto, Elia ve Chambliss, 2002). Amerika'da yapılan bir araştırmada özellikle doğu ülkelerinden gelen bireylerin bu konuda daha derin endişeler içinde bulunduğunu göstermektedir (Ting ve Hwang, 2009). Bu ve benzeri endişeler özellikle uluslararası öğrencilerin yardım alma taleplerini sınırlandırmakta ve geleneksel yardıma başvurma yani bir tanıdığın, arkadaşın veya dostun yardımını alma şeklinde gözlenmektedir (Kilinc ve Granello, 2003).

Elbette ki bireyin üniversite eğitimi sürecinde karşılaştığı sorunlar yardım arama tutumlarını belirlemede en önemli kaynağı teşkil eder. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan kapsamlı bir incelemede problem türleri ile yardım arama çabaları arasında bazı ilişkiler tespit edilmiştir (Erkan vd., 2012). Öyle ki bu araştırmanın bulguları duygusal ve kişisel sorunlar ile alkol ve madde kullanım durumlarının bireyi yardım alma konusunda daha istekli ve gönüllü hale getirdiğini göstermektedir. Buna karşılıklı akademik, ekonomik, romantik, arkadaşlık, cinsellik gibi alanlarda sorun yaşayanların yardım alma konusunda gönülsüz oldukları ortaya çıkmıştır. Sorunlar uyum veya aile ile ilgili olduğunda ise kısmi bir yardım arama çabasının gözlendiği tespit edilmiştir. Yardım alma talebinde gözlenen

bu farklılıkların nedenleri doğrudan ya da dolaylı değişkenlerle ilişkili olabilir. Özellikle cinsellik, romantik ilişki veya ekonomik durumla ilgili problemler için yardım talebinde bulunmanın yukarıda belirtilen etiketlenme kaygısıyla ilişkili olabileceği düşünülebilir. Benzer durum duygu durum sorunları için de söz konusu olabilir ve böyle bir durumda olan kişilerin yardım talebinde bulunma halinde olumsuz tepkiyle karşılaşma endişesini körükleyebilir (Barney, Griffiths, Jorm ve Christensen, 2006).

Yardım almayı sınırlandıran bu tür durumlar dikkate alınırken gözden kaçırılmaması gereken bir husus da deneyimlerin sayısıdır. Diğer bir ifadeyle bireyin daha önce yardım alıp almama durumudur. Yardım alma tecrübesi yaşayan bir kişinin profesyonel yardım alma ile ilgili tutumları, almayanlarınkinden farklılaşabilir. Nitekim Çebi (2009) tarafından yapılan bir çalışma ile daha önceki yardım alma deneyiminin profesyonel yardım alma tutumlarını açıkladığı görülmektedir. Benzer bir sonuç Asyalı ve Amerikalı üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmadan da alınmış ve deneyimin önemli bir motivasyon aracı olduğu saptanmıştır (Solberg, Ritsma, Davis, Tata ve Jolly, 1994).

2. 4. 3. Yardım Arama ve Kültür

Gelişmiş entelektüel kapasiteleri yanında kendilerine sunulan eğitim ve psiko-sosyal hizmetler dikkate alındığında, üniversite öğrencileri özel bir popülasyonu temsil eder. Bu nedenle araştırmacılar bu grubun farklı özelliklerini hem kültür içinde hem de kültürler arası araştırmalar aracılığıyla inceleme konusu yaparlar. İnsan ilişkileri söz konusu olduğunda kültürel duyarlılığın daha çok ön plana çıktığı açıktır ve yardım arama davranışlarının da bu ilişkiler kapsamında değerlendirilmesi kaçınılmazdır. Her ne kadar üniversite eğitimi ileri bir eğitim aşaması ve evrensel değerlerin ön plana çıktığı bir öğrenim kademesi olarak görülse de öğrencilerin bu ortamda gerçekleşen ilişkilerde kültürel değerlerinden soyutlandıklarını kabul etmek olanaklı değildir. Aynı şekilde profesyonel düzeyde ve evrensel mesleki ve etik ilkeler çerçevesinde sunulsa da yardım alma ve sunma hizmetleri de kültürel birikimden bağımsız düşünülemez. Üniversite eğitimi özellikle öğrenci hareketliliği bakımından önceki eğitim aşamalarından daha farklı bir durum arz etmektedir. Bu kademeye gelen öğrencilerin bir kısmı kendi ülkelerinin dışında farklı bir ülkede eğitim almaktadır. Başka bir ülkede eğitim alma olanakları farklı şekillerde ortaya çıkmaktadır. Bunların bir kısmı burs ve ücretlerle bir kısmı ise sınavlarla gerçekleşmektedir. Hangi usulde yapılırsa yapılsın eğitim almak için farklı bir ülkeye giden ve yeni bir kültür ortamına katılan bireylerin oryantasyon sorunları yaşaması olasıdır. Sorunların çözülememesi akademik başarıyı olumsuz yönde etkilemekte ve ruhsal bazı sorunlara da yol açmaktadır. Klasik bir sınıflama olarak dikkate alındığında bu durum doğu ve batı toplum ve kültürleri arasında daha açık bir farkla görülmektedir.

Amerika tüm dünyada en çok uluslararası öğrenci gurubuna sahip ülkelerin başında gelmektedir. Böyle bir çeşitlilik farklı konularla bağlantılı olarak öğrenciler arasındaki benzerlik ve farklılıkları ortaya çıkarmak bakımından önemlidir. Batılı değerlerin ve bireyi odak alan kültürel anlayışın en rafine şekilde ortaya çıktığı toplumların başında yer alan Birleşik Devletlere öğrenim görmek için gelen diğer ülke öğrencilerinin yardım arama tutumları, bu bağlamda inceleme konusu edilmiştir. Bu kapsamda yapılan bir araştırmada beyazlara oranla Afrika ve Latin kökenli Amerikalıların daha az yardım (tedavi) aldıkları tespit edilmiştir (Zimmerman, 2005). Kuşkusuz ki yardım alma sıklıkları sadece öğrencilerin talepleri ile değil aynı zamanda başta ebeveynler olmak üzere onunla ilgili kişilerin tutumlarından da etkilenir. Bu durumun nereden kaynaklandığına ilişkin farklı tartışmalar bulunmaktadır. Bunun kültürel güvensizlikle ilişkili olabileceğini süren bazı araştırmalar yapılmış ve özellikle doğu değerlerini taşıyan Asyalı ve Filipinli öğrencilerin yardım arama oranlarının düşük olmasına yol açabileceği vurgulanmıştır (David, 2010). Bu çalışmada kültürel güvensizlik açık bir nedensellik olarak tespit edilmemiş olsa da benzer çalışmalar için perspektif oluşturması önemlidir.

Doğunun kültürel anlayışına sahip olan bireylerin aile ve arkadaş değerleri oldukça güçlüdür. Amerika'da yaşayan Afrikalı öğrencileri kapsayan bir çalışmada erkeklerin daha çok arkadaş, kızların ise aile norm ve değerlerini ön plana çıkardıkları görülmektedir. Böyle bir durum bu öğrencilerin yardım kaynakları hakkında fikir vermektedir. Öğrenciler profesyonellerden çok yakın ilişki içinde buldukları kişilerden yardım talep etmektedirler. (Barksdale ve Molock, 2009). Avrupa ve Çin kökenli Amerikalılar üzerinde yapılan bir çalışmada bireylerin yardım alma hikâyeleri ve yardım alma çabaları arasında belli ilişkiler tespit edilmiştir. Bireylerin yardım alma çabaları üzerinde bu hususların yanında kendi kültürel değerlerine bağlı yardım alma talepleri de önemli rol oynamaktadır (Chen ve Mak, 2008). Yardım arama üzerinde etkili olan değişkenleri tespit etmek için yapılan meta analitik bir çalışmada bazı psikolojik ve sosyal değişkenlerin ön plana çıktığı görülmektedir. Araştırmada Asya'lı olmak olarak belirtilen ve doğu değerlerini temsil eden değişkenin yardım arama süreci üzerinde etkili olduğu gözlenmiştir (Li, Dorstyn ve Denson, 2014). Asyalı veya doğulu değer olarak ön plana çıkan en önemli unsur, toplumun işbirlikçi yani kolektif yapısıdır. Kolektif anlayış profesyonel yardıma başvurmadan çok aile ve yakınlarından yardım almayı önceler (Kou, Kwantes, Towson ve Nanson, 2006). Toplum içinde sıklıkla kullanılan ve adeta aile veya grup içindeki kapalı sistemi vurgulayan "*Kol kırılır yen içinde kalır*" sözü bunun en yalın ifadesidir. Kolektif kültür bunu onaylar ve pekiştirir.

Yardım arama tutumlarının şekillenmesi üzerinde sadece başkasından yardım almaya ilişkin değerlendirmeler değil aynı zamanda yardımı verene ilişkin algı ve

değerlendirmeler de önem taşır. Hizmet, yaygınlık ve seviyeleri farklı da olsa dünyanın her bölgesinde ya da ülkesinde profesyonel yardım uzmanları görev yapmaktadır. Bu uzmanlara dönük tutumlar bireylerin yardım alma davranışlarını etkilemektedir. Kültürel değerlerle ilişkilendirildiğinde bu durum daha da açık şekilde gözlenmektedir (Morgan, Ness ve Robinson, 2003). Asyalı değerlere sahip olan öğrencilerin psikolojik yardım almaya dönük tutumlarının olumsuz olması bu durumu teyit etmektedir (Yakunina ve Weigoldi, 2011). Böyle bir neden öğrencilerin yardım alma çabalarını sınırlandırmaktadır.

Doğu ve batı değerleri açısından bir değerlendirme yapıldığında Türkiye farklı bir statü kazanmaktadır. Coğrafi olarak ülke topraklarının bir kısmı Avrupa'da büyük bölümü ise Asya'da olan Türkiye, tarihsel ve sosyal olarak her iki kültürel anlayışla etkileşim içinde yer almıştır. Doğu değerlerine sahip olduğu açıkça gözlenen Türkler aynı zamanda uzun yıllardan beri devam eden bir batılılaşma serüveni içinde bulunmaktadır. Toplumsal yaşamda batı kaynaklı anlayış, yasa ve kuruluşlara yer verilirken, kadim doğulu değerler de toplum içinde kendi pozisyonlarını korumaya çalışmaktadır. Batılılaşma çabaları kapsamında 19. yüzyılın sonundan itibaren Türk ülkesinde profesyonel yardım hizmetleri sunulmaktadır. Çeşitleri giderek artan ve işlevleri farklılaşan yardım hizmetleri günümüzde önemli bir alan kapsamaktadır ve üniversitelerdeki hizmetler de bu bağlamda yaygınlaşmaktadır.

Yükseköğrenim yapmak amacıyla son yıllarda Türkiye'ye gelmeye başlayan öğrenci sayısında ciddi bir artış gözlenmektedir. YÖS adlı sınavı kazanarak farklı bölüm ve programlarda öğrenim gören öğrencilerin önemli oranda Ortadoğu, Asya ve Afrika ülkelerinden geldikleri bilinmektedir. Bunun yanında Türk kökenli olup yurt dışında ikamet eden öğrencilerden bir kısmının Avrupa veya Balkan ülkelerinden geldikleri de açıktır. Bu öğrencilerin kültürel yapıları yardım arama tutumları üzerinde etkili olmaktadır.

Afrika kıtasında yer alan Kenya, Nijerya ve Ganalı öğrenciler üzerinde yapılan bir araştırma bu öğrencilerin uyum sorunlarını profesyonel yardım sunanlara açmama eğilimi içinde olduklarını göstermiştir (Constantine, Anderson, Berkel, Caldwell ve Utsey, 2005). Bu, kolektivist doğu toplumlarının mahremlik yani sorunları saklama gizli tutma anlayışıyla bağlantılı bir durumdur ve Asyalı öğrenciler arasında açıkça gözlenmektedir (Ruzek, Nguyen ve Herzog, 2011). Böyle bir tablo kültürel değerler ile profesyonel yardım alma sürecinde ortaya çıkan anlayışın bağdaştırılmasında sınırlılıklar bulunduğunu göstermektedir (Bektaş, 2006).

Bireylerin profesyonel yardım alma sürecindeki gönüllülükleri son derece önemlidir. Ancak yaşanan psikolojik belirtilerin tür ve düzeyi de yardım almayı etkilemektedir. Normal dışı davranışın ölçütlerinden biri, sorunu yaşayan kişinin bundan duyduğu hoşnutsuzluk veya ıstıraptır. İstırap yükseldikçe bireyin sosyal ve mesleki işlevi bozulur. Birey bu

durumda yardım almaya daha fazla eğilimli hale gelir. Psikiyatri kliniğine başvuran hastalar arasına yapılan bir araştırmada gelenlerden yüzde yetmiş üçlük grubun gönüllü olduğunu ve kişisel olarak böyle bir yardımı tercih ettiklerini göstermiştir. Doğurduğu ıstırap yoğun olsa da yardım uzmanlarına getirilen problemlerin farklılık arz ettikleri de bilinmektedir (Güleç, Yenilmez ve Ay, 2011).

Bireyleri psikolojik yardım almaya yönlendiren en önemli deneyimlerden biri travmatik durumlardır. Ciddi bir akademik baskıdan, saldırıya ve şiddete maruz kalmaya kadar farklı şekillerde yaşanan travmatik olaylar bireyi yardım almaya yönlendirebilmektedir (Held, Owens ve Anderson, 2015). Profesyonel düzeyde hizmet sunan birimlerden alınan yardımın talep gerekçeleri dikkate alındığında psikopatolojik belirtilerin ve travmanın belirgin birer gerekçe olarak açıkça gözlemlendiği söylenebilir (Gavriloviç, Schützwahl, Fazel ve Priebe, 2005). Üniversite öğrencileri arasında yaygın olarak gözlenen travmatik yaşantılar (Frazier vd., 2009) yardım arama çabalarını da arttırmaktadır. Türkiye’de yapılan bir çalışma belli travmatik yaşantılara sahip olan bireylerde yardım arama taleplerinin düşük olduğunu göstermektedir (Türküm, Kızıldaş ve Sarıyer, 2004).

2. 5. Literatür Çalışmasının Özeti

Üniversite öğrencileri arasında tür ve nitelikleri farklı sorunların belli bir yaygınlıkta gözlemlendiği neredeyse bu alandaki tüm araştırmalarla ortaya konmuştur. Davranış bilimleri bir taraftan alanında bu tür çalışmalar zaman ve şartların ortaya çıkardığı yeni durumlar dikkate alınarak sürdürülürken, diğer yandan uluslararası öğrenciler pozisyonunda bulunan gruplar üzerinde araştırmaların ivme kazandığı görülmektedir. Uluslararası öğrenci programları uzun bir geçmişe sahiptir ancak son yıllarda farklı uygulamalar aracılığıyla çeşitlilik kazanmaktadır.

Öğrenci değişim uygulamalarını Osmanlı’dan devralan genç Türkiye Cumhuriyeti Büyük Önder Mustafa Kemal Atatürk’ün hedef olarak gösterdiği uygarlık düzeyine ulaşmak için kaynaklarını seferber etmiş, bunun için politikalar geliştirmiş ve mali imkânlar oluşturmuştur. Bugün de hükümetler Türkiye’nin tarihi ve jeopolitik konumunu dikkate alarak bu tür uygulamaları desteklemekte ve öğrenci değişim programları aracılığıyla güçlü bir Türkiye perspektifi oluşturmaya çalışmaktadırlar. Türkiye bir taraftan Avrupa Birliği’ne adaylık sürecinde ortaya çıkan değişim programlarını uygulamakta, diğer taraftan akraba topluluklar ile iş birliğini ve öğrenci hareketliliğini sürdürmeye çalışmaktadır.

YÖS ile öğrenci alma Türk yükseköğretiminde son yıllarda giderek yaygınlaşan bir uygulamadır. Bu program aracılığıyla farklı ülkelerin yurttaşlarına Türkiye’de üniversite

eğitimi imkânı sunulmaktadır. Belli alanlardaki kontenjanlarla sınırlı olan bu uygulama aracılığıyla belli sayıdaki öğrenciler Türk üniversitelerinde lisans eğitimi almaktadırlar.

YÖS aracılığıyla Türkiye'ye gelip eğitim alan öğrencilerin stres verici bazı durumlarla karşılaştıkları ve uyumda güçlükler yaşadıkları gözlenmektedir. Bu durum bazen akademik başarısızlığa bazen de uyum sorunlarına ve hatta psikolojik bozukluklara yol açabilmektedir. Öğrencilerde ortaya çıkan uyum sorunları öncelikli olarak stresle başa çıkma ve problemlerini çözebilme becerileriyle ilgilidir.

Tüm öğrencilerin stresle başa çıkma veya problem çözme konusunda yeterli olduğu söylenemez. Pasif başa çıkma tarzlarını kullanan öğrenciler sorunlarını etkili şekilde çözemezler. Benzer şekilde sosyal problem çözme becerileri düşük olan öğrencilerin de uyum sağlama konusunda ciddi sınırlılıkları bulunur. Öğrenciler bu durumda farklı kaynaklardan yardım talebinde bulunurlar. Kültürel yapılardan kaynaklanan faktörler bireylerin yardım alma çabaları üzerinde etkilidir. Özellikle doğu kültüründe bireylerin başka birinden yardım talep etmesi konusunda bazı çekinceler vardır. Bu nedenle öğrencilerin bir kısmı stres ve problem yaratıcı durumda yardım almaktan kaçınmaktadır. Kuşkusuz dil becerisi de bu süreçte önemli bir unsurdur. Öğrencilerin profesyonel yardım arama çabaları üzerinde etkili olan en önemli değişkenlerden biri cinsiyettir. Neredeyse bütün araştırmalar erkek öğrencilere oranla kızların yardım alma konusunda daha gönüllü ve girişken olduğunu göstermektedir.

Özetle yapılan araştırmaların sonuçlarından öğrencilerin farklı problemler yaşadıkları, bunların stresle başa çıkma becerileriyle, problem çözme ve yardım arama tutumlarıyla ilişkili oldukları gözlenmektedir.

3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, araştırma grubu, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama süreci, uygulama izni ve verilerin analizine yönelik bilgilere yer verilmiştir.

3. 1. Araştırmanın Modeli

Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak düzenlenen bu çalışmada ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma yöntemleri kullanılmıştır. İlişkisel tarama araştırmalarında iki ya da daha fazla değişken incelenebilir. Deneysel araştırmasının aksine ilişkisel taramada değişkenler hiçbir şekilde manipüle edilemez (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s. 331). Bu araştırmalarda değişkenler arasındaki değişimin varlığının veya derecesinin belirlenmesi amaçlanır (Karasar, 2008, s. 81). Nedensel karşılaştırma araştırmalarında ise neden - sonuç ilişkisine dayalı olarak iki veya daha fazla grubun belli değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenir (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2012, s. 366).

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırma grubu, 2016-2017 eğitim öğretim yılında Karadeniz Teknik Üniversitesinde öğrenim gören 287 YÖS ile gelen, 444 Türk öğrenciden oluşmaktadır. YÖS ile gelen öğrencilerin 85'i (%29.6) kız, 202'si (%70.4) erkektir. Öğrencilerin 64'ü (%22.3) Mühendislik Fakültesinde, 54'ü (%28.8) Eğitim Fakültesinde, 30'u (%10.5) Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim görmektedir (Tablo 1). Geri kalanı ise diğer fakülte ve bölümlere dağılım göstermektedir. Öğrencilerin 129'u (%44.9) hazırlık veya birinci sınıfta, 59'u (%20.6) ikinci sınıfta, 56'sı (%19.5) üçüncü sınıfta 43'ü (%15) dördüncü sınıfta okumaktadır. Kaldıkları yer ile ilgili bulgulara bakıldığında öğrencilerin 92'si (%32.1) devlet yurdunda, 83'i (%28.9) özel yurt ya da apartta, 100'ü (%34.8) arkadaşlarıyla evde, 5'i (%1.7) tek başına evde, 6'sı (%2.1) ailesinin yanında ve 1'i (%0.3) akrabasının yanında kalmaktadır. Geldikleri bölgelere bakıldığında YÖS öğrencilerinin 94'ü (%12.9) Türk cumhuriyetlerinden, 54'ü (%7.4) Afrika ülkelerinden, 52'si (%7.1) Arap devletlerinden, 50'si (%6.8) Asya ülkelerinden, 22'si (%3.0) Avrupa ülkelerinden gelmiştir. Tanımlayıcı bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan YÖS öğrencilerinin yaş ortalamaları 22 (Ss= 2.98), akademik başarı ortalamaları 2.28 (Ss= 1.02)'dir.

Türk vatandaşı öğrencilerin 268'i (%60.4) kız, 176'sı (%39.6) erkektir. Öğrencilerin 178'i (%40.1) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesinde, 106'sı (%23.9) Eğitim Fakültesinde, 92'si (%20.7) Mühendislik Fakültesinde öğrenim görmektedir. Geri kalanı ise diğer fakülte ve bölümlere dağılım göstermektedir. Katılımcılara ait detaylı bulgular Tablo 1'de sunulmaktadır. Öğrencilerin 143'ü (%32.2) hazırlık veya birinci sınıfta, 83'ü (%18.7) ikinci sınıfta, 67'si (%15.1) üçüncü sınıfta, 151'i (%34) dördüncü sınıfta okumaktadır. Kaldıkları yer ile ilgili bulgulara bakıldığında öğrencilerin 108'i (%24.3) devlet yurdunda, 159'u (%35.8) özel yurt ya da apartta, 86'sı (%19.4) arkadaşlarıyla evde, 15'i (%3.4) tek başına evde, 70'i (%15.8) ailesinin yanında ve 6'sı (%1.4) akrabasının yanında kalmaktadır. Tanımlayıcı bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılan Türk vatandaşı öğrencilerin yaş ortalamaları 21 (Ss= 2.13), akademik başarı ortalamaları 2.61 (Ss= .84)'dir.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bulgular

	Değişken	YÖS'lü Öğrenciler		Türk Vatandaşı Öğrenciler	
		F	%	f	%
Cinsiyet	Kadın	85	29.6	268	60.4
	Erkek	202	70.4	176	39.6
	Toplam	287	100.0	444	100.0
Fakülte	Fen Edebiyat Fakültesi	30	10.5	9	2.0
	Eğitim Fakültesi	54	28.8	106	23.9
	İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi	24	8.4	178	40.1
	Mühendislik Fakültesi	64	22.3	92	20.7
	Tıp/Diş/Eczacılık Fakültesi	16	5.6	5	1.1
	Sağlık Fakültesi	3	1.0	2	.5
	İletişim Fakültesi	18	6.3	1	.2
	İlahiyat Fakültesi	23	8.0	6	1.4
	Hukuk Fakültesi	1	.3	3	.7
	Mimarlık/iç mimarlık	6	2.1	9	2.0
	Spor bilimleri	7	2.4	-	-
	Güzel sanatlar	2	.7	-	-
	Diğer	39	13.6	33	7.4
	Toplam	287	100.0	444	100.0
Sınıf	Hazırlık veya birinci sınıf	129	44.9	143	32.2
	İkinci sınıf	59	20.6	83	18.7
	Üçüncü sınıf	56	19.5	67	15.1
	Dördüncü sınıf	43	15.0	151	34.0
	Toplam	287	100.0	444	100.0
Kaldığı yer	Devlet yurdunda	92	32.1	108	24.3
	Özel yurt ya da apartta	83	28.9	159	35.8
	Arkadaşlarla evde	100	34.8	86	19.4
	Tek başına evde	5	1.7	15	3.4
	Ailenin yanında	6	2.1	70	15.8
	Akrabaların yanında	1	.3	6	1.4
Toplam	287	100.0	444	100.0	

Tablo 1'in devamı

	Değişken	YÖS'lü Öğrenciler		Türk Vatandaşı Öğrenciler	
		F	%	f	%
Geldikleri bölge	Türkiye	-	-	444	100.0
	Türk cumhuriyetleri	94	12.9	-	-
	Afrika ülkeleri	54	7.4	-	-
	Arap devletleri	52	7.1	-	-
	Asya ülkeleri	50	6.8	-	-
	Avrupa ülkeleri	22	3.0	-	-
	Diğer	15	2.1	-	-
	Toplam	287	100.0	444	100.0

3. 3. Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Kişisel Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ), Problem Çözme Envanteri (PÇE) ve Psikolojik Yardım Arama Tutum Ölçeği (PYATÖ-K) kullanılmıştır. Aşağıda bu ölçme araçları ile ilgili detaylı bilgiler sunulmaktadır.

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Bilgi formunda öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, sınıfları, vatandaşı oldukları ülke, Türkiye'de okurken en çok hangi sorunla karşılaştıkları, daha önce profesyonel psikolojik yardım alıp almadıkları gibi sorular sorulmuştur.

Kişisel Bilgi Formu Ek-1'de yer almaktadır.

3. 3. 1. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan bu ölçek üniversite öğrencilerine uygulamak üzere hazırlanmıştır. 30 maddelik bu ölçekte probleme yönelik/etkili yollar ve duygulara yönelik/etkisiz yollar olmak üzere iki boyut vardır. Faktör analizi sonucunda bu iki boyutun "Kendine güvenli", "İyimser", "Çaresiz", "Boyun eğici" yaklaşımlar ve "Sosyal desteğe başvurma" olmak üzere beş faktörü yansıttığı görülmektedir. Uyarlama çalışmasında yapılan üç farklı araştırmada ölçeğin faktör analizine bağlı olarak elde edilen alt ölçeklerinin Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları belirlenmiştir. Buna göre "İyimser Yaklaşım" için elde edilen güvenilirlik katsayıları .68 ile .49 arasında değişmektedir. Bu değerler "Kendine Güvenli Yaklaşım" için .62 ile .80 arasında, "Çaresiz Yaklaşım" için .64 ile .73 arasında, "Boyun eğici Yaklaşım" için .47 ile .72 arasında değişmektedir. "Sosyal Desteğe Başvurma" için ise .47 ve .45 şeklindedir (Şahin ve Durak, 1995). Ölçek beş alt boyutla toplam 30 maddeden oluşmaktadır. Stresle başa çıkmada Boyun eğici yaklaşım

ve Çaresiz yaklaşım, etkisiz yöntemler olarak değerlendirilmektedir. Kendine güvenli, İyimser yaklaşım ve Sosyal destek arama ise etkili yöntemler olarak değerlendirilmektedir (Şahin ve Durak, 1995). Her bir alt boyut ayrı puanlanır. Her bir madde dörtlü derecelendirilmiştir. Derecenin yüksekliği o boyutun düzeyinin fazlalığını işaret eder. Ölçekte ters maddeler de mevcuttur. Eğer tek toplam puan isteniyorsa o durumda boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşımın tüm maddeleri ve 1. ve 9. maddeler ters çevrilerek toplam puan alınabilir (Şahin ve Durak, 1995).

SBTÖ'ye ilişkin örnek maddeler Ek-2'de yer almaktadır.

3. 3. 1. 3. Problem Çözme Envanteri

Heppner ve Petersen (1982) tarafından geliştirilen ve bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini algılayışlarını ölçen, 35 maddelik kendini değerlendirme (self-report) türü bir ölçektir. Ölçeğin Türkiye uyarlaması, Şahin, Şahin ve Heppner (1993) tarafından yapılmıştır. Toplam 244 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ölçeğin Cronbach alfa geçerlik katsayısı .88, yarıya bölme tekniği ile elde edilen güvenilirlik katsayısı ise $r = .81$ olarak bulunmuştur. Ölçeğin toplam puanı ile Beck Depresyon Envanteri arasındaki korelasyon katsayısı .33 ($p < .001$) ve STAI-T toplam puanı arasındaki korelasyon katsayısı ise .45 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin “aceleci yaklaşım” (9 madde), “Düşünen yaklaşım” (5 madde), “Kaçınan yaklaşım” (4 madde), “Değerlendirici yaklaşım” (3 madde), “Kendine güvenli yaklaşım” (6 madde) ve “Planlı yaklaşım” (4 madde) olmak üzere 6 faktörden oluştuğu bulunmuştur. Bu faktörlere dayalı olarak oluşturulan faktör alt ölçeklerinin alfa katsayıları ise sırasıyla, .78, .76, .74, .69, .64 ve .59'dur (Şahin vd., 1993). Ölçek, 1-6 arası Likert tipi puanlanmaktadır. Ölçeğin 9., 22. ve 29. maddeleri puanlama dışı tutulur. Ölçeğin her bir alt ölçeğinden alınan puanların yüksekliği, bireyin o alt ölçeği ifade eden yaklaşıma daha yatkın olduğunu gösterir. Ölçeğin toplam puanı alınacaksa bazı maddeler (1, 2, 3, 4, 13, 14, 15, 17, 21, 25, 26, 30, 32) ters çevrilir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği ise, bireyin problem çözme becerileri konusunda kendini yeterli olarak algılandığını gösterir (Şahin vd., 1993).

PÇE'ye ilişkin örnek maddeler Ek-3'te yer almaktadır.

3. 3. 1. 4. Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K)

Psikolojik yardım almaya ilişkin tutumları ölçmeyi amaçlayan bu araç, araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan Psikolojik Yardım Almaya İlişkin Tutum Ölçeğinin (PYTÖ)

revizyondan geçirilmiş biçimindedir. İlk biçiminin taşıdığı psikometrik özelliklere göre, ölçek geçerli ve güvenilir bir araçtır (Türküm, 1997). Ölçeğin revizyon çalışmasında 481 üniversite öğrencisinden toplanan verilere uygulanan faktör analizi sonuçları, toplam varyansın % 52.6'sını açıklayan 18 maddenin iki faktörde toplandığını göstermiştir. İlk faktör psikolojik yardım almaya ilişkin olumlu görüşleri içeren 12 maddeden oluşup, iç tutarlılık katsayısı .92, madde-toplam korelasyonları ortalaması .67'dir. İkinci faktör ise psikolojik yardım almaya ilişkin olumsuz görüşleri içermektedir ve iç tutarlılık katsayısı .77 ve madde-toplam korelasyonları ortalaması .54'dür. Ölçek bütünü için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı .90'dır. Ölçeğin bütünü ve iki alt ölçekten aldıkları puanlar açısından kız ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında, her üç karşılaştırmada kızların tutumlarının erkeklerden anlamlı bir biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeklerinin geliştirilme çalışmalarına benzer olarak ölçeğin ayırt edici geçerliğini incelemek amacıyla psikolojik yardım alma deneyimine sahip olan ve olmayan öğrencilerin PYTÖ-K'dan aldıkları puanlar t-testi ile karşılaştırılmış ve aralarında yardım alma deneyimi olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Benzer biçimde, yardım almış ve bu yardımdan hoşnut kalmış öğrenciler ile hoşnut olmayanlar karşılaştırıldığında da hoşnut olanlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuçlar, aracın ayırt edici geçerliğini desteklediği şeklinde yorumlanmıştır. Ölçeğin 50 öğrenciye 10 hafta arayla iki kez uygulanması yoluyla elde edilen korelasyon katsayısı .77'dir. (Türküm, 2004). PYTÖ-K, beşli Likert tipi ve 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Maddeler 1 ile 5 arasında işaretlenmekte ve ölçekten 18-90 arasında bir puan alınmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, psikolojik yardıma ilişkin olumlu tutumun yüksekliğini gösterir (Türküm, 2004).

PYTÖ-K'ya ilişkin örnek maddeler Ek-4'te yer almaktadır.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

3. 3. 2. 1. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan tüm ölçeklerin izinleri, ölçekleri geliştiren ya da uyarlayan araştırmacılardan alınmıştır. Veri toplama işleminden önce Karadeniz Teknik Üniversitesi rektörlüğünden izin alınmıştır. Bu çalışma aynı zamanda bir üniversite araştırma projesi olduğundan, çalışmanın verileri, araştırmacıların veri toplama konusunda eğittikleri bireyler tarafından, sınıf ortamında ve tek oturumda toplanmıştır. Verilerin toplanmasında gönüllülük ilkesi dikkate alınmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Veriler SPSS 23.0 paket programıyla analiz edilmiştir. Veri analizinde tanımlayıcı istatistik tekniklerin yanı sıra *t* testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde öncelikle araştırma grubuna ait bazı tanımlayıcı bulgular sunulmaktadır. Veri toplama sonucunda edinilen bulgulara göre 287 YÖS öğrencisinin 55'i (%19.2) daha önce profesyonel psikolojik yardım almış, 106'sı (%36.9) bölümündeki akademik danışmanından eğitsel ve mesleki yardım almış, 112'si (%29.0) de KTÜ'de yardım alabileceği bir PDR birimi olduğundan haberdardır. 444 Türk öğrencisinin ise 63'ü (%14.2) daha önce profesyonel psikolojik yardım almış, 129'u (%29.1) akademik danışmanından eğitsel ve mesleki yardım almış ve 100'ü (%22.5) KTÜ'de yardım alabileceği bir PDR birimi olduğundan haberdar olduğunu belirtmiştir. Bulgular Tablo 2'de gösterilmiştir.

Tablo 2. YÖS Öğrencileri ile Türk Vatandaşı Öğrencilerin Yardım Alma Deneyimleri

Değişken	YÖS'lü Öğrenciler		Türk Vatandaşı Öğrenciler		
	F	%	f	%	
Psikolojik yardım almış olma	Evet	55	19.2	63	14.2
	Hayır	232	80.8	381	85.8
	Toplam	287	100.0	444	100.0
Akademik yardım almış olma	Evet	106	36.9	129	29.1
	Hayır	181	63.1	315	70.9
	Toplam	287	100.0	444	100.0
Birimden haberdar olma	Evet	112	29.0	100	22.5
	Hayır	175	61.0	344	77.5
	Toplam	287	100.0	444	100.0

Araştırmada YÖS öğrencilerinin ekonomik gelir durumları ve karşılaştıkları problem durumları araştırılmış ve elde edilen bulgular Tablo 3'te özetlemiştir. Buna göre; YÖS öğrencilerinin 57'sinin (%19.9), para kazanmasını sağlayan bir uğraşı varken, 230'u (%80.1) herhangi bir işte çalışmamaktadır. Üniversitede karşılaşılan sorunlara bakıldığında ise YÖS öğrencilerin en fazla karşılaştıkları sorunların aileden uzak kalma (%61.0), derslerin zorluğu (%52.3) ve ekonomik sorunlar (%33.1) olduğu tespit edilmiştir. Diğer problem durumları ile ilgili ayrıntılı bulgular Tablo 3'te gösterilmiştir.

Tablo 3. YÖS Öğrencilerinin Problem Kaynakları

Değişken	f	%	
Para kazanma durumu	Evet	57	19.9
	Hayır	230	80.1
	Toplam	287	100.0

Tablo 3'ün devamı

Değişken		f	%
Aileden uzak kalma	Evet	175	61.0
	Hayır	112	39.0
	Toplam	287	100.0
Derslerin zorluğu	Evet	150	52.3
	Hayır	137	47.7
	Toplam	287	100.0
Ekonomik sorunlar	Evet	95	33.1
	Hayır	192	66.9
	Toplam	287	100.0
Türkçe ile ilgili zorluklar	Evet	93	32.4
	Hayır	194	67.6
	Toplam	287	100.0
Yemekle ilgili sorunlar	Evet	74	25.8
	Hayır	213	74.2
	Toplam	287	100.0
Kültüre uyum	Evet	40	13.9
	Hayır	247	86.1
	Toplam	287	100.0
Arkadaş bulma sorunları	Evet	32	11.1
	Hayır	255	88.9
	Toplam	287	100.0
Barınma sorunları	Evet	31	10.8
	Hayır	256	89.2
	Toplam	287	100.0

4. 1. YÖS Öğrencileri ile Türk Vatandaşı Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumları Arasındaki Farklılıklara Ait Bulgular

Verilerin analizine geçilmeden önce tüm değişkenlerin normallik testleri yapılmış ve değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin beklenen değerler arasında olduğu tespit edilmiştir. Dolayısı ile verilerin normal dağılıma sahip olduğu (Tabachnick, Fidell ve Osterlind, 2001) tespit edilmiştir. Buna dayalı olarak işlemlerde parametrik tekniklerin kullanılması uygun görülmüştür. Sonuçlar Tablo 4'te özetlenmektedir.

Tablo 4. Baş Çıkma, Problem Çözme ve Yardım Arama Değişkenlerine Ait Dağılım İstatistikleri

Değişken	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	
Yardım arama (PYTÖ)	3.6	.64	.05	-.45	
SBTÖ Alt ölçükleri	Kendine güvenli yaklaşım	14.7	3.58	-.26	-.24
	İyimser yaklaşım	9.4	2.85	-.23	-.10
	Çaresiz yaklaşım	10.6	4.27	.33	.05
	Boyun eğici yaklaşım	6.6	3.18	.24	-.07
	Sosyal destek	6.8	2.28	-.19	-.16

Tablo 4'ün devamı

Değişken	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	
PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	30.4	7.16	.01	-.02
	Düşünen yaklaşım	21.6	4.82	-.31	-.43
	Kaçıngan yaklaşım	11.6	4.30	.23	-.60
	Değerlendirici yaklaşım	12.9	3.07	-.36	-.27
	Kendine güvenli yaklaşım	25.6	5.43	.26	.13
	Planlı yaklaşım	17.6	3.79	-.43	-.17

YÖS ile gelen öğrenciler ile Türk vatandaşı öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve profesyonel psikolojik yardım arama tutumları arasındaki farklılıklar bağımsız t testi ile incelenmiştir. Yapılan analizde YÖS öğrencileri ile Türk vatandaşı öğrencilerin yardım arama tutumları arasında büyük etkide anlamlı fark bulunmuştur ($t = -9.67$, $p = .001$, $d = .73$). Bu fark YÖS öğrencilerinin yardım arama tutumlarına ilişkin puanlarının (Ort= 3.34, SS= .54) Türk vatandaşı öğrencilerinkinden (Ort=3.77, SS=.63) daha düşük olmasından kaynaklanmaktadır.

SBTÖ'nün alt boyutlarından "İyimser yaklaşım" ($t = 7.25$, $p = .001$, $d = .55$), "Çaresiz yaklaşım" ($t = 2.25$, $p = .025$, $d = .17$), "Boyun eğici yaklaşım" ($t = 10.10$, $p = .001$, $d = .77$), Sosyal destek arama ($t = -4.65$, $p = .001$, $d = .28$) faktörlerinde de YÖS öğrencileri ile Türk vatandaşı öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Farkın kaynağına bakıldığında ise YÖS öğrencilerinin İyimser yaklaşım puanlarının (Ort=10.37, Ss=2.64) Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=8.86, Ss=2.82) göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda YÖS öğrencilerinin çaresiz yaklaşım puanlarının (Ort=10.99, Ss=3.79), Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=10.29 Ss=4.54) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Boyun eğici yaklaşıma bakıldığında YÖS öğrencilerinin puanlarının (Ort=8.01, Ss=2.91) Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=5.74, Ss=3.02) göre daha fazla olduğu görülmüştür. Son olarak Sosyal destek alt boyutunda YÖS öğrencilerinin puanlarının (Ort=6.34, Ss=2.16), Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=7.13, Ss=3.30) göre daha fazla olduğu görülmüştür. SBTÖ'nün Kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda ise anlamlı farklılık saptanmamıştır ($t = 1.42$, $p = .158$).

Öğrencilerin PÇE aldıkları puanlarda "Aceleci" ($t = 3.52$, $p = .001$, $d = .27$), "Kaçıngan" ($t = 6.77$, $p = .001$, $d = .51$) ve "Değerlendirici yaklaşım" ($t = -4.53$, $p = .001$, $d = .34$) alt faktörlerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre YÖS öğrencilerinin Aceleci yaklaşım puanlarının (Ort=31.58, Ss=6.83), Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=29.69, Ss=7.27) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Kaçıngan yaklaşım alt boyutunda YÖS öğrencilerinin puanlarının (Ort=12.90, Ss=4.16), Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=10.77, Ss=4.18) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bununla birlikte Değerlendirici yaklaşım alt boyutunda YÖS öğrencilerinin

puanlarının (Ort=12.24, Ss=3.21) Türk vatandaşı öğrencilerin puanlarına (Ort=13.28, SS=2.91) göre daha düşük olduğu görülmüştür. PÇE'nin diğer alt boyutları olan Düşünen ($t=-1.71$, $p>.05$), Kendine güvenli ($t=-1.38$, $p>.05$) ve Planlı ($t=-1.64$, $p>.05$) yaklaşımlarda ise anlamlı fark bulunamamıştır. Sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5. YÖS ile Gelen ve Türk Vatandaşı Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma, Problem Çözme ve Yardım Arama Puanları Arasındaki Farklar

Değişken	YÖS'lü Olma	Ort.	SS	Sd	T	p	d	
Yardım arama (PYTÖ)	YÖS	3.34	.54	679.7	-9.67	.001	.73	
	YGS/LYS	3.77	.64	2				
SBTÖ Alt ölçekleri	Kendine güvenli yaklaşım ^a	YÖS	14.89	3.28	666.1	1.42	.158	-
		YGS/LYS	14.52	3.75	8			
	İyimser yaklaşım	YÖS	10.37	2.64	729	7.25	.001	.55
		YGS/LYS	8.86	2.82				
	Çaresiz yaklaşım	YÖS	10.99	3.79	683.0	2.25	.025	.17
		YGS/LYS	10.29	4.54	4			
Boyun eğici yaklaşım	YÖS	8.01	2.91	729	10.10	.001	.77	
	YGS/LYS	5.74	3.02					
Sosyal destek	YÖS	6.34	2.16	729	-4.65	.001	.28	
	YGS/LYS	7.13	3.30					
PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	YÖS	31.58	6.83	729	3.52	.001	.27
		YGS/LYS	29.69	7.27				
	Düşünen yaklaşım	YÖS	21.18	4.99	729	-1.71	.087	-
		YGS/LYS	21.81	4.70				
	Kaçınan yaklaşım	YÖS	12.90	4.16	729	6.77	.001	.51
		YGS/LYS	10.77	4.18				
	Değerlendirici yaklaşım	YÖS	12.24	3.21	729	-4.53	.001	.34
		YGS/LYS	13.28	2.91				
	Kendine güvenli yaklaşım ^b	YÖS	25.30	5.13	729	-1.38	.169	-
		YGS/LYS	25.87	5.62				
	Planlı yaklaşım	YÖS	17.34	3.89	729	-1.64	.101	-
		YGS/LYS	17.81	3.72				

a: Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin "Kendine güvenli yaklaşım" alt boyutu

b: Problem çözme envanterinin "Kendine güvenli yaklaşım" alt boyutu

4. 2. YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesine Dayalı Bulgular

Bu bölümde sadece YÖS öğrencilerinden elde edilen verilere ait analiz sonuçlarına yer verilmiştir. YÖS öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumları cinsiyet, sınıf seviyesi, vatandaşı olunan ülke, daha önce yardım almış olma gibi değişkenler açısından incelenmiştir. Elde edilen bulgular aşağıda başlıklar halinde sunulmuştur.

4. 2. 1. Cinsiyete Dayalı Farklılıklar

YÖS öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için bağımsız *t* testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da gösterilmiştir. Buna göre yardım arama tutumlarında orta etkide anlamlı farklılık gözlenmiştir ($t= 2.40$, $p= .017$, $d= .31$). Farkın kaynağına bakıldığında kadın öğrencilerin yardım arama ortalamalarının (Ort=3.46, Ss=.59) erkek öğrencilerinin ortalamalarına (Ort= 3.29, SS= .52) göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan kadın ve erkek YÖS'lü öğrencilerin stresle başa çıkma envanterinden aldıkları puanlar karşılaştırıldığında; "Kendine güvenli yaklaşım" ($t= -2.07$, $p= .040$, $d= .26$), "İyimser yaklaşım" ($t=-2.69$, $p=.008$, $d=.35$) ve "Sosyal destek arama" ($t=2.16$, $p= .032$, $d= .29$) alt boyutlarında orta etki düzeyinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Farkın kaynağı olarak "Kendine güvenli yaklaşımda" kadın öğrencilerin puanlarının (Ort= 14.28, Ss= 3.35), erkek öğrencilerden (Ort=15.15, Ss=3.22) anlamlı düzeyde daha düşük olması tespit edilmiştir. Benzer şekilde "İyimser yaklaşım" puanlarının da kadın öğrencilerde (Ort=9.73, Ss=2.51) erkek öğrencilere (Ort=10.64, SS=2.65) göre daha düşük olduğu gözlenmiştir. Sosyal destek arama alt boyutunda ise kadın öğrencilerin puanlarının (Ort= 6.76, Ss= 2.00) erkeklere (Ort= 6.16, Ss= 2.20) göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. SBTÖ'nün diğer alt boyutlarından "Çaresiz yaklaşımda" ($t= .43$, $p>.05$) ve "Boyun eğici yaklaşımda" ($t= -.74$, $p> .05$) anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Problem çözme envanterinin alt boyutlarından sadece "Kaçıngan yaklaşımda" kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı fark bulunmuş ($t= 2.41$, $p= .017$, $d= .32$), diğer yaklaşımlarda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Kaçıngan yaklaşımdaki fark, kadın öğrencilerin puanlarının (Ort= 13.81, Ss= 3.92) erkek öğrencilerin puanlarına (Ort= 12.52, Ss= 4.20) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Bu farklılığın orta etkide olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri Ve Yardım Arama Tutumlarının Cinsiyete Göre Farkı

Değişken	Cinsiyet	Ort.	SS	Sd	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	
Yardım arama (PYTÖ)	Kadın	3.46	.59	285	2.40	.017	.31	
	Erkek	3.29	.52					
SBTÖ Alt ölçekleri	Kendine güvenli yaklaşım	Kadın	14.28	3.35	285	-2.07	.040	.26
		Erkek	15.15	3.22				
	İyimser yaklaşım	Kadın	9.73	2.51	285	-2.69	.008	.35
		Erkek	10.64	2.65				

Tablo 6'nın devamı

Değişken	Cinsiyet	Ort.	SS	Sd	t	p	d	
SBTÖ Alt ölçekleri	Çaresiz yaklaşım	Kadın	11.14	3.66	285	.43	.670	-
		Erkek	10.93	3.85				
	Boyun eğici yaklaşım	Kadın	7.82	2.81	285	-.74	.458	-
		Erkek	8.10	2.95				
	Sosyal destek	Kadın	6.76	2.00	285	2.16	.032	.29
		Erkek	6.16	2.20				
PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Kadın	32.04	7.17	285	.74	.461	-
		Erkek	31.39	6.69				
	Düşünen yaklaşım	Kadın	20.80	4.71	285	-.84	.404	-
		Erkek	21.34	5.10				
	Kaçıngan yaklaşım	Kadın	13.81	3.92	285	2.41	.017	.32
		Erkek	12.52	4.20				
	Değerlendirici yaklaşım	Kadın	12.41	3.15	285	.58	.565	
		Erkek	12.17	3.24				
	Kendine güvenli yaklaşım	Kadın	24.60	4.88	285	-1.51	.132	
		Erkek	25.60	5.21				
Planlı yaklaşım	Kadın	16.89	3.98	285	-1.29	.199		
	Erkek	17.54	3.85					

4. 2. 2. Öğrenim Görülen Sınıf Düzeyine Dayalı Farklılıklar

YÖS öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumlarının öğrenim gördükleri sınıflarına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Yapılan analizde herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır. Sonuçlar Tablo 7'de özetlenmektedir.

Tablo 7. YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarında Sınıf Düzeyine Göre Farklılıklar

Değişken	Faktör	KT	Sd	KO	F	P
Yardım arama (PYTÖ)	Gruplar arası	.737	3	.25	.83	.477
	Grup içi	83.57	283	.30		
	Toplam	84.31	286			
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	76.97	3	25.66	2.42	.067
	Grup içi	3003.67	283	10.61		
	Toplam	3080.65	286			
İyimser yaklaşım	Gruplar arası	23.40	3	7.80	1.12	.340
	Grup içi	1963.53	283	6.94		
	Toplam	1986.93	286			
Çaresiz yaklaşım	Gruplar arası	25.63	3	8.54	.59	.621
	Grup içi	4086.42	283	14.44		
	Toplam	4112.04	286			
Boyun eğici yaklaşım	Gruplar arası	15.44	3	5.15	.61	.612
	Grup içi	2404.90	283	8.50		
	Toplam	2420.33	286			
Sosyal destek	Gruplar arası	29.31	3	9.77	2.12	.098
	Grup içi	1304.00	283	4.61		
	Toplam	1333.31	286			

Tablo 7'nin devamı

Değişken	Faktör	KT	Sd	KO	F	P
Aceleci yaklaşım	Gruplar arası	50.94	3	16.98	.36	.781
	Grup içi	13284.15	283	46.94		
	Toplam	13335.09	286			
Düşünen yaklaşım	Gruplar arası	94.45	3	31.48	1.27	.285
	Grup içi	7019.47	283	24.80		
	Toplam	7113.92	286			
Kaçıngan yaklaşım	Gruplar arası	18.72	3	6.24	.36	.783
	Grup içi	4922.77	283	17.40		
	Toplam	4941.49	286			
Değerlendirici yaklaşım	Gruplar arası	31.83	3	10.61	1.03	.379
	Grup içi	2911.71	283	10.29		
	Toplam	2943.54	286			
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	96.79	3	32.26	1.23	.299
	Grup içi	7427.24	283	26.25		
	Toplam	7524.03	286			
Planlı yaklaşım	Gruplar arası	55.66	3	18.55	1.23	.299
	Grup içi	4270.23	283	15.09		
	Toplam	4325.89	286			

4. 2. 3. Vatandaşı Olunan Ülkeye Dayalı Farklılıklar

YÖS öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumlarının vatandaşı oldukları ülkeye göre farklılıklarını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) yapılmıştır. Bu işlem yapılırken grup homojenlikleri de test edilmiş ve çoklu karşılaştırma testleri de buna bağlı olarak seçilmiştir. Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin yardım arama tutumlarında vatandaşlığa bağlı herhangi bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($F_{(4, 267)}=.53, p>.05$).

Katılımcıların SBTÖ alt faktörlerinden kendine güvenli yaklaşım ($F_{(4, 267)}= 4.14, p<.05, \eta^2=.06$), iyimser yaklaşım ($F_{(4, 267)}= 3.49, p<.05, \eta^2=.05$), çaresiz yaklaşım ($F_{(4, 267)}= 3.06, p<.05, \eta^2=.04$) puanlarında küçük etkide anlamlı fark olduğu görülmüştür. Farkın kaynağını anlamak üzere yapılan çoklu karşılaştırma testlerinde kendine güvenli ve iyimser yaklaşım alt faktörleri için Bonferonni tekniği kullanılmıştır. Buna göre Asya ülkelerinden gelen öğrencilerin kendine güvenli yaklaşım puanları (Ort= 15.99, Ss= 2.51) Arap ülkelerinden gelen öğrencilerinkinden (Ort= 13.72, Ss= 2.92) anlamlı düzeyde yüksektir. İyimser yaklaşımda Asya ülkelerinden gelen öğrencilerin puanlarının (Ort= 11.28, Ss= 2.36) Türk cumhuriyetlerinden gelenlerin puanlarına (Ort= 9.95, Ss= 2.73) göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Çaresiz yaklaşımdaki farkın kaynağını öğrenmek için Gabriel tekniğinden yararlanılmıştır. Buna göre Arap devletlerinden gelen öğrencilerin çaresiz yaklaşım puanları (Ort= 11.94, Ss= 3.50), Türk cumhuriyetlerinden gelenlerinkinden (Ort=10.14, Ss=3.85) daha yüksektir. Boyun eğici yaklaşım ($F_{(4, 267)}=$

1.74, $p > .05$) ve sosyal destek arama ($F_{(4, 267)} = 1.43$, $p > .05$) faktörlerinde ise anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Öğrencilerin PÇE puanlarında, "Düşünen" ($F_{(4, 267)} = 3.09$, $p < .05$, $\eta^2 = .04$) "Kaçınan" ($F_{(4, 267)} = 2.40$, $p < .05$, $\eta^2 = .04$) ve "Değerlendirici" ($F_{(4, 267)} = 3.27$, $p < .05$, $\eta^2 = .05$) yaklaşım alt faktörlerinde küçük etkide anlamlı fark saptanmıştır. Düşünen yaklaşımda farkın kaynağını belirlemek için Bonferonni testi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda Asya ülkelerinden gelen öğrencilerin düşünen yaklaşım puanları (Ort=22.83, Ss=4.41), Avrupa ülkelerinden gelen öğrencilerin puanlarına (Ort=19.06, Ss=5.29) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Değerlendirici yaklaşımdaki farkın kaynağını öğrenebilmek için Gabriel tekniğinden yararlanılmıştır. Buna göre fark; Afrika ülkelerinden gelen öğrencilerin değerlendirici yaklaşım puanlarının (Ort=13.25, Ss=3.00), Türk cumhuriyetlerinden gelenlerinkine (Ort=11.73, SS=3.36) göre daha yüksek olmasından kaynaklanmaktadır. Kaçınan yaklaşım boyutunda varyans homojenliği sağlanamadığı için Games Howel çoklu karşılaştırma tekniği seçilmiştir. Buna göre Arap devletlerinden gelen öğrencilerin kaçınan yaklaşım puanlarının (Ort=14.26, Ss=4.11), Afrika ülkelerinden gelenlerinkinden (Ort=11.89, Ss=4.37) anlamlı düzeyde yüksek olduğu gözlenmiştir. PÇE'nin diğer alt faktörlerinde ise anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sonuçlar Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8. YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarının Vatandaş Olunan Ülkelere Göre Farkı

Değişken	Faktör	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Yardım arama (PYTÖ)	Gruplar arası	.63	4	.16	.53	.714	
	Grup içi	79.77	267	.30			
	Toplam	80.41	271				
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	162.16	4	40.54	4.14	.003	.058
	Grup içi	2614.37	267	9.79			
	Toplam	2776.54	271				
İyimser yaklaşım	Gruplar arası	92.20	4	23.05	3.49	.008	.050
	Grup içi	1764.00	267	6.61			
	Toplam	1856.20	271				
Çaresiz yaklaşım	Gruplar arası	167.65	4	41.91	3.06	.017	.044
	Grup içi	3662.33	267	13.72			
	Toplam	3829.98	271				
Boyun eğici yaklaşım	Gruplar arası	55.80	4	13.95	1.74	.142	
	Grup içi	2140.99	267	8.02			
	Toplam	2196.79	271				
Sosyal destek	Gruplar arası	27.41	4	6.85	1.43	.224	
	Grup içi	1277.49	267	4.79			
	Toplam	1304.90	271				

Tablo 8'in devamı

Değişken	Faktör	KT	Sd	KO	F	p	η^2
Aceleci yaklaşım	Gruplar arası	288.09	4	72.02	1.53	.195	
	Grup içi	12602.13	267	47.20			
	Toplam	12890.22	271				
Düşünen yaklaşım	Gruplar arası	299.04	4	74.76	3.09	.016	.044
	Grup içi	6451.64	267	24.16			
	Toplam	6750.69	271				
Kaçınan yaklaşım	Gruplar arası	164.04	4	41.01	2.40	.050	.035
	Grup içi	4562.18	267	17.09			
	Toplam	4726.22	271				
Değerlendirici yaklaşım	Gruplar arası	131.87	4	32.97	3.27	.012	.047
	Grup içi	2695.24	267	10.10			
	Toplam	2827.11	271				
Kendine güvenli yaklaşım	Gruplar arası	165.93	4	41.48	1.57	.182	
	Grup içi	7051.07	267	26.41			
	Toplam	7216.99	271				
Planlı yaklaşım	Gruplar arası	92.92	4	23.23	1.50	.203	
	Grup içi	4140.85	267	15.51			
	Toplam	4233.78	271				

4. 2. 4. Daha Önce Psikolojik Yardım Almış Olma Durumuna Dayalı Farklılıklar

YÖS öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, problem çözme becerileri ve yardım arama tutumlarının daha önce psikolojik yardım almış olma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için yapılan analizde yardım arama tutumlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır ($t = -23$, $p > .05$). Buna karşın psikolojik yardım alan ve almayan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ölçeğinden (SBTÖ) aldıkları puanlarda anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre SBTÖ alt boyutlarından “Çaresiz yaklaşım” ($t = 3.65$, $p = .001$, $d = .55$) ve “Boyun eğici yaklaşımda” ($t = 3.59$, $p = .001$, $d = .53$) yüksek etkide anlamlı farklılık vardır. Çaresiz yaklaşımdaki farkın kaynağına bakıldığında daha önce profesyonel psikolojik yardım almış olan öğrencilerin puanlarının (Ort=12.64, Ss=3.75) psikolojik yardım almamış olanlara (Ort=10.60, Ss=3.70) göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Boyun eğici yaklaşımdaki farka bakıldığında da daha önce yardım alanların puanlarının (Ort=9.26, Ss=2.93), almayanların puanlarına (Ort=7.72, Ss=2.83) göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. SBTÖ'nün diğer alt boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Öğrencilerin PÇE'den aldıkları puanlarda “Aceleci yaklaşım” ($t = 2.90$, $p = .004$, $d = .42$) ve “Kaçınan yaklaşım” ($t = 2.59$, $p = .010$, $d = .39$) alt faktörlerinde orta etkide anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Farkın kaynağına bakıldığında daha önce yardım almış olanların “Aceleci yaklaşım puanlarının” (Ort=33.96, Ss=7.28), almamış olanların puanlarından

(Ort=31.02, SS=6.61) daha yüksek olduğu gözlenmektedir. “Kaçınan yaklaşıma” bakıldığında da daha önce yardım almış olanların puanlarının (Ort=14.20, Ss=4.09), yardım almamış olanların puanlarına (Ort=12.60, Ss=4.12) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Problem çözme envanterinin diğer alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Sonuçlar Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 9. YÖS Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumlarının Yardım Alma Deneyimine Bağlı Farklılıkları

Değişken	Yardım alma	Ort.	SS	Sd	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>d</i>																																																																																																																				
Yardım arama (PYTÖ)	Evet	3.33	.46	97.17	-.23	.822																																																																																																																					
	Hayır	3.34	.56					SBTÖ Alt ölçekleri	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	14.44	3.16	285	-1.13	.259	Hayır	15.00	3.31	İyimser yaklaşım	Evet	10.07	2.36	285	-.92	.356	Hayır	10.44	2.70	Çaresiz yaklaşım	Evet	12.64	3.75	285	3.65	.001	.55	Hayır	10.60	3.70	Boyun eğici yaklaşım	Evet	9.26	2.93	285	3.59	.001	.53	Hayır	7.72	2.83	Sosyal destek	Evet	6.47	1.88	285	.52	.606		Hayır	6.30	2.22	PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004	.42	Hayır	31.02	6.61	Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986		Hayır	21.18	5.10	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010	.39	Hayır	12.60	4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136		Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04
SBTÖ Alt ölçekleri	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	14.44	3.16	285	-1.13	.259																																																																																																																				
		Hayır	15.00	3.31					İyimser yaklaşım	Evet	10.07	2.36	285	-.92	.356	Hayır	10.44	2.70	Çaresiz yaklaşım	Evet	12.64	3.75	285	3.65	.001	.55	Hayır	10.60	3.70	Boyun eğici yaklaşım	Evet	9.26	2.93	285	3.59	.001	.53	Hayır	7.72	2.83	Sosyal destek	Evet	6.47	1.88	285	.52	.606		Hayır	6.30	2.22	PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004	.42	Hayır		31.02	6.61	Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986		Hayır	21.18	5.10	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010	.39	Hayır	12.60	4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136		Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98				
	İyimser yaklaşım	Evet	10.07	2.36	285	-.92	.356																																																																																																																				
		Hayır	10.44	2.70					Çaresiz yaklaşım	Evet	12.64	3.75	285	3.65	.001	.55	Hayır	10.60	3.70	Boyun eğici yaklaşım	Evet	9.26	2.93	285	3.59	.001	.53	Hayır	7.72	2.83	Sosyal destek	Evet	6.47	1.88	285	.52	.606		Hayır	6.30	2.22	PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004	.42	Hayır		31.02	6.61	Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986			Hayır	21.18	5.10	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010	.39	Hayır	12.60	4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136		Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98													
	Çaresiz yaklaşım	Evet	12.64	3.75	285	3.65	.001			.55																																																																																																																	
		Hayır	10.60	3.70					Boyun eğici yaklaşım		Evet	9.26	2.93	285	3.59	.001	.53	Hayır	7.72	2.83	Sosyal destek	Evet	6.47	1.88	285	.52	.606		Hayır	6.30	2.22	PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004	.42	Hayır		31.02	6.61	Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986			Hayır	21.18	5.10	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285		2.59	.010	.39	Hayır	12.60	4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136		Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																						
	Boyun eğici yaklaşım	Evet	9.26	2.93	285	3.59	.001			.53																																																																																																																	
		Hayır	7.72	2.83					Sosyal destek		Evet	6.47	1.88	285	.52	.606		Hayır	6.30	2.22	PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004	.42	Hayır	31.02		6.61	Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986			Hayır	21.18	5.10	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59		.010	.39	Hayır	12.60	4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23		285	-1.49	.136		Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																
	Sosyal destek	Evet	6.47	1.88	285	.52	.606																																																																																																																				
		Hayır	6.30	2.22				PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım		Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004	.42	Hayır	31.02	6.61		Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986		Hayır	21.18		5.10	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010	.39		Hayır	12.60	4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49		.136		Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																												
PÇE alt ölçekleri	Aceleci yaklaşım	Evet	33.96	7.28	285	2.90	.004			.42																																																																																																																	
		Hayır	31.02	6.61					Düşünen yaklaşım		Evet	21.19	4.55	285	.09	.986		Hayır	21.18	5.10		Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010	.39	Hayır	12.60		4.12	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136			Hayır	12.38	3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																																								
	Düşünen yaklaşım	Evet	21.19	4.55	285	.09	.986																																																																																																																				
		Hayır	21.18	5.10					Kaçınan yaklaşım		Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010	.39	Hayır	12.60	4.12		Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136		Hayır	12.38		3.20	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																																																				
	Kaçınan yaklaşım	Evet	14.20	4.09	285	2.59	.010			.39																																																																																																																	
		Hayır	12.60	4.12					Değerlendirici yaklaşım		Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136		Hayır	12.38	3.20		Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																																																																
	Değerlendirici yaklaşım	Evet	11.66	3.23	285	-1.49	.136																																																																																																																				
		Hayır	12.38	3.20					Kendine güvenli yaklaşım		Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642		Hayır	25.24	5.37	Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																																																																												
	Kendine güvenli yaklaşım	Evet	25.55	4.00	105.604	.47	.642																																																																																																																				
		Hayır	25.24	5.37				Planlı yaklaşım	Evet		17.33	3.50	285	-.04	.972		Hayır	17.35	3.98																																																																																																								
Planlı yaklaşım	Evet	17.33	3.50	285	-.04	.972																																																																																																																					
	Hayır	17.35	3.98																																																																																																																								

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada Türk vatandaşı üniversite öğrencileri ile yabancı uyruklu öğrencilerin üniversitelerde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik birim ve hizmetlerinden haberdar olma ve yardım alma girişimleri incelenmiştir. Ortaya çıkan bulgular, yabancı uyruklu statüsünde bulunan öğrencilerin, psikolojik yardım veren birimden haberdar olma durumu ile psikolojik ve akademik alanlarda yardım alma sıklıklarının Türk öğrenci grubundan daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu çalışmada öğrencilere ne tür akademik veya psikolojik sorunları için yardım alma talebinde buldukları sorulmamıştır. Ancak öğrenim görmek amacıyla yurt dışından Türkiye'ye gelen öğrencilerin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemeye dönük bazı araştırmalar (ör. Yardımcıoğlu, Beşel ve Savaşan, 2017), özellikle aileden ayrı kalmanın doğurduğu ve genelde "özlem" olarak ifade edilen sorunun ön plana çıktığını vurgulamaktadır. Öğrencilerin yardım arama çabaları sahip oldukları stres kaynakları ile bağlantılıdır ve kaynakların içinde arkadaşlık ilişkilerinden aile çatışmalarına kadar farklı problem durumları yer almaktadır (Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin, 2002). Bu araştırma ile ortaya çıkan ve yabancı uyruklu öğrencilerin Türk vatandaşı öğrencilere oranla üniversitede hizmet veren birim ve merkezler hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğunu ve daha sık yararlandığını belirten bulgular, oldukça dikkat çekicidir. Böyle bir bulgunun nedenlerini bütün argümanlarıyla tartışmak oldukça güçtür ve bu tartışmaya dayanak oluşturacak sayı ve kapsamda araştırmalar mevcut değildir.

Üniversitelerde, özellikle yeni başlayan öğrenciler için bir oryantasyon çalışması yapılmakta ve bu kapsamda yardım hizmeti sunan birim ve merkezler ile bunların faaliyet sahaları tanıtılmaktadır. Bu tür çalışmalar yabancı öğrenciler için daha kapsamlı ve etkili sunulmaktadır. Ortaya çıkan bulguların nedenlerinden biri bu olabilir. Bu çalışmanın yapıldığı Karadeniz Teknik Üniversitesi, ağırlıklı olarak içinde bulunduğu şehir ile çevre illerden gelen öğrenciler tarafından tercih edilmektedir. Böyle bir durum çoğu öğrencinin öğrenimini yakın çevre içinde hatta ailesinin yanında sürdürmesine olanak sağlamaktadır. Bu tür koşullar Türk vatandaşı öğrencilerin üniversitede bulunan birim ya da merkezlerden profesyonel düzeyde yardım almak yerine aile, akraba ve arkadaşlarından destek alma imkânını ortaya çıkarabilir ve bu da profesyonel düzeydeki hizmet arama çabalarını sınırlandırabilir. Elbette ki profesyonel yardım aramaya ilgili olup öğrenci açısından olumsuz bir durum teşkil eden durumlar da dikkate alınmalıdır. Örneğin yardım arama çabalarının ortaya çıkardığı damgalanma endişesi yardım alma girişimleri üzerinde etkili olabilir (Kapıkıran-Acun ve Kapıkıran, 2013). Oysa bu durum yabancı uyruklu öğrenciler bakımından bu seviyede tehdit edici bir deneyim arz etmez. Yabancı öğrencilerin

psikolojik ve akademik alanlardaki yardım arama girişimleri belli değişkenlerle ilişkili olup, daha alt düzeyde karmaşık bir ilişki sergileyebilirler. Çünkü yabancı öğrencilerin oluşturduğu grup homojen değildir ve bu grupta bulunanların kişisel, sosyal ya da kültürel özelliklerinin yardım arama sürecine katkıları bu çalışmada konu edinilmemiştir. Bunun cinsiyet ve sınıf değişkeni ile ilişkisi kapsamlı düzeyde incelenmemiştir. Buna rağmen kültürlenme sürecinin uluslararası öğrencilerin yardım arama çabaları üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu araştırmalarla ortaya konmuştur (Zhang ve Dixon, 2003). Psikolojik yardıma ihtiyaçları bulunsalar bile Türk üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım veren merkezlere başvurma sıklıklarının düşük oldukları başka bazı araştırmaların sonuçlarında da (Kızıldağ vd., 2012) gözlenmektedir. Erkan ve diğerleri (2011) bu oranın yüzde iki ile sekiz arasında değişen düşük bir oranda seyrettiğini vurgulamaktadır. İlginçtir ki Türk vatandaşı öğrencilerin yüzde yirmi beşi üniversitelerde yardım hizmeti veren merkezlerinin varlığından dahi haberdar değildir (Taşkaya, 2010).

Bu çalışmada hem Türk vatandaşı öğrenciler hem de yabancı uyruklu öğrenciler, akademik alanlarla ilgili yardım alma girişimlerinin, psikolojik alandaki yardım alma girişimlerinden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Önceki araştırmalarda bu tür sınıflamalar belirgin olarak yapılmamış olsa da ailevi, akademik ve ilişkisel sorunların varlığına dikkat çekilmekte (Erkan vd., 2012) ve bu çalışmada ortaya çıkan durumun tersine daha sıklıkla duygusal sorunlar nedeniyle yardım arandığı (Topkaya ve Meydan, 2013) vurgulanmaktadır. Elimizde Türk vatandaşı ve yabancı uyruklu öğrencilerin yardım arama davranışları arasındaki farklılıkları ve bu farklılıkların kaynaklarını doğrudan inceleyen bir literatür birikimi bulunmamaktadır. Bu nedenle farklılıkların kaynakları benzer araştırmaların bulguları dikkate alınarak tartışılmaya çalışılmaktadır. Bektaş (2008) Türk üniversitelerinin özellikle Balkan ülkeleri, Türk Cumhuriyetleri ve Orta Asya ülkeleri öğrencileri için giderek popüler hale geldiğini belirtmekte ve üniversitelerde bulunan PDR merkezlerinin bu öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun şekilde planlamalar yaparak hizmetler sunmaları gerektiğini vurgulamaktadır. Bunun için üniversite yönetimlerinin uygun mekânlar oluşturarak yeterli sayıda nitelikli elemanlar istihdam etmelerini önermektedir.

Bu çalışmada YÖS'ü kazanarak Türkiye'de öğrenim görmeye gelen öğrencilerin karşılaştıkları temel sorunlar incelenmeye çalışılmış ve aileden uzak kalmanın en yüksek oranda işaretlenen sorun olduğu tespit edilmiştir. Yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiş ve bu gruptakilerin önemli ölçüde ev ve aile özlemi çektikleri saptanmıştır (Kıroğlu, Kesten ve Elma, 2010). Yabancı uyruklu öğrenciler lisans seviyesinde okutulan dersleri zor bulduklarını ifade etmişler ve bu durumun önemli bir problem kaynağı teşkil ettiğini vurgulamışlardır. Şahin ve Demirtaş (2014) tarafından yapılan çalışmada da yabancı uyruklu öğrencilerin başarı düzeylerinin

oldukça düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada akademik başarı alanıyla ilgili sorunun nereden kaynaklandığına ilişkin bir tespit yapılmamıştır. Ancak konuyu dil yeterliliğiyle ilişkilendirerek inceleyen bazı araştırmalar (ör. Paksoy, Paksoy ve Özçalıcı, 2012) bulunmaktadır. Bu araştırmalarda Türkçe'yi kendi ülkesinde öğrenme ile Türkiye'de öğrenme durumlarının akademik başarı ile doğrudan bağlantılı olmadığı belirtilmiştir. Buna karşı Sungur ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlarda akademik başarı ile dil becerisi arasındaki bağlantılara vurgu yapılmaktadır. Bu durumdan Türkçe becerisi yüksek olanların akademik performanslarının daha güçlü olabileceği yargısına varılabilir. Bu çalışmada YÖS ile gelen öğrencilerin önemli bir kısmı Türkçeyi bildikleri ya da Türkçeye aşina oldukları için akademik performansları üzerinde dil becerisinin önemli etki oluşturmadığı düşünülmektedir. Daha sonra yapılacak çalışmalarda dil konusu ayrı bir değişken olarak ele alınıp, akademik başarı ile ilişkilendirilebilir. Fakat buradaki bulguları aynı zamanda öğrencilerin hazır bulunuşluk seviyesi bakımından da değerlendirmek gerekir. YÖS sınavı ile Türkiye'de öğrenim görmeye gelen öğrencilerin orta öğretim yaşantıları, Türkiye'de bulunanlardan belirgin düzeyde farklılaşmaktadır. Türk vatandaşı öğrenciler orta öğretimden başlayan yoğun bir sınav maratonunu başarıyla tamamlayarak üniversiteye kayıt yaptırabilmektedir. Yabancı uyruklu öğrencilerin böyle bir tecrübeleri bulunmadığından, bu durum üniversitedeki akademik performanslarına da yansımaktadır.

Yabancı uyruklu öğrenciler yaşadıkları sorunların önemli bir kısmının ekonomik kaynaklı olduğunu belirtmişlerdir. Ailelerinin mali gelirleri yüksek olan öğrencilerin daha çok başta Amerika ve İngiltere olmak üzere öğrenim görmek için batılı ülkeleri tercih ettikleri bilinmektedir. Türkiye'ye gelen öğrenciler genellikle orta ve düşük düzeyde sosyo-ekonomik gelir düzeyine sahip aile çocuklarıdır. Nitekim yapılan bazı araştırmalarda yabancı uyruklu öğrenciler ekonomik sorunlar yaşadıklarını ve aileleri tarafından gönderilen paranın kendileri için yetersiz kaldığını vurgulamışlardır (Kıroğlu, Kesten ve Elma, 2010). Türk üniversitelerinde öğrenim gören yabancı öğrenciler arasında gözlenen sorunların daha çok ekonomik kaynaklı olduğu başka araştırmalarla da desteklenmektedir (Şahin ve Demirtaş, 2014). Kabaca bakıldığında uluslararası öğrencilerin gelir düzeyleri uyumları üzerinde etkili olduğu görülebilmektedir (Ghanbary, 2017).

Bu araştırmada öğrencilerin yaklaşık yüzde otuz ikisi dille ilgili sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir. Bu oran daha önce de belirtildiği gibi Türk kökenli ve akraba topluluklardan gelen yabancı uyruklu öğrencilerin örneklem içinde önemli bir yer kapladıkları dikkate alınarak değerlendirilmelidir. Muhtemeldir ki bu öğrenciler olmasaydı dil konusunda yaşanan sorunun oranı daha yüksek bir düzeyde seyredebilirdi. Nitekim Sungur ve diğerleri (2016) tarafından yapılan araştırmada dil ile ilgili faktörlerin önemli bir uyum

sorunu olarak ön plana çıktığı gözlenmektedir. Başka bir araştırmada da Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrenciler uyum sürecindeki en önemli sorunun Türkçe bilmemek olduğunu vurgulamışlardır (Musaoğlu, 2016). Yabancı öğrenciler genellikle Türkçeyi günlük hayatta kullanma pratiği ile ilgili sorunlar yaşamamaktadırlar. Bu öğrenciler konuşma, dinleme ve okuma konusunda daha iyi becerilere sahiplerken, daha çok yazma konusunda sorun yaşamaktadırlar (Özyürek, 2009). Öğrencilerin dil becerisi geliştikçe sorunlarının azaldığı ve daha kolay uyum sağladıkları araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu bağlamda Kumcağız, Dadashzadeh ve Alakuş (2016) sınıf düzeyi arttıkça yabancı öğrencilerin uyumlarının daha kolay hale geldiğini ve bunun da zaman içinde gelişen dil becerileriyle bağlantılı olabileceğini belirtmektedirler.

Yabancı uyruklu öğrencilerin yaklaşık dörtte biri yemek konusunun kendileri için önemli bir problem kaynağı oluşturduğunu belirtmişlerdir. Yemekten kast edilen daha çok yemek türleridir. Elbette ki kültürel özellikler yemek alışkanlıkları arasında bazı farklılıkların ortaya çıkmasına yol açar. Bu durum Şahin ve Demirtaş (2014) tarafından yapılan çalışma ile de teyit edilmiş ve bu çalışmada yer verilen öğrencilerin ekonomiyle, barınmayla ve dille ilgili sorunlar yanında yemekle ilgili de problemler yaşadıkları tespit edilmiştir. Burada yemeklerin türleri ve kaliteleri hakkında ayırt edici sorulara yer verilmemiştir. Bu nedenle kalite de bir nedensellik olarak vurgulanmış olabilir. Türkiye’ye gelen öğrencilerin çoğu inanç olarak İslam dinine mensuptur. Bu bakımdan yiyecek seçiminde temel bir ayırım bulunmadığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin bir kısmı kültürel uyum alanında da sorun yaşadıklarını dile getirmişlerdir. Bu bulgu benzer gruplar üzerinde yapılan araştırma sonuçlarıyla örtüşmektedir (Özçetin, 2013). Türkiye kültürel olarak batı ile doğu arasında önemli bir kesişim noktasıdır ve bu nedenle zengin bir kültürel alt yapıya sahiptir. Buna rağmen Türk kültürüne uyum sağlama ve kültürlenme konusunda belli sorunların yaşandığı bu tür araştırmaların bulgularıyla ortaya çıkmaktadır. Bilgili (2016) tarafından yapılan incelemede yabancı uyruklu öğrencilerin giyim tarzlarından, bedensel tepkilerine, kullandıkları adlarla ya da yaptıkları günlük aktivitelere bağlı olarak Türk öğrenci popülasyonundan farklılaştıkları tespit edilmiştir.

Tartışmanın bu bölümünde yabancı uyruklu öğrenciler için sorun teşkil eden durumlar ayrı ayrı ele alınmıştır. Ancak bu öğrencilerin sadece belli bir problemden şikayetçi oldukları anlamına gelmemelidir. Çoğu incelemede ön plana çıkan sorunlar birlikte değerlendirilmektedir. Biz burada öncelik sırasına göre bir tasnif yaparak daha özel ve somut bir tartışmayı yapmaya çalıştık. Yoksa uluslararası öğrencilerin Türk üniversitelerinde karşılaştıkları sorunlar dikkate alındığında, bunların barınma ve ulaşım

güçlükleriyle ilgili şikâyetlerden, Türkçe öğretiminde yaşanan sorunlarla ilgili durumlara kadar (Özkan ve Güvendir, 2015) çeşitlilik gösterebildiği bir gerçektir.

Bu çalışmanın temel amacı Türk vatandaşı üniversite öğrencileri ile yabancı uyruklu öğrencilerin yardım arama, stresle başa çıkma ve problem çözme tutumları arasındaki farklılıkları incelemektir. Çalışmada üniversiteye YGS/LYS puanıyla yerleşen Türk vatandaşı öğrencilerin yardım arama tutumları YÖS ile üniversiteye giren öğrencilerin yardım arama tutumlarından anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Bu bulgu daha önce tartıştığımız ve YÖS ile gelen öğrencilerin psikolojik veya akademik yardım alma ya da üniversitede hizmet veren birimden haberdar olma konularında daha yaygın davranışlara sahip olduğunu gösteren sonuçlarla çelişmektedir. Ortaya çıkan sonuçlardaki tutarsızlıklar yardım arama kaynaklarıyla ilişkili olabilir. Çünkü ölçek maddelerinde üniversitede bulunan bir merkezden haberdar olma ya da yardım alma temalı sorular sorulmuş ancak üniversite dışında profesyonel yardım alıp almadığı sorulmamıştır. Oysa Türk vatandaşı öğrencilerin gerek hastanelerden gerekse diğer diğer profesyonel kaynaklardan yardım talep etme olanakları bulunmaktadır.

Literatürde Türk vatandaşı öğrencilerle yabancı uyruklu öğrencilerin yardım arama girişimlerini doğrudan ve karşılaştırmalı olarak inceleyen araştırmalar çok azdır. Bununla birlikte Annaberdiyev (2006) tarafından yapılan çalışmada Türk vatandaşı ve Türk cumhuriyetlerinden gelen öğrencilerin psikolojik yardım arama tutumları incelenmiş ve anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Erkan ve diğerleri (2012) tarafından yapılan incelemede Türk üniversite öğrencilerinin yardım aramadaki gönüllülüklerinin orta seviyede bulunduğu ve bunun da belli bazı değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmiştir. Topkaya ve Meydan (2013) tarafından yapılan araştırmada da Türk vatandaşı öğrencilerde profesyonel düzeyde yardım arama çabalarının düşük düzeyde seyrettiği, kızların yardım aramaya daha gönüllü olduğu ve öğrencilerin yardım konusunda daha çok aile ve arkadaş gibi profesyonel olmayan kaynakları kullandıkları tespit edilmiştir. Yabancı uyruklu öğrencilerin profesyonel yardım arama çabalarıyla ilgili araştırma bulguları elde edilememiştir ancak ulaşılan sonuçlar dikkate alındığında yabancı uyruklu öğrencilerin daha çok sınıf arkadaşlarıyla etkili ilişkiler kurdukları ve ihtiyaç duyduklarında daha çok onlardan yardım alma talebinde buldukları saptanmıştır (Bilgili, 2016). Öztürk (2017) tarafından yapılan araştırmada da bu öğrencilerin özellikle akademik alanlarda yaşadıkları sorunları çözme konusunda kendi kaynaklarını kullandıkları veya arkadaş ve öğretmenlerinden yardım talep ettikleri ortaya çıkarılmıştır.

Bu çalışmanın diğer bir temel amacı Türk vatandaşı öğrenciler ile yabancı uyruklu öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları arasındaki farklılıkları incelemektir. Yardım arama boyutunda olduğu gibi stresle başa çıkma tarzlarının nitelikleri konusunda da Türk

vatandaşı ve yabancı uyruklu öğrencilerin tutumları arasındaki farkları inceleyen çalışmalar azdır. Genellikle Türk ve akraba toplulukları inceleyen araştırmalara rastlanmaktadır. Orta Asyalı öğrencilerle Türk vatandaşı öğrencileri karşılaştıran bir araştırmada Orta Asya'lı öğrencilerin daha çok pasif başa çıkma tarzlarını kullandıkları tespit edilmiştir (Nebizade, 2004). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin başa çıkma tarzlarının incelendiği bir çalışmada cinsiyet farkı dikkate alınmış ve erkek öğrencilerin kendine güvenli, boyun eğici, iyimser başa çıkma tarzlarını daha çok tercih ettiklerini, buna karşı ise kızların daha fazla çaresiz ve sosyal destek aramaya dönük başa çıkma tarzlarını kullanmaya yöneldikleri görülmüştür (Otrar, Ekşi, Dilmaç ve Şirin, 2002). Benzer bir ölçek kullanılarak Türk öğrenci grubu yapılan başka bir araştırmada sırasıyla problem çözme, sosyal destek arama ve kaçınma tarzı başa çıkma mekanizmalarının kullanıldığı tespit edilmiştir (Ekinci, Şahin-Altun ve Can, 2013). Bu çalışmadan elde edilen sonuçlarda kendine güvenli yaklaşım boyutunda YÖS öğrencilerinin puanları ile Türk vatandaşı öğrencilerin puanları arasında fark bulunmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında benzer kültürel değerlere sahip olma olgusunun önemli bir unsur olduğu düşünülmektedir. Buna karşı YÖS öğrencilerinin iyimser yaklaşım konusundaki puanları Türk vatandaşı olanlarınkinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Yaşadığı bir ülkenin dışında öğrenim görmeyi seçmek olumlu bir yaklaşımı gerektirmektedir. İyi bir eğitim aldıktan sonra tekrar ülkesine dönme gerçeği ve muhtemelen bu eğitimin sağlayacağı avantajlardan yararlanma olasılığı, YÖS öğrencilerinin iyimser yaklaşımları üzerinde etkili olabilir. Bu çalışmada kişisel ve sosyal değişkenler incelemeye tabi tutulmadığı için ortaya çıkan iyimser yaklaşımın kaynakları hakkında açıklama yapmak sınırlı olmaktadır. Bu durumun zıttı olarak çaresiz yaklaşım boyutunda YÖS öğrencilerinin yüksek puanları olumsuz durumlarına vurgu yapmaktadır. Öğrencilerin ailelerinden ve arkadaşlarından uzak kalmaları (Kıroğlu, Kesten ve Elma, 2010) ya da dil (Musaoğlu, 2016) konusundaki yetersizlikleri çaresizlik eğilimleri üzerinde etkili olabilir. Bu tablo boyun eğici başa çıkma konusunda da benzerdir ve YÖS öğrencilerinin puanları daha yüksektir. Türk vatandaşı öğrencilerin sosyal destek puanları anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Çalışmanın temel amaçları arasında YÖS öğrencileri ile Türk vatandaşı öğrencilerin problem çözme becerileri arasındaki farklılıkları incelemektir. Ortaya çıkan sonuçlar YÖS öğrencilerinin; aceleci ve kaçınan, Türk vatandaşı öğrencilerin ise değerlendirici yaklaşım türü problem çözme puanları diğerler gruptakilerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer problem çözme süreçleri arasında manidar farka rastlanmamıştır. Literatürde farklı şekillerde de olsa eğitim görmek üzere Türkiye'ye gelen öğrenciler ile Türk öğrenci grubunun problem çözme becerilerini karşılaştırmalı bir şekilde inceleyen

araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Ancak bu çalışmada kullanılan ölçek aracılığıyla Türk üniversite öğrencilerinden toplanan veriler Türk öğrenci grubunun sırasıyla; aceleci yaklaşım, düşünen yaklaşım, kaçınan yaklaşım, değerlendirici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve planlı yaklaşım alanlarından yüksek puan aldıklarını göstermiştir. Bu durumda aceleci yaklaşımın bir problem çözme stratejisi olarak ön plana çıktığı görülmektedir (Oğuztürk, Akça ve Şahin, 2011).

Türk vatandaşı ve yabancı uyruklu öğrencilerin problem çözme becerileri arasındaki farklılıklar, öğrencilerin kültürel ve kişisel özellikleri ile bağlantılı olabilir. YÖS öğrencilerinin kaçınan ve aceleci yaklaşım puanları daha yüksek bulunmuştur. Bunlar işlevsel olmayan problem çözme becerileri olarak değerlendirilebilir. YÖS öğrencilerinin sorunlarını çözmek için ailelerinden ya da kendi ülkelerinden gelen kişilerden yardım almaya yönelmesi de bunun (Musaoğlu, 2016) bir kanıtı olabilir. Diğer taraftan Türk vatandaşı öğrencilerin daha çok değerlendirici problem çözme tarzını kullanması, problem çözme konusunda farklı kaynaklardan yararlanması ve bunun da belli bir süreyi kapsaması anlamına gelebilir.

Araştırmada YÖS öğrencilerinin yardım arama, başa çıkma ve problem çözme becerilerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu analiz aşamasında Türk vatandaşı öğrenciler analize dahil edilmemiş değerlendirme sadece YÖS öğrencileri üzerinde yapılmaya çalışılmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar kız öğrencilerin yardım arama ölçeğinden aldıkları puanların erkeklerinkinden anlamlı düzeyde yüksek çıktığını göstermektedir. Bu bulgu neredeyse tüm araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Çünkü araştırmalar genelde kız öğrencilerin yardım aramada daha girişken olduklarını ortaya koymaktadır (Chang, 2007; Kızıldağ vd., 2012). Bu durumun toplumsal cinsiyet rolleri ile de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Kız öğrenciler stresle başa çıkmada daha çok sosyal destek türü başa çıkma mekanizmasını kullanırken, erkeklerin puanları kendine güvenli ve iyimser yaklaşım boyutlarında daha yüksek çıkmıştır. Bu durum kız öğrencilerin yardım almaya dönük olumlu tutumları ile ilişkili olabilmektedir. Traş ve Güngör (2011) tarafından yapılan ancak cinsiyet farkının dikkate alınmadığı nitel bir araştırmada öğrencilerin algıladıkları sosyal desteği yeterli buldukları tespit edilmiştir. Bu konu ile ilgili araştırmaların yetersiz olması ortaya çıkan sonuçların tartışılmasını sınırlandırmaktadır.

Araştırmada YÖS öğrencilerinin yardım arama, başa çıkma ve problem çözme becerilerinin sınıf düzeyine bağlı olarak değişip değişmediği incelenmiştir. Sınıf düzeyi aynı zamanda geçen süreyi ve buna bağlı olarak kültürlenme ve adaptasyon süreçlerini de kapsamaktadır. Bu durum dil becerisinin gelişimi bakımından da önem taşımaktadır. Çünkü dildeki gelişim başta yardım arama olmak üzere tüm psikolojik süreçleri etkileyebilecek niteliktedir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlarda söz konusu edilen

değişkenler bakımından sınıf düzeyine bağlı anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır. Öğrencilerin yardım arama, başa çıkma ve problem çözme becerileri sahip oldukları ihtiyaçlardan bağımsız değildir. İhtiyaçların farklılaşması bu konuda ortaya çıkabilecek olası farklılıkların gerekçelerinden biri olur. Yiğit (2012) tarafından yapılan araştırmada yabancı öğrencilerin ihtiyaçlarında sınıf düzeyine bağlı bir farklılaşma bulunmamıştır. Konunun genişçe tartışılmasını sağlayacak araştırma bulguları mevcut değildir.

Araştırmada vatandaşı olunan ülkelere bağlı olarak yardım arama, başa çıkma ve problem çözme becerileri konusundaki farklılıklar da incelenmiştir. Öğrenciler Avrupa'dan, Arap ülkelerinden, Türk Cumhuriyetlerinden ve Asya ülkelerinden gelenler şeklinde belli gruplara ayrılarak analizler gerçekleştirilmiştir. Burada bir sınıflama yapılsa da öğrencilerin benzer kültürel özelliklere sahip oldukları bilinmektedir. Özellikle Türk cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler arasında Türk kökenli öğrenciler mevcuttur. Yani bir Türk cumhuriyetinde yaşayan ve orada vatandaşlık hakkı elde eden öğrenciler. Belli gruplar oluşturulsa da katılımcıların daha çok Asya'lı ya da diğer bir ifadeyle doğulu kültürü taşıdıkları açıktır. Bu durum belirgin şekilde yardım arama tutumlarında görülmektedir. Bununla birlikte vatandaşı olunan ülkeye bağlı olarak yapılan analizin sonucunda genel olarak doğu kültürüne sahip öğrencilerin işlevsel olmayan başa çıkma ve problem çözme yöntemlerine daha fazla başvurdukları görülmüştür. Literatürdeki araştırmalarda da buna paralel olarak, kolektivist başa çıkma tutumlarının ön plana çıktığı doğu toplumlarında öğrenciler profesyonel yardım yerine, aile ve yakınlardan yardım almaya yönelirler (Chen ve Mak, 2008).

Bu duruma karşı öğrencilerin başa çıkma ve problem çözme tutumları vatandaşı oldukları ülkelere bağlı olarak farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıkların sosyal ve kültürel unsurlardan mı yoksa kişisel özelliklerden mi kaynaklandığı konusunda elimizde veri bulunmamaktadır. Böyle bir durumda tartışma yapmayı sınırlandıran başka bir neden de özellikle Türk kökenli ve akraba topluluklardan gelen öğrencilerin dağılımıdır. Bu nedenle ortaya çıkan sonuçları sadece bir coğrafyaya ya da kültürel yapıya bağlamak güçleşmektedir.

YÖS sınavı ile Türkiye'de öğrenim gören öğrencilerin yardım arama, başa çıkma ve problem çözme becerilerinin daha önceki yardım alma durumuna bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiş ve belli alanlarda farklara rastlanmazken belli değişkenlerde anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Öğrencilerin yardım arama tutumları önceki yardım alma durumlarına bağlı olarak bir farklılık göstermemektedir. Ancak çaresiz ve boyun eğici türü başa çıkma mekanizmalarının kullanılması bakımından ilginç farklılıklar ortaya çıkmış yani daha önce yardım alanların bu mekanizmaları daha çok kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bir araştırma hipotezinin ret edilmesi anlamına gelir çünkü genelde yardım alma ile bu

olumsuz başa çıkma tarzlarının değişeceği varsayılır. Böyle bir durum daha önce alınan psikolojik yardımın kalıcı etkiler oluşturmadığı anlamına gelir. Geçmişteki yardım arama bireylerin pek çok psikolojik ve sosyal özelliği üzerinde etkili olabilmektedir (Türküm, 2001). Benzer bir ilginç durum problem çözme becerileri ile ilgilidir. Geçmişte psikolojik yardım alan öğrencileri aceleci ve kaçıngan problem çözme tarzlarını daha sık kullandıkları tespit edilmiştir.

Özetle bu çalışmada Türk vatandaşı öğrenciler ile YS ile gelen öğrencilerin psikolojik yardım arama, başa çıkma ve problem çözme becerileri arasında hem bazı benzerliklere hem de farklılıklara rastlanmıştır. YS Türkiye için henüz yeni bir uygulamadır. Bu nedenle bu yolla Türkiye’de öğrenim hakkı kazanmış öğrenciler üzerinde yapılan araştırmalar henüz sayıca yeterli değildir. Bu bakımdan ortaya çıkan sonuçları belli sınırlılıklar içinde tartışmak ve değerlendirmek söz konusu olmuştur. Çalışmanın bulgularını tüm uluslararası öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlarla karşılaştırarak tartışmak da çok anlamlı olmazdı. Çünkü YS ğrenci grubunun kendine özgü özellikleri bulunmaktadır. Bu ğrencilerin önemli bir kısmı Türk kökenli ve Türk Cumhuriyetlerinden gelen yabancı öğrencidir. Dolayısıyla bu ğrenciler Türk kültür ve eğitim sistemine aşınadır. Diğer ğrenciler ise etnik ve inanç bakımından Türk vatandaşı öğrencilerle benzerlik göstermektedirler.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

1. YÖS sınavı ile gelen öğrencilerin ile Türk vatandaşı öğrencilerin psikolojik ve akademik alanlarda profesyonel alma ve üniversitelerde bu yardımı veren birim ya da merkezlerden haberdar olma düzeyleri birbirinden farklıdır.
2. YÖS öğrencilerinin problem kaynakları farklılık arz etmektedir ancak aileden uzak kalma ve derslerin zorluğu en önemli sorun kaynakları olarak değerlendirilmektedir.
3. YÖS öğrencileri ile Türk vatandaşı öğrencilerin yardım arama tutumları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Aynı zamanda başa çıkma ve problem çözme tutumlarının bazı boyutları arasında manidar farklılıklar bulunmaktadır.
4. YÖS ile Türkiye'de öğrenim görmeye başlayan kız ve erkek öğrencilerin yardım arama tutumları farklılaşmaktadır. Cinsiyet değişkeni dikkate alındığında başa çıkma ile problem çözme tutumlarının bazı boyutlarında farklılıklar gözlenmektedir.
5. Yardım arama tutumlarında vatandaşı olunan ülkelere bağlı olarak anlamı fark bulunmazken, başa çıkma ve problem çözme tutumlarının bazı boyutlarında anlamlı farklılara rastlanmıştır.
6. YÖS öğrencilerinin yardım arama tutumları, başa çıkma ve problem çözme becerileri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine bağlı olarak farklılaşmamaktadır.
7. Daha önce psikolojik yardım alan ya da almayanları yardım arama çabaları arasında fark yoktur. Buna karşı belli başa çıkma ve problem çözme becerilerinde farklar bulunmuştur.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Üniversitelerde YÖS öğrencilerinin mesleki, kişisel ve akademik sorunları için yardım alabilecekleri birim ve merkezlerin açılması ve bunların tanıtılması önerilmektedir.
2. YÖS öğrencilerinin maddi sorunlarını çözmeye dönük politikaların geliştirilmesi, dille ilgili becerilerini arttırmaya dönük faaliyetlere yer verilmesi önerilmektedir.
3. YÖS öğrencileri için problem çözme ve başa çıkma becerileri geliştirmeye dönük uygulamaların planlanıp uygulanması önerilmektedir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Çalışmalara Yönelik Bulgular

1. Yapılacak olan araştırmalarda YÖS öğrencilerinin etnik kökenleri dikkate alınmalıdır. Çünkü bu gruptakilerin bir kısmı Türk kökenlidir ve bu durum gruplar arasında karşılaştırmalar yaparken hesaba katılmalıdır.
2. Çalışmalarda karmaşık desenlere ağırlık verilerek öğrenciler üzerinde yapılan objektif ölçümlerin yanında sübjektif değerlendirmeler de hesaba katılmalıdır.
3. YÖS uygulaması son yıllarda başlatılmıştır. Bu konuyla ilgili belli bir araştırma birikimi oluşmamıştır. Bu nedenle araştırmacıların farklı konuları kapsayan araştırmalar yapmaları önerilmektedir.
4. YÖS uygulamalarıyla ilgili boylamsal çalışmalara yer verilmelidir.



7. KAYNAKLAR

- Ağargün, M. Y., Beşiroğlu, L., Kıran, Ü. K., Özer, Ö. A. ve Kara, H. (2005). COPE (Başa çıkma tutumlarını değerlendirme ölçeği): Psikometrik özelliklere ilişkin bir ön çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4), 221-226.
- Al-Darmaki, F. R. (2014). Predictors of counseling center use among college students in the United Arab Emirates. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 3(1), 48-61.
- Aliyev, R. ve Öğülmüş, S. (2015). Türkiye'deki yabancı uyruklu öğrencilerin kültürlerarası etkileşim algısının incelenmesi. 21. *Yüzyılda Eğitim ve Toplum Eğitim Bilimleri ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(12), 49-71.
- Altunçekiç, A., Yaman, S. ve Koray, Ö. (2005). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik inanç düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine bir araştırma: Kastamonu ili örneği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(1), 93-102.
- Andrews, S. L., Tres-Stefurak, J. and Mehta, S. (2011). Between a rock and a hard place? Locus of control, religious problem-solving and psychological help-seeking. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(9), 855-876.
- Annaberdiyev, D. (2006). *Türkiye'de eğitim gören Türk cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- 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.
- Arslantaş, H., Dereboy, İ. F., Aştı, N. ve Çaylan, P. (2011). Yetişkinlerde profesyonel psikolojik yardım arama tutumu ve bunu etkileyen faktörler. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(1), 17-23.
- Aspinwall, L. G. and Taylor, S. E. (1997). A stitch in time: Self-regulation and proactive coping. *Psychological Bulletin*, 121(3), 417-436.
- Atik, G. and Yalçın, Y. (2011). Help-seeking attitudes of university students: The role of personality traits and demographic factors. *South African Journal of Psychology*, 41(3), 328-338.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E., Bem, B. and Hoeksema, S. (1999). *Psikolojiye giriş* (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Aylar, F. ve Aksin, A. (2011). Sosyal bilgiler öğretmen adaylarının öz-yeterlilik inanç düzeyleri ve problem çözme becerileri üzerine bir araştırma (Amasya örneği). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 299-313.

- Aytan-Erdoğan, Ş. (2010). *Travma yaşantısı olan üniversite öğrencilerinin baş etme becerilerini geliştirmede psikodramanın etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı-Çelik, S. (2008). Orta Asya Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Baltaş, A. ve Baltas, Z. (2008). *Stres ve stresle başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Barker, C., Pistrang, N., Shapiro, D. A. and Shaw, I. (1990). Coping and help-seeking in the UK adult population. *British Journal of Clinical Psychology*, 29(3), 271-285.
- Barksdale, C. L. and Molock, S. D. (2009). Perceived norms and mental health help seeking among African American college students. *The Journal of Behavioral Health Services and Research*, 36(3), 285-299.
- Barney, L. J., Griffiths, K. M., Jorm, A. F. and Christensen, H. (2006). Stigma about depression and its impact on help-seeking intentions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(1), 51-54.
- Basmacı, S. K. (1998). *Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerilerini algılamalarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Bayrak, E., İnan H. ve Kartal, M. (2015). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğretmen adayları ile sınıf öğretmenliği bölümü öğretmen adaylarının problem çözme becerilerinin incelenmesi. *SOBİDER*, 5(5), 308-317.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar* (V. Öztürk & A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bektaş, D. Y. (2008). Counselling international students in Turkish universities: Current status and recommendations. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30(4), 268-278.
- Bektaş, Y. (2006). Kültüre duyarlı psikolojik danışman yeterlikleri ve psikolojik danışman eğitimindeki yeri. *Ege Eğitim Dergisi*, 7(1), 43-59.
- Bilgili, H. (2016). *İnönü Üniversitesi'nde yabancı öğrenci olmak: Etnografik bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Bingham, A. (1998). *Çocuklarda problem çözme yeteneklerinin geliştirilmesi* (A. F. Oğuzkan, Çev.). İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M. and Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.

- Carlton, P. A. and Deane, F. P. (2000). Impact of attitudes and suicidal ideation on adolescents' intentions to seek professional psychological help. *Journal of Adolescence*, 23(1), 35-45.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. and Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Chang, H. (2007). Psychological distress and help-seeking among Taiwanese college students: Role of gender and student status. *British Journal of Guidance and Counselling*, 35(3), 347-355.
- Chen, S. X. and Mak, W. W. (2008). Seeking professional help: Etiology beliefs about mental illness across cultures. *Journal of Counseling Psychology*, 55(4), 442-450.
- Cihangir-Çankaya, Z., Altun, E. ve Sürücü, M. (2007, Ekim). *Problem alanları ve yardım aramaya gönüllülük ölçeği: Geçerlik ve güvenilirliği*. IX. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulan bildiri, Çeşme, İzmir.
- Constantine, M. G., Anderson, G. M., Berkel, L. A., Caldwell, L. D. and Utsey, S. O. (2005). Examining the cultural adjustment experiences of African international college students: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 57-66.
- Corney, R. H. (1990). Sex differences in general practice attendance and help seeking for minor illness. *Journal of Psychosomatic Research*, 34(5), 525-534.
- Cramer, K. M. (1999). Psychological antecedents to help-seeking behavior: A reanalysis using path modeling structures. *Journal of Counseling Psychology*, 46(3), 381-387.
- Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çebi, E. (2009). *University students' attitudes toward seeking psychological help: Effects of perceived social support, psychological distress, prior help-seeking experience and gender* (Unpublished master's thesis). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Çelikel, F. Ç. and Erkorkmaz, U. (2008). Factors related to depressive symptoms and hopelessness among university students. *Archives of Neuropsychiatry*, 45(4), 122-130.
- Çeşit, C., Ece, A. S. ve Kafadar, H. (2012). Sanat eğitimi alan ve almayan lise öğrencilerinin problem çözme becerileri ve benlik saygı düzeylerinin incelenmesi: Bolu ili örneği. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 706-726.
- D'Zurilla, T. J. and Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research*, 19(5), 547-562.
- D'zurilla, T. J. and Goldfried, M. R. (1971). Problem solving and behavior modification. *Journal of Abnormal Psychology*, 78(1), 107-126.

- D'zurilla, T. J. and Sheedy, C. F. (1991). Relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 841-846.
- Dadfar, S. and Friedlander, M. L. (1982). Differential attitudes of international students toward seeking professional psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 29(3), 335-338.
- David, E. J. R. (2010). Cultural mistrust and mental health help-seeking attitudes among Filipino Americans. *Asian American Journal of Psychology*, 1(1), 57-66.
- Davison, G. C. and Neale, J. M. (2004). *Anormal psikolojisi* (İ. Dağ, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Dewey, J. (1933). *How we think: A restatement of the reflective thinking to the educative process*. Boston: D. C. Heath.
- Dündar, S. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 139-150.
- Ekinci, M., Şahin-Altun, Ö. ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.
- Endler, N. S. and Parker, J. D. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207-220.
- Enterieva, M. ve Sezgin, F. (2016). Türki Cumhuriyetlerden Türkiye'ye gelen yükseköğretim öğrencilerinin akademik ve sosyal beklentilerinin karşılanma düzeyi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 6(1), 102-115.
- Erkan, S., Cihangir-Çankaya, Z., Terzi, Ş. ve Özbay, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(22), 174-198.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z. C. ve Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 97-107.
- Fischer, E. H. and Farina, A. (1995). Attitudes toward seeking professional psychological help: A shortened form and considerations for research. *Journal of College Student Development*, 36(4), 368-373.
- Fischer, E. H. and Cohen, S. L. (1972). Demographic correlates of attitude toward seeking professional psychological help. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 39(1), 70-74.

- Fischer, E. H. and Turner, J. L. (1970). Development and research utility of an attitude scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35, 79-90.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 3-14.
- Folkman, S. and Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S. and 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 and Social Psychology*, 48(1), 150-170.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E. and Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). New York: McGraw-Hill International Edition.
- Frazier, P., Anders, S., Perera, S., Tomich, P., Tennen, H., Park, C. and Tashiro, T. (2009). Traumatic events among undergraduate students: Prevalence and associated symptoms. *Journal of Counseling Psychology*, 56(3), 450-460.
- Galdas, P. M., Cheater, F. and Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour: Literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 49(6), 616-623.
- Gavrilovic, J. J., Schützwohl, M., Fazel, M. and Priebe, S. (2005). Who seeks treatment after a traumatic event and who does not? A review of findings on mental health service utilization. *Journal of Traumatic Stress*, 18(6), 595-605.
- Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2007). Öğretmen adaylarının demokratik tutumları ile problem. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 10-22.
- Ghanbary, R. (2017). *Hacettepe üniversitesinde eğitim gören uluslararası öğrencilerin profili, ihtiyaçları ve sorunları* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gotlib, I. H. and Asarnow, R. F. (1979). Interpersonal and impersonal problem-solving skills in mildly and clinically depressed university students. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(1), 86-95.
- Gourash, N. (1978). Help-seeking: A review of the literature. *American Journal of Community Psychology*, 6(5), 413-423.
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardım arama tutumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Güldü, H. (2017). *Erasmus hareketliliği kapsamında Türkiye'ye gelen öğrenciler*. <http://ua.gov.tr/docs/default-source/erasmus-etkinlik/gelen-ogrenci-durum-analizi-hur-guldü.pdf?sfvrsn=0> adresinden 10 Mart 2018 tarihinde edinilmiştir.

- Güleç, G., Yenilmez, C. and Ay, F. (2011). Patients' who admitted to psychiatry clinic in a Anatolian city explanation models for their illness and help-seeking behavior. *Clinical Psychiatry*, 14, 131-142.
- Güzel, B. (2014). Mevlâna değişim programının lisans öğrencilerinin sosyokültürel gelişimine olan katkısının değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 7(32), 486-494.
- Hashimoto, K., Elia, D. and Chambliss, C. (2002). *Cross-cultural differences in counseling attitudes: Japanese versus the united states students*. Resources in Education. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 467 802).
- Held, P., Owens, G. P. and Anderson, S. E. (2015). The interrelationships among trauma-related guilt and shame, disengagement coping, and PTSD in a sample of treatment-seeking substance users. *Traumatology*, 21(4), 285-292.
- Hepner, P. (1988). *The problem solving inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Hepner, P. and Krauskopf, K. (1987). An information processing approach to personal problem solving. *The Counseling Psychologist*, 15(2), 34-37.
- Hepner, P. P. (2008). Expanding the conceptualization and measurement of applied problem solving and coping: From stages to dimensions to the almost forgotten cultural context. *American Psychologist*, 63(8), 805-816.
- Hepner, P. P. and Petersen, C. H. (1982). The development and implications of a personal problem-solving inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 29(1), 66-75.
- Hepner, P. P., Hepner, M. J., Lee, D. G., Wang, Y. W., Park, H. J. and Wang, L. F. (2006). Development and validation of a collectivist coping styles inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 107-125.
- Hepner, P. P., Witty, T. E. and Dixon, W. A. (2004). Problem-solving appraisal and human adjustment: A review of 20 years of research using the problem solving inventory. *The Counseling Psychologist*, 32(3), 344-428.
- Hepner, P. P. and Baker, C. E. (1997). Applications of the problem solving inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 29, 229-241.
- İlköğretim ve Eğitim Kanunu ile Bazı Kanunlarda Değişiklik Yapılmasına Dair Kanun (2012). **T. C. Resmi Gazete**, 28261, 11 Nisan 2012.
- Johnson, M. E. (1988). Influences of gender and sex role orientation on help-seeking attitudes. *The Journal of Psychology*, 122(3), 237-241.
- Kapıkıran-Acun, N. ve Kapıkıran Ş., (2013). Psikolojik yardım aramada kendini damgalama ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 131-141.

- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keskin, A., Ünlüoğlu, İ., Bilge, U. ve Yenilmez, Ç. (2013). Ruhsal bozuklukların yaygınlığı, cinsiyetlere göre dağılımı ve psikiyatrik destek alma ile ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 50(4), 344-351.
- Kessler, R. C., Brown, R. L. and Broman, C. L. (1981). Sex differences in psychiatric help-seeking: evidence from four large-scale surveys. *Journal of Health and Social Behavior*, 22(1), 49-64.
- Kılıçlar, A., Sarı, Y. ve Seçilmiş, C. (2012). Türk Dünyasından gelen öğrencilerin yaşadıkları sorunların akademik başarılarına Etkisi: Turizm öğrencileri örneği. *Bilig*, 61, 157-172.
- Kıroğlu, K., Kesten, A. ve Elma, C. (2010). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyo-kültürel ve ekonomik sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 26-39.
- Kızıldağ, S., Demirtaş-Zorbaz, S. D., Gençtarım, D. ve Arıcı, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 185-196.
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23), 177-184.
- Koruklu, N. (2015). Personality and social problem-solving: The mediating role of self-esteem. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(2), 481-487.
- Kumcağız, H., Dadashzadeh, R. ve Alakuş, K. (2016). Ondokuz Mayıs Üniversitesi’ndeki yabancı uyruklu öğrencilerin sınıf düzeylerine göre yaşadıkları sorunlar. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 37-50.
- Lazarus, R. S. and Lazarus, B. N. (2006). *Coping with aging*. Oxford: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Leong, F. T. and Zachar, P. (1999). Gender and opinions about mental illness as predictors of attitudes toward seeking professional psychological help. *British Journal of Guidance and Counselling*, 27(1), 123-132.
- Li, W., Dorstyn, D. S. and Denson, L. A. (2014). Psychosocial correlates of college students’ help-seeking intention: A meta-analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(3), 163-170.
- Lopez, F. G., Melendez, M. C., Sauer, E. M., Berger, E. and Wyssmann, J. (1998). Internal working models, self-reported problems, and help-seeking attitudes among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 79-83.

- Mackenzie, C. S., Gekoski, W. L. and Knox, V. J. (2006). Age, gender, and the underutilization of mental health services: The influence of help-seeking attitudes. *Aging and Mental Health*, 10(6), 574-582.
- Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Moos, R. H. and Holahan, C. J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology*, 59(12), 1387-1403.
- Morgan, C. T. (1999). *Psikolojiye giriş* (H. Arıcı, İ. Dinç & G. Uraz, Çev.). Ankara: Meteksan Yayınları.
- Morgan, T., Ness, D. and Robinson, M. (2003). Students' help-seeking behaviours by gender, racial background, and student status. *Canadian Journal of Counselling*, 37(2), 151-166.
- Musaoğlu, B. N. (2016). Türkiye'de öğrenim gören uluslararası öğrencilerin entegrasyon süreci. *Türk Dünyası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 12-14.
- Nebizade, K. (2004). *Türkiye'de yükseköğrenim gören Orta Asyalı öğrencilerle Türk öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumları ile yardım arama davranışlarının incelenmesi: KTÜ örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B. L., Loftus, G. R. and Wagenaar, W. A. (2009). Atkinson and Hilgard's introduction to psychology. In J. Clark & L. Dawson-Bowling (Eds.), *Stress, health and coping* (pp. 502-535). United States: Cengage Learning EMEA.
- Oğuztürk, Ö., Akça, F. ve Şahin, G. (2011). Üniversite öğrencilerinde umutsuzluk düzeyi ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler üzerinden incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14, 173-184.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. ve Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 477-499.
- Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Merkezi [ÖSYM]. (2010). *Türkiye'deki yükseköğretim programları için yabancı uyruklu öğrenci sınavı kılavuzu*. <http://www.osym.gov.tr/Eklenti/2846,2010yosklvzpdf.pdf?0> 12 Mart 2016 tarihinde edinilmiştir.
- Özbay, Y., Terzi, Ş., Erkan, S. ve Çankaya, Z. C. (2011). Üniversite öğrencilerinin profesyonel yardım arama tutumları, cinsiyet rolleri ve kendini saklama düzeyleri. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 1(4), 59-71.
- Özçetin, S. (2013). *Yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen etmenler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Özdemir, S. (2012). *Psikolojik yardım alma tutumu ile kişilik, kendini saklama, cinsiyet rolleri arasındaki ilişkiler* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özkan, G. ve Güvendir, M. A. (2015). Uluslararası öğrencilerin yaşam durumları: Kırklareli ve Trakya Üniversiteleri örneği. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 174-190.
- Özpinar, İ., Aydoğan-Yenmez, A. ve Mandacı-Şahin, S. (2017). Türk soylu yabancı uyruklu öğrencilerin sorunları ve çözüm önerileri. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 8(27), 662-679.
- Öztürk, M. (2017). Uluslararası öğrenenlerin akademik gereksinimleri ve uzaktan eğitim. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 140-163.
- Özyürek, R. (2009). Türk devlet ve topluluklarından Türkiye üniversitelerine gelen Türk soylu yabancı uyruklu öğrencilerin Türkçe öğrenimlerinde karşılaştıkları sorunlar. *Turkish Studies*, 4(3), 1819-1862.
- Padesky, C. A. and Hammen, C. L. (1981). Sex differences in depressive symptom expression and help-seeking among college students. *Sex Roles*, 7(3), 309-320.
- Paksoy, H. M., Paksoy, S. ve Özçalıcı, M. (2012). Türkiye'de yüksek öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal sorunları: GAP bölgesi üniversiteleri. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 85-94.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E. ve Dodge, K. L. (1994). Gender differences in coping with stress: When stressor and appraisals do not differ. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 20(4), 421-430.
- Radmard, S. (2017). Türk üniversitelerindeki uluslararası öğrencilerin yükseköğretim taleplerini etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(1), 67-77.
- Ranjbar, M., Bayani, A. A. and Bayani, A. (2013). Social problem solving ability predicts mental health among undergraduate students. *International Journal of Preventive Medicine*, 4(11), 1337-1341.
- Rowshan, A. (1998). *Stres yönetimi: Hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz* (Ş. Cüceloğlu, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ruzek, N. A., Nguyen, D. Q. and Herzog, D. C. (2011). Acculturation, enculturation, psychological distress and help-seeking preferences among Asian American college students. *Asian American Journal of Psychology*, 2(3), 181-196.
- Saracaloğlu, A. S., Serin, O. ve Bozkurt, N. (2001). Dokuz eylül üniversitesi eğitim bilimleri enstitüsü öğrencilerinin problem çözme becerileri ile başarıları arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 121-134.

- Sardoğan, M. E., Karahan, T. F. ve Kaygusuz, C. (2006). Üniversite öğrencilerinin kullandıkları kararsızlık stratejilerinin problem çözme becerisi, cinsiyet, sınıf düzeyi ve fakülte türüne göre incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(1), 78-97
- Saunders, S. M. (1993). Applicants' experience of the process of seeking therapy. *Psychotherapy*, 30, 554-564.
- Schwarzer, R. and Luszczynska, A. (2008). Reactive, anticipatory, preventive, and proactive coping: A theoretical distinction. *Prevention Researcher*, 15(4), 22-24.
- Selye, H. (1950). Stress and the general adaptation syndrome. *British Medical Journal*, 1(4667), 1383-1382.
- Seyfi, F., Poudel, K. C., Yasuoka, J., Otsuka, K. and Jimba, M. (2013). Intention to seek professional psychological help among college students in Turkey: Influence of help-seeking attitudes. *BMC Research Notes*, 6(1), 519-535.
- Solberg, V. S., Ritsma, S., Davis, B. J., Tata, S. P. and Jolly, A. (1994). Asian-American students' severity of problems and willingness to seek help from university counseling centers: Role of previous counseling experience, gender, and ethnicity. *Journal of Counseling Psychology*, 41(3), 275-279.
- Sungur, M. A., Şahin, M., Can, G., Şahin, M. F., Duman, K., Pektaş, B., ...Onuk, H. (2016). Düzce Üniversitesi'nde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Şahin N. ve Durak A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şahin, M. ve Demirtaş, H. (2014). Üniversitelerde yabancı uyruklu öğrencilerin akademik başarı düzeyleri, yaşadıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Milli Eğitim Dergisi*, 44(204), 88-113.
- Şahin, N., Şahin, N. H. and Heppner, P. P. (1993). Psychometric properties of the problem solving inventory in a group of Turkish university students. *Cognitive Therapy and Research*, 17(4), 379-396.
- Şeker, D. ve Akman, E. (2015). Farklı ülkelerden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve yaşam doyumları üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 106-119.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. and Osterlind, S. J. (2001). *Using multivariate statistics*. New York: Pearsons.
- Tamres, L. K., Janicki, D. and Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 2-30.

- Taşkaya, M. S. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının üniversitelerde verilmekte olan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerine ilişkin görüşleri: Mersin Üniversitesi örneği. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 40-49.
- Tezel, A., Arslan, S., Topal, M., Aydoğan, Ö., Koç, Ç. ve Şenlik, M. (2009). Hemşirelik öğrencilerinin problem çözme becerileri ve depresyon düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences*, 12(4), 1-10.
- Tijhuis, M. A. R., Peters, L. and Foets, M. (1990). An orientation toward help-seeking for emotional problems. *Social Science & Medicine*, 31(9), 989-995.
- Ting, J. Y. and Hwang, W. C. (2009). Cultural influences on help-seeking attitudes in Asian American students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 125-132.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Tıraş, Z. ve Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 261-271.
- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, U. A. (2000). Çukurova Üniversitesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6), 143-158.
- Türküm, A. S. (2016). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18), 1302-1370.
- Türküm, A. S., Kızıldaş, A. ve Sarıyer, A. (2004). Anadolu Üniversitesi psikolojik danışma ve rehberlik merkezinin hedef kitlesinin psikolojik ihtiyaçlarına ilişkin ön çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(21), 15-27.
- Türküm, A. S. (1997, Eylül). *Psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları*. IV. Ulusal Psikolojik Danışma Kongresi'nde sunulan bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Türküm, A. S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(2), 1-16.
- Türküm, A. S. (2004). Developing a scale of attitudes toward seeking psychological help: Validity and reliability analyses. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 26(3), 321-329.
- Ulusoy, H., Tosun N. ve Aydın, J. C. (2014). Sağlık yönetimi öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Sağlık ve Hemşirelik Yönetimi Dergisi*, 1(1), 1-8.
- URL-1, <https://istatistik.yok.gov.tr/> 2016-2017 öğretim yılı yükseköğretim istatistikleri. 28 Nisan 2017.

- URL-2, http://www.yok.gov.tr/documents/757816/1684767/mevlana_kitapcik.pdf/410e03de-63e8-42e8-9684-ad0abb35fcb3 Mevlana değişim programı. 10 Mart 2018.
- URL-3, http://www.yok.gov.tr/documents/10279/58373/yurtdisindan_ogrenci_kabulune_il_esas.pdf/e3ded5b2-c26e-46ed-9f05-6b74f302f5e2 Yurtdışından öğrenci kabulüne ilişkin esaslar (Yükseköğretim Yürütme Kurulu'nun 13.02.2013 tarihli toplantısı). 17 Ocak 2018.
- URL-4, <http://yos.sdu.edu.tr/tr/basvuru/yos-nedir-8456s.html> YÖS (Uluslararası Öğrenci Seçme Sınavı). 17 Ocak 2018.
- URL-5, <http://www.yok.gov.tr/web/guest/anasayfa> Yabancı uyruklu öğrenci sınavı (Yükseköğretim Genel Kurulu'nun 21.01.2010 tarihli toplantısı). 17 Ocak 2018.
- Vogel, D. L., Heimerdinger-Edwards, S. R., Hammer, J. H. and Hubbard, A. (2011). "Boys don't cry": Examination of the links between endorsement of masculine norms, self-stigma, and help-seeking attitudes for men from diverse backgrounds. *Journal of Counseling Psychology*, 58(3), 368-382.
- Yakunina, E. S. and Weigold, I. K. (2011). Asian international students' intentions to seek counseling: Integrating cognitive and cultural predictors. *Asian American Journal of Psychology*, 2(3), 219-224.
- Yalom, D. I. (2002). *Bağışlanan terapi* (Z. İyidoğan-Babayiğit, Çev.). İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yardımcıoğlu, F., Beşel, F. ve Savaşan, F. (2017). Uluslararası öğrencilerin sosyo-ekonomik problemleri ve çözüm önerileri: Sakarya Üniversitesi örneği. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 12(1), 203-254.
- Yazıcı, H., Altun, F., Şahin, M., Tosun, C., Pekdemir, Ü. ve Bulut Yazıcı, E. (2017). Kolektivist başa çıkma stilleri envanterinin Türk kültürüne uyarlanması. *Journal of Mood Disorders*, 7(2), 93-103.
- Yeh, C. J. (2002). Taiwanese students' gender, age, interdependent and independent self-construal, and collective self-esteem as predictors of professional psychological help-seeking attitudes. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 8(1), 19-29.
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 39(39), 36-58.
- Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27, 317-326.
- Yousaf, O., Popat, A. and Hunter, M. S. (2015). An investigation of masculinity attitudes, gender and attitudes toward psychological help-seeking. *Psychology of Men & Masculinity*, 16(2), 234-237.

Zhang, N. and Dixon, D. N. (2003). Acculturation and attitudes of Asian international students toward seeking psychological help. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 31(3), 205-222.

Zimmerman, F. J. (2005). Social and economic determinants of disparities in professional help-seeking for child mental health problems: Evidence from a national sample. *Health Services Research*, 40, 1514-1533.





8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız:
2. Cinsiyetiniz: (1) Kadın (2) Erkek
3. Siz dahil kardeş sayısı:
4. Okuduğunuz bölüm (Program):
5. Sınıfınız:
6. Barındığınız yer:
 - (1) Devlet Yurdunda (2) Özel yurt ya da apart da
 - (3) Arkadaşlarla birlikte evde (4) Tek başına evde
 - (5) Ailenin yanında (6) Akrabaların yanında
7. Genel akademik ortalamanız.....
8. Kişisel ve akademik sorunlarınızı çözme konusunda bir uzmandan (ör. psikiyatrist ya da psikolojik danışman) profesyonel yardım aldınız mı?
 - (1) Evet (2) Hayır
9. Akademik ve mesleki gelişim konusunda bölümdeki akademik danışmanlarınızdan yardım aldığınız oldu mu?
 - (1) Evet (2) Hayır
10. Üniversitenizde kişisel ve mesleki sorunlarınızı çözmeye yardım edecek bir birimin/merkez bulunduğunu biliyor musunuz?
 - (1) Evet (2) Hayır

BU BÖLÜMÜ SADECE YÖS İLE GELENLER CEVAPLAYACAKLARDIR

11. Vatandaşı olduğunuz ülke
12. Uyruğunuz: (1) Türk (2) Türk Değil
13. Öğrencilik dışında meşgul olduğunuz ve para kazandığınız bir uğraşınız var mı?
 - (1) Evet (2) Hayır
14. Okuduğunuz üniversitede ya da şehirde en çok yaşadığınız sorunlar

(1) Aileden uzak kalma	(5) Derslerin zorluğu
(2) Ekonomik problemler	(6) Barınma sorunları
(3) Ülkenin kültürüne uyum sağlayamama	(7) Arkadaş bulma sorunları
(4) Türkçe konuşma ile ilgili zorluklar	(8) Yemekle ilgili sorunlar

Ek 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÖ)

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek, bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için **GENELLİKLE NELER YAPTIĞINIZI** hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size uygun değilse %0'ın altına, çok uygun ise %100'ün altına, ya da tanımlama derecesine göre diğerlerinin altındaki boşluğa (X) işareti koyun.

Sizi ne kadar tanımlıyor

Bir sıkıntım olduğunda.....	%0	%30	%70	%100
1- Kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
2- İyimser olmaya çalışırım	()	()	()	()
3- Bir mucize olmasını beklerim	()	()	()	()
4- Olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım	()	()	()	()
5- Başa gelen çekilir diye düşünürüm	()	()	()	()
6- Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım	()	()	()	()
7- Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim	()	()	()	()
8- Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım	()	()	()	()
9- İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem	()	()	()	()
10- Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum	()	()	()	()
11- Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam	()	()	()	()
12- Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım	()	()	()	()
13- İş olacağına varır diye düşünürüm	()	()	()	()
14- Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım	()	()	()	()
15- Problemin çözümü için adak adarım	()	()	()	()
16- Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum	()	()	()	()

Ek 2'nin devamı

Bir sıkıntı olduğunda...	%0	%30	%70	%100
17- Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım	()	()	()	()
18- Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım	()	()	()	()
19- Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım	()	()	()	()
20- Problemi/Problemleri adım adım çözmeye çalışırım	()	()	()	()
21- Mücadeleden vazgeçerim	()	()	()	()
22- Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm	()	()	()	()
23- Hakkımı savunabileceğime inanırım	()	()	()	()
24- Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim	()	()	()	()
25- "keşke daha güçlü olsaydım" diye düşünürüm	()	()	()	()
26- Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim	()	()	()	()
27- "Benim suçum ne" diye düşünürüm	()	()	()	()
28- "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm	()	()	()	()
29- Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım	()	()	()	()
30- Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır	()	()	()	()

Ek 3. Problem Çözme Envanteri (PÇE)

Bu envanterin amacı, günlük yaşantınızdaki problemlerinize (sorunlarınıza) genel olarak nasıl tepki gösterdiğinizi belirlemeye çalışmaktır. Sözü ettiğimiz bu problemler, matematik ya da fen derslerinizdeki alışmış olduğunuz problemlerden farklıdır. Bunlar, kendini karamsar hissetme, arkadaşlarla geçinememe, bir mesleğe yönelme konusunda yaşanan belirsizlikler ya da boşanıp boşanmama gibi karar verilmesi zor konularda ve hepimizin başına gelebilecek türden sorunlardır. Lütfen aşağıdaki maddeleri elinizden geldiğince samimiyetle ve bu tür sorunlarla karşılaştığınızda tipik olarak nasıl davrandığınızı göz önünde bulundurarak cevaplandırın. Cevaplarınızı, bu tür problemlerin nasıl çözülmesi gerektiğini düşünerek değil, **böyle sorunlarla karşılaştığınızda gerçekten ne yaptığınızı düşünerek** vermeniz gerekmektedir. Bunu yapabilmek için kolay bir yol olarak her soru için kendinize şu soruyu sorun: "Burada sözü edilen davranışı be ne sıklıkla yaparım?".

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendirin:

1. Hep böyle davranırım

2. Çoğunlukla böyle davranırım

3. Sıklıkla böyle davranırım

4. Arada sırada böyle davranırım

5. Ender olarak böyle davranırım

6. Hiç böyle davranmam

Ne kadar sıklıkla böyle davranırsınız?

	Hep	Hiç
1. Bir sorunumu çözmek için kullandığım çözüm yolları başarısız ise bunların neden başarısız olduğunu araştırmam*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
2. Zor bir sorunla karşılaştığımda ne olduğunu tam olarak belirleyebilmek için nasıl bilgi toplayacağımı uzun boylu düşünmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
3. Bir sorunumu çözmek için gösterdiğim ilk çabalar başarısız olursa o sorun ile başa çıkabileceğimden şüpheye düşerim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
4. Bir sorunumu çözdükten sonra bu sorunu çözerken neyin işe yaradığını, neyin yaramadığını ayrıntılı olarak düşünmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
5. Sorunlarımı çözmek konusunda genellikle yaratıcı ve etkili çözümler üretebilirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
6. Bir sorunumu çözmek için belli bir yolu denedikten sonra durur ve ortaya çıkan sonuç ile olması gerektiğini düşündüğüm sonucu karşılaştırırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

Ek 3'ün devamı

7. Bir sorunum olduğunda onu çözebilmek için başvurabileceğim yolların hepsini düşünmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
8. Bir sorunla karşılaştığımda neler hissettiğimi anlamak için duygularımı incelerim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
9. Bir sorun kafamı karıştırdığında duygu ve düşüncelerimi somut ve açık seçik terimlerle ifade etmeye uğraşmam.Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
10. Başlangıçta çözümünü farketmesem de sorunlarımın çoğunu çözmeye yeteneğim vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
11. Karşılaştığım sorunların çoğu, çözebileceğimden daha zor ve karmaşıktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
12. Genellikle kendimle ilgili kararları verebilirim ve bu kararlardan hoşnut olurum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
13. Bir sorunla karşılaştığımda onu çözmek için genellikle aklıma gelen ilk yolu izlerim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
14. Bazen durup sorunlarım üzerinde düşünmek yerine, gelişigüzel sürüklenip giderim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
15. Bir sorunla ilgili olası bir çözüm yolu üzerinde karar vermeye çalışırken seçeneklerimin başarı olasılığını tek tek değerlendirmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
16. Bir sorunla karşılaştığımda, başka konuya geçmeden önce durur ve o sorun üzerinde düşünürüm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
17. Genellikle aklıma ilk gelen fikir doğrultusunda hareket ederim.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
18. Bir karar vermeye çalışırken her seçeneğin sonuçlarını ölçer, tartar, birbirleriyle karşılaştırır, sonra karar veririm.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
19. Bir sorunumu çözmek üzere plan yaparken o planı yürütebileceğime güvenirim.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
20. Belli bir çözüm planını uygulamaya koymadan önce, nasıl bir sonuç vereceğini tahmin etmeye çalışırım.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
21. Bir soruna yönelik olası çözüm yollarını düşünürken çok fazla seçenek üretmem.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

Ek 3'ün devamı

22. Bir sorunumu çözmeye çalışırken sıklıkla kullandığım bir yöntem, daha önce başıma gelmiş benzer sorunları düşünmektir. Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
23. Yeterince zamanım olur ve çaba gösterirsem karşılaştığım sorunların çoğunu çözebileceğime inanıyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
24. Yeni bir durumla karşılaştığımda ortaya çıkabilecek sorunları çözebileceğime inancım vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
25. Bazen bir sorunu çözmek için çabaladığım halde, bir türlü esas konuya giremediğim ve gereksiz ayrıntılarla uğraştığım duygusunu yaşıyorum.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
26. Ani kararlar verir ve sonra pişmanlık duyarım.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
27. Yeni ve zor sorunları çözebilme yeteneğime güveniyorum.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
28. Elimdeki seçenekleri karşılaştırırken ve karar verirken kullandığım sistematik bir yöntem vardır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
29. Bir sorunla başa çıkma yollarını düşünürken çeşitli fikirleri birleştirmeye çalışmam. Ω	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
30. Bir sorunla karşılaştığımda, bu sorunun çıkmasında katkısı olabilecek benim dışımdaki etmenleri genellikle dikkate almam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
31. Bir konuyla karşılaştığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, durumu gözden geçirmek ve konuyla ilgili olabilecek her türlü bilgiyi dikkate almaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
32. Bazen duygusal olarak öylesine etkilenirim ki, sorunumla başa çıkma yollarından pek çoğunu dikkate bile almam.*	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
33. Bir karar verdikten sonra, ortaya çıkan sonuç genellikle benim beklediğim sonuca uyar.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
34. Bir sorunla karşılaştığımda, o durumla başa çıkabileceğimden genellikle eminimdir.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)
35. Bir sorunun farkına vardığımda, ilk yaptığım şeylerden biri, sorunun tam olarak ne olduğunu anlamaya çalışmaktır.	(1) (2) (3) (4) (5) (6)

Ek 4. Psikolojik Yardım Aramaya İlişkin Tutum Ölçeği Kısa Formu (PYTÖ-K)

Açıklama: Aşağıda psikolojik yardımla ilgili, çeşitli cümleler yazılmıştır. Her bir cümleyi okuyarak, bu fikre ne ölçüde katıldığınızı yan taraftaki ilgili paranteze (X) işareti koyarak belirtiniz. Cümlelerin tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Sizden beklenen kendi görüşlerinizi samimiyetle işaretlemenizdir. Bu çalışmanın sonuçları bilimsel bir araştırmada kullanılacaktır. Vakit ayırıp, özen göstererek destek sağladığınız için teşekkür ederim.

A.Sibel TÜRKÜM

	Tamamen Katılıyorum	Oldukça Katılıyorum	Kararsızım	Pek Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Psikolojik rahatsızlığım kendiliğinden geçmiyorsa, psikolojik yardım almak benim için bir çözümdür.....	()	()	()	()	()
2. Danışacağım uzmanım benim ruh sağlığı bozuk bir kişi olduğunu düşünmesinden çekinirim.....	()	()	()	()	()
3. Psikolojik yardım alarak, ruhsal sıkıntılarımın nedenini anlayabilirim.....	()	()	()	()	()
4. Yakın bir arkadaşım, benden ruhsal problemi ile ilgili olarak fikrimi sorduğunda, psikolojik yardım almasını önerebilirim.....	()	()	()	()	()
5. Kendimi çok rahatsız hissedersen psikolojik yardım isteyebilirim.....	()	()	()	()	()
6. Gerektiğinde, duygusal sorunların çözümüne yardımcı olması için, kişisel sınırlarımı bir uzmana açabilirim.	()	()	()	()	()
7. Kişi psikolojik yardım alarak, yıpratıcı duygularıyla nasıl baş edebileceğini öğrenebilir.....	()	()	()	()	()
8. Ruhsal sorunlarımın olduğunun duyulması beni utandırır..	()	()	()	()	()
9. Psikolojik yardım, kişinin sorunlarla başa çıkma gücünü yükseltir.....	()	()	()	()	()
10. Psikolojik yardım alarak, duygularımı gözden geçirebilecek güvenli bir ortam bulabilirim.....	()	()	()	()	()
11. Psikolojik yardım alan kişinin diğer insanlarla iletişimi kolaylaşır.....	()	()	()	()	()
12. Hakkımda söyleneceklerden dolayı, psikolojik yardım almaktan çekinirim.....	()	()	()	()	()
13. Psikolojik yardım, kişinin kendine saygısını azaltır.....	()	()	()	()	()

Ek 4'ün devamı

14. Bir uzmanla sorunlar hakkında konuşmak, duygusal çatışmalardan kurtulmanın etkili bir yoludur.....	()	()	()	()	()
15. Yaşamımda karşılaşılabileceğim duygusal bir krizi psikolojik yardımla atlatabileceğime inanıyorum.....	()	()	()	()	()
16. Kişi, çevresiyle ilişkilerinin zarar görmesini istemiyorsa, ruhsal bir tedavi gördüğünü onlardan saklamalıdır.....	()	()	()	()	()
17. Ruhsal tedavi gördüğü bilinen kişi, arkadaşlarını kaybetmeye mahkumdur.....	()	()	()	()	()
18. Eğer bir ruhsal bozukluğum olduğumu düşünürsem, ilk yapacağım şey, profesyonel yardım almak olacaktır.....	()	()	()	()	()

Ek 5. Etik Kurul Belgesi



T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
GENEL SEKRETERLİK
Hukuk Müşavirliği



Sayı : 82554930/045.02 1400/803
Konu : Etik Kurul Belgesi

26/05/2016

Sn. Cansu YELKEN

“ YÖS ile Karadeniz Teknik Üniversitesine Yerleşen Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tazları, Problem Çözme Becerileri ve Yardım Arama Tutumları” adlı BAP 01 projesi kapsamında proje öneriniz için gerekli olan Etik Kurul incelemesi yapılmış ve onay verilmiştir. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Hikmet ÖKSÜZ
Rektör Yrd.

61080 – Trabzon / TÜRKİYE

Tel: +90 (462) 377 21 07
Birim TelefonFaks: +90 (462) 377 43
99Birim Faks

www.ktu.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi İçin İrtibat
Belgin ŞEN

birim@ktu.edu.tr

Bu belge 5070 sayılı elektronik imza kanununa göre güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak teyidinde <http://e-belge.ktu.edu.tr> adresinden Belge Num.:82554930-604.99-E.40727 ve Barkod Num.:905286 bilgileriyle erişebilirsiniz.

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı 17 Ocak 1991 tarihinde İstanbul'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve lise öğrenimini Ordu'da sürdürdü. 2012 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden mezun oldu. 2012 yılında Milli Eğitim Bakanlığına Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen olarak atandı. Sırasıyla Mareşal Fevzi Çakmak İlkokulu ve Araklı Merkez Anaokulunda görev yaptı. 2012-2013 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde KTÜ Fatih Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. Şu anda Araklı Saffet Çebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinde çalışmaya devam etmektedir.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Adres : Cansu YELKEN, Saffet Çebi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi,
Araklı, TRABZON

E-Posta : cansuyelken@gmail.com

Telefon : 0 507 645 11 84