



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YURTLARDA BARINAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-
ANLAYIŞ VE BAŞ ETME STİLLERİ İLE ANKSİYETE
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeliha ERTÜRK

Lefkoşa

Ocak, 2023

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM
ENSTİTÜSÜ KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**YURTLARDA BARINAN ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-
ANLAYIŞ VE BAŞ ETME STİLLERİ İLE ANKSİYETE
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeliha ERTÜRK

TEZ Danışmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa

Ocak, 2023

Onay Onay Beyanı

Zeliha ERTÜRK tarafından hazırlanan “Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış ve Baş Etme Stilleri ile Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki” başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans Tezi 12.01.2023 tarihinde kabul edilmiştir.

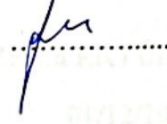
Jüri Üyeleri

Adı-Soyadı

İmza

Jüri Başkanı:

Dr. Buse KESKİNDAG



Jüri Üyesi:

Dr. Fahriye BALKIR




Danışman:

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ



Anabilim Dalı Başkanı Onayı

 - ...44.1.02../2023
Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ
Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

 /...../ 2023
Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can BAŞER
Enstitü Müdür



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz bir şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Zeliha ERTÜRK

01/12/2022

Teşekkür

Yüksek lisans eğitimim ve tez sürecim boyunca hayatıma önemli kazanımlar sağlamamda ve bu süreci tamamlamamda desteği ve katkısı olan herkese teşekkür ederim.

Öncelikle bilgi ve tecrübelerini paylaşan tez danışmanım Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e tüm katkılarından dolayı en içten teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçteki veri toplama aşamasında yardımlarından dolayı değerli hocalarım Prof. Dr. Ali Öge, Prof. Dr. Sedat Pak, Prof. Dr. Fikret Karapınar ve Doç. Dr. Recep Bozyiğit'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez araştırma ve hazırlama sürecindeki destek ve sevgisini hiçbir zaman esirgemeyen Prof. Dr. Zekai Özdemir hocama, hayatımın her anında varlığını hissettiren güç, sevinç ve umut kaynağım olan değerli büyüğüm M. Adnan ERTÜRK ve aileme sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Tanıdığım andan itibaren hayatımda anlamlı izler bırakan Belgin-Deniz, Sevgül-Salih ailelerine ve kıymetli meslektaşım Psk. Rümeyza Karakaya'ya teşekkür ederim.

Zeliha ERTÜRK

Özet

Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öz- Anlayış Ve Baş Etme Stilleri İle Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ertürk, Zeliha

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Meryem Karaaziz

Ocak, 2023 100 sayfa

Bu araştırmanın amacı, yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkisinin incelenmesidir. Bu doğrultuda araştırmanın bağımsız değişkenleri, öz anlayış düzeyi ve baş etme stratejileri, bağımlı değişkeni ise anksiyete düzeyidir. Ayrıca, öğrencilerin anksiyete düzeylerinin sosyo-demografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığını saptamaktır. İlişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiş olan çalışmanın örneklemini Konya ilinde yurtlarda barınan üniversitede öğrencilerinden kolayda örneklem yöntemiyle seçilen 194'ü kadın, 206'sı erkek toplam 400 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla "Sosyo-Demografik Bilgi Formu" devamında ise "Öz-anlayış Ölçeği", "Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF)", "Beck Anksiyete Envanteri(BAE)" kullanılmıştır. Araştırma kapsamında uygulanan anketten elde edilen veriler, sosyal bilimler için veri analizi paket programı (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, demografik değişkenlerden cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm ve okul memnuniyeti, ailenin gelir durumu, başarı değerlendirme biçimi açısından kaygı düzeyleri farklılaşmaktadır. Öz Anlayışı yüksek olan öğrencilerin kaygı düzeyleri azalmaktadır. Başa çıkma stillerinin alt boyutlarından biri olan Araçsal sosyal destek kullanımını anksiyeteyi anlamlı negatif yönde yordadığı, mizah, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, yâdsıma ve davranışsal olarak ilgiyi kesme alt boyutlarının ise anksiyeteyi pozitif yönde anlamlı yordadığı belirlenmiştir. Çalışma sonuçları, yurtlarda barınan üniversite öğrencileriyle yapılan kısıtlı sayıdaki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: öz-anlayış, baş etme, anksiyete

Abstract

Investigation of the relationship between Self-Understanding and overcome styles and anxiety Levels of University Students living in Dormitories

Ertürk, Zeliha

M.Sc., Department of Clinical Psychology

Thesis Advisor: Doç. Dr. Meryem Karaaziz

January 2023, 100 pages

The aim of this study is to examine the relationship between self-understanding levels and overcome styles and anxiety levels of university students living in dormitories. The independent variables of the research are self-understanding level and overcome strategies, and the dependent variable is anxiety level also to determine whether the anxiety levels of the students differ according to their socio-demographic features. Study was carried out over 400 University students living in dormitories in Konya, of which 194 were female and 206 male, selected by the purposeful sampling method. In order to collect data in the study followings forms were used: "Socio-Demographic Information Form", "Self-Understanding Scale", "overcome Styles Scale Short Form (BCSS-CF)", "Beck Anxiety Inventory (UAE)". Data analysis package program (SPSS) 26.0 software for social sciences were used to analyze the data obtained from the questionnaires. Study indicates that anxiety levels differ in terms of gender, age, branch of education and school satisfaction, income status of the family, finally success evaluation format. Students with high self-understanding have reduced anxiety levels. The use of instrumental social support, which is one of the sub-dimensions of overcome styles, has been found to predict anxiety in a significant negative way, while humor, focusing and expressing emotions, substance use, acceptance, denial and behavioral disinterest sub-dimensions have been found to predict anxiety in a positive way. The results of the study will contribute to the limited number of literature on students living in dormitories.

Keywords: self-understanding, overcome, anxiety

İçindekiler

Onay Sayfası	I
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı.....	II
Teşekkür.....	III
Özet	IV
Abstract	V
İçindekiler	VI
Tablolar Dizini	X
Kısaltmalar	XII

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmacının Amacı	4
Alt Amaçlar.....	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar	5
Varsayımlar	6
Tanımlar	6

BÖLÜM II

Kavramsal/Kuramsal Temeller ile İlgili Araştırmalar.....	7
Öz-Anlayış Kavramı ve Tanımı	7
Öz-Anlayışın Temel Dinamikleri.....	7
Öz-Şefkat.....	8
Ortak Paylaşım	9
Bilinçli Farkındalık	9
Öz Anlayışı Etkileyen Faktörler.....	10
Öz-Anlayışın Psikolojik Yaklaşımlarla İlişkisi.....	11

Psikodinamik Yaklaşım	11
Hümanist Yaklaşım.....	12
İlişkisel Yaklaşım.....	12
Duygusal Düzenleme Kuramı	12
Öz-Anlayışı Geliştirme Yöntemleri	13
Fiziksel Öz Anlayış Geliştirme	13
Zihinsel Öz Anlayış Geliştirme.....	14
Duygusal Öz Anlayış Geliştirme	14
İlişkisel Öz Anlayış Geliştirme	14
Manevi Öz Anlayış Geliştirme.....	14
Üniversite Öğrencilerinde Öz-anlayış.....	15
Öz Anlayışla İlgili Araştırmalar.....	16
Başa Çıkma	18
Başa Çıkma Stratejileri	19
Problem Odaklı/ Duygu Odaklı	20
Birincil/ikincil Kontrol Başa Çıkma Süreçleri.....	21
Yaklaşımcı ve Kaçınmacı Yaklaşım	22
Carver, Scheier ve Weintraub (1989)'a Göre Başa Çıkma Stratejileri	24
Üniversite Yaşamı ve Stresle Başa Çıkma.....	25
Başa Çıkma Stilleriyle İlgili Araştırmalar	28
Anksiyete.....	30
Anksiyete Tanımı.....	30
Kaygı ve Korku Ayrımı	31
Anksiyete Belirtileri	31
Anksiyetenin Kuramsal Açıklamaları	32
Psikodinamik Yaklaşım	32
Bilişsel Yaklaşım.....	34
Davranışsal Yaklaşım.....	34
Varoluşçu Yaklaşım.....	35
Biyolojik Yaklaşım	36

Anksiyete İle İlgili Araştırmalar.....	36
--	----

BÖLÜM III

Yöntem.....	38
Araştırmanın Modeli	38
Evren ve Örneklem	38
Verilerin Toplanması	40
Veri Toplama Araçları	40
Demografik Bilgi Formu.....	40
Öz-Anlayış Ölçeği.....	41
Başa Çıkma Stilleri Kısa Formu(BÇSÖ-KF).....	41
Beck Anksiyete Ölçeği(BAÖ).....	42
Verilerin Analizi ve Yorumlanması	43
Araştırmanın Planı ve Süreci	44

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	46
----------------------------	----

BÖLÜM V

TARTIŞMA	57
----------------	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER	67
Sonuç.....	67
Öneriler	69
Araştırmacılara Öneriler.....	69
Klinisyenlere Öneriler	69
Devlete Öneriler	70
Kaynakça.....	71
EKLER	82

EK-1. Aydınlatılmış Onam Formu.....	85
EK-2. Katılımcı Bilgilendirme Formu	86
EK-3. Demografik Bilgi Formu	86
EK-4. Öz-anlayış Ölçeği	89
EK-5. Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF).....	90
EK-6. Beck Anksiyete Envanteri (BAE) Ölçeği.....	91
EK-7. Ölçek Kullanım İzinleri.....	92
EK-8. Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul İzni	94
EK-9. İntihal Raporu.....	95
Özgeçmiş.....	96

Tablolar Listesi

Tablo 1. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı.....</i>	39
Tablo 2. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Puanlarının Normal Dağılıma Uyuma Durumu</i>	43
Tablo 3. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği Puanları.....</i>	46
Tablo 4. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Yaş Grubuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	46
Tablo 5. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	47
Tablo 6. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</i>	47
Tablo 7. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</i>	48
Tablo 8. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Görülen Bölümden Memnuniyet Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</i>	48
Tablo 9. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Görülen Okuldan Memnuniyet Durumuna Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</i>	49
Tablo 10. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Aile Gelir Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....</i>	49
Tablo 11. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Başarıları Değerlendirme Biçimine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	50

Tablo 12. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	50
Tablo 13. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Yaşadıkları Yere Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması</i>	51
Tablo 14. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği Puanları</i>	52
Tablo 15. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Puanları</i>	52
Tablo 16. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği Puanları ile Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar</i>	53
Tablo 17. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği Puanları ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar</i>	54
Tablo 18. <i>Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu</i>	56

Kısaltmalar

APA: American Psychiatric Association

BAE: Beck Anksiyete Envanteri

BÇS- Brief COPE: Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu

DSM: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders

SPSS: Statistical Package for Social Sciences

BÖLÜM I

Giriş

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları ve varsayımları yer almaktadır.

Öz anlayış kavramı, temeli Budizm Doğu felsefesine dayanan batı psikolojisinde yaygınlaşmış, kendilik süreçleriyle ilgilenen araştırmacılar tarafından ilgi görmüştür. Öz anlayış kavramı, kişinin başarısızlık ve yetersizliklerinden ötürü sebeplerden, kendini acımasızca eleştirmekten çok kendi tecrübelerinin bireyin yaşamının ayrılmaz bir parçası olarak görmesi, olumsuz düşüncelerin ve duyguların üzerine fazlaca eğilmek yerine gerçekçi ve mantığa uygun bir bakış açısı ile bakabilmesi olarak tanımlanmıştır(Neff, 2003; 2003b).

Bireyin öz anlayış geliştirebilmesi, sorunlar karşısında, zayıflıklarını ve eksik yönlerini fark etmesini, olumsuzluklara rağmen kendisine yönelttiği acımasız eleştiri yerine, anlayış ve şefkatle yaklaşmasını sağlar. Böylece öz anlayışın gelişmesi ve anlaşılması tüm hayat alanlarına yansıtılıp içselleştirilmesi, olumsuz olay ve durumla karşı karşıya kalındığında durumla başa çıkabilmesi ve bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olur(Deniz vd., 2012).

Baş çıkma, Folkman ve Lazarus (1986) tarafından yaşanan problemin çözümü ve ya birey üzerindeki olumsuz duyguların etkisini azaltmak için sarf edilen bilişsel ve davranışsal stratejiler olarak tanımlanır(Kutlu ve Bedel, 2019). Bireyin kişilik yapısı, stres düzeyi ya da yaşam koşullarına bağlı olarak ortaya çıkabilen olumsuz durumlar neticesinde karşılaşılan stresle, zamanında ve etkili biçimde başa edebilmek, bireye yeterlilik duygusu ve kuvvet verecek, olumlu yönde davranışlar sergilemesine neden olacak dolayısıyla pozitif duyguların artmasına fayda sağlayacaktır(Elmas, 2019).

Psikolojik strese neden olan etmenleri inceleyen araştırmaların yanı sıra baş etme stratejilerinin stresin neden olduğu anksiyeteyi azaltmaya yardımcı olabilecek süreçler olduğuna dikkat çekilmektedir. Stres, modern toplumun kaçınılması zor olan yaşamın farklı zamanlarında ortaya çıkan bir olgudur. Stresin kaynağının doğru tespit edilmesi ortaya çıkan kaygıyı doğru şekilde anlamlandırmak, stresi kontrol etmeye yönelik baş etme stratejileri geliştirmeye katkı sağlayacaktır. Bireyin baş etme kaynaklarını sınırlarını zorlayan stres yaratan durumlar dışında, kişinin sosyal

çevresi, kişilik yapısı, amaçları, değerleri, gelecek beklentileri, gibi kişisel faktörler başa çıkma biçimini etkilemektedir. Öz-anlayış ve baş etme stratejileri geliştirilmesine ilişkin yapılacak olan destekleyici çalışmaların araştırılması psikolojik iyi oluş kaygıyı azaltarak toplumsal açıdan sağlıklı bireyler yetiştirilmesi yönünde fayda sağlayacaktır(Temiz ve Gökçek, 2020a).

Problemin Durumu

Üniversite öğrenciliği yılları 18-24 yaş grubu kapsayan genç bireylerin, yetişkinliğe geçiş yaptığı bir döneme rastlamaktadır. Bu dönem, gençlerde yeni yaşam değişimi olduğu kadar kişilik gelişimi açısından da hızlı değişimler gösterdiği bir dönemdir. Üniversiteye girmeyi hak etmiş olmanın sevincinin yanında, aileden ayrılma, çevreye uyum güçlükleri, akran ilişkileri, sosyal kimlik edinme çabası, akademik yaşam ve kariyer planlama ile ilgili gelecek yükü de eklendiğinde, öğrenciler birçok problemle baş başa kalabilmektedirler(Kara, 2009).

Ailesinden uzakta eğitim hayatını sürdüren öğrencilerin çözmesi gereken en önemli sorunların başında barınma gelmektedir. Öğrencilerin, büyük bir çoğunluğu, barınma alternatiflerinden biri olan öğrenci yurtlarından yararlanmaktadır. Öğrenci yurtları, yaşam koşullarını sağlayan ve şehir dışında öğrenim görecekt olan gençlere yönelik olarak hazırlanmış barınma yerleridir. Bu yurtlar, genellikle öğrencilerde kalabalık algısı uyandıran, birçok hizmet ve eşyanın ortak kullanıldığı, ortamın fiziksel yetersizliklerin olması ve birçok nedene bağlı gelişen stres, başarıyı düşürme potansiyele sahip olabilmektedir. Dolayısıyla, sadece bir geceleme yeri olmanın dışında, üniversite gençliği için, ihtiyaç gereksinimleri arasında ilk sıradadır(İbili ve Uyanık, 2018; Kara, 2009).

Günümüzde, üniversite öğrencilerinin mutluluk, iyimserlik, etkili başa çıkma, olumlu duygu durum ve iyilik halinin artırılmasıyla ilgili, olumlu benlik tutumu terimiyle alakadar olan öz-anlayış kavramına dikkat çekilmektedir. Öz-anlayış kavramı Neff (2003) tarafından ilk kez çalışılmış olup diğer kavramlarla ilişkisi üzerine çok fazla çalışma uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucuna göre, ergenlik döneminden genç yetişkinliğe adım atılan bu evrede bireylerin, öz anlayışlarının diğer gelişim dönemlerine göre daha düşük seviyede olduğu görülmüştür(Dağ, 2019).

Üniversite yıllarının kritik olan bu yaşam döneminde karşılaşılan olumsuz durumlar karşısında, sağlıklı ve etkili çözümler üretebilmek, genç yetişkinler için koruyucu bir mekanizma olarak işlev taşıyan öz anlayış kavramı, Neff'e (2003b) göre, bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımlanabilir. Bu dönemde kendilerini anlamaları ve zorlu olan bu süreçte bireye farkındalık kazanması açısından yardım işlevi sağlamaktadır. Öz anlayışa sahip olan bireyler daha düşük anksiyete, depresyon daha yüksek olarak net duygularla ve soğukkanlılıkla başa çıkmalarına yardımcı olacak olan bir unsurdur. Öz anlayışa sahip bireylerin başa çıkma stratejilerini etkin kullanabilmeleri, öğrencilerin içinde buldukları zor şartlar karşısında duygu durumunu düzenleyebilmeleri ile yakından ilişkili olup anksiyete düzeyini etkileyebilecek faktörler arasındadır(Çapan, 2019).

Baş çıkma davranışları, birey için zor durumlar karşısında stres yaratan olay durumlar karşısında gösterilen davranışsal, duygusal ve bilişsel olarak verilen tepkilerdir. Baş çıkma süreci, bireyin öz-anlayış geliştirebilmesi ve yeterlilik seviyesi, sağlık durumu, inançları, kişilik özellikler, tutum ve toplumsal değerler gibi kişisel ve toplumsal sınırlılıklardan etkilenmektedir. Dolayısıyla birey, baş çıkma davranışlarının, etkin ve yararlı bir biçimde kullanabildiği sürece duygu durumunu olumlu düzeyde etkileyecek olan davranışları fark ederek anksiyete yaşadığı durumların normal olabileceğini, bireyin gelişmesini sağlayan bir unsur olarak görebilmesini sağlayacaktır. Baş çıkma stratejileri kavramıyla ilgili yapılan araştırmalarda, bireyin kullandığı stratejilerin hangisinin kullanılmasının daha faydalı olacağından ziyade, stratejinin belirlenmesi ve stres karşısında o an ortaya konulmasının önemi belirtilmiştir (Biçer, 2019).

Ülkemizde, yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorular sebebiyle stres ve kaygı yaşayan bu gençlerin problemleri ve çözümüne yönelik yapılan araştırmaların sayısı oldukça sınırlı sayıdadır. Yapılan literatür araştırmalar neticesinde, daha çok üniversite öğrencilerinin yaşadığı bir takım sorunlar ve nedenleri üzerinde durulduğu görülmektedir. Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin diğerlerine göre biraz daha fazla problem yaşadıklarını göz ardı edilmemesi adına, bu araştırma yurtlarda barınan üniversite öğrencileriyle yürütmek istenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve baş etme stillerini ne derece yordadığını ve anksiyete ilişkisinin düzeyinin belirlenmesi, nasıl bir etkileşim içerisinde bulduklarının değerlendirilmesi ve demografik değişkenler arasında ilişki olup olmadığını açıklamak amaçlanmıştır. Araştırmadaki alt amaçlara yanıt aranmıştır.

Alt amaçlar

1. Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında fark var mıdır?

2. Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyi ile anksiyete düzeyi arasında nasıl ilişki vardır?

3. Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin baş etme stilleri ile anksiyete düzeyi arasında nasıl ilişki vardır?

4. Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve baş etme stilleri, anksiyete düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran özgün bir çalışmadır. İlgili literatüre bakıldığında araştırmada yer alan değişkenlerin ayrı ayrı birbiriyle ilişkisinin ele alındığı araştırmalar(Bilge ve Pektas, 2004; Sümer, 2008; Topal, 2011; Karatekin, 2013; Fırat ve Kaya, 2015; Aydın, 2019; Omay 2019; Karahancı, 2020; Köse, 2021) mevcuttur. Fakat bu değişkenlerin birlikte ele alındığı bir çalışma gözlemlenmemiştir. Aynı zamanda yurtlarda barınan üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu bakımdan üniversite öğrencilerinin sosyal ve biyolojik olarak bir geçiş aşaması olan bu dönem içinde, aileden uzak yaşam standartlarında ve sosyal ilişkilerinde alışık olmadıkları değişiklikler söz konusu olan gençlerin çalışmaya katılması önem arz etmektedir. Yurtlarda barınan öğrenciler birçok eşya ve ortamın beraber kullanımı ve kalabalık algısıyla beraber var olan olanakların yetersizliği, barınma sorunları, aileden ayrılma, yeni ortama uyum sağlama, sınav zamanlarında yeterli çalışma imkânına erişme, kişiler arası ilişkilerde zorlanma, nevrotik eğilimler, sınav kaygısı, arkadaş seçimi, iş bulma ve

gelecek kaygısına ilişkin birçok belirsizlikler çözüm beklenen konular arasındadır. Bu yeni yaşam koşullarına uyumla birlikte, bireyin yabancı olduğu sosyal ortamda bütün bireysel yaşam sorumluluklarını yarattığı zorluklar göz önüne alındığında, ergenlik döneminin özellikleriyle birlikte ruhsal problemlere yol açabilmektedir. Yurtta kalan üniversite öğrencileri, aile ve akran desteklerinin birden kesildiği bu kritik gelişim döneminden etkilenmekte, stresi daha yoğun biçimde hissetmektedir. Gençlerin karşılaştığı problemler üzerinde yoğunlaşmak ve gereken hassasiyeti göstermek gelecek nesillerin hayatları boyunca sahip oldukları ruhsal durumu ve psikolojik iyi olma halini olumlu yönde etkileyecektir. Kaygıyı azaltmak ve psikolojik iyi oluş için yabancı çevreye kısa zamanda adapte olmak ve bireysel potansiyeli ortaya koyarak sorunla başa çıkma stratejilerini kullanabilmeleri oldukça önem arz etmektedir. Öğrencilerin, Neff'in (2003b) göre yararlı olarak görülebilen bir duygu düzenleme stratejisi olarak tanımladığı öz anlayış kavramını, hayatlarına yansıtılabilmeleri adına önemli bir çalışma olacaktır. Öz anlayış kavramını özümseyen gençler, olumsuz durumlar karşısında kendine hoşgörülle davranmayıp acımasız eleştiri yapmak yerine, şefkatli ve anlayışlı davranarak, sağlıklı ve etkili çözümler üreteceklerdir. Ayrıca stresli durumlarla başa çıkma stratejilerini kullanarak ruh sağlığını ve pozitif iyi oluşlarını olumlu yönde artıracaklardır (Özkan ve Yılmaz, 2010).

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın örneklemini, Konya ilinde bulunan 2022-2023 eğitim öğretim yılında, yurtlarda barınan 400 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

Bu araştırma, çalışmada kullanılan Öz-anlayış ölçeği, Başa çıkma stilleri kısa formu (BÇS- Brief COPE) ve (BAE) Anksiyete ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Araştırmada demografik formda sunulan kişisel bilgiler; cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, yaş, öğrenim gördüğü bölüm memnuniyeti, öğrenim gördüğü okul memnuniyeti, aile ortalama gelir düzeyi, başarı değerlendirme biçimi, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, yaşadığı yer soruları ile sınırlıdır.

Veriler araştırmaya katılan gönüllülerin ölçekleri yanıtladıkları zaman dilimindeki algı ve görüşleri ile sınırlıdır.

Araştırma bulguları kullanılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.

Varsayımlar

Araştırmada aşağıdaki varsayımlardan yola çıkılmıştır.

Çalışma grubunun, araştırma grubunu temsil ettiği,

Araştırma grubunun temsil ettiği araştırmaya katılan öğrenci yurtlarında barınan öğrencilere uygulanan Sosyo demografik bilgi formu, Öz-anlayış ölçeği, Başa çıkma stilleri kısa formu (BÇS- Brief COPE) ve Beck Anksiyete Envanteri(BAE) en objektif cevaplar verdiği,

Araştırmada kullanılan Öz-anlayış ölçeği, Başa çıkma stilleri kısa formu (BÇS- Brief COPE) ve Beck Anksiyete Envanteri'nin de katılımcıların anksiyete düzeyini yeterince geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçtüğü varsayılmıştır.

Tanımlar

Öz-Anlayış: Bireyin zor durumlar karşısında kendini acımasız eleştiriden çok kendine şefkatli ve anlayış gösterdiği, olumsuz tecrübelerin yaşamın ayrılmaz parçası olarak görmeyi, hoş olmayan duygu ve düşüncelerin yerine mantıklı bir bilinçli farkındalıkla baş etmesi olarak tanımlanabilir(Neff, 2003a).

Baş Etmeye: Belirli bir hedefe ulaşmak amacıyla karşılaşılan sorunları ortadan kaldırmaya yönelik çaba gerektiren ve engelleri aşmanın en iyi yolunu bulma süreci olarak tanımlanmaktadır(Çetinkaya, 2016).

Anksiyete: Bireyin her hangi bir tehlike anında, tehditle baş edebilmek için uyum sağlayıcı bir işleyiş biçimi ve çok yönlü olan temel bir insani duygu durumudur. Nesnesi belli olmayan korku halidir(Yorgancı, 2006).

Bölüm II

Kavramsal/Kuramsal Temeller ve İlgili Araştırmalar

Öz-anlayış Kavramı ve Tanımı

Neff (2003a) tarafından ilk kez tanımlanan, öz anlayış, kişinin üzüntü veya yetersizlik durumlarında, acımasız bir şekilde özeleştirici yapmak yerine, kendine naif ve şefkatli davranarak, olumsuz deneyimlerini tecrit edici olarak görmek yerine, her insanın yaşayabileceği algısıyla bakarak, acı veren düşünce ve duygularla aşırı yoğunlaşmak yerine farkında olup mantığa uygun olan akılcı çözüm yolları üretmeye çalışmaktır.

Rogers(1961) tarafından ifade edilen öz anlayış kavramında, bireyin kendine karşı 'koşulsuz olumlu saygı' olarak adlandırdığı düşünceyi kapsamaktadır. Ancak bireyin benliğine ilişkin koşulsuz olumlu yargılar ve değerlendirme yapması anlamında değil, kişinin kendine karşı koşulsuz şefkatli duygusal duruşu ve daha fazla kendinin farkında olması, kendini daha fazla kabul etmesine, daha az savunmacı ve açık olmaya izin vermesini kapsamaktadır(Neff, 2003a).

Birey yaşamın bazı dönemlerinde acı, keder, çaresizlik, tükenmişlik, ümitsizlik ve başarısızlık durumunda negatif duygular yaşayabilir. Yaşanan negatif duygular karşısında, kendisine zarar vermeden bu durumla başa çıkabilmesi için, gevşeyebilmesi, sakinleşmesi ve hayatını daha anlaşılabilir ve pozitif bir bakış açısıyla yaşanabilir kılmak için öz anlayışın geliştirilmesi gerekmektedir(Tatlıoğlu, 2010).

Öz-anlayış, bireyin kendi içine dönük, bir şefkati kapsamaktadır. Ruh ve beden sağlığı açısından bireye, çeşitli yararları olduğu belirlenen, pozitif psikoloji alanının önemli kavramlarından olan anlayış ve şefkat ile ilgili araştırmalar yapılmıştır. Gilbert ve Procter (2006) tarafından bir grup kronik psikolojik problemleri olan bireyler arasında yapılan kendine 'anlayış ve şefkat' gösterme ile ilgili ilk çalışmalar sonucunda bireyin, şüphe, korku ve direnç ile karşı karşıya oldukları durumda, içinde bulunduğu duyguları; zayıflık, merhamet görmeme, sevgi ve nezaket dilemenin çözülmemiş üzüntüsü, reddedilme ve yalnızlık duygularıyla pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Öz anlayış geliştirebilen birey, diğerlerine göre, üzüntü ve acı veren durumla karşılaştığında yaşanan olumsuzluğun getirisi olan negatif tepkilerin etkisini

en aza indirgeyip başa çıkma tarzlarını kullanarak akılcı çözüm yolu bulabilecek ve psikolojik olarak daha sağlıklı olacaktır. Bireyin, kendisi ve diğerler için şefkat duyabilmesi, ruh sağlığı açısından olumsuz negatif duyguları azalttığı yönünde kuvvetli etkileri olduğu dolayısıyla olumlu etkileri artırdığı yönünde araştırma kanıtları mevcuttur. Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone ve Davidson (2008) tarafından, başkalarına şefkat ve anlayışı deneyimleyen bireyler üzerinde yapılmış araştırma sonuçlarına göre, başkalarının problemlerine karşı duyarlı davranarak sorunun tespiti ve bunların çözümüne hassasiyet gösterebilmenin, birey için stres ve bilinçli düşünmeden sorumlu beyin bölgesine verilen yanıtlar üzerinde, pozitif etkilerinin olduğu görülmüştür. Örneğin bir geminin battığı bir durumu düşünürsek, ilk olarak can simidini kendimizi korumak için kullanıp daha sonrasında etrafımızda yardıma ihtiyacı kişilere yardımcı olmamız fayda sağlayacaktır. Ayrıca bireyin, ego odaklı düşünmesinin aksine, kendisine ve başkalarına karşı anlayışlı, iyimser ve yardımsever olmayı tercih etmesi, bu yönde kendisini geliştirmesi ve sosyal yönden destek bulması, mutluluk verici müdahaleler ile kaygı ve depresif belirtileri azaltabileceği görülmüştür. Özetle bilinçli olarak duygularının farkında olabilen bireyin, üzüntü veren yaşam zorlanmaları karşısında, onları yok saymadan anlayışla kabul etmesi, dolayısıyla olumsuz düşünce ve duyguları olumlu hale getirerek olaylarla başarılı bir şekilde başa çıkabileceği düşünülmektedir(Sarıkaya, 2019;Meriç, 2020; Uyanık ve Çevik, 2020).

Öz anlayışın Temel Dinamikleri

Neff (2003b), öz-anlayışı 3 şekilde açıklar;

- Öz şefkat
- Paylaşımlarının Bilincinde olma
- Bilinçli farkındalık

Bu üç bileşen öz anlayışın oluşumu olarak tanımlamıştır. Aşağıda bu üç bileşen açıklanmıştır.

Öz-Şefkat. Öz şefkat kavramı, bireyin yaşam koşullarının acı ve zor olduğu durumlar karşısında, kendini acımasız biçimde yargılamadan kendine karşı sevgi dolu, nazik ve anlayışlı olması olarak tanımlanır. Öz şefkat, bir bakıma kişinin yaşam tecrübelerini çerçevelemeyi içermektedir. Bu bakımdan tüm insanların şu ya da bu şekilde mücadele ettiğini kabul ederek, kendini değersiz bir birey olarak görme

yerine, var olan kusurlarını anlayışla karşılamaştır(Neff, 2003a; Neff ve Knox, 2006).

Öz şefkatli olan birey, yaşamda başarısız olduğunda ya da kritik bir hata yaptığında, öz şefkati düşük olan bireye göre kendisine daha fazla nezaket, özenle ve daha az öz eleştirel, sakın davranışlar sergileyebilmektedir. Kendisine karşı nazik ve anlayışlı davranmak, duygusal olarak zaman ayırmak gibi olumlu eylemlerle, bağışlayıcı ve teşvik edici olan kendi kendine konuşma gibi zihinsel nezaket eylemleri kendini göstermektedir(Neff ve Knox, 2006).

Ortak Paylaşım. Ortak paylaşım kavramı, bireyin yaşadığı üzüntü verici zor durumlar karşısında, kendini yalnız ve başkalarından kopuk hissetmek yerine, bu durumda olan sadece kendisinin olmadığı, kendi duygu ve düşüncelerine yakın hisleri paylaşan diğer tüm bireylerinde olduğunun bilincinde olması ve yaşamından memnuniyet duyması anlamına gelmektedir. Başarısızlık gibi olumsuz durumlar karşısında, kendini başarılı gördüğü kimseyle kıyaslayıp negatif düşünce ve duygular yaşamasından ziyade var olan tüm durumların insanlığın ortak deneyimlerinin bir parçası olduğu bilinciyle hareket etmesidir. Ortak paylaşım bilincinde olan bireylerin bir diğer özellikleri de başkalarına karşı duygudaşlık(empati) geliştirmeleri, acı çeken bir diğer kişilerin üzüntülerinin farkında olmalarıdır. Ortak paylaşımın getirisi olan bu farkındalık ile başkaları ile olan insani ilişkilerimizi ve birbirimize olan bağı kuvvetlenmesine destek sağlamaktadır(Tatlılıoğlu, 2010).

Ortak paylaşım, bir toplumda birlikte yaşayan bireylerin inanış ve düşünce tarzına etki eden faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan diğerlerinin fikirlerini kabul görmenin yanında saygı, özgürlük, eşitlik ve özgürlük gibi temel demografik değerlerin duyarlılığına karşı tolerans geliştirmektir. Öz anlayışı yüksek olan birey, negatif duygu ve düşüncelerinin paylaşılan doğası olduğunun, ‘yalnızca benim başıma gelen bir durum’ olduğunu düşünmekten ziyade, herkesin yaşayabileceği bir durum olduğunun bilincinde olan ve yaşadığı olumsuz deneyimlere esnek bir biçimde yaklaşabilmektedir(Karahanci, 2020).

Bilinçli Farkındalık. Bilinçli farkındalık kavramı, kişinin başarısız olduğu durumlar karşısında negatif duygu ve düşüncelerini, ihmal ya da göz ardı etme yerine var olan olumsuz duygu ve düşünceleri açık bir şekilde görmek olarak tanımlanır. Kişinin düşünce eksikliği iki biçimde kendini göstermektedir. İlki, içinde bulunduğu

negatif düşüncelerine karşı hoşgörüsüzlük, inkâr, acımasızca kendini yargılamak, devamında ise tümüyle bunların ağına düşerek olumsuz düşüncelere teslim olmaktır. Bu aşamada birey farkındalık geliştirebildiği aşamada dengeli bir akılcı zihinle hareket ederek kendi kendini suçlama ve sert yargılamanın derecesini azaltabilecektir(Neff, 2003b).

Bilinçli olmak, bireyin negatif düşünceleriyle aşırı özdeşim halinin ve yaşadığı yoğun olumsuz duygulara kapılıp devamlı olumsuz düşünmesini engelleyen farkında olma halidir. Dolayısıyla bilinçlilik, kişilere sevgi, ilgi ve anlayışı içselleştirerek kendine anlayışı sağlamaktadır. Bu noktada öz anlayış kavramı üç ayrı dinamikten oluşsa boyutlar arasında ciddi etkileşim söz konusudur. Öz anlayışa sahip birey bir sorunla karşılaştığında, bilincinde olduğu için, dengeli farkındalık geliştirerek sorunun üzerinde yoğunlaşmak yerine, farkındalığın getirisi olan olumlu duygu ve düşüncelerle acımasız öz eleştiri ve yargılamayı azaltarak kendine olan öz şefkati artıracaktır. Bu farkındalığa sahip birey, içinde bulunduğu ana odaklanıp bireysel sorunları ihmal ve göz ardı etmeden, sağlıklı bir şekilde başa çıkmaya çalıştığı görülmektedir(Olgunçelik, 2019; Karahanci, 2020).

Öz anlayışı Etkileyen Faktörler

Kişiliğin temellerinin erken yaşlarda atıldığı ve kişiliğin oluşumunda etkisi olan faktörlerden ilki aile faktörüdür. Aile, kişiliğin özelliklerinden biri olan öz anlayışın temelinin atıldığı yerdir. Bireyin doğumundan itibaren ilerleyen tüm gelişim dönemlerinde, aile üyelerinden öğrendiği, davranış ve tutumlar doğrultusunda öz anlayışın tohumları atılmaktadır. Yılmaz(2009) yılında yapmış olduğu bir araştırma sonucunda, demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin yetiştirdiği çocukların öz anlayış düzeyinin, koruyucu tutum sergileyen ailelerin çocuklarına göre öz anlayış düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Öz anlayışı etkileyen ve geliştirmesine etkisi olan faktörlerden bir tanesi de yaş faktörüdür. Özellikle ergenlik dönemi bireyin kişilik gelişiminin yanında hızlı bedensel ve ruhsal değişimi bireyin kendisine ilişkin benlik algısını zaman zaman olumlu, zaman zaman olumsuz etkileyebilmektedir. Öz anlayışı etkilen başka bir faktör de cinsiyettir. Yapılan araştırma sonuçlarına göre, kadınların duygusallık ve duygudaşlık düzeyi erkeklere göre yüksek olduğu böylece öz anlayış düzeylerinin erkelerde daha düşük olduğu sonuçlar elde edilirken, bazı araştırmalara göre kadınların anksiyete ve depresyon

yaşama oranlarının erkeklere göre yüksek olduğu durumlarda ise öz anlayış düzeylerinin kadınlarda daha düşük olduğu görülmüştür. Öz anlayışı etkileyen faktörler arasında yadsınamaz öneme sahip olan bir diğer faktör kültürdür. Ortak paylaşım bilincinin geliştiği, kültürel değerlerin bireye öğretileri doğrultusunda öz anlayışı etkilemektedir. Dolayısıyla kültürün yansımaları, psikolojik belirtiler açısından bireyi oldukça etkilemektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda, Doğu kültürü, aile ve geleneksel bağlılığın olduğu aidiyet duygusu ve paylaşımın olduğu görülürken, batı kültüründe bireysellik ön planda olduğundan, öz anlayışın dinamiklerinden biri olan ortak paylaşım bilinci Doğu kültüründe fazla olduğu görülmüştür(Sarıkaya, 2019).

Öz-Anlayışın Psikolojik Yaklaşımlarla İlişkisi

Psikodinamik Yaklaşım

Winnicott'un (1953; 1971) tarafından açıklanan psikoanalitikteki gizil boşluk kavramının öz anlayış kavramının yapısıyla örtüştüğü görülmektedir. Winnicott, ortak tecrübeler alanı, fantezi(gizil boşluk) kavramı ile gerçek olanla arasında bulunan alanı ifade etmektedir. Gizil boşluk kavramı, anne-çocuğun ilk anlardan itibaren birlikteliklerinin, çocuğun ayrı birey olması yönünde ilerleyen nesne gelişimi fikrinden doğmuştur. Çocuğun başlangıçta, bir hayalin içerisinde kendi kendine bütünüyle yeterli gelmekte iken, büyüme ve gelişmeye başlamasıyla birlikte zamanla farkındalık oluşturmaktadır. Gelişimini tamamlamaya çalışan çocuk ihtiyaç ve isteklerini her zaman tam manasıyla karşılayamaz. İşte tam burada "ben" biter, "ben değil" başlar. Gizil boşluk "ben" ve "ben değil" kavramlarının arasındadır fakat her iki kavramı bünyesinde taşımaktadır. Çocuk gelişen bu farkındalıkla birlikte, bir annesinin olduğunu anlar ve anneden ayrı özerk olarak yaşamaya başlayabilir. Farkındalık sahibi olmaya başlayan ve gelişen çocuk, nesne değişmezliği kazanarak kendiliğini oluşturabilecektir. Çocuğun ayrı bir birey olduğunu ayırt etmeye başlaması, öz anlayışının oluşmasının başlangıcıdır. Bu ayrımla beraber, çocuk nesnel bakış açısı geliştirebilme yeteneği edinir(Kirkpatrick, 2005; Kılıç, 2019; Onur, 2021).

Hümanist Yaklaşım

Öz anlayış kavramı, (Ellis, 1973; Fromm, 1963; Maslow, 1954; Rogers, 1961) birçok insancıl psikolog tarafından araştırmalarında çalışmıştır. İnsancıl kuramların, öz anlayış kavramı ile yakın ilişkili olduğu yapılan çalışmaların sonucunda görülmüştür(Akt: Neff, 2003a.).

Hümanistik kuramın öncülerinden Rogers (1961) koşullu olumlu kabul ile yetişen bireyde, sadece ebeveynlerinin istediklerini yaptıkları sürece sevildiklerini, yetişkin birer birey olduklarında ise onay görmeme ve inkâr düşünceleri ortaya çıkar. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde hata ve eksiklerini kabul etmeyip kendi duygularından uzaklaşan birey, duygularını tam olarak tanımlayamaz ve anlamlandıramaz. Bunun tam tersi olan koşulsuz olumlu kabulü büyüyen birey ise yetersizliklerini ve duygularını kabul eder ve bunların yaşamın bir parçası olduğunu içselleştirerek özgür olur. Olumlu ve olumsuz duygu düşünce ve davranışlarını deneyimler, eksik ve güçlü yanlarını keşfeder. Bu bağlamda öz anlayış kavramı, koşulsuz olumlu kabul yapısı ile uyumluluk göstermektedir(Kılıç, 2019).

İlişkisel Kuram

İlişkisel Kuram'a göre öz anlayışın temel dinamiklerini de içinde barındıran ilişkisel gelişimin önemi ve özellikle kişiler arası ilişkiler üzerine odaklanır(Kirkpatrick, 2005). Kişisel empati kavramıyla ilgili mevcut literatürde, Jordan (1989, 1991a, 1991b)bireyin kendisini acımasız özeleştiri ve yargılamada bulunmadığı durumlar karşısında olaylara açık bir koşulsuz kabulü yaklaşabilmesi olarak tanımlamıştır(Akt: Neff, 2003a). Bu bağlamda kişisel empatinin, düzeltici ilişki tecrübesi bir kazanım olduğunu söylemiştir. Birey, bu kazanım ile kendi görüşlerini ve ilişki tarzlarını yapısal olarak geliştirerek ve psikolojik sağlıklarını koruyucu katkı sağlamıştır(Akt: Sümer, 2008; Tatlılıoğlu, 2010)

Duygusal Düzenleme Kuramı

Neff'e (2003) göre öz anlayış bir duygusal düzenleme stratejisidir. Son zamanlarda yapılan araştırmalar sonucunda duygu düzenleme ile başa çıkma arasında benzerlikler görülmektedir. Baş etme ve duygu düzenleme birbirinin yerine kullanılabilmesi gibi duyguları fark etmeyi ne ifade ettiğini anlamayı ve kabul etmeyi kapsar. Böylece olası muhtemel, acı hissettiren duygular ve üzücü durumlar

karşısında kendimize şefkat ve anlayışla yaklaşmak, olumsuz duyguların daha olumlu duygulara dönüşmesine yardımcı olur. Kişinin kendi duygularını gözlemlemesi, olumlu yönde amaca hizmet ederek duygularını düzenlemesi kişinin düşüncesine ve eylemlerine öncülük etmiş olur(Kılıç, 2019).

Birey, olumsuz olaylara karşısında, negatif düşünceleri ve duyguları düzenleyebilmesi için ihtiyacı olan duygu şemalarına erişememektedir. Dolayısıyla olumsuzluk karşısında verdiği tepkilerde, olumlu yönlendirici odaktan yoksun kalır ve duyguları yetersiz ve aşırı uyarılma seviyeleri düzensiz bir şekilde devam etmektedir. Bu düzensiz devamın sürdürülebilirliği tersine çevirebilmek için, tam bu noktada bireyin kendisine anlayış, şefkat göstermesi ve kendisini yatıştırabilir olması için öz anlayışın gerekliliğini vurgulamaktadır(Karahanci, 2020).

Öz Anlayışı Geliştirme Yöntemleri

Germer(2009)'göre bireyin günlük hayatında, olumsuzluklar karşısında, baş etme stillerine entegre ederek kullanabileceği öz anlayış geliştirme yöntemleri aşağıda açıklanmıştır.

Fiziksel Öz Anlayış Geliştirme

İnsan vücudu, stres oluşturan durumlarda fiziksel olarak da gerilme tepkisini vermektedir. Vücuttaki bu gerilimi azaltarak daha az hissettiren tepki ise daha anlayışlı bir tepkidir. Vücut kasları muhtemel tehlikelere karşı kendini korumaya alır, ancak beyin, tehdidin içeriden mi yoksa dışarıdan mı geldiğini net bir şekilde ayırt edemez ve her şartta aynı tepkiyi verebilir. Belli bir süre sonra kasılmış olan kaslar bütün vücudu etkisi altına alarak yararsız bir strese neden olur. İşte bu nedenle fiziksel gerginliği en aza indirmek ve stresi azaltmada öz anlayış sahibi olmak oldukça önemlidir(Saraçoğlu, 2015).

Fiziksel gerginliklerin hafifletilmesiyle beraber gergin kasların rahatlatılması dolayısıyla düşüncelerin kontrol edilebilmesinin için bu konuda yaptığımız tüm fiziksel egzersizler ve gevşeme teknikleri, öz anlayışı geliştirmeye katkı sağlayacaktır(Sarıkaya, 2019).

Zihinsel Öz Anlayış Geliştirme

İnsan zihni yaşanan ve yaşanacak olan gerginlik ve stres yaratan durumlarla meşguliyet halinde iken tüm bunlarla çözüm noktasında başa çıkabilmesinin yolu zihinde akılcı düşünmeyi yönetebilmesidir. Öz anlayışa sahip birey, zihne negatif düşünceler yerine pozitif olan öz anlayışlı düşünceleri göndererek zihnini rahatlatmaktadır. Birey, “buda geçer” düşünceleri ile kendilerini rahatlatır. Negatif düşünceleri pozitif düşüncelerle yer değiştirmek ve hayal kurabilmek bireyi hoşnut olmayan duygu ve düşüncelerden kurtarabilir ve öz anlayışı geliştirebilmektedir(Olgunçelik, 2019; Sarıkaya, 2019).

Duygusal Öz-Anlayış Geliştirme

Bireyin kendisini acımasız eleştirisi ve yargılama yapmaması için affedicilik duygusal korunmanın önemli bir parçasıdır. Bireyin kendisine bu bağlamda “en yakın arkadaşım benzer bir durum karşısında bana ne söylerdi?” şeklinde soru sorması, kendini affetmenin bir yolunu bulmasına fırsat verebilir. Böylece var olan acı bir olaya başkasının gözüyle bakabilir ve birey tekrar eden olumsuz düşüncelere yoğunlaşmaktan kurtulabilir(Saraçoğlu, 2015).

İlişkisel Öz Anlayış Geliştirme

İnsanlarla iletişim içinde olabilmek öz anlayışın bir parçası olmakla birlikte, diğerleriyle kurduğumuz kaliteli iletişim, kendimizi nasıl hissettiğimiz konusunda büyük bir etkiye sahiptir(Özyeşil, 2011).

Birey, yalnız olmasa bile kendisinin yalnız olduğunu düşündüğü bazı zamanlarda ve ortamlarda başka bireylerden kendisini yalıtılmış bulabilir. Böyle durumlarda öz anlayışı geliştirmek, yaşamın bir parçası olan diğer insanlarla ve canlılarla ilişkiler kurmak mutlu olmak için önemlidir(Olgunçelik, 2019).

Manevi Öz Anlayış Geliştirme

Birçok birey için maneviyat; yaradana yakın hissetmek ve bireyin nefsi isteklerini azaltma arzusudur. Manevi öz anlayış genellikle bireylerin kıymet verdikleri değerleri korumak için yaşamı anlamlandırmaktır. Manevi değer yargılarını önemsemiyor ve bağlı değilseniz, farkında olmadan haz arayışı ve materyalist gibi tüketici toplumun dayattığı değerleri bilinçsiz bir şekilde benimseriz. Bu açıdan beceri kazanmak ve geliştirmek için, çocukluktan genç yetişkinlik

dönemleri boyunca, yaşamımızda geliştirdiğimiz diğer tüm yönlerimizle ilgilendiğimiz gibi bu konuda da farkındalık geliştirmeliyiz(Özyeşil, 2011).

Kutsal ve kültürel değerler, bireyin manevi duygularını ve diğer bütün alanlardaki öz anlayış gelişimini pozitif yönde etkiler, bizi yaşadığımız topluma bağlar. Ailemize saygı, içinde yaşadığımız çevreye ve insanlara duyarlı olmak, yardımseverlik, kin beslememek ve zarar vermemek gibi davranışlarla bireye maneviyat kazandırır. Manevi duyguların kazanımı erken çocukluk döneminden itibaren hem ailenin vereceği eğitim hem de bireyin duyarlı çabalarıyla gerçekleşir(Sarıkaya, 2019).

Üniversite Öğrencilerinde Öz Anlayış

Üniversite öğrencilik yılları, öğrencilerin yaşamlarının en önemli kritik evresi olan ergenlik ve genç yetişkinlik dönemine denk gelmektedir. Erikson(1963)'un gelişim dönemleri kuramına göre, bireylerin kimlik kazanımının bu evrede gerçekleştiği dolayısıyla başarılı bir kimlik kazanmanın öğrenciler için önemli bir unsur olduğu görülmektedir. Rol kazanımının ve kimlik kazanımının başarısız olduğu durumda öğrenciler, kendilerini her açıdan başarısız ve yalıtılmış hissetmektedir. Ergenlik döneminde görüldüğü üzere, kimlik gelişiminin yanı sıra, gelişimsel değişimlerin yaşanması, kimlik gelişiminin yanına, ergen yalnızlığı, fiziksel, bilişsel ve psikolojik açıdan öğrencileri etkilemektedir. Stephen ve meslektaşları(1988) yılında öğrenciler üzerinde yapmış oldukları bir çalışmada, öğrencilerin okula başladıkları ilk yıllarında, diğer sınıftaki öğrencilere göre kendilerini duygusal olarak daha kırılğan ve yalnız hissettikleri görülmüştür. Ayrıca, Yüksek Öğrenim Kredi ve Yurtlar Kurumu (2000) tarafından öğrencilerin yurt tecrübelerinde yaşadıkları sorunları belirlemek amacıyla yapılan araştırmada, yoğun karşılaştıkları problemlerin olması öğrenciler üzerinde, artı bir yük ve stres oluşturmuş öğrencileri olumsuz etkilediği görülmüştür. Yurt öğrencilerinin yeni yakın ilişki kurmak zorunda olmaları ve sosyal beklentilerini karşılayamadıkları durumlarda yaşadığı belirsizlikler, bireyin psikolojik yönden kötü hissetmesine neden olmaktadır. Bu noktada öz-anlayışın temel dinamiklerinden biri olan ortak paylaşımın özellikleri, öğrenciler üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Çünkü ortak paylaşım, kaynağını kültürel değerlerimiz olan, insana saygı, insan ilişkilerine

saygı, yardımlaşma, hoş görü, kin tutmamak, zarar vermemek ve bireyler arası karşılıklı hoşgörüden alır(Dilmaç vd., 2009).

Üniversite hayatına adım atan büyük bir kısım gencin, yeni yaşam ve barınma yeri öğrenci yurtlarıdır. Birçok öğrenci bu başlangıcı, doğduğu evden ve yaşadığı şehirden ayrılarak, ailesinden uzakta yaşamak durumundadır. Yeni yaşam alanı öğrenci yurtları olan bu gençler, bir takım problemlerle karşı karşıya kalmaktadır. Öğrencilerin, yetişkinlik hayatına hazırlandıkları üniversite yıllarında, var olan sorunlarla başa çıkabilmeleri, etkenlerin farkında olmaları, yaşamda aktif olma, iletişim becerilerini akılcı amaçlar doğrultusunda işlevsel olarak kullanabilen bireyler olmaları yanı sıra kendilerinin ve ailelerinin beklentilerini gerçekleştirme aşamasında, öz anlayış geliştirerek başa çıkma becerileri kazanabilmeleri önemli bir unsurdur. Neff (2003a.) yapılan bir araştırmada gelişim dönemleri açısından bakıldığında gençlerin, öz anlayış düzeylerinin düşük olduğu evrenin ergenlik dönemi olduğu görülmüştür. Öz anlayışı geliştiren öğrenciler, zorlu yaşam şartların karşısında, acı ve üzüntü veren durumlarla duygu ve düşüncelerini düzenleyerek etkin bir şekilde başa çıkabilecek, psikolojik sağlıklarını koruyabileceklerdir(Türkmen vd., 2020).

Öz Anlayışla İlgili Araştırmalar

Neff (2003)'in makalesinde öz-anlayış kavramı, kavramın kuramsal yaklaşımı ve diğer kavramlar arasındaki ilişki incelenerek ayrıntılı bir çalışma sonrasında ortaya konulmuştur. Öz-anlayış kavramı il ilgili Neff ve çalışma arkadaşlarının, 2003 yılından bu yana ortaya konulan yayınlanmış 32 araştırma çalışması mevcuttur.

Neff (2003)tarafından bir ölçme aracı geliştirme çalışması yapılmış ve bu çalışmada geliştirdiği “Öz-anlayış Ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu, aynı zamanda daha düşük depresyon ve anksiyete, yaşam doyumunun yüksek olması ile öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğunu ortaya koymuştur(Saraçoğlu, 2015).

Neff'in öncülüğünü yaptığı doktora çalışmasında, Gestalt terapi, 'iki sandalye tekniği' yardımıyla bireylerin öz-anlayış düzeylerini geliştirilip geliştirilemeyeceğini araştırmıştır. 80 kişiyle deney ve kontrol grubu hazırlanarak yapılan çalışma sonucunda, psikolojik sağlık ve öz anlayış arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Araştırmacı, bu müdahale yöntemiyle ile öz anlayışın gelişebildiği ve bu sayede

bireylerin kişiler arası ilişkiler, yaşam doyumu, kişisel ve sosyal gelişim, benlik saygısının arttığını, acımasız öz eleştiri, depresyon, anksiyete, mükemmeliyetçilik, gibi olumsuzlukları azaldığını ortaya koymuştur(Kirkpatrick, 2005).

Üniversite öğrencileri ile yapılan doktora çalışmasında, öz anlayış düzeyleri farklı olan üniversite öğrencilerinin karar verme tarzları, karar vermede öz saygı ve kişilik niteliklerinin değerlendirilmesi incelenmiştir. Çalışma sonucunda; öğrencilerin öz anlayış düzeylerindeki farklılığın, öğrencilerin karar vermede, öz-saygılarında ve karar verme tarzlarında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir(Tatlılıoğlu, 2010).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, yaşam doyumu, öz anlayış, negatif ve pozitif duygu Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında incelenmiştir. Çalışma sonucunda araştırma Türk öğrencilerin yaşam doyumları ve öz anlayışlarının diğer ülkelerdeki öğrencilere göre yüksek tespit edilmiştir(Deniz vd., 2012).

Üniversite öğrencileri ile yapılan doktora çalışmasında, affetme düzeylerinin kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, öz anlayış düzeyi ve kişilik nitelikleri açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda, kişilik niteliklerinin ve öz anlayış ve dışadönüklük değişkenlerinin kendini affetmenin önemli şekilde yordadığı tespit edilmiş olup kendini atfetme ve başkalarını affetme düzeylerinin cinsiyete faktörüne göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir(Oral, 2016).

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir çalışma kapsamında öz anlayış düzeylerinin bağlanma tarzları ve ilişki durumları açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda, kaygılı ve kaçınmalı bağlanma tarzları ile öğrencilerin öz anlayış düzeyleri arasında negatif yönde ilişkinin var olduğu tespit edilmiştir(Baykal vd., 2019).

Üniversite öğrencileriyle yapılan yüksek lisans çalışmasında öz anlayış düzeylerinin yaşam memnuniyeti ve anksiyete düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, düşük öz anlayışa sahip olan üniversite öğrencilerinin, yüksek öz anlayışa sahip olan öğrencilere göre, kaygı düzeyleri yüksek ve yaşam memnuniyetleri düşük olduğu tespit edilmiştir(Dağ, 2019).

Üniversite öğrencileriyle yapılan yüksek lisans çalışmada, psikolojik belirtileri ve öz anlayış düzeyleri farklı demografik nitelikler açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öz anlayış düzeyinin öğrenim görülen fakülte ve cinsiyet açısından anlamlı bir fark gözlenirken; algılanan okul başarı düzeyi, beslenme alışkanlığı, sosyal medyada kalma süresi ve uyku düzenine göre anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir(Karahancı, 2020).

Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışma kapsamında öz anlayışın yordayıcıları olarak psikolojik katılık ve bilişsel esneklik açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda, psikolojik katılık ve öz anlayış arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken; öz anlayış ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir(Deniz ve Gündüz, 2021).

Üniversite öğrencileriyle yapılan betimsel araştırmaların yanında, öz-anlayış müdahale programlarının bireyin yeterliliğini ve kendine duyduğu inancı artırmadaki etkisini araştırmaya yönelik yapılan deneysel çalışmalar mevcuttur. Smeets vd. (2014) tarafından kadın üniversite öğrencileriyle öz anlayış grup müdahalesi programının öğrenciler üzerindeki etkisini incelemek için yapılan çalışmada, ilk olarak öz anlayış geliştirebilmeye yönelik 27 öğrenciden oluşan bir deney grubu ve zamanı etkin yönetme becerileri kazanımına yönelik 25 bireyden oluşan bir kontrol grubu oluşturmuşlar. Çalışma sonucunda, sosyal öz yeterlik ile öz anlayışın öz nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasında anlamlı pozitif yönlü ilişki bulunurken; öz anlayışın öz yargılama, aşırı özdeşim kurma, izalasyon değişkenleri arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir(Aşık, 2019; Smeets vd., 2014).

Başa Çıkma

Strese neden olan her hangi bir olay ya da duruma karşı mücadele içinde bulunulan sürece başa çıkma olarak tanımlanır. En geniş kapsamıyla başa çıkma, bireyi stres yaratan uyaranlar karşısında birey ve çevre arasındaki uyum sağlayıcı davranışsal, düşünce ve duygusal tepkileri normalleştirmeyi amaçlayan yöntemdir(Sayın, 2017).

Folkman (1984)'te başa çıkmayı, stresin birey üzerinde uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma ya da direnme açısından, birey tarafından gösterilen zihinsel, duygusal ve davranışsal tepkilerden oluşmaktadır. Bu süreç,

bireylerin sahip olduğu yetersiz kaynaklarını tüketici ve ya aşırı zorlayıcı hissettiği durumlarda, talepleri yönetebilme süreci olmanın yanında bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayan, kendisini kötü hissetmesini engelleyici uygun davranışları ya da kaçınmaları içermektedir. Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılan başka tanımlamada bireyin zorlayıcı durumlar karşısında içsel ve dışsal taleplerin karşılanması ve kapasiteyi artırıcı zihinsel ve davranışsal süreğen çabalar ve değişimlerdir(Boran, 2020).

Bu tanımlardan anlaşılacağı üzere, bireylerin acı ve üzüntü verici stresli durumlarda, algıladığı içsel ve dışsal uyaranların kaçınılmaz olarak ortaya çıkardığı duygusal sıkıntılar karşısında, bireyin bozulan psikolojik dengesini yeniden toparlamaya, ortaya koyduğu uyum sağlayıcı duygusal, zihinsel ve davranışsal çabaların tümüdür. Başa çıkma en temelde var olan zorlanma durumlarında, ortama uyum sağlama süreci olarak kullanılan başa çıkma stratejilerinin, çeşitli sağlık ve davranış bilimleri açısından incelenen köklü bir geçmişe sahip olduğu bilinmektedir(Zümbül, 2021).

Başa Çıkma Stratejileri

Başa çıkma stratejileri, stresin birey üzerindeki etkilerini azaltma yolu olarak kullanılmaktadır. Stres nedeniyle oluşan olumsuz duygu durumun etkilerini azaltmak minimum düzeye indirmek amacıyla başvuru zihinsel ve davranışsal psikolojik çabalardır. Her bireyin kullandığı başa çıkma yollarının farklılaşabileği gibi kültürel ve çeşitli faktörlerden bağımsız olarak içerisinde bulunduğu sıkıntıyı yönetmek ve çözmek yahut adapte olabilecek yollar bulmaya gayret etmeyi kapsar. Yapılan araştırmalara göre, bir stratejinin diğerinden daha iyi olmadığı, önemli olan stres oluşturan durum karşısında stratejinin belirlenmesi ve uygulamaya konulabilmesi konusunda fikir birliği sağlanmıştır(Sayın, 2017).

Başa çıkma stilleri, ilk defa Freud'un psikodinamik öğretisinde yer elde etmiş olup egonun bütünlüğünü korumak için belirli bir amaçla yararlandığı 'bastırma ve yâdsıma' savunma mekanizmaları, davranış biçimi temel alınmıştır(Ulaşlı, 2020). Yapılan literatür çalışmaları neticesinde, başa çıkma stratejileri ile savunma mekanizmaları, temelinde stres yaratan tepkiler sonucunda ortaya çıkmış olsa da her birinin temelinde farklı zihinsel süreçlerin var olduğu belirlenmiştir. Başa çıkma belli bir duruma özgü olarak ortaya çıkan tepkiler olduğu, savunma mekanizmalarının ise,

daha çok geçmişe dönük(bilinçdışı) bireysel tepkiler olarak görülmektedir. Başa çıkma, esnek problemin çözümüne yönelik, değişebilir nitelikte olan ego işlevi, savunma mekanizmaları ise katı, istemsiz, gerçekliği çarpıtan ve değişmez özellikleri bulunmaktadır. Cramer(2015) tarafından yapılan araştırmada başa çıkmanın istemli davranışların olduğu, savunma mekanizmalarının ise içsel dengeyi ve bütünlüğü korumaya yönelik bilinçdışı davranışların olması bakımından birbirinden farklılıklar içeren iki farklı uyum süreci olduğu sonucuna ulaşılmıştır(Akın vd., 2021).

Baş çıkma, genel tanımı itibariyle geniş kavramsal bilgileri kapsamaması açısından kategorilere ayrılması amaçlanan çalışmalar neticesinde, bireylerin kullandıkları başa çıkma stratejilerinin sınıflandırılması konusunda ortak bir noktaya ulaşılamamıştır. Ancak bilinen ve öne çıkan başa çıkma stratejileri; problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma, birincil kontrol başa çıkma, ikincil kontrol yönelimli ve yaklaşımçı ve kaçınmacı başa çıkma stratejilerdir(Boran, 2020).

Problem Odaklı/ Duygu Odaklı. Lazarus ve Folman(1984) tarafından tanımlanan, stres kaynağı ile başa çıkma sürecinde başvuru problem odaklı başa çıkma yöntemi ve duygu odaklı başa çıkma yöntemi en sık karşılaşılan stratejiler arasında yer almaktadır. Problem odaklı başa çıkma yöntemi, strese neden olan sorun ya da uyum bozucu yeni bir durumla karşılaşıldığında bu durumu değiştirerek gelecekte bir daha karşılaşmayacak şekilde çeşitli çözüm önerileri bulma çabasıdır. Birey, bu süreçte soruna neden olan problemi tanımak, alternatif çözümler üretmek, farklı çözümler arasında fayda ve yararları bakımından bir değerlendirme sonucunda seçim yapmak ve uygulamaya yönelik sorun çözmeye yönelir. Problem odaklı baş etme yöntemi, stresin getirisi olan kaygıyı azaltmak amacıyla, doğrudan problemi çözmeyi hedefler. Bu yöntemi kullanan birey, problemi görmezden gelmek yerine, süreç içerisinde aktif olarak problem odaklı başa çıkma yöntemini ile gerekli çözüm yolları üretebilir. Örneğin, panik nöbetleri şikâyetleriyle doktora başvuran bir kişinin, Paroksizmal supraventriküler taşikardi olduğunu öğrenmesi neticesinde, sigara ve fazla kahve tüketimini bırakıp tedavi olmak için doktorunun reçetesine ve tüm tedavi planına eksiksiz uyum sağlaması, problem odaklı başa çıkma stratejisidir(Salim, 2017; Sayın, 2017).

Problem odaklı başa çıkma yöntemi, doğrudan probleme yönelik olduğu gibi, bireyin kendisine yönelik de olabilir. Birey, soruna karşı çeşitli tahmin yollarını

değerlendirerek, yeni yeteneklerini keşfedip, istek düzeyini değiştirerek çevreyi değiştirmektense kendisiyle ilgili değişimler yapabilir. Örneğin, mezun olmak için tek dersten geçmesi gereken bir öğrenci, dersten geçemeyeceğini düşünüyorsa, başarılı olmak için gereken tüm çabayı sarf edebileceği bir program hazırlayıp uygulayabilir ya da başarmak için geç kaldığını düşünerek dersi bırakabilir. Her iki davranış biçimi de problem odaklı başa çıkma yöntemidir(Biçer, 2019).

Duygu odaklı başa çıkma stratejisi, bireyin istenmeyen durum ya da olay karşısında ortaya çıkan duygusal stresi azaltmaya yönelik olan çabayı kapsamaktadır. İstenmeyen zorlanmalar karşısında oluşan duygusal stresi ortadan kaldırma çabasıdır. Bu yöntemle, problemden uzaklaşma, kaçma- kaçınma, suçlama, inkâr, hüsni-kuruntulu düşünme, madde kullanımı ve ilaç kullanarak kendini daha iyi hissetme çabaları, egzersiz, derin düşünme türünden yönelimlerle amaçlanan psikolojik stresi kontrol edebilmektir. Problem odaklı başa çıkmanın tersine, durumun objektif gerçekliğiyle ilgilenmez ve doğrudan durumun anlamını değiştirmez. Duygu odaklı başa çıkma tarzında, durumun gerçekliğini reddediş ve zihinsel olarak problemden uzak kalma çabaları, olaya daha sakin bir biçimde bakış ve yaklaşma imkânı tanıdığı için stresi kontrol altına almada kullanılan güçlü yöntemlerden biridir(Boran, 2020).

Sıkıntıya neden olan problemin üstesinden gelmek için zaman zaman aynı başa çıkma bağlamında bir arada kullanılabilir olsa da, bu durum bireyin içinde bulunduğu duruma ya da karşı karşıya kaldığı zorlanmalar karşısında, duygu odaklı baş etme yönteminin problem odaklı baş etme yöntemine göre daha yararlı olduğu saptanmıştır. Birey psikolojik strese neden olan her türlü durumla karşılaştığında, ister problem odaklı baş etme olsun ister duygu odaklı baş etme yöntemini kullanma neticesinde bireyin hissettiği stres düzeylerinin hafiflediği düşünülmektedir(Tanrıverdi, 2021).

Birincil/ikincil Kontrol Başa Çıkma Süreçleri. Birincil kontrol ve ikincil kontrol başa çıkma tarzı, bireyin çevre benlik üzerinde kontrol yaklaşımını kapsayan başa çıkma stratejilerindedir. Bu tarzdaki başa çıkma çabaları, birincil kontrol, ikincil kontrol ve kontrolsüzlük kavramlarını içermektedir. Bireyin çevresi ve kendisi üzerindeki hâkimiyetini korumaya, artırmaya ve değiştirmeye yönelik olan başa çıkma çabasına vurgu yapar. Birinci kontrollü başa çıkma tarzı; bireyin çevresini ve nesnel koşulları ihtiyaçlarına göre biçimlendirmeyi amaçlar. İkincil kontrollü başa

çıkma süreci ise, bireyin kendisini, süregelen koşullara ileri düzeyde uyum sağlamayı sürecini amaçlar. Kontrolsüzlük durumundaysa bireyin, hiçbir başa çıkma stratejisini kullanmamasını ifade etmektedir(Eryılmaz, 2009).

Birincil başa çıkma tarzında kişi, çevresiyle olan etkileşiminde, içinde bulunduğu çevresiyle olan etkileşiminde iyilik halini tehdit eden herhangi bir durumun varlığını belirlemeye çalışır. Bu aşamada birey, tehlike oluşturan faktörleri algılayıp anlamlandırmasında, kendisi ve dünya hakkındaki görüşleri, inanç ve değerleri, bireysel özellikleri başa çıkma stratejilerini kullanmasını etkiler. Bireyin tehdidi, anlamlandırma biçimi var olan olaya bakış açısı, beklentisi ve sonucu değerlendirme algısının, kişiye yardımcı olabileceği gibi tam tersi durumu da düşünülebiliriz. Dolayısıyla, birey içerisinde bulunduğu durumu zarar ya da kazanç, kayıp, tehdit olarak değerlendirip mücadelesini başa çıkma tarzını değerlendirecektir. Değerlendirme aşamasında, kayıp ya da zarar düşüncesinde olan birey, özgüven kaybı, yakınlarından zarar görme durumlarında incinmiş hissedecektir. Mücadele aşamasındaysa, durumu kontrol altına alma ve geri kazanma çabası gösterecektir. Bütüncül olan bu süreçte bireye, kayıp ya da zarar, tehdit değerlendirmesinde olumsuz duygular eşlik ederken, mücadele değerlendirme aşamasında ise olumlu duygular eşlik etmektedir. Yapılan literatür araştırmalarında sıkça bahsedilen başa çıkma stratejilerinin kullanılması önceliği duygusal kontrolü sağlamanın diğer stratejileri uygulamaya koymada daha olumlu sonuçlar çıkarmıştır(Eryılmaz, 2009).

İkinci başa çıkma tarzında kişi, içinde bulunduğu durumun telafisi ya da zararın önlemesi için, kendisi süregelen koşullara uyum sağlama aşamasında neler yapabileceğini değerlendirir. İkincil başa çıkma tarzında, değerlendirmeyi ‘Ne yapabilirim’ noktasında değerlendirir. Birey başa çıkma sürecinde, bilişsel, psikolojik, sosyal ve bedensel tüm kaynaklarını ve seçeneklerini değerlendirir. Değerlendirme sonunda kişi, kendisi üzerindeki kontrolü sağlama, artırmaya ya da değiştirme çabası göstererek tepkisel davranışlardan kaçınma gösterecektir(Eryılmaz, 2009).

Yaklaşımçı ve Kaçınmacı Yaklaşım. Ebata ve Moos (1991) ile Roth ve Cohen (1986) tarafından sınıflandırılma yapılmıştır. Yaklaşımçı ve kaçınmacı yaklaşımının kavramlaştırılması Ebata ve Moos (1991) tarafından yapılmıştır. Yaklaşımçı yaklaşım, problem üzerine düşünme biçimini değiştirmeye yönelik

tehdide doğru ya da tehditten uzağa doğru sarf edilen zihinsel çabalar ve doğrudan sorun ve sonuçlarını ortadan kaldırmaya yönelik zihinsel problemlerden uzaklaşmadığı ve çözüm arayışı içerisinde olduğu davranışlardır. Davranışları sergilerken, sonucu olumlu ya da olumsuz olması bir yana, kişinin iyi oluşunu daha iyi hissetmek ve sıkıntılı durumdan kurtulmak için kullandığı metotlardır. Kaçınmacı yaklaşım ise, tehdidi kabul etmemeye yönelik olan zihinsel çaba gösterme ve var olan durumla yüzleşmekten kaçınmalar olarak tanımlanmıştır. Kaçınmacı başa çıkma tarzı, var olan stres yaratan durumu görmezden gelme, küçümseme, inkâr etme ve ya önemsememe gibi bilişsel ve davranışsal çabaları içerir(Sayın, 2017).

Kaçınmacı stratejiler, stres veren olayla karşılaşmaktan kaçınmada kullanılan bilişsel ve duygusal davranışları içeren pasif bir stratejidir. Genellikle duygu odaklı olmanın yanında, sıkıntı duygusundan kaçma halidir. Kişi, olay karşısında herhangi bir tepki göstermek durumunda kalmamak için, stres oluşturan durumu yokmuş gibi davranış sergiler. Geçicide olsa, bir süreliğine stres yaratan durumdan uzaklaşma ya da inkâr girişimlerinde bulunur. Bu kaçınmacı başa çıkma tarzı bir süre kullanıldığında kısa vadeli fayda sağlayabilir, fakat stres oluşturan durumla erken ya da geç karşılaşılabilceğinden dolayı uzun vadede fayda sağlamamaktadır(Boran, 2020).

Başta çıkma stratejilerinin etkililiği ile ilgili yapılan literatür araştırmalara (Suls ve Fletcher, 1985)göre, neredeyse olayların büyük çoğunluğunda, stres faktörlüleriyle aktif başa çıkma tarzlarının, kaçınma tarzlarına göre daha etkili olduğu görülmüştür. Tüp bebek yöntemiyle hamile kalma çabaları başarısızlıkla sonuçlanan bir grup kadınla yapılan araştırmada sonuçlarında, kaçınma yöntemi ile tepki veren kadınların, aktif başa çıkma yöntemiyle tepki veren kadınlara göre daha zor zamanlar yaşadıkları görülmüştür. Yapılan başka bir araştırmaya Terry ve Hynes, (1998) göre kaçınma stratejilerinin etkililiği ancak stresin, kişinin kendi kontrolünde olduğu durumlarda kısa vadede etkili ve sınırlı olduğu ortaya koyulmuştur. Kaçınma stratejilerinin fazla kullanılması sonrasında ortaya çıkan bir takım sorunlar görülmektedir. Bireyin, var olan stres ve kaygıdan anlık kaçma isteğinin tepkisi olarak sakinleşmek amacıyla kişinin kullandığı sigara ve alkol madde kullanımı gibi uygun olmayan davranışlara yol açığı bilinmektedir((Boran, 2020).

Carver, Scheier ve Weintraub (1989)'a Göre Başa Çıkma Stratejileri. Başa çıkma stratejilerinde en temel Lazarus ve Folkmanın (1984) modeline göre birey, stresle karşılaştığında olası sonuçları değerlendirme ve sonrasında tepkilerin belirlenmesi, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma yönteminin kendi içinde çeşitli boyutları olduğunu ancak başa çıkma stratejilerinin bu iki boyuttan daha fazlasını gerektirdiğini açıklamışlardır. Carver ve Scheier (1981) davranışsal kendini düzenleme modelini esas olarak alan Carver ve diğerleri(1989)'da 14 alt boyutta geliştirdikleri başa çıkma stratejileri Bacanlı ve meslektaşları (2013) tarafından kavramlaştırmalardan yararlanarak aşağıda kısaca açıklanmıştır(Sayın, 2017).

Carver, Scheier ve Weintraub (1989) tarafından kavramlaştırılan baş etme stratejileri aşağıda tanımlanmıştır.

1. Duygusal Sosyal Destek Kullanma: bireyin, stres karşısında ortaya çıkan duygularını diğerleriyle paylaşma isteği, moral ve isteklendirme arzusu; başkalarının sempatisini, destek ve anlayış sağlamaktır.
2. Duyguları Dışa Vurma: bireyin, stres karşısında ortaya çıkan duygularının farkında olması ve duygularını ifade etme eğilimidir.
3. Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme: bireyin, stres karşısında mücadele sarf etmeye ilişkin çabanın düşmesi ve başa çıkamayacağı düşünerek çaba göstermekten vazgeçmesidir.
4. Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme: bireyin, dikkatini strese neden olan olay ya da durumdan uzaklaştırması, sorunun üzerine daha az düşünmesi eğilimidir.
5. Olumlu Yönde Yeniden Yorumlama: bireyin, stres yaratan durumu olumlu açıdan değerlendirip iyi taraflarını görmeye çalışmasıdır.
6. Yâdsıma(Reddetme):bireyin, stres yaratan duruma olan inanmayı inkâr etmesi, sanki bu olay hiç okmuş gibi davranmasıdır.
7. Kabullenme: bireyin, stres yaratan olayın varlığını kabul etmek bilincinde olmasıdır.
8. Dine Yönelme: bireyin, stres yaratan durum karşısında, dini inancından güç alma ve dini etkinlikleri artırarak duygusal bir destek kaynağı sağlamasıdır.

9. Mizahi Yaklaşım: bireyin, stresli durumla ilgili espriyle yaklaşma ya da dalga geçilmesidir.

10. Madde Kullanma: bireyin, stres yaratan durumdan uzaklaşmak ya da olayı unutmak için kullanılan sigara, alkol ve ilaç gibi maddelerin tüketilmesine yönelmektedir.

11. Kendini Suçlama: bireyin, kendisini acımasızca eleştirme eğilimidir.

12. Planlama: bireyin stresle nasıl başa çıkacağı hakkında düşünmesidir.

13. Amaca yönelik sosyal destek arama: bireyin yardım ve bilgi aramasıdır.

14. Aktif başa çıkma: bireyin stresi ve etkilerini ortadan kaldırmaya yönelik çabalarıdır.

Bütün başa çıkma tarzları, belirli bir zaman diliminde amaca yönelik hizmet etmektedir. Hatta kaçınma stratejilerinin dahi, stres durumuna sakin kalıp doğru başa çıkma biçimine karar vermeyi sağladığı, kısa vadeli fayda sağladığı görülmektedir. Uzun vadede reddetme ve bilişsel kaçınma stratejilerinin bir fayda sağlamadığı görülmüştür. Bunun aksine yapıcı şekilde uygun bilişsel karar verme ya da ilişki kurmaya yönelik, duygusal tepkilerin uyumlanmasını sağlayan, dikkati başka yöne yöneltme gibi başa çıkma stratejilerinin kullanılması durumunda kişiyi güçleştiren bir itici kuvvet görevini de üstlenmektedir(Sayın, 2017).

Üniversite Yaşamı ve Stresle Başa Çıkma

Üniversite gençliğinin, ergenlikten erişkinliğe geçiş yaptığı bu dönemde öğrencilerde önemli fiziksel ve psikolojik değişimlerin gerçekleşmesinin yanında pek çok sosyal çatışmalarla baş etme mekanizmalarını kullanabilmeleri oldukça önemlidir. Literatür incelendiğinde yetişkinlik dönemine kıyasla erişkinliğe geçiş dönemindeki stresle baş etme araştırma ve çalışmaların kuramsal temelleri oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda yapılan çalışmalar neticesinde, kimlik bulma ve o kimliğe ait olma çabası, sosyalliğin ve cinsel olgunluğun gelişmesi dolayısıyla gençlerin başa çıkma yeteneklerinin zayıflığı önemli stres kaynağı olarak belirtilmiştir(Eryılmaz, 2009).

Üniversite yıllarında, strese yol açan faktörler arasında, bireyin biyolojik ve psikolojik değişikliklere ek olarak yeni bir ortama uyum sağlama, aile ortamından ayrı yaşam, görev ve sorumlulukları yerine getirme çabaları, sosyal destek ortamından uzakta olması, kariyer planlaması, akademik sıkıntılar arasında yer almaktadır. Güler ve Çınar(2010)tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre; öğrencilerinin %65.8'i eğitim, %25.8'i dersler, %3.8'i öğretim elamanıyla, %17.5'i ailesiyle, %15.4'ü bireysel sorunlar, % 50.4'ü sosyal alan, %24.6'sı (barınma, ulaşım, ihtiyaçları), %4.2'si okul arkadaşları, %2.9'u okul dışındaki akranlarıyla stres yaşadıkları belirtilmiştir. Öğrencilerin stres kaynaklarının nedenleri arasında eğitim ile ilgili sorunlardan sonra büyük bir paya sahip olan sosyal alan, barınma, ulaşım ihtiyaçları yer aldığı görülmektedir. Lyrakos (2012)tarafından üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin, yakınlarından uzak ortamda yaşamaları, sosyal destekten yoksun kalmaları bireyin yalnızlık duyguları ve içinde buldukları koşullarda gerçekleştirmeyi amaçladıkları başarı hedefleri başlı başına bir stres ve baskı nedeni sayılabilmektedir. Öğrencilerin üniversite yılları sürecindeki kendilerini yalnız hissetme, yalnızlığın vermiş olduğu kötü duygular, karamsar düşünceler, yaptığı aktivitelerden zevk alamama, duyarsızlık hisleri, tüm bunların neden olduğu mutsuzluk görülebilmektedir. Reeve ve meslektaşları(2013) yılında üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmasında bireyin, stres karşısında vermiş olduğu tepkinin yüksek düzeyde anksiyete, endişe ve depresyon ortaya çıktığı belirtilmektedir. Temel ve meslektaşları (2013)tarafından yapılan başka bir araştırma sonuçlarına göre, stresin psikolojik sağlık ile depresyon değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlı ve %33.3 oranında depresyon ile ilişkili olduğu belirtilmektedir(Elmas, 2019; Yıldız ve Dirik, 2019).

Üniversite hayatına başlayan her yıl on binlerce öğrenciden kimi ilk kez ailesinden uzakta eğitime başlamakta ve ilk kez yurttan kalmakta yahut aileleri dışında bireylerle yaşamak zorunda kalmaktadır. Dolayısıyla üniversite yıllarındaki süreçte yaşanan uyum çabası bireyin hem yaşam biçiminde hem de ilişkilerinde büyük değişikliklere neden olan bir başa çıkma süreci içerisinde yer almaktadır. Bu bağlamda üniversiteye yaşamına uyum süreci ve akademik beklentilerle birlikte sosyal alanda yaşanan zorluklar, yeni deneyimlerle kişilik özelliklerinden yararlanarak başa etme olarak tanımlanmaktadır. Ekşi (1982)tarafından öğrencilerle yapılan çalışma sonuçlarına göre, %29 oranında üniversite yaşamına uyum sağlamak

yönünde önemli problemler yaşadığı ortaya koymuştur. Üniversiteye hayatına adım atan ve bu başlangıcı yaşadığı ilden ayrılarak ailesinden uzak yeni yaşam alanı yurt olan bu öğrenciler, bir takım sorun ve sorumlulukla karşı karşıya gelmektedir. Yıldırım (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış olan araştırmada sonuçlarına göre, yurtlarda barınan öğrencilerin karşı karşıya kaldıkları sorunlar arasında akranlarıyla olan sosyal ilişkiler, çevre uyumu, aile ve zaman baskısı, sınav stresi, eksik kazanımlar, temizlik, oda paylaşım zorunlulukları, çalışma ortamı ve havalandırma olarak belirtilmiştir. Öğrencilerin mesleki ve yetişkinliğe adım attıkları bu hazırlık yıllarında, kendi problemleriyle baş edebilen, kendine has koruyucu özelliklerinin farkında olabilen hayata aktif olarak katılım sağlayan ve hedefleri doğrultusunda etkili iletişimi işlevsel olarak kullanabilen bireyler olmaları önem arz etmektedir. Üniversite yıllarında gençlerin bu becerileri edinebilmesi ve hayata geçirebilmesinde duygularının farkında olmaları ve öz anlayış geliştirebilmelerinin önemli olduğu düşünülmektedir. Pek çok açıdan gelişimsel süreç içerisinde olan genç birey, sorunla başa çıkmada geniş bir başa çıkma yelpazesine sahip değildir. Ancak zaman içerisinde artan ve gelişen deneyimleri sonucunda, sorunlarının üstesinden gelebilmek için başa çıkma becerileri kazanırlar. Bu süreçte, gerek ebeveynleri gerekse sosyal çevresindeki insanlardan alacakları destek, genç yetişkinler için rol model olacaktır. Genç ergenlik döneminin sonlarına doğru duygularına ilişkin farkındalığın artmasıyla birlikte duyguları kontrol etme becerilerinin gelişmesiyle duygu odaklı başa çıkmayı geliştirmeye başlar. Başa çıkma becerilerinin kazanımı ve bu süreçte gelişim görevlerinin tutarlı biçimde gelişmesi ve ilerlemesi, hedeflenen noktaya erişebilmesi açısından önemlidir. Yapılan araştırmalara göre, genç yetişkinliğe geçiş dönemi olan bu süreçteki gencin, yaşamında ciddi sonuçlar doğurabilecek stresli yaşam karşısında motivasyonun yüksek fakat hayat tecrübesinin kısıtlı oluşuna bağlı olarak riskli davranışlar sergileyebilir. Dolayısıyla genç ne kadar çeşitli başa çıkma stratejilerine olan farkındalığı artırıp, hayatında yer verir ise kaygıyı ortaya çıkaran stresli yaşam olaylarının etkilerini minimum düzeye indirebilmek de bir o kadar rahat olacaktır (Boran, 2020; Daşkın, 2020; Türkmen vd., 2020).

Başa Çıkma Stratejileri İle Araştırmalar

Üniversite öğrencileri ile yapılan doktora tezi çalışmasında bilişsel değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda, duygunun bilişsel değerlendirilmesi, pozitif duygular ve problem odaklı başa çıkma arasında yer alan ara değişken olduğu tespit edilmiştir(Alkan, 2004).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada stresle başa çıkma tarzları ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Çalışma sonucunda, duygusal zekâ, kişilerarası beceriler ve kişisel yetiler ile başa çıkma tarzları alt boyutları arasında pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir(Deniz ve Yılmaz, 2006).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, depresyon belirti yaygınlığı ve stresle başa çıkma yöntemlerinin katılımcıların niteliklerinin değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışma sonucunda; depresif belirtileri yüksek olan öğrencilerin genel olarak stresle baş etmede duygu odaklı başa çıkma yöntemini kullandıkları tespit edilmiştir(Kaya vd., 2007).

Üniversite öğrencileri yapılan bir başka çalışmada, fonksiyonel olmayan inançlar ve benlik saygısı bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin benlik saygı düzeyleri yükseldikçe problem odaklı başa çıkma yöntemi kullanımının arttığı, fonksiyonel olmayan inançları düştükçe problem odaklı başa çıkma yönteminin daha fazla kullanıldığı tespit edilmiştir(Hamarta vd., 2009).

Üniversite öğrencileri ile yapılan yüksek lisans çalışmasında, stresle başa çıkma tarzları ve bağlanma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bağlanmaya yönelik kaygı ile kaçınma tarzları arasında ve bağlanmaktan kaçınma ile sosyal destek arama yöntemleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir(Yazıcıoğlu, 2011).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka yüksek lisans çalışmasında, bireylerin benlik yapısı ve başa çıkma tarzları ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, özerkleşmiş benlik sahibi bireylerin mizah kullanımı ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki tespit edilirken; planlama ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir(Karatekin, 2013).

Ortaokul ve lise öğrencileri ile yapılan bir araştırmada; öğrencilerin öznel iyi oluş ile başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma sonucunda, aktif başa çıkma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki tespit edilirken; olumsuz başa çıkma ve olumlu duygular arasında negatif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir(Işık ve Bedel, 2015).

Bir grup yetişkinle yapılan yüksek lisans çalışmasında, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ve başa çıkma tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı fark tespit edilirken; bilinçli farkındalık derecesinin katılımcıların eğitim, ekonomik düzey, cinsiyet, gibi değişkenlere göre farklılaşmadığı görülmüştür(Çelikler, 2017).

Lise öğrencileri ile yapılan yüksek lisans çalışmasında, kendine zarar verme davranışlarının, stres ve öz duyarlılık ile başa çıkma biçimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre, kendine zarar verme davranışının öz duyarlılığın alt boyutu olan öz yargılamanın başa çıkma tarzlarını pozitif yönde anlamlı olduğu tespit edilmiştir(Toksoy, 2018).

Üniversite öğrencileri ile yapmış oldukları bir başka çalışmada, bilişsel esneklik; öz yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejileri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bilişsel esnekliğin yordanan değişken olarak kabul edildiği ve stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutları olan, boyun eğici yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşımın ve sosyal destek ile bilişsel esnekliği arasında anlamlı fark tespit edilmiştir(Laçin ve Yalçın, 2019).

Başta çıkma stratejileri ile ilgili yapılmış mevcut literatür incelendiğinde, baş etme stratejilerinin benlik imajı, bilişsel esneklik, bilişsel değerlendirme, öz-yeterlilik, öz-duyarlılık strese karşı duyarlılık, duygusal zekâ, psikolojik ve öznel iyi oluş, yaşam doyumu, öfkeyi ifade etme biçimi, bağlanma stilleri, şiddete özgü davranış değişkenleri ile birlikte incelendiği görülmüştür.

Anksiyete

Anksiyete Tanımı

Sullivan'a göre anksiyete; bireyin güvenliği için tehlike yaratacak, gerçek ya da gerçek olmayan bir durum karşısında ortaya çıkan duygu durumu olarak tanımlanmaktadır. Bireyin karşı karşıya kaldığı tehlikenin derecesine göre kaygı şiddetinin değiştiği söylenebilir. Hissedilen kaygı düzeyi yükseldikçe bireyin günlük aktivitelerindeki tatminsizlik duygusu artar ve işlevselliği olumsuz etkilenmektedir(Geçtan, 1981).

Lewis (1970) tarafından yapılan kavramlaştırmada anksiyeteyi, korkuyla yakından bağı olan, olumsuz bir duygu durumu olarak açıklamıştır. Anksiyetenin geleceğe ilişkin, gerçek tehdide göre orantısız ve bireyin kendine özgü algısına hitabeden olduğunu, aynı zamanda bedensel semptomların görülebildiğini belirtmiştir. DSM-V'te, anksiyete, olası bir tehlikenin beklenişleriyle ilgili olarak bireyin kendini tehdit karşısında hazır tutma, güç bir durumdan kurtarma çabası olarak tanımlanmıştır. Anksiyete, bireyin korunması ve çevreye uyum sağlamasına yardımcı olmakla birlikte, diğer psikopatolojilere kıyasla bireyin gelişim seyrinde yaşanan normal bir duygu durum halidir. (American Psychiatric Association(APA, 2013).

Carl G. Jung'a göre anksiyete; bilinçaltını, bireyin bilincine karşı galip gelmesi sonucunda ortaya çıktığını, bilinç dışı korku ve zorlamaların bireyin bilincine hükmetmeye çalışması sonucunda anksiyete oluştuğunu savunmaktadır(Kozacıoğlu, 2012).

Başka bir açıklamaya göre, anksiyetenin bir uyarılma hali olduğu, bireyin duygusal ve zihinsel sınırlarını zorlayıcı herhangi bir durumla karşısında bilişsel, fiziksel ve psikolojik bazı belirtilerin oluşması olarak tanımlanmaktadır(Aydın, 2018).

Barlow (2002) tarafından yapılan açıklanan anksiyete, muhtemel bir tehlike karşısında bireyin, psikolojik ve fiziksel olarak verdiği tepkilerdir. Bireyin tehdit algısının sürekli ve yüksek şiddette olması, işlevselliği o derece olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda birey için normal olan her hangi bir olay dahi kaygıyı tetikleyebilmektedir. Yaşam akışı içerisinde karşılaşılan bu tehditler bazen bireyin

içsel süreçlerinde meydana gelen çatışmalardan kaynaklanabildiği gibi kaygı düzeyinin de içinde bulunduğu gelişim evreleri ve çevresel faktörlerle şekillenmektedir. Anksiyete şiddeti, hafif, orta ve yüksek düzeyde kaygı olarak sınıflandırılmış, bireyden bireye farklılık göstermekle beraber, bireyin kaygıya neden olan durumu algılama şekli ve bu duruma yüklediği anlamla ilişkili olduğu belirtilmiştir(Köse, 2021).

Kaygı ve Korku Ayrımı

Korku, gerçek veya düş âleminde bir uyarana karşı kişide oluşan tepkidir ve kişide ‘savaş ya da kaç’ tepkisi oluşturur(American Psychiatric Association(APA), 2013).

Korku duygusu, bireyin var olan ya da olası her hangi bir tehdit karşısında verdiği tepkide hissedilen endişe durumudur. Kaygı ise, sıkıntı hali, öfkelenme, gerginlik ve endişe gibi duygularla birbiriyle bağlantılı birden fazla duygu halinin bir arada bulunmasıdır. Korku ve kaygı duygusunun birbirine benzerlikleri nedeniyle fazlaca karıştırılabilmektedir. Korku ve kaygı duygu durumu halinde bireyde benzer, fiziksel belirtilerin olduğu(hızlı soluk alıp verme, öfke, kolay gevşeyememe durumu, vücut ısısında yükselme, kalp atış hızının artması) gözlenmektedir(Aydın, 2018).

Karen Horney’e göre, kaygı ve korku birbirine yakın kavramlardır. Kaygı, genelde kişinin hayal ettiği bir tehdit karşısında ortaya çıkan ve tehdit ile orantısız bir abartılı tepki ortaya çıkar iken korku duygusunda ise, kişinin tehdit olarak gördüğü durum ile orantılı tepki ortaya çıkarır. Ayrıca kaygıya neden olan tehdit edici durum ya da olay nesnesi öznel ve gizliyen, korkuya neden olan tehdit edici durum ya da olay nesnesi açık ve geneldir. Korku ve kaygıyı birbirinden ayıran özelliklerden bir tanesi kişinin yaşadığı olayları anlamlandırma biçimidir. Karen Honey kaygı ve korku arasındaki farkı bir örnekle şöyle tanımlar; bir çocuk grip olduğunda annesi onun öleceğini düşünüyorsa, buna eşlik eden duygu kaygıdır. Fakat çocuğun ciddi bir sağlık problemi var ise annenin yaşayacağı korku duygusu olacaktır(Köse, 2021).

Anksiyete Belirtileri

Birçok sistemin bir bütün olarak çalıştığı ve bireyde tepki yaratan Anksiyete, biyolojik sistem üzerinde fiziksel belirtileri ortaya çıkarmaktadır. Bireyin zihinsel değerlendirmelerini, beklentileri, değer ve düşünceleri sonucunda deneyimleyerek

içten ve dıştan gelen uyarıcıların verdiği duyumlara endişe ve panik olma gibi olumsuz tepkiler verir. Davranışsal olarak psiko-motor sistem üzerinde ise birey dış dünyada eylemleri üzerinde yavaşlama, engelleme ve ket vurma davranışları gözlenir. Bütün bu sitemler, birey üzerinde oluşan tehdit algısını azaltmaya dolayısıyla anksiyeteyi azaltmayı amaçlar(Işık ve Işık, 2006).

Anksiyete belirtileri; duygusal, fizyolojik ve bilişsel olarak üç ana sistemde incelenir.

Duygusal belirtiler; kaygılı kişide öfkelenme, korku, dehşete kapılma, heyecan hissetme gibi rahatsız edici endişe ve huzursuzluk hislerinin hâkim olduğu mevcut belirtilerdir(Çeçen, 2017).

Fizyolojik belirtiler; kas gerginliği, kasılma, kalp hızında artma, göz bebeklerinde büyüme, soluk alıp vermede hızlanma, ateş basması, vücut ısısında yükselme, terleme, mide bulantısı, ağız kuruluğu gibi organizmanın kendini korumaya yönelik olan sempatik sinir sistemin aktif olması sonucunda bireyde meydana gelen bir takım fizyolojik belirtilerdir(Öztürk, 2018).

Bilişsel belirtiler; düşüncelerde aksaklık, düşünce karmaşası, unutkanlık, bilinçte bulanıklık, dalgınlık hali, düşünceleri kontrolde zorlanma hali, kendini gözlem ve aşırı dinleme hali, sürekli tekrar eden olumsuz düşüncelerin varlığı, çevresinde olup biten durumları olduğundan farklı ve orantısız değerlendirme, korku ve kaygıya neden olabilecek olumsuz düşüncelerin varlığı mevcuttur(Köse, 2021).

Anksiyetenin Kuramsal Açıklamaları

Psikodinamik Yaklaşım

Freud'un psikoseksüel gelişim dönemlerine özgü anksiyete oluşturan durumlar üzerinde çalışmıştır. Freud'a göre anksiyete, bireyin açığa çıkaramadığı dürtüleri, anksiyete olarak açığa çıkmasının sonucu geliştiği ve organizma anksiyetenin önüne geçmek için çeşitli semptomlar geliştirmektedir. Anksiyete, herhangi bir ihtimal dâhilinde olan tehdit veya tehlikeyi önlemek amacıyla ortaya çıkan sinyaller ve uyarıcılar olarak tanımlanmaktadır(Işık ve Işık, 2006).

Erken bebeklik evresinde yaşanan doğum anksiyetesi ilk anksiyete örneğidir. Bebeğin dünyada pek çok uyarılarla temas halinde kalması ve savunmasız olarak doğması, bebeğin kaygı yaşamasına neden olmaktadır. İhtiyaçlarının gereği olarak

annesi tarafından karşılandığı ana rahminden ayrılmak ve dış dünyaya duyulan gereksinim ve olumlu bir çözüme sahip olamama hissi ile bağlantılıdır. Erken çocukluk evresinde yaşanan ayrılık anksiyetesi, çocuğun tüm gereksinimlerini karşılayan ebeveyn ya da bakım verenden ayrılma korkusu ve panik yaşaması durumudur. Temel güven duygusu ve kaybetme korkusunu içermektedir. Çocuğun, annesinden kısa bir süre ayrılmasının annesini bütünüyle kaybetmek olmadığını anlamaya başladığı, sevgi objesinin bitimine bağlı olarak oluşan anksiyetedir. Fallik evresinde ise, çocuk kastrasyon edilme korkusuna bağlı olarak anksiyeteyi deneyimleyebilir. Latent dönemindeyse süper egoyla ilişkili olan içinde bulunduğu çevrenin ve toplumun kuralları ve ahlakı değerler karşısındaki dürtü ya da davranışların varlığında yaşanan süper ego anksiyetesi oluşabilmektedir(Işık ve Işık, 2006).

Sigmund Freud'ın(1936) tarafından anksiyete sınıflandırılması yapılmıştır. Bunlar; gerçeklik anksiyetesi, vicdan anksiyetesi ve nevrotik anksiyete olmak üzere üç ana kategori altında incelenmiştir.

Gerçeklik anksiyetesi, organizmanın gerçek bir tehditle karşı karşıya kaldığında, kendisini korumayacağından emin olduğu durumlarda oluşmaktadır. Gerçeklik anksiyetesinin kalıtımsal bir yönünün olduğu düşünülmesinin yanı sıra zaman içinde deneyimlenen yaşamsal olaylar sonucunda öğrenme ile oluştuğu düşünülmektedir(Parim, 2019).

Vicdan anksiyetesi, id ile süper egonun talep ve kısıtlamaları arasındaki çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Süper egonun yarattığı beklentiler karşılanamadığı durumda, bireyde suçluluk, utanç ve değersizlik hislerinin ortaya çıktığı moral anksiyetesidir(Parim, 2019).

Nevrotik anksiyete, idden gelen tehditlerin ego tarafından bilinçdışı olarak algılanması neticesinde oluşmaktadır. Birey durumun nesnesini algılayamaz ve savunma mekanizmaları ile yardım arayarak bilinç dışı içerik savunma mekanizmalarıyla bilinçten uzak tutmaya çalışır. Fakat bilinçdışı içeriğin yoğun baskısı sonucu savunma mekanizmalarına yoğun şekilde başvurulduğu durumda bireyin işlevselliğini bozmakta ve patolojiyi ortaya çıkarabilmektedir(Parim, 2019).

Psikoanalitik kuramı anksiyetenin belli başlı özelliklerinden bahsederken anksiyetenin herkes tarafından deneyimlenebildiği ve çoğu zaman birey tarafından

fark edilmeyen altta yatan nedenleri olabilmektedir. Anksiyeye, belirli düşünceler, imgeler ve dürtülerin eşlik etmesi durumunda, yaşanan kaygının şiddetini arttırdığı belirtilmiştir(Köse, 2021).

Bilişsel Yaklaşım

Beck, anksiyeteyi bir durum ya da olayı tehdit olarak yorumladığında savaş, kaç ve don tepkimesini ortaya çıkararak kişinin tehlikelerden korunmasını sağlayan bir duygu durumu olarak tanımlamaktadır. Dünya da bireyin direk bedensel bir tehdit ile karşılaşma olasılık ihtimali düşük olduğu düşünüldüğünde kişi, imgesel bir tehlikeyi aşırı olumsuz algılayabilir. Beck, kişilerde ortaya çıkan psikolojik patolojilerin, bireyin muhtemel olayın abartılı biçimde algılanması ve bunu tekrar edici biçimde sürdürmesi ile ilişkili olduğunu savunur(Öztürk, 2002).

Bilişsel sistemin temel yapısının incelendiği çalışmada, zihnin bilişsel şemalardan meydana geldiğini ifade edilmiştir. Bilişsel şemalar harekete geçirildiğinde bireyin olayları, nesnelere ve deneyimlerinin farkında olması tanınması, gruplaması ve değerlendirmesini sağlar. Bilişsel değerlendirmeler yalnız olaya ve ya şemaya bağlı olarak değil, her birinin birlikte etkileşiminin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır(Beck ve Emery, 2006).

Jeffrey E. Young'un geliştirmiş olduğu şema kavramı, yapılan anksiyete araştırmalarında sıkça karşılaşılmaktadır. Erken dönemde gelişen uyumsuz şemalar, bireyin dünyayı anlamlandırması ve değerlendirmesine yardım eden, ayrıca diğerleriyle iletişim içinde aktifleşebilen özelliktedir. Zorlayıcı olay ya da durum karşısında gelişen uyumsuz şemalar, uyumlu olan şemaları bastırarak uyumsuz şemalarını güçlendirir ve kişide sistematik bozulmalara neden olur. Temelde her psikolojik zorlanma ve sorunun, zihinsel profili olduğu düşünülmektedir. Anksiyetenin zihinsel profili ise zihinsel, fiziksel ve ruhsal tehlike algısıdır(Köse, 2021).

Davranışsal Yaklaşım

Psikoloji akımları dikkatle incelediğinde, davranışçı kuramcılar anksiyeteyi teknik olarak belirsiz bir paradox kavram olarak betimlediklerinden dolayı, bu duygunun üzerinde çok fazlaca durmamışlardır. Davranışçılar, uyaran-çevre ikili ilişki içerisinde ve öğrenme çerçevesinde durumu değerlendirmişler. Örneğin birey

kaçma ya da kaçınma tepkisini gösterdiğinde organizmayı devreye sokan dışsal uyarıcıların olduğunu ifade ederler. Pavlov'un klasik koşullanma görüşüne göre, bireydeki duygusal davranış ve gösterdiği korku tepkisini teorik olarak yorumlamaya çalışmış ve bunu koşullu kaygı-korku tepkileri olarak kabul görmüştür. Bu görüşe göre, basit ve ya karmaşık her hangi bir nötr uyarıcı, zaman içerisinde korku tepkisini ortaya çıkaran koşullu bir uyarıcıya dönüştüğünü açıklar(Kalyon, 2018).

Pavlov ve Watson tarafından gelişen davranışçı kurama göre, anksiyeteyi korkunun belirli bir türü olduğunu ve öğrenmeler sonucu ortaya çıkan genellikle ceza üzerinden kaçınma davranışını açıklamışlardır(Parim, 2019).

Varoluşçu Yaklaşım

İnsanı, gerçekte olduğu gibi kabul gören, hayatına mana ve önem katanın bireyin kendisi olduğu görüşünün hâkim olduğu varoluşçu yaklaşıma göre, bireyin davranışlarını seçme özgürlüğüne sahip olduğunu dolayısıyla bu davranışlar ve eylemlerden kendisinin sorumlu olduğunu savunur. Anksiyeteyi açığa çıkaran nedeni ise özgürlük ve sorumluluk çatışmasının ortaya çıkardığı sıkıntıdan kaynaklandığını öne sürer(Köknel, 2013).

Varoluşçu yaklaşımçılara göre, anksiyete gelişimin potansiyel dinamiklerinden biri olduğunu, bireyin hayatta kalma, korunma ve varlığını devam ettirme çabasından doğmaktadır. Varoluşçulara göre, normal düzeyde var olan kaygının olumsuz olay ve durumlar karşısında akılcı ve uygun tepkileri içermeyi ön görür. Varoluş kaygısı da normal kaygının organizma için faydacı olduğunu, bireyin yaşamında her daim var olmakla birlikte gelişimi artıracak şekilde etkilediğine vurgu yapar(Kalyon, 2018).

Kierkegaard (1844) tarafından anksiyete üzerinde varoluşçu yaklaşımın temelleri atılmıştır. Gelişim, olgunluk ve özgürlük beraberinde hayattaki farklı seçeneklerin de olduğunu fark etmeyi sağlar. Yaşamın doğal olarak getirdiği karar anında anksiyetenin kaçınılmaz olduğunu ayrıca bireyde öz farkındalık gelişiminin ardından deneyimlendiği görülür. Bireyin yararlı gelişim aşamasını başarıyla tecrübe etmesi sonucunda farkındalığını gelişimiyle beraber anksiyeteyi başa çıkmasını gerektirir(Parim, 2019).

Biyolojik Yaklaşım

Anksiyetenin, sinir sisteminin tetiklenmesi neticesinde sempatik sinir sistemi etkinliğinin artması ve bunun sonucu olarak fizyolojik belirtiler gözlemlenmektedir. Biyokimyasal araştırma sonuçlarına göre, nörotransmitterler üzerinde odaklanılmakta, noradrenalin ve serotonin düzeylerinde artış olduğu tespit edilmiştir(Dağ, 2019).

Anksiyete ile İlgili Araştırmalar

Anksiyete ile ilgili mevcut literatür incelendiğinde, genç nüfusun yaygın olarak kaygı hissettiği durumların geneline bakıldığında, gelecek ile ilgili duyulan kaygı, boş zamanların etkin kullanımına duyulan istek, okul faaliyetlerine uyum sağlamaya yönelik çaba ve yaşadıkları endişe, sosyal, kişiler arası ve duygusal ilişkilerine yönelik olarak kaygı yaşadıkları öne sürülmektedir(Tüylü, 2017).

Üniversite öğrencileri ile yapılan yüksek lisans çalışmasında, öğrencilerin zaman planlaması ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin zaman planlama becerilerinin artması durumunda, kaygı düzeylerini azalttığı ayrıca kız öğrencilerin toplam zaman yönetimi ve planlamasında erkek öğrencilerden daha yetenekli ve oldukları görülmüştür(Erdul, 2005).

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada, öz anlayış düzeyleri farklı olan öğrencilerin, stres, anksiyete ve depresyon yatkınlıkları incelenmiştir. Çalışma sonucunda, farklı öz-anlayış düzeylerine sahip öğrencilerin stres, anksiyete ve depresyon puan ortalamalarında anlamlı düzeyde farklılıklar saptanmıştır(Deniz ve Sümer, 2010).

Üniversite öğrencilerinin anksiyete duyarlılığı üzerine ile yapılan bir yüksek lisans çalışması araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin fiziksel, bilişsel, sosyal ve anksiyete duyarlılığı puanlarının ortalamaları demografik bilgilerine ve ailede başka psikiyatrik hastalık öyküsünün varlığı, alkol, madde, uyuşturucu kullanma durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır(Özgüven, 2015).

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir yüksek lisans çalışmasında, alkol ve madde bağımlılığının ile stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, bağımlı tanısı alan bireyler arasında depresyonun görülme olasılığının yüksek olduğu, ayrıca bağımlı olunan maddeyi kullanım sıklığını artıran

etkenin depresyon, isteğin şiddetini artıran etkenin ise anksiyete olduğu tespit edilmiştir(Koyuncu, 2016).

Üniversite öğrencileri ile yapılan yüksek lisans tez çalışmasında, otomatik düşünceler, işlevsel olmayan tutumlar ve kaygı belirtileri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, otomatik düşünceler ve kaygı belirtileri arasında orta düzeyde pozitif ilişkili, işlevsel olmayan tutumlardan onaylanma ihtiyacı ve mükemmeliyetçi tutum ile kaygı belirtileri arasında zayıf fakat pozitif yönü ilişki tespit edilmiştir(Parim, 2019).

Üniversite öğrencileri ile yapılan başka bir araştırmada, depresyon düzeyleri, zaman yönetimi becerilerinin, kaygı ve stres düzeyleri ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda, öğrencilerin depresyon-anksiyete, zaman yönetimi ve stres düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilirken; depresyon düzeyleri kaygı ya da stres seviyesi yüksek olan öğrencilerin zamanı kullanma yetilerinin düşük olduğu tespit edilmiştir(Tecer vd., 2021).

Üniversite öğrencileri ile yapılan yüksek lisans çalışmasında, depresyon ve anksiyete belirtileri olan öğrencilerde bilinçli farkındalık rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin depresyon belirtileri ile anksiyete düzeyi ile pozitif yönlü ve bilinçli farkındalık belirtileri ile arasında negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir(Saltaş, 2022).

Üniversite öğrencileri ile yapılan yüksek lisans çalışmasında, flört şiddetine maruz yetine göre benlik saygısı ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. Çalışma sonucunda, flört şiddetine uğradığını ifade eden öğrencilerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu, öğrencilerin flört şiddetine maruz kalma durumları ile benlik saygısı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olduğu ayrıca, benlik saygısı ve kaygı puanları arasında düşük düzeyde pozitif yönlü ilişkinin olduğu belirtilmiştir(Durgun, 2022).

Bölüm III

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin analizi, araştırma planı ve sürecine ilişkin detaylı bilgiler yer almaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve baş etme stratejileri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmış ilişkisel tarama desenli nicel bir araştırma olarak planlanmıştır. Bu çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. İlişkisel tarama modelleri iki ya da daha çok değişken arasında, birlikte değişimin varlığını belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi hedefleyen tarama modelleri olarak tanımlanmıştır(Karasar, 1995).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye Cumhuriyeti Konya ilinde üniversite okuyan yurtlarda barınan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın evreninde bulunan kişi sayısı bilinmediğinden dolayı araştırma örnekleme %95 güven düzeyi % 5 örnekleme hatası ile 384 öğrencinin dâhil edilmesi uygun görülmüştür. Araştırmada kolayda(uygun) örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme metodunda, çalışmada geliştirilen amaçlar ve sınırlılıklara göre araştırma örnekleme dâhil olma ihtimali olabilen bireyler örnekleme dâhil edilmektedir(Büyüköztürk vd. 2015). Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik niteliklerine göre frekans ve yüzde dağılımları aşağıdaki Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1.

Öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş grubu		
20 yaş ve altı	85	21,25
21-22 yaş	186	46,50
23 yaş ve üzeri	129	32,25
Cinsiyet		
Kadın	194	48,50
Erkek	206	51,50
Anne eğitim durumu		
İlkokul	113	28,25
Ortaokul	130	32,50
Lise	121	30,25
Lisans ve üstü	36	9,00
Baba eğitim durumu		
İlkokul	52	13,00
Ortaokul	86	21,50
Lise	181	45,25
Lisans ve üstü	81	20,25
Ailenin ortalama geliri		
Düşük	210	52,50
Orta	151	37,75
Yüksek	39	9,75
Ebeveynlerin birlikte yaşama durumu		
Birlikte	366	91,50
Ayrı	34	8,50
Yaşanılan yer		
Köy	31	7,75
İlçe	131	32,75
İl	238	59,50
Öğrenim görülen bölümden memnuniyet		
Memnun	300	75,00
Memnun değil	40	10,00
Kararsız	60	15,00
Öğrenim görülen okuldan memnuniyet		
Memnun	195	48,75
Memnun değil	70	17,50
Kararsız	135	33,75
Başarı değerlendirme biçimi		
Kötü	33	8,25
Orta	204	51,00
İyi	163	40,75

Tablo 1’de araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerden oluşan katılımcıların demografik niteliklerine göre kişi sayısı ve yüzdelik değerleri bulunmaktadır. Yapılan araştırmaya göre tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin %21,25’inin 20 yaş ve altında, %46,50’sinin 21-22 yaşında ve %32,25’inin 23 yaş ve üzerinde olduğu, 48,50’sinin kadın, %51,50’sinin ise erkek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %28,25’inin annesinin ilkokul, %32,50’sinin ortaokul, %30,25’inin lise ve %9,0’ının lisans ve üstü düzeyde eğitim aldığı, %13,0’ünün babasının ilkokul, %21,50’sinin ortaokul, %45,25’inin lise ve %20,25’inin lisans ve üstü mezunu olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %52,5’sinin ailesinin gelirini düşük, %37,75’inin orta ve %9,75’inin yüksek olduğunu ifade ettiği, %91,50’sinin ebeveynlerinin birlikte olduğu, %32,75’inin ilçede ve %59,50’sinin ilde yaşadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin %75,0’i öğrenim gördükleri bölümden memnun olduğunu belirtirken, %10,0’ünü memnun olmadığını ifade etmiş, %15,0’i ise bu konuda kararsız olduklarını belirtmiştir. Öğrencilerin %48,75’inin öğrenim gördükleri okuldan memnun olduğu, %17,50’sinin memnun olmadığı ve %33,75’inin kararsız olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Katılımcılara öncelikle çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı bilgilerini içeren aydınlatılmış onam formu ve katılımcı bilgilendirme formu ulaştırılmıştır. Ardından sırayla öğrencilerin demografik niteliklerini tespit etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, devamında Öz anlayış Ölçeği (Self- Compassion Scale), Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF) ve Beck Anksiyete Ölçeği(BAÖ) uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından düzenlenen bu formda çalışmaya katılacak olan katılımcıların(cinsiyet, ebeveynlerin eğitim durumu, yaş, öğrenim gördüğü bölüm memnuniyeti, öğrenim gördüğü okul memnuniyeti, aile ortalama gelir düzeyi, başarı değerlendirme biçimi, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu ve yaşadığı yer)sorgulanmıştır.

Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003a) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinin öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik, aşırı özdeşleşme olmak üzere 6 alt boyutu bulunmaktadır. 26 maddeden 6 alt ölçekten meydana gelmiştir. Ölçeğin orijinalinin Cronbach alfa katsayısı ölçeğin geneli için .92 olarak hesaplanırken, alt boyutlar için ise sırasıyla .78, .77, .80, .79, .75, .81 olarak bulunmuştur. Test tekrar test güvenilirlik katsayısı tüm ölçek için .93, alt ölçekler için ise sırasıyla .88, .88, .80, .85, .85, .88 olarak hesaplanmıştır(Neff, 2003). Ölçekte bulunan 26 madde hiçbir zaman (1) ile her zaman (5) arasında değişen 5’li likert ölçek üzerinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe intibak çalışmasında Deniz, Kesici ve Sümer (2008) yapı geçerliliği için yaptıkları faktör analizi sonucunda ölçeğin altı faktörlü yapı için uyum sağladığı bulmuşlardır ($\chi^2 = 1523,02$ (df = 299, $p < .01$), (c^2/df) = 5.09, RMSEA = .123, GFI = .692 ve AGFI = .638). Daha sonra yaptıkları açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam madde korelasyonu.30’dan küçük olan iki maddeyi ölçekten çıkarmış, kalan 24 maddenin tek faktöre yüklendiğini bulmuşlardır. Kısacası ölçeğin Türkçe uyarlamada 6 değişkenli yapının geçerli olmadığını, tek faktörlü yapının geçerli olduğunu bulmuşlardır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ve test tekrar test güvenilirlik katsayısı sırasıyla .89 ve .83 olarak hesaplanmıştır(Deniz vd., 2012).

Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formunun (BÇSÖ-KF)

Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu(BÇSÖ-KF)1989 yılında, Carver, Scheier ve Weintraub tarafından geliştirilmiş olan ve bireylerin strese karşı gösterdikleri farklı tepkileri ölçen, baş etme stillerinin, psikolojik yapılarla ilişkisinin anlaşılması amacıyla geliştirilen Başa Çıkma Stratejileri (COPE) adlı ölçeğin Carver (1997) tarafından geliştirilen kısa formudur. 14 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçeğin orijinali, Carver (1997) alt ölçeklerin iç tutarlık katsayılarının.50’nin üstünde olduğunu rapor etmiştir. Üç uygulamanın ortalamasına göre alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları şöyledir: planlama.73, olumlu yönde yeniden yorumlama.64, aktif başa çıkma.68, kabullenme.57, mizah .73, din .82, duygusal sosyal destek arama .71, amaca yönelik sosyal destek arama .64, dikkatini başka yöne yöneltme, .71, .54, duyguları açığa vurma .50, madde kullanımı .90, davranışsal uzaklaşma .65 ve kendini suçlama .69. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlaması 2013 yılında Bacanlı, Sürücü ve İlhan tarafından

uyarlanmıştır. Her maddeye verilecek 1)- Asla böyle bir şey yapmam, 2)-Çok az böyle yaparım, 3-) Orta derecede böyle yaparım, 4-) Çoğunlukla böyle yaparım şeklinde seçeneklerden oluşan bir ölçek üzerinde yapmama yapma yönünde 1 ile 4 arasında derecelendirilmiştir. Her bir alt ölçekten alınabilecek ham puan 2 ile 8 arasında değişmektedir. (Bçsö-Kf) Cronbach'ın alfa boyutlarının iç tutarlık katsayılarının 0.39 ile 0.92 aralığında değiştiği görülmektedir. Katsayıları.50 (duygulara odaklanma) ile .90 (madde kullanımı) arasında değişmektedir. En yüksek iç tutarlık katsayısının Mizah (0.92) en düşük iç tutarlık katsayısının Kendini Sınırlandırma (0.39) boyutlarına ait olduğu görülmektedir. Puanların düşüklüğü o boyutun az kullanıldığını, puanların yüksekliği ise o boyutun fazla kullanıldığını işaret etmektedir.

Beck Anksiyete Envanteri (BAE) Ölçeği

Bireyin yaşadığı anksiyete belirtilerinin sıklığını ölçmek amacıyla 1988 yılında Beck ve arkadaşları tarafından geniş klinik örneklem üzerinde geliştirilmiştir. Katılımcıdan istenen son bir hafta içerisinde görülen belirtilerinden kendisine ne derece rahatsızlık verdiğini belirtmesi istenmektedir. DSM-3 Anksiyete Bozuklukları altında birleşen, anksiyete belirtileri ölçmek için geliştirilmiş olan ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Likert tipi ölçüm sağlamaktadır. Ölçeğin orijinal formu Beck Epstein ve ark. Cronbach alfa=.92 ve bir haftalık test güvenilirliği $r=.75$ bildirdi. Anksiyetenin fiziksel belirtileri tanımlayan(13), Bilişsel belirtileri tanımlayan (3) madde bulunmaktadır. 3 madde ise hem zihinsel ve hem fiziksel niteliğe sahiptir. Böylelikle fizyolojik, duygu durum ve bilişsel belirtileri içermektedir. Ölçekte bulunan 21madde Hiç(0), Hafif düzeyde(1), Orta düzeyde(2), Ciddi düzeyde (3) olarak değerlendirir. Ölçeğin Türkiye'deki geçerlilik güvenilirlik çalışması Ulusoy, Şahin ve Erman tarafından hazırlanmıştır. Ölçeğin orijinalinin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında; tüm ölçek için Türkçe uyarlamasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı (alfa=.93) olarak tespit edilmiştir. Madde toplam korelasyonları .45 ile .72 arasında değişmektedir. Türk psikiyatri popülasyonunda güvenilirlik ve geçerli bir kaygı ölçüsü olarak BAÖ'nin kullanımını desteklemektedir(Ulusoy vd., 1998).

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Araştırma verilerinin istatistiksel olarak analizinde Sosyal Bilimler İçin Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 26 yazılımı kullanılmıştır.

Katılımcıların Öz anlayış Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri ve Beck Anksiyete Ölçeğine verdikleri yanıtların güvenilirliği için Cronbach Alfa testi yapılmış olup, alfa katsayıları Öz anlayış Ölçeği için 0,89, Başa Çıkma Stilleri için 0,92 ve Beck Anksiyete Ölçeği için 0,92 bulunmuştur.

Araştırma kapsamına alınan bireylerin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş ve Beck Anksiyete Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinden alınan puanlara ait ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değer gibi tanımlayıcı istatistiklere verilmiştir.

Araştırma kapsamında ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım varsayımını sağlayıp sağlamadığı Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov testine ilişkin sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Normallik Testleri

	Kolmogorov-Smirnov			Çarpıklık	Basıklık
	İst.	sd	p		
Beck Anksiyete Ölçeği	0,142	400	0,000	1,244	1,287
Öz Anlayış Ölçeği	0,086	400	0,000	-0,312	-0,139
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	0,190	400	0,000	-0,666	-0,517
Mizah	0,281	400	0,000	0,745	0,313
Duyulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	0,312	400	0,000	0,789	0,064
Madde Kullanımı	0,351	400	0,000	1,404	1,446
Kabullenme	0,223	400	0,000	-0,515	-0,145
Diğer Etkinlikleri Bırakma	0,183	400	0,000	-0,137	-0,124
Dine Yönelme	0,356	400	0,000	-1,495	1,401
Yadsıma	0,166	400	0,000	0,152	-0,584
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	0,187	400	0,000	0,934	0,451
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0,235	400	0,000	0,586	0,489
Kendini Sınırlandırma	0,156	400	0,000	-0,018	0,263
Olumlu Yeniden Yorumlama,	0,251	400	0,000	-0,820	-0,413
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	0,175	400	0,000	0,325	-0,038
Planlama	0,329	400	0,000	-1,289	0,762

Tablo 2’de araştırmanın örnekleminde yer alan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği normallik testleri kapsamında yapılan Kolmogorov-Smirnov testi ve çarpıklık/basıklık değerleri gösterilmiştir.

Tablo 2’de gösterilen Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılıma uymadığı saptanmış ancak ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık/basıklık katsayılarının $\pm 1,5$ arasında bulunmasından dolayı araştırmada parametrik hipotez testlerine yer verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetine ve ebeveynlerinin birlikte yaşama durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş grubuna, anne-baba eğitim durumuna, gelirine, yaşadıkları yere, öğrenim görülen bölümden ve okuldan memnuniyet durumuna ve başarı değerlendirme biçimine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ise tek yönlü varyans analizi(ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucundan grupların arasındaki farkların saptanması için ileri analizde Tukey testi uygulanmıştır.

Araştırmaya alınan öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki korelasyonlar Pearson testiyle incelenmiştir. Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeğini yordama durumu için çok değişkenli regresyon analizi uygulanmıştır.

Araştırma Planı ve Süreci

Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından proje onayı (YDÜ/SB/2022/1265) 13.04.2020 tarihinde alınmıştır. Araştırmada nicel veriler, Mayıs 2022-2023 eğitim öğretim yılı bahar döneminde yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinden toplanmaya başlanılmıştır. Yurtlarda öğrenim gören (194) Kadın, (206) Erkek üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Verilerin toplanması Mayıs 2022 ile Kasım 2022 tarihleri arasında gerçekleştirilerek 5 ayda tamamlanmıştır. Araştırma için katılımcılara gönüllülük esasına göre anket uygulanmıştır. Araştırma

verileri pandemi koşulları nedeniyle bir kısmı elden pdf dökümanları biçiminde bir kısmı da Google Formlar platformunda hazırlanan çevrimiçi anketlerle elde edilmiştir. Ölçeklerin uygulama süresi yaklaşık 15 dakika ile 30 dakika arasında değişiklik göstermiştir. Katılımcılara ulaşım whatsapp uygulaması üzerinden sağlanmıştır. Veriler 5 yıl süreyle bilimsel yayın amaçlı bilgisayar ortamında muhafaza edilecektir.

Bölüm IV

Bulgular ve Yorumlar

Bu bölümde araştırmanın amacı çerçevesinde oluşturulan sorular kapsamında toplanan verilerin sonucunda bulgular açıklanacaktır.

Tablo 3.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Beck Anksiyete Ölçeği	400	17,02	13,62	0	63

Tablo 3.'de araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlara dair tanımlayıcı istatistikler verilmiş olup, öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeğinden en düşük 0, en yüksek 63 puan aldıkları ve alınan puan ortalamasının $17,02 \pm 13,62$ olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.

Öğrencilerin Yaş Grubuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Yaş grubu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
20 yaş ve altı	85	15,42	11,61	0	55	5,681	0,004*	1-2
21-22 yaş	186	19,43	15,39	0	63			2-3
23 yaş ve üzeri	129	14,59	11,47	0	63			

* $p \leq 0,05$

Tablo 4.'de araştırmaya katılan öğrencilerin yaş grubuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4. incelendiğinde, öğrencilerin yaş grubuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. ($p \leq 0,05$). 21-22 yaş grubunda olan öğrencilerin göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının diğer yaş gruplarında olan öğrencilerde anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 5.*Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	p
Kadın	194	18,64	14,71	2,331	0,020*
Erkek	206	15,49	12,35		

*p ≤ 0,05

Tablo 5.'de araştırmaya dâhil olan öğrencilerin cinsiyetine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasına ilişkin uygulanan bağımsız örneklem t testinden saptanan bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5.'e göre öğrencilerin cinsiyetine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir.(p ≤ 0,05). Kadın öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının erkeklerden istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 6.*Öğrencilerin Anne Eğitim Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması*

Anne Eğitim durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
İlkokul	113	17,32	13,83	1	63	0,166	0,919
Ortaokul	130	16,45	13,49	0	63		
Lise	121	17,51	13,29	0	63		
Lisans ve üstü	36	16,47	14,96	0	59		

*p ≤ 0,05

Tablo 6.'da öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları gösterilmiştir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin annesinin eğitim durumlarına göre Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunmadığı belirlenmiştir (p > 0,05). Annesi ilkokul, ortaokul, lise, lisans ve lisansüstü mezunu olan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Tablo 7.

Öğrencilerin Baba Eğitim Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Baba Eğitim durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
İlkokul	52	20,54	14,74	0,00	59,00	2,521	0,058
Ortaokul	86	18,20	14,48	0,00	63,00		
Lise	181	16,66	13,50	0,00	63,00		
Lisans ve üstü	81	14,30	11,69	0,00	55,00		

* $p \leq 0,05$

Tablo 7.'de öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiş olup, baba eğitim durumlarına göre Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farkların bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Babası ilkokul mezunu olanların Beck Anksiyete Ölçeği puanları yüksek, babası lisans ve üstü mezunu olanların ölçek puanları düşük olsa da aralarındaki fark anlamlı seviyede değildir.

Tablo 8.

Öğrencilerin Öğrenim Görülen Bölümden Memnuniyet Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Öğrenim görülen bölümden memnuniyet	n	\bar{x}	s	t	p
Memnun	300	13,61	10,04		
Memnun değil	40	36,60	18,53	-12,034	0,000*

* $p \leq 0,05$

Tablo 8.'de öğrencilerin öğrenim görülen bölümden memnuniyet durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında kullanılan bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görülen bölümden memnuniyet durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasındaki farklar istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Öğrenim

gördüğü bölümden memnun olmayanların Beck Anksiyete Ölçeği puanları, memnun olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 9.

Öğrencilerin Öğrenim Görülen Okuldan Memnuniyet Durumuna Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Öğrenim görülen okuldan memnuniyet	n	\bar{x}	s	t	p
Memnun	195	13,66	10,35	-8,933	0,000*
Memnun değil	70	30,04	18,95		

* $p \leq 0,05$

Tablo 9.'da araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görülen okuldan memnuniyet durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için yapılan bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Öğrencilerin öğrenim görülen okuldan memnuniyet durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Öğrenim gördüğü okuldan memnun olmayanların Beck Anksiyete Ölçeği puanları, memnun olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Tablo 10.

Öğrencilerin Aile Gelir Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Aile Gelir durumu	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Düşük	210	16,80	13,86	0	63	8,994	0,000*	1-3
Orta	151	19,34	13,25	0	63			2-3
Yüksek	39	9,21	10,69	0	42			

* $p \leq 0,05$

Tablo 10.'da araştırmaya dâhil edilen öğrencilerin aile gelir durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında ANOVA testi kullanılmıştır.

Tablo 10. incelendiğinde, öğrencilerin aile gelir durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark olduğu tespit

edilmiştir ($p \leq 0,05$). Ailesinin geliri yüksek olan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ailesinin geliri düşük ve orta olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 11.

Öğrencilerin Başarılarını Değerlendirme Biçimine Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Başarı değerlendirme	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Kötü	33	40,94	17,86	0	63	84,476	0,000*	1-2
Orta	204	16,68	11,17	0	42			1-3
İyi	163	12,60	10,05	0	45			

* $p \leq 0,05$

Tablo 11.'de araştırma kapsamına alınan öğrencilerin başarılarını değerlendirme biçimine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılması için yapılan ANOVA sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 11. incelendiğinde öğrencilerin başarılarını değerlendirme biçimine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir ($p \leq 0,05$). Başarı durumuna kötü olarak değerlendiren öğrencilerin göre Beck Anksiyete Ölçeği puanları, başarı durumunu orta ve iyi olarak değerlendirenlere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Tablo 12.

Öğrencilerin Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumuna Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ebeveynlerin birlikte yaşama durumu	n	\bar{x}	s	t	p
Birlikte	366	16,95	13,58		
Ayrı	34	17,79	14,18	-0,347	0,729

* $p \leq 0,05$

Tablo 12. 'de öğrencilerin ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında uygulanan bağımsız örneklem t testinden elde edilen sonuçlar verilmiştir.

Tablo 12.'te göre araştırmaya alınan öğrencilerin ebeveynlerin birlikte yaşama durumuna göre Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede farkın bulunmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Ebeveynleri birlikte olan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ebeveynleri ayrı olan öğrencilerle benzerdir.

Tablo 13.

Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Yaşanılan yer	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Köy	31	15,23	11,41	1	42	0,331	0,718
İlçe	131	16,89	13,37	0	63		
İl	238	17,32	14,04	0	63		

* $p \leq 0,05$

Tablo 13.'te öğrencilerin yaşadıkları yerlere göre Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının karşılaştırılmasında uygulanan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları verilmiştir.

Öğrencilerin yaşadıkları göre Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı farkın bulunmadığı tespit edilmiştir ($p > 0,05$). Köyde, ilçede ve ilde yaşayan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur.

Tablo 14.

Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği Puanları

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Öz Anlayış Ölçeği	400	79,81	12,76	44	119

Tablo 14.'te araştırmaya katılan öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanları gösterilmiş olup, öğrencilerin ölçekten en düşük 44 puan, en yüksek 119 puan aldıkları belirlenmiştir. Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeğinden almış oldukları puan ortalamasının $79,81 \pm 12,76$ olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 15.*Öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Puanları*

	n	\bar{x}	s	Min	Max
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	400	6,26	1,68	2	8
Mizah	400	4,12	1,62	2	8
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	400	4,68	1,52	2	8
Madde Kullanımı	400	3,08	1,61	2	8
Kabullenme	400	5,85	1,50	2	8
Diğer Etkinlikleri Bırakma	400	5,23	1,41	2	8
Dine Yönelme	400	7,06	1,48	2	8
Yadsıma	400	4,54	1,62	2	8
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	400	3,60	1,57	2	8
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	400	4,55	1,38	2	8
Kendini Sınırlandırma	400	5,22	1,31	2	8
Olumlu Yeniden Yorumlama,	400	6,43	1,75	2	8
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	400	4,68	1,46	2	8
Planlama	400	6,85	1,59	2	8

Tablo 15.'te araştırma kapsamına alınan öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistiklere yer verilmiştir.

Öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan Araçsal Sosyal Destek Kullanma alt ölçeğinden $\bar{x} = 6,26 \pm 1,68$ puan, Mizah alt ölçeğinden $\bar{x} = 4,12 \pm 1,62$ puan, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma alt ölçeğinden $\bar{x} = 4,68 \pm 1,52$, Madde Kullanımı alt ölçeğinden $\bar{x} = 3,08 \pm 1,61$, Kabullenme alt ölçeğinden $\bar{x} = 5,85 \pm 1,50$ puan, Diğer Etkinlikleri Bırakma alt ölçeğinden $\bar{x} = 5,23 \pm 1,41$ puan, Dine Yönelme alt ölçeğinden $\bar{x} = 7,06 \pm 1,48$ puan, Yadsıma alt ölçeğinden $\bar{x} = 4,54 \pm 1,62$, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme alt ölçeğinden $\bar{x} = 3,60 \pm 1,57$ puan, Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme alt ölçeğinden $\bar{x} = 4,55 \pm 1,38$ puan, Kendini Sınırlandırma alt ölçeğinden $\bar{x} = 5,22 \pm 1,31$, Olumlu Yeniden Yorumlama alt ölçeğinden $\bar{x} = 6,43 \pm 1,75$ puan, Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt ölçeğinden $\bar{x} = 4,68 \pm 1,46$ puan ve Planlama alt ölçeğinden $\bar{x} = 6,85 \pm 1,59$ puan aldıkları belirlenmiştir.

Tablo 16.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği Puanları ile Öz Anlayış Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar

		Beck Anksiyete Ölçeği
Öz Anlayış Ölçeği	r	-0,451
	p	0,000*

Tablo 16.'da öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Öz Anlayış Ölçeği arasındaki korelasyonların incelenmesinde uygulanan Pearson testi bulguları verilmiştir.

Tablo 16. incelendiğinde, öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Öz Anlayış Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyon olduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının artması durumunda, Beck Anksiyete Ölçeği puanları azalmaktadır.

Tablo 17.

Öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği Puanları ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Arasındaki Korelasyonlar

		Beck Anksiyete Ölçeği
Araçsal Sosyal	r	-0,144
Destek Kullanma	p	0,004*
Mizah	r	0,267
	p	0,000*
Duygulara Odaklanma	r	0,379
ve Ortaya Koyma	p	0,000*
Madde Kullanımı	r	0,365
	p	0,000*
Kabullenme	r	0,140
	p	0,005*
Diğer Etkinlikleri Bırakma	r	0,193
	p	0,000*
Dine Yönelme	r	-0,252
	p	0,000*
Yadsıma	r	0,084
	p	0,095
Davranışsal Olarak	r	0,507
İlgiyi Kesme	p	0,000*
Zihinsel Olarak	r	0,190

İlgiyi Kesme	p	0,000*
Kendini Sınırlandırma	r	0,188
	p	0,000*
Olumlu Yeniden Yorumlama,	r	-0,278
	p	0,000*
Duygusal Sosyal	r	0,330
Destek Kullanma	p	0,000*
	r	-0,289
Planlama	r	-0,289
	p	0,000*

* $p \leq 0,05$

Tablo 17.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği arasındaki korelasyonların incelendiği Pearson korelasyon testi sonuçları gösterilmiştir.

Tablo 17. incelendiğinde, öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama alt boyutlarından aldıkları puanları ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü korelasyonların bulunduğu belirlenmiştir ($p \leq 0,05$). Bu durumda öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan Araçsal Sosyal Destek Kullanma, Dine Yönelme, Olumlu Yeniden Yorumlama ve Planlama alt boyutlarından aldıkları puanlarının artması halinde, Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının da düşüş gösterdiği belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğindeki Mizah, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Madde Kullanımı, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma ve Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt boyutlarından aldıkları puanlar ile Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının arasında istatistiksel açıdan önemli ve pozitif korelasyonların olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara göre öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğindeki Mizah, Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma, Madde Kullanımı, Kabullenme, Diğer Etkinlikleri Bırakma, Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme, Kendini Sınırlandırma ve Duygusal Sosyal Destek Kullanma alt boyutlarından aldıkları puanların artması durumunda Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının da arttığı saptanmıştır.

Tablo 18.

Öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

	Std. Olm.		Standardize		
	B	S.H.	Beta	t	p
(Sabit)	9,30	5,33		1,746	0,082
Öz Anlayış Ölçeği	-0,27	0,06	-0,25	-4,453	0,000*
Araçsal Sosyal Destek Kullanma	-1,13	0,48	-0,14	-2,355	0,019*
Mizah	0,89	0,40	0,11	2,210	0,028*
Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma	1,33	0,50	0,15	2,646	0,008*
Madde Kullanımı	1,31	0,43	0,16	3,045	0,002*
Kabullenme	1,36	0,44	0,15	3,055	0,002*
Diğer Etkinlikleri Bırakma	0,68	0,45	0,07	1,496	0,135
Dine Yönelme	-0,05	0,50	-0,01	-0,103	0,918
Yadsıma	1,00	0,42	0,12	2,381	0,018*
Davranışsal Olarak İlgiyi Kesme	1,52	0,53	0,18	2,883	0,004*
Zihinsel Olarak İlgiyi Kesme	0,48	0,46	0,05	1,037	0,300
Kendini Sınırlandırma	0,19	0,49	0,02	0,391	0,696
Olumlu Yeniden Yorumlama,	0,28	0,64	0,04	0,428	0,669
Duygusal Sosyal Destek Kullanma	-0,11	0,53	-0,01	-0,204	0,839
Planlama	-0,50	0,64	-0,06	-0,779	0,436

* $p \leq 0,05$, $R^2=0,490$ $DüzR^2=0,470$

Tablo 18.'de araştırma kapsamına dâhil edilen öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği ile Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordama durumunun incelenmesine ilişkin çok değişkenli regresyon analizinden elde edilen bulgular gösterilmiştir.

Araştırma kapsamına dahil edilen öğrencilerin Öz Anlayış Ölçeği puanlarının Beck Anksiyete Ölçeğini istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ve negatif yönlü yordadığı görülmüştür ($\beta=-0,25$; $p \leq 0,05$). Öğrencilerin Başa Çıkma Stilleri Ölçeğinde bulunan Araçsal Sosyal Destek Kullanma ($\beta=-0,14$; $p \leq 0,05$) puanlarının Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını negatif yönde yordadığı, Mizah $\beta=0,11$; $p \leq 0,05$), Duygulara Odaklanma ve Ortaya Koyma $\beta=0,15$; $p \leq 0,05$), Madde kullanımı $\beta=0,16$; $p \leq 0,05$), Kabullenme $\beta=0,15$; $p \leq 0,05$), Yadsıma ($\beta=0,12$; $p \leq 0,05$) ve

Davranışsal Olarak İlgili Kesme ($\beta=0,18$; $p \leq 0,05$) puanlarının ise pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

BÖLÜM V

Tartışma

Bu araştırmanın problemini, yurtlarda kalan üniversite öğrencilerinin, öz anlayış ve baş etme stillerinin anksiyete düzeyi arasında anlamlı bir ilişkinin var olup olmadığını ortaya koymaktır. Bu temel amaç kapsamında araştırmadan elde edilen bulgular, kuramsal açıklamalar ve önceki çalışmalar dikkate alınarak mevcut literatür doğrultusunda tartışılmıştır. Tartışma bölümünde bulunan başlıklar, çalışma içeriğinde elde edilen bulgular ve sonuçların verilmiş sırasına uygun olarak düzenlenmiştir. İlk olarak katılımcıların Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının bireylerin sosyo-demografik özelliklere göre (cinsiyet, yaş, anne ve babanın eğitim durumu, ailenin ortalama geliri, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, yaşanılan yer, öğrenim görülen bölümde memnuniyet, öğrenim görülen okuldan memnuniyet ve başarı değerlendirme biçimi) farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. İkinci olarak Öz anlayış Ölçeği puanları ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları ve Başa Çıkma Stilleri Ölçeği puanları ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Son olarak Öz anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stillерinin puanları ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları yordama durumu incelenmiştir.

İlgili literatür araştırıldığında öz anlayış, başa çıkma ve anksiyete ile ilgili yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Öz anlayış ve anksiyete arasında ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunsada bu çalışma kapsamında ilgili literatürde, yurt öğrencileriyle yapılan çalışmalar oldukça kısıtlı sayıda olup bu araştırmada kullanılan değişkenlerin bir arada bulunduğu başka bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Demografik Değişkenlere İlişkin Elde Edilen Bulguların Değerlendirilmesi ve Tartışılması

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanları değerlendirilmiş ve sosyo-demografik niteliklerinin dağılımı incelenmiştir. Beck Anksiyete Ölçeği puanları ile (cinsiyet, okuduğu bölüm ve okul memnuniyeti, yaş, ailenin gelir düzeyi ve başarı değerlendirme biçimi arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilirken; ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, ebeveynlerin eğitim durumu ve yaşadığı yer arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır.

Katılımcıların yaş değişkeni ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda 20 yaş ve altı, 21-22 yaş ve 23 yaş ve üzeri olarak üç kategori altında değerlendirilen yaş grupları arasında 21-22 yaş grubunda olan öğrencilerin diğer yaş gruplarına göre anlamlı fark görülmüştür. Mevcut literatürde, yaş aralıkları farklı olsa da çalışma sonuçlarıyla tutarlı, yaş ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin akademik başarı kaygıları ve gelecekle ilgili endişelerinden kaynaklı anksiyete seviyelerinin yüksek olduğu söylenebilir (Algur, 2019; Ustaosman, 2019; Yaşa, 2019). Sümer ve Deniz (2010) tarafından yapılan bir başka çalışmada Öz anlayış düzeyleri farklı üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen stres, anksiyete ve depresyonun değerlendirildiği bir çalışmada sonucunda, gençlerin üniversite yıllarında %70'lere varan depresif belirtileri, kaygı ve korkularının olduğu görülmüştür (Deniz ve Sümer, 2010). Yapılan bir başka araştırma sonucunda, anksiyete açısından yaş gruplarının incelendiğinde 25-30 yaş arası bireylerin, 31-40 yaş arası bireylerden yüksek kaygı yaşadığı, akademik gelecek kaygısı, işe başlamak, aileden uzak kendi ayakları üzerinde durmak gibi faktörler anksiyetenin yüksek olmasını açıklayabilir (Merey, 2010).

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonucunda, yaş ile anksiyete arasında anlamlı fark tespit edilememiştir (İlhan, 2018).

Katılımcıların cinsiyetlerine göre Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde fark olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin, anksiyete düzeylerinin kadın öğrencilere göre düşük olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda araştırmayı destekler nitelikte olan çalışmalar sonucunda, anksiyete puanlarının anlamlı düzeyde fark olduğu, kadın katılımcıların anksiyete puanlarının erkek katılımcılara göre yüksek olduğu görülen tutarlı çalışmalar mevcuttur (Khanam ve Rahman, 2003; Akgün vd., 2007; Canbaz vd., 2007; Tektaş, 2014). Bunun sebebinin kadın bireylerin stres karşısında verdikleri tepkilerin ve anksiyetenin iç dünyalarında açığa çıkmasının daha güçlü olduğu söylenebilir. Bu bağlamda kadının aksine erkeklerin her türlü zor yaşam koşullarında güçlü duruş sergiledikleri söylenebilir. Javanovic ve Arkadaşlarının yapmış oldukları çalışmalar sonucunda beyindeki nörotransmitterin serotin salgılanmasının erkek ve kadın bireyler arasındaki

farklılıklar gösterdiği görülmüştür(Bal ve ark. 2013). Hedlund ve arkadaşları, kadınların erkeklere göre birden gelişebilen hoş olmayan zor durumlar karşısında daha fazla psikolojik tepki verdiklerini belirtmişlerdir(Nolen-Hoeksema ve Jackson, 2001).

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmıştır. Üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonucunda, anksiyete puan ortalamalarının cinsiyet değişkeni göre anlamlı fark olmadığı tespit edilmiştir(Aydın1990; Erdul, 2005; Özgüven, 2015; Sümer, 2008).

Katılımcıların okudukları bölüm ve okul memnuniyeti ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm ve okul memnuniyet olmayanların anksiyete düzeyleri memnun olanlara göre yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte olan Demirağ ve Güngör(2020) tarafından yapılan çalışma sonucunda, paramedik mesleğini istemeyerek seçen öğrencilerin anksiyete düzeyleri ile anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Bununla birlikte bulguları destekler nitelikte hemşirelik öğrencileri ile yapılan başka bir araştırma sonucunda memnun olmayanların memnun olan öğrencilere göre anksiyete düzeyinde anlamlı fark tespit edilmiştir(Demirbağ, 2013). Öğrencilerin bölüm tercihlerinde, anne ve baba, danışman ve arkadaş gibi faktörlerden fazlaca etkili olmadığı, ancak kendi tercihlerinin doğrultusunda istihdam kaygısı, bölümün popülerliği, üniversitenin büyük şehirde olması, öğretim kadrosunun kalitesi faktörlerinin %53 oranında etkili olduğu gözlemlenmiştir(Naralan ve Kaleli, 2012; Gelibolu, 2014).

Korkut-Owen ve meslektaşları (2012) tarafından yapılan araştırma sonucunda, öğrencilerin bölümden memnuniyetlerinin üniversiteye göre yüksek olduğu görülmüştür(Gelibolu, 2014). Bu bağlamda bireyin mesleğini seçerken geleceğini garanti altına alarak huzurlu bir hayat yaşamak istemesi birey için büyük bir motivasyon kaynağı olmakta dolayısıyla okuduğu okul ve bölüm memnuniyeti öğrencinin kaygı düzeyini belirlemede etkin rol oynamaktadır(İbiş, 2011). Yapılan bir başka araştırma sonucunda, Türkiye’de üniversite öğrencilerinin mesleki anlamda istihdam koşulları dikkate alındığında hayal ettikleri mesleğe ait hissettikleri doğrultuda kendi yaşamlarında anlam bulma ve hayat doyumu memnuniyetine

ulaşabilme çabası, bireyin kaygı düzeyini etkilediğini ortaya koymaktadır(Aydın vd., 2020).

Katılımcıların ailenin gelir düzeyi durumu ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin, aile gelir düzeyi düşük ve orta düzeyde olan öğrencilere göre anksiyete düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte olan çalışma sonucunda, gelir durumu yüksek aileye mensup öğrencilerin kaygı düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olduğu tespit edilen araştırmalar mevcuttur(Kaya ve Varol, 2004; Sümer, 2008). Bu bağlamda bireylerin ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, eksiklik ve güvensizlik duygularını oluşturmakta ve kaygıya neden olabileceği ve düşük gelir düzeyine sahip ailelerin daha sorumluluk yükleyici, baskıcı ve buna bağlı olarak öğrencilerin akademik başarılarını etkileyerek daha fazla psikolojik sorunlara neden olabileceği düşünülmektedir(Bozkurt, 2004; Kula ve Saraç, 2016; Sümer, 2008). Benzer çalışmaların yapıldığı araştırma sonuçlarına göre, aile gelir durumu düşük olan öğrencilerin hem sorumluluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin, aile gelir durumu yüksek olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenen araştırmalar mevcuttur(Gül Akmaz ve Ceyhan, 2009;Deveci vd., 2012). Bu bağlamda ailelerin gelir düzeyi seviyelerinin öğrencilerin kaygı düzeylerini etkilemiş olmasının nedenleri olarak bireyin anne-babaya karşı duyulan sorumluluğun derecesinin kaygı düzeyinin etkileyeceği ve kaygıya neden olacağı düşünülmektedir(Karaman, 2009).

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmıştır. Öğrencinin kaygı düzeyinin ailenin gelir durumuna göre anlamlı fark bulunmayan çalışmalar mevcuttur(Akgün vd., 2007; Özgül, 2003; Tümerdem, 2007; Yılmaz vd., 2014).

Katılımcıların başarı değerlendirme biçimi ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde fark tespit edilmiştir. Öğrencilerin başarı durumunu kötü değerlendirenlerin, başarısını orta ve iyi derece değerlendirenlerin kaygı düzeyi yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışmayı destekler nitelikte olan üniversite öğrencileriyle yapılan benzer çalışma sonucunda, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin, başarı düzeyleri düşük olan öğrencilere göre kaygı düzeyleri düşük olduğu görülmüştür(Üngüren, 2019). Bu bağlamda bulunan bulgular ışığında,

öğrencilerin orta düzeyde bir kaygı yaşamaları, akademik başarılarının yükselmesine katkı sağlayacağı yönünde tespit edilmiştir(Al-qaisy, 2011).

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmıştır. Öğrencilerin akademik başarı değerlendirme biçimlerine ilişkin algıları ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı fark olmayan araştırmalar mevcut bulunmaktadır(Kaya ve Varol, 2004; Öztürk, 2008; Gül Akmaz ve Ceyhan, 2009).

Katılımcıların anne ve baba eğitim durumu ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasında anlamlı düzeyde fark belirlenmemiştir. Çalışmayı destekler nitelikte bulunan araştırmaların sonucunda anne-baba eğitim durumlarının kaygı düzeyi arasında anlamlı fark bulunmayan çalışmalar mevcuttur(Doğan ve Çoban, 2009; Karaman, 2009; Gündoğdu vd., 2011).

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerin anne- baba eğitim düzeyi yükseldikçe kaygı düzeylerinin azaldığı çalışmalar bulunmaktadır(Suping ve Jing, 2006). Buna ek olarak yapılan bir başka çalışma sonucunda, öğrencilerin baba eğitim durumu ile kaygı düzeyi arasında pozitif ilişki bulunurken, anne eğitim durumu ile kaygı arasında negatif ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin anne-baba eğitim düzeyi yükseldikçe, öğrencilerin kaygı ölçeğinden aldığı puanların düştüğü görülmüştür. Bu bulgular neticesinde aile, temel davranış özelliklerinin kazanıldığı ve aile üyelerinin birbiriyle olan ilişkilerinin öğrenildiği yer olması sebebiyle anne-baba tutumlarının bireyi etkilemesinden kaynaklı tutumların bireyin tutumlarının belirlenmesinde de etkisinin olduğu düşünülebilir(Bedel, 2008; Üngüren, 2019). Varol(1990) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan başka bir çalışma sonucunda, anne-babası, emekçi, zanaatkâr, çiftçi, esnaf, olan bireylerin kaygı düzeyi, anne-babası serbest meslek, subay, memur görevlisi olan bireylere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir(Öztürk, 2008). Yapılan başka bir araştırma sonucunda, öğrencilerin meslek seçimine yönelik kaygısının yaşandığı öğrenci gruplarının anne eğitim durumlarının okuma yazma bilmeyenler olduğu tespit edilmiştir. Aile faktörüne ilişkin meslek seçimi yaşayan öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ilköğretim iken; baba eğitim durumu ortaokul olarak belirlenmiştir(Karakaş, 2021).

Katılımcıların anne-baba birlikte yaşama durumu ile Beck Anksiyete Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark belirlenmemiştir. Öğrencilerin kaygı düzeylerinin ebeveynlerinin ayrı olup olmaması, öğrencilerin kaygı düzeylerini göre anlamlı fark bulunamamış olup çalışmamızı destekler nitelikte yapılan araştırmalar mevcuttur(Üngüren, 2019; Yılmaz vd., 2014).

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmaktadır. Üniversite yıllarında öğrenme ve akademik başarıyı etkileyen faktörlerden biride genel uyarılmışlık halinin kaygı düzeyine etkisidir. Yapılan literatürde anne-babası ayrı yaşayan bireylerin, diğerlerine göre daha fazla kaygı ve depresif duygu yaşadığı ile ilgili bilgiler mevcuttur(Amato ve Keith, 1991; Cohen, 2002; Kelly ve Emery, 2003; Wood, Repetti ve Roesch, 2004). Bu bağlamda yapılan araştırmalarda parçalanmış aile çocuklarının psikolojik uyumsuzluk süreçlerinin daha fazla olduğu, bireyde ortaya çıkardığı ruhsal kaygı ve ruhsal çökkünlük görülmektedir(Tezcan, 1999). Aile bütünlüğü sağlanmış bir ailede büyüyen bireyin hem akademik hem hayat başarısının artacağı düşünülmektedir(Doğan, 2011). Sağlıklı ve parçalanmamış bir aile, bireyi gerilme ritminden sıyrılmasına, yalnızlıktan ve yalnız hissetmekten kurtaran sakin, rahatlık ve güven duygularının gelişebildiği bireyi yarınki ve gelecekteki hayat mücadelesine yardımcı olan en önemli desteklerden bir tanesidir(Arvasi, 2008).

Katılımcıların yaşadığı yer ile Beck Anksiyete Ölçeği Puanları arasında anlamlı fark belirlenmemiştir. Köyde, ilçede ve ilde yaşayan öğrencilerin Beck Anksiyete Ölçeğinden aldıkları puanlar benzer bulunmuştur. Çalışmamızı destekler nitelikte olan araştırmalar mevcuttur(Çakmak, 2021). Bu sonuçlara göre bireyin yaşadığı bölge değişkenine göre kaygı düzeyinde belirleyici bir etkisinin olmadığı söylenebilir.

Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu olmayan sonuçlara da rastlanmaktadır. Öğrencilerin yaşadığı yer faktörünün kaygı düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılan çalışmalar mevcuttur(İzgiç vd., 2000; Keskin ve Orgun, 2007). Bu bağlamda yapılan çalışmalar sonucunda, yaşamının genel bir çoğunluğunu köy ve kasabalarda yaşayanların il ve büyükşehir merkezlerinde yaşayanlara kıyasla kaygılarının daha düşük olduğu görülmüştür. Büyükşehirlerde yaşayan öğrencilerin duyduklarını sosyal kaygı, köy ve kasabalarda geçinenlere göre daha yüksek

olmasını duyguların bastırılması ve otoritenin köy ve kasabalarda olmaması sonucu varsayılmış ancak bu genelleme için yeterli araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır(Kesen, 2014).

Değişkenler Arası İlişkiye Yönelik Bulguların Değerlendirmesi Ve Tartışılması

Katılımcıların Öz anlayış Ölçeği puanları ile Beck Anksiyete Ölçeği puanları arasındaki ilişki incelenmiş olup yapılan analiz sonuçlarına göre anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencinin öz anlayış düzeyinin artması durumunda, anksiyete düzeyinin düştüğü görülmüştür. Mevcut literatür incelendiğinde, öz-anlayışın kaygıyı yordadığına ilişkin çeşitli araştırmalar mevcuttur(Dağ, 2019; Deniz ve Sümer, 2010; Sümer, 2008; Yıldırım, 2020). Yapılan çalışmalar sonucunda, öz anlayışa sahip bireylerin, öz şefkati ve öz anlayışı düşük olan bireylere göre daha az kaygı ve depresyon yaşadıklarını, nedenini ise acı ve başarısızlık deneyimleri sonucunda kendisine karşı sert ve acımasız davranışlar sürdürme olarak belirlenmiştir. Öz anlayış, olumsuz öz düşünmeyi yani kişinin yetersizliklerine karşı duyduğu kötü hissetmeyi, olumlu öz duyguya yani kendine karşı şefkat ve anlayışlı hisse dönüştürebilmeyi sağlamaktadır. Öz anlayış ilişkili olduğu pek çok psikolojik iyileşme ve faydayı beraberinde getirmektedir(Neff, 2003). Çalışmamızı destekler nitelikte, Neff ve meslektaşları (2005) tarafından yapılan çalışma sonucunda, bireyin öz anlayışa sahip olması, kaygı düzeyini olumlu yönde etkilediği ve başa çıkma yöntemlerini her hangi bir başarısızlık durumunda uygulama eğilimine yatkın olduğu görülmüştür. Bu bağlamda öz anlayış ve kaygı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar neticesinde başarı duygusu ve algılanan yeterlilik duygusunun, bireyin kaygı düzeyini azalttığı, dolayısıyla öz anlayış ile kaygının negatif yönde ilişkili olduğu göstermektedir. Bu bağlamda, öz-anlayışı yüksek bireylerin öz anlayışı düşük olan bireylere göre, yıkıcı duygusal tepkilere karşı kendilerini daha iyi koruyabildikleri, dolayısıyla bu bireylerde kaygının görülme sıklığının daha az olacağı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir çalışma sonucunda, kaygı düzeyi ile boyun eğici yaklaşım pozitif; kaygı düzeyi ile kendine güvenli öz anlayış içeren davranış yaklaşım ise negatif yönde ilişkili olduğu araştırmalar mevcuttur(Desimone vd., 1994; Muris, vd., 2018; Dağ, 2019; Yıldırım, 2020).

Katılımcıların Başa Çıkma Stilleri puanları ile Beck Anksiyete puanları arasındaki ilişkiyi incelenmiş olup yapılan analiz sonuçlarına göre, başa çıkma stilleri alt boyutları (dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama, planlama ve araçsal sosyal destek kullanımı) ile anksiyete düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin, (dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama ve planlama, araçsal sosyal destek kullanımı) başa çıkma yöntemlerinin kullanımının artması durumunda anksiyete düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Ayrıca yapılan analiz sonuçlarına göre, başa çıkma stilleri alt boyutları olan (mizah, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, davranışsal olarak ilgili kesme, kendini sınırlandırma ve duygusal sosyal destek) kullanma alt boyutları ile anksiyete arasında anlamlı ve pozitif ilişki görülmüştür. Bireylerin (mizah, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, kabullenme, diğer etkinlikleri bırakma, davranışsal olarak ilgiyi kesme, kendini sınırlandırma ve duygusal sosyal destek kullanma), başa çıkma stillerini kullanımının azalması durumunda anksiyete düzeyinin düşük görülmüştür.

Çalışmaya paralel olarak Lazarus ve Folkman baş etme strateji modelini destekler nitelikte olan Temiz ve Gökçek(2020) tarafından yapılan çalışmada sonuçlarına göre, anksiyete ve başa çıkma arasında karşılıklı ilişkiye dikkat çekmiş, anksiyetenin baş etme mekanizmasını motive edici etkisinin olduğu kadar baş etme stratejilerinin kullanılması da kaygıyı azalttığını öne sürmüştür. Ayrıca yurt öğrencileriyle yapılan çalışma sonucunda, bireyin kişilik özelliklerinin yurt yaşamına uyum sağlama, mekâna bağlanma, aileden uzak bağımsızlaşmayı etkilediği belirtilmiştir. Yurtlarda kalan öğrencilerin diğerlerine göre yüksek düzeyde çaresiz ve güvensiz yaklaşım benimsedikleri belirlenmiştir. Ayrıca aileden daha erken bağımsızlaşan yurt veya evde de kalan üniversite öğrencilerin, aileleriyle birlikte yaşayan öğrencilere göre problem çözme yetilerini daha erken kazandıkları görülmüştür(Temiz ve Gökçek, 2020; Uslu ve Girgin, 2010). Literatüre bakıldığında araştırma ile uyumlu yapılan başka çalışmalarda mevcuttur(Bülbüloğlu, 2018; Zümbül, 2021). Bu bağlamda birey için zor durumlarla baş etmenin ruh sağlığı ile ilişkili olduğu ve kendine güvenen bireyin kontrolü kendisinde hissetmesinin problemlerin çözümüne yönelik yaklaşımda bulunabildiği ve daha az kaygı ve depresyon belirtisi gösterdiği belirlenmiştir. Sarsıcı yaşam olayları ile başa etme davranışları incelendiğinde sorunlara iyimser yaklaşan bireylerin problem odaklı başa çıkma yöntemini kullandıkları, kötümser bireyin ise çözüme yönelmek yerine boyun eğici davranışlar

sergiledikleri, sorunu inkâr ya da işlevsiz başa çıkma yöntemlerini tercih ettikleri görülmüştür(Scheier vd, 1994; Bülbüloğlu, 2018).

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin Öz anlayış Ölçeği ve Başa Çıkma Stilleri ile Beck Anksiyete Ölçeği puanlarını yordamasına ilişkin bulguların değerlendirilmesi

Katılımcıların öz anlayış ve başa çıkma stilleri düzeyi ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş olup yapılan regresyon analizi sonucunda, öz anlayış ile anksiyete arasında anlamlı ve negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin başa çıkma stilleri alt boyutları olan (araçsal sosyal destek)kullanımının anksiyete düzeyini negatif yönde yordadığı (kabullenme, yâdsıma, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı ve davranışsal olarak ilgiyi kesme alt boyutlarının anksiyete düzeyini pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda çalışmamızı destekler nitelikte olan ve bireyin başa çıkma yöntem tercihlerini yaparken benlik yapısı açısından farklılaştığı çalışmaları görmek mümkündür(Karatekin, 2013; Sayın, 2017). Başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek kullanımını, özerkleşemeyen bireylerin daha az kullandıkları, özerkleşen bireylerin ise diğer yöntemleri(kabullenme, duygusal sosyal destek kullanma, dine yönelme, madde kullanımı, duygulara odaklanmak ve ortaya koymak, diğer etkinlikleri bırakmak, mizah kullanma, yâdsıma, zihinsel olarak ilgiyi kesme, davranışsal olarak ilgiyi kesmek)kullandıkları tespit edilmiştir(Karatekin, 2013).

Literatüre bakıldığında öz-anlayışın başa çıkma stillerini yordayan çalışmalara rastlanmaktadır. Öz anlayış ile planlama, olumlu yorumlama, araçsal sosyal destek kullanma, dine yönelme başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken; öz anlayış ile duyguları dışa vurma ve davranışsal uzaklaşma başa çıkma stratejileri alt boyutları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda öz anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, olumlu başa çıkma stratejilerini(planlama, olumlu yorumlama, araçsal sosyal destek kullanma ve dine yönelme)yöntemlerinin kullanımı yoğunluğunun artması, olumsuz başa çıkma yöntemlerini kullanma yoğunluğunun ise azalmakta olduğu tespit edilmiştir. Mevcut literatür, öz anlayış düzeyinin olumlu başa çıkma stratejileriyle pozitif yönde yordadığı, olumsuz başa çıkma stratejileri ile negatif yönde anlamlı yordadığını olduğu ortaya koymaktadır(Neff, 2003a; Neff vd., 2005; Neff vd.,

2007; Sümer, 2008; Neff ve McGehee, 2010). Yapılan bir başka araştırma sonucunda, aktif başa çıkma stillerinin (amaca yönelik sosyal destek kullanımı, duygusal sosyal destek kullanımı, planlama, olumlu yeniden yorumlama, kabullenme) kullanımının kaygı ve stresi azalttığı, pasif başa çıkma stillerinin (zihinsel olarak ilgi kesmek, yâdsıma, kendini suçlama davranışsal ilgi kesmek) kullanımının stres ve kaygı belirtilerini artırdığı yönünde sonuçlar elde edilmiştir(Ülev, 2014). Yüksek öz anlayışa sahip bireylerin zor yaşam olaylarına daha ılımlı tepki verdiği ve olumlu yaklaştığı, bilişsel sağlığın daha iyi korunduğunu ortaya koymaktadır. Öz-anlayış, kişinin üzücü yaşam olayları karşısında kendisine yönelik olumsuz eleştirilerde bulunmaktan koruduğunu, kişinin üzücü olaylar karşısında ruhsal çöküntüye girmeden yaşanan olaylarda kendisinin de bir iş payının olabileceğini onayladığı noktasında belirleyici olmuştur. Yapılan çalışmalar sonucunda, üniversite öğrencilerinin, stresli yaşam olayları ve zorlanmalar karşısında davranışsal uzaklaşma gibi olumsuz başa çıkma stratejilerine yönelmek yerine, kabullenme, olumlu yorumlama, araçsal sosyal destek kullanımı, planlama, dine yönelme, aktif başa çıkma stratejilerine başvurduklarında pozitif sonuçlar aldıkları görülmüştür(Neff vd., 2007; Neff, 2003; Sayın, 2017; Öveç, 2007).

Öğrencilerin üniversiteye adapte olma, kaygı ve depresif belirtileri üzerine yapılmış olan bir araştırma sonucunda, kullanılan stratejilerden yaratıcı düşünme, kendini izole etme, memnuniyet beklentilerini azaltmak, geri çekme ve kendini suçlama yöntemlerinin daha az kullanımının pozitif odaklanmayı yordadığı sonucuna ulaşılrken; problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin tercih edilmesi, minimum kaygı ve depresyon ayrıca daha iyi adaptasyon sağladığı sonucuna ulaşılmıştır(Jampol, 1998). Yapılan bir başka çalışma sonucunda, duygusal odaklı başa çıkma yöntemlerinin kullanılmasının bedenle ilgili şikâyetlerle ilgili olduğunu ve kız öğrencilerde buna daha fazla rastlandığı belirtilmiştir(Damis, 1987).

Türkiye’de ve yurt dışında yapılan çalışmalar ve elde edilen sonuçlar ışığında, öz anlayış düzeyi yüksek olan bireylerin, zor yaşam koşulları karşısında daha uygun ve uyumlu tepkiler verdikleri, aktif başa çıkma tekniklerini kullanan bireylerin üzücü olayların olumsuz etkileri karşısında, kaygılarını kontrol edebildikleri dolayısıyla anksiyete geliştirme riskinin daha az olduğu görülmektedir.

Bölüm IV

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve baş etme stratejileri ile anksiyete düzeyleri ve bazı demografik(yaş, anne-baba eğitim durumu, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm ve okul memnuniyeti, aile gelir düzeyi, ebeveynlerin birlikte yaşama durumu, yaşanılan yer)değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan çalışmanın sonuçları;

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni incelendiğinde, Beck Anksiyete puanları ortalamaları arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Erkek katılımcıların kaygı düzeyleri kadın katılımcılara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınana üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni incelendiğinde, Beck Anksiyete puan ortalamaları ile yaş grupları arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. (21-22) yaş grubunda olan öğrencilerin diğer yaş grubunda olan (20 yaş ve altı- 23yaş ve üzeri)öğrencilerden daha fazla kaygılandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin bölüm ve okul memnuniyet değişkeni incelendiğinde Beck Anksiyete puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördüğü bölüm ve okul memnuniyetleri arttıkça kaygı düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin aile gelir düzeyi durumu değişkeni incelendiğinde Beck Anksiyete puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Katılımcıların aile gelir durumu yüksek olan olanların kaygı puan ortalamaları, gelir düzeyi düşük ve orta olan öğrencilere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin başarı değerlendirme biçimi değişkeni incelendiğinde Beck Anksiyete puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Başarı durumuna kötü olarak değerlendiren öğrencilerin kaygı puanları, başarı durumunu orta ve iyi olarak değerlendirenlere göre düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerin, öz anlayış puan ortalamalarıyla anksiyete puan ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiş olup öğrencinin öz anlayış düzeyi arttıkça, kaygı düzeyi azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin anksiyete puan ortalamaları ile başa çıkma stilleri ölçeğinde bulunan(dine yönelme, olumlu yeniden yorumlama ve planlama, araçsal sosyal destek kullanma), alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları ile arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular sonucunda, öğrencilerin başa çıkma stillerinin bu alt boyutların kullanılmasının artması durumunda, kaygı düzeyleri azalmaktadır. Öğrencilerin anksiyete puan ortalamaları ile başa çıkma stilleri ölçeğinde bulunan (kendini sınırlandırma, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, madde kullanımı, mizah, diğer etkinlikleri bırakma, kabullenme, davranışsal olarak ilgiyi kesme, ve duygusal sosyal destek kullanma) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin başa çıkma stillerinin bu alt boyutların kullanılmasının artması durumunda, kaygı düzeylerinin artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve başa çıkma stilleri düzeyinin ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan regresyon analizi sonucunda, öz-anlayış ile anksiyete düzeyi arasında negatif yönlü ilişki tespit edilip, baş etme stilleri alt boyutu olan araçsal sosyal destek kullanma ile anksiyete puan ortalamaları arasında negatif yönlü, duygulara odaklanma ve ortaya koyma, , mizah, yâdsıma, madde kullanımı davranışsal olarak ilgi kesme, kabullenme alt boyutları ile anksiyete puan ortalamaları arasında pozitif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Öneriler

Bu bölümde çalışmadan elde edilen değerlendirmeler sonucunda araştırmacılara, klinik psikologlara ve devlete aşağıda yer verilen öneriler bulunmaktadır.

Araştırmacılara Öneriler

Öz-anlayış kavramı psikoloji alanında, yeni bir kavram olmakla birlikte, kendi hayatımız ve ilişki içerisinde bulunduğumuz diğer tüm yaşam alanlarında içselleştirebilmek adına doğru anlaşılması önemlidir. Olumsuz yaşam olaylarına karşı başa çıkma stratejileri, anksiyete, psikolojik iyi oluş, gibi birçok değişkeni anlamlı açıdan etkileyebileceğinden daha fazla değişkenle olan ilişkisi araştırması önerilir.

Bu çalışmanın örneklemini Konya ilindeki öğrenci yurtlarında barınan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Bu çalışmaya benzer olarak daha büyük örneklemler yapılarak araştırmaya dâhil edilen örneklemin temsil ediciliğinin artırılarak mümkün olduğunca çok öğrenciye ulaşabilir.

Bu çalışmada kullanılan demografik değişkenlerin, kaygı düzeyleri ile ilişkini belirlemek için aynı kişilik özelliklerinde farklı gruplar üzerinde tekrarlanabilir. Üniversite çağındaki gençlerde, kaygı ile ilişkili olabilecek faktörlerin tespit edilebilmesi yönünde yapılacak analiz sonuçları neticesinde, bireyde kaygı yaratan ya da besleyen kaynakların çözüme kavuşmasının yolu açılacak hem de alanyazına katkı sağlayacaktır.

Literatürde, yurtda barınan öğrencilerle yapılan çalışmaların sayısı oldukça sınırlı sayıdadır. Bu bağlamda yurtda barınan öğrencilerle ilgili daha fazla çalışma yapılması alan yazına katkı sağlaması ve farkındalık sağlanması açısından önerilir.

Klinisyenlere Öneriler

Stresli yaşam olayları karşısında kaygıyla başa çıkmada aktif yöntemlerinin kullanılabilmesi, ruh sağlığına katkı sağladığı ve bireyin sağlıklı davranışlar sergilemesine etki ettiği bilinmektedir. Dolayısıyla çalışmada ele alınan değişkenler klinik gözlem ve olgularda göz önüne alınarak farklı yaş aralıklarında olan ergen gruplar ile psikodrama ve grup rehberlik eğitim ile güncel sorunların çözümü, engellemelerin yarattığı kaygı ve sorunları irdeleyerek bireyin kendi farkındalığını

artırması yönünde, öz anlayış geliştirmeleri ve başa çıkma becerileri verimli hale getirilebilir.

Kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin terapisinde öz-anlayış düzeyleri, başa çıkma stratejileri gibi değişkenler göz önüne alınmalıdır.

Ruh sağlığı uzman ve ekipleri birlikteliğiyle, birey üzerindeki olumsuz yaşam olaylarının etkilerini azaltmaya yönelik uygulamalarla problemle aktif başa çıkma kazanımına yönelik çalışmalar düzenlenebilir.

Devlete Öneriler

Milli Eğitim Bakanlığı tarafından öğrencilere öz-anlayış geliştirmek ve kendi yeterliliklerini fark etmelerini sağlamaya yönelik bilgilendirmeler, etkinlikler çalışmalar yapılabilir. Ayrıca olumsuz yaşam olaylarının etkisini azaltabilmek için önleyici ve destekleyici etkinlikler düzenlenebilir.

Üniversite öğrencilerinin stresli yaşam olaylarıyla aktif başa çıkma davranışları geliştirebilmeleri sadece kendi sorumlulukları kapsamında olmamalıdır. Üniversitenin sağlık merkezlerinin psikoloji birimleri ulaşılabilirliği artırılarak özellikle öğrenci yurtlarına düzenli broşür ve el ilanları ile öğrencilere kaygı ve psikolojik belirtileri hakkında psiko-eğitim içeren eğitimler sunulmalıdır.

Yurtlar, öğrencilerin barınma ihtiyacını karşılayan önemli kurumlardır. Öğrencinin ihtiyaçlarına yönelik bir anlayışla problemlere çözüm odaklı yaklaşılması, sunulan imkânların ve hizmetin kalitesinin yükseltilmesi bununla birlikte öğrencinin birçok yönden kişisel tercihleri doğrultusunda kendilerini sosyal olarak geliştirebilecekleri destek faaliyetler sunulmalıdır.

Kaynakça

- Akgün, A., Gönen, S. ve Aydın, M. (2007). İlköğretim Fen Ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283–299.
- Akın, G. Ö., Eken, F. O. ve Ebadi, H. (2021). Başa Çıkma Tutumları ve Savunma Mekanizmalarının Nedensel Belirsizlik Üzerindeki Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25((Özel Sayı)), 416–432.
- Algur, V. (2019). *Üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Alkan, N. (2004). *Bilişsel Değerlendirmeler, duygular ve başa çıkma: yapısal eşitlik tekniği ile etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi*. <https://open.metu.edu.tr/handle/11511/14005> adresinden erişildi.
- Amato, P. R. ve Keith, B. (1991). Parental divorce and the wellbeing of children: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 110, 26–46.
- Arvasi, S. A. (2008). *Eğitim Sosyolojisi*. Bilge Oğuz Yayınları, İstanbul.
- Aydın, C., Çoştur, K. ve Baba, C. (2020). Üniversite öğrencilerinin mesleki kaygı ile hayattaki anlam düzeyleri arasındaki ilişkinin İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi İslami İlimler Fakültesi Dergisi*, 1(13), 73–106.
- Aydın, M. (2019). Genç Yetişkinlerde Mutluluğa Genel Bir Bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 47–64.
- Bal, U., Çakmak, S. ve Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete Bozukluklarında Cinsiyete Göre Semptom Farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441–459.
- Baykal, N. B., Usta, T. K., Memur, H. N. K. ve Şirin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayışlarının, Bağlanma Stilleri ve İlişki Durumları Bakımından İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(3), 1023–1032.
- Bedel, E. F. (2008). Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları ve bazı kişilik özellikleri arasındaki ilişkiler. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 31–48.

- Bılge, A. ve Pektas, İ. (2004). Öğrencilerin sosyo-kültürel özellikleri, durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve basa çıkma becerilerinin incelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 20(1), 47–55.
- Boran, E. (2020). *Ergenlerin Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Ve Basa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkiler. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 29(133), 52–59.
- Bülbüloğlu, E. (2018). *Umut, algılanan stres ve baş etme tutumlarının psikolojik belirtilerdeki yordayıcı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). Örneklem yöntemleri. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* içinde (s. 83). Pagem Akademi.
- Çakmak, M. (2021). *Voleybol oynayan ortaokul öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce.
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S. ve Pekşen, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15–19. <http://www.geneltip.org/upload/sayi/51/GTD-00386.pdf> adresinden erişildi.
- Cohen, G. J. (2002). Helping children and families deal with divorce and separation. *Pediatrics*, 110(6), 1019–1023.
- Dağ, B. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Anksiyete Ve Yaşam Memnuniyeti Düzeyleri İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Damis, L. F. (1987). *Family relations, coping, and somatic distress in a college population*. Washington State University.
- Daşkın, H. (2020). *Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeylerinde Kontrol Duygusunun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara

Üniversitesi.

- Demirbağ, E. (2013). Depresyonun sağaltımında sorun çözme eğitiminin etkililiği.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446–446.
- Deniz, M. E. ve Gündüz, M. (2021). Öz-Anlayışın Yordayıcıları Olarak Psikolojik Katılık ve Bilişsel Esneklik. *Kalem Uluslararası Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 11(1/20), 75–94. doi:10.23863/kalem.2021.183
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 116–127.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 21–23.
<https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/21445/229857> adresinden erişildi.
- Desimone, A., Murray, P. ve Lester, D. (1994). *Alcohol use, self-esteem, depression, and suicidality in high school students* (C. 29).
- Deveci, S. E., Çalınmaz, A. ve Açık, Y. (2012). Doğu Anadolu’da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Medical Journal / Dicle Tıp Dergisi*, 39(2), 189–196. doi:10.5798/diclemedj.0921.2012.02.0125
- Dılmaç, B., Deniz, M. ve Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9–24.
- Doğan, İ. (2011). *Eğitim Sosyolojisi*. Nobel Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Doğan, T. ve Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(153).

- Durgun, T. N. (2022). *Üniversite öğrencilerinin flört şiddetine maruz kalıp kalmama durumlarına göre benlik saygı ve anksiyete düzeylerinin incelenmesi*. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Elmas, G. A. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumları, Stresle Baş Etme Biçimleri ve Sigara İçme Profilleri*. Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Fırat, N. ve Kaya, F. (2015). Yurtta veya Ailesinin Yanında Kalan Öğrencilerin Sosyal Destek Düzeyleri Ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi. *Turkish Studies*, 10(7), 407–426.
- Gelibolu, S. (2014). *Üniversite ve yükseköğretim programı tercihinde dikkate alınan faktörlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gül Akmaz, M. ve Ceyhan, N. (2009). Fen Edebiyat Fakültesi Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Tokat örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1, 131–147.
- Gündoğdu, R., Yavuzer, Y. ve Karataş, Z. (2011). Eğitim fakültesi öğrencilerinin çatışma çözme becerileri ve kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Education Sciences*, 6(1), 341–361.
- Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y. ve Özyeşil, Z. (2009). Benlik Saygısı ve Akılcı Olmayan İnançlar Bakımından Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yaklaşımlarının Analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25–42. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/302493> adresinden erişildi.
- Işık, E. ve Işık, Y. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*. (A. Paralel, Ed.) (İstanbul.).
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O. ve Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi Yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(4), 207–214.
- Jampol, R. C. (1998). *Coping with stress: The role of locus of control, appraisals,*

and coping responses in adjusting to college.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.jaci.2012.05.050> adresinden erişildi.

- Karahanci, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz anlayış düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Karakaş, U. (2021). *Spor lisesi öğrencileri ile diğer lise öğrencilerinin demografik ve kişilik özellikleri bağlamında kariyer kaygılarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.
- Karaman, S. (2009). *Sağlık ile ilgili programlarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Karatekin, H. (2013). *Benlik yapılarına göre başa çıkma stratejileri ve yaşam doyumunun incelenmesi*.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Kaya, Mevlüt ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun Örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31–63.
- Kaya, Mine, Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137–146.
<https://www.acarindex.com/pdf/acarindex-4ecab237-9a50.pdf> adresinden erişildi.
- Kelly, J. B. ve Emery, R. E. (2003). *Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives*. *Family relations* (C. 4).
- Kesen, N. F. (2014). *Üniversite öğrencilerini duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Keskin, G. ve Orgun, F. (2007). Bir grup üniversite öğrencisinde sosyal fobi yaşama durumlarının ve başa çıkma stratejilerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri*

Dergisi, 8(4), 262–270.

Khanam, M. ve Rahman, M. (2003). Investigating the degree of anxiety of incoming and outgoing men and women students of dhaka universty. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 18(1–2), 13–21.

Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention*. Doctoral Thesis, The University of Texas at Austin.

Kılıç, D. (2019). *Genç Yetişkinlerde Akılcı Olmayan İnanç İle Öz-Anlayış Arasındaki İlişkide Affetmenin Aracı Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi.

Köse, B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde anksiyete düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi.

Koyuncu, Ş. A. (2016). *Üniversite Öğrencilerinde Alkol ve Madde Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Depresyon, Anksiyete ve Stres Faktörlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Kula, K. Ş. ve Saraç, T. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227–242.

Kutlu, A. ve Bedel, A. (2019). Çatışma Çözme Programının Ortaokul Öğrencilerinin Çatışma Çözüm Becerilerine, Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarına Etkisi. *Elementary Education Online*, 18(1), 97–111.

Merey, B. (2010). *Yeti şki nlerde Özgüven Duygusu i le Anksi yete Düzeyi Arasındaki İli şki ni n Karşılaştirilmesi ve Kültürlerarası Bi r Yaklaşım*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.

Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, Öz - anlayış ve Psi koloji k Dayanıklılık: Okul Öncesi Eği ti me Devam Eden Çocukların Ebeveynleri Üzeri ne Bi r Araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, İstanbul.

Muris, P., van den Broek, M., Otgaar, H., Oudenhoven, I. ve Lennartz, J. (2018). Good and Bad Sides of Self-Compassion: A Face Validity Check of the Self-Compassion Scale and an Investigation of its Relations to Coping and Emotional Symptoms in Non-Clinical Adolescents. *Journal of Child and Family Studies*, 27(8), 2411–2421.

- Naralan, A. ve Kaleli, S. S. (2012). Üniversite öğrenci lerinin üniversiteden beklentileri ve bölüm memnuni yeti Araştırması: Atatürk Üniversitesi Örneği. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 1–11.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/oybd/issue/16339/171078> adresinden erişildi.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263–287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *journal of research in personality*, 41(1), 139–154.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225–240.
- Neff, Kristin D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–102.
doi:10.1080/15298860390209035
- Neff, Kristin D ve Knox, M. C. (2006). Self-Compassion. *Mindfulness in positive psychology: The science of meditation and wellbeing*, 1(8). doi:10.1007/978-3-319-28099-8
- Neff, Kristin D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. doi:10.1080/15298860390209035
- Nolen-Hoeksema, S. ve Jackson, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. doi:10.1111/1471-6402.00005
- Omay, Z. M. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Hayat Memnuniyeti Ve Dindarlık Yönelimleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Onur, Y. (2021). *Üniversite Öğrencilerinde Sıkıntıya Dayanma İle Anksiyete Arasındaki İlişkide Bilişsel Davranışsal Kaçınma ve Bilişsel Esnekliğin Aracılık Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Oral, T. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Affetme Düzeylerinin Öz-Anlayış, Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon VE Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlılık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi.
- Özgül, F. (2003). *Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinde durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.
- Özgüven, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinde Anksiyete Duyarlılığı*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan, S. ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153–171. <https://www.researchgate.net/publication> adresinden erişildi.
- Öztürk, A. (2008). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı Öğrencilerinin Durumluluk ve Sürekli Kaygı Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Denizli.
- Parım, K. N. (2019). *Üniversite Öğrencilerinin Otomatik Düşünceler, Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ve Anksiyete Belirtilerinin İncelenmesi*. Yüksek lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Saltaş, T. (2022). *Depresyon ve anksiyete belirtileri olan üniversite öğrencilerinde bilişsel farkındalık rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Sarıkaya, N. (2019). *Ergenlerde Kişilerarası Problem Çözmenin Bilişsel Esneklik Ve Öz Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. ve Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): a reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of personality and social psychology*, 67(6), 1063.

- Sümer, A. S. (2008). *Farklı Öz-anlayış (self-compassion) Düzeyleri ne Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Üniversitesi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Suping, T. ve Jing, W. (2006). Interpersonal Conflict Handling Styles. *Canadian Social Science*, 2(3), 44–53.
- Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsaygı, Karar Verme Stilleri Ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Tecer, H., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. D. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerilerinin ; Depresyon Düzeyleri , Anksiyete ve Stres Seviyeleri ile İlişkisi. *Genel Tıp Dergisi*, 31(3), 202–207.
- Tektaş, N. (2014). Üniversite Mezunlarının Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31(1), 243–253.
- Temiz, Z. T. ve Gökçek, V. U. (2020a). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete, sosyal destek ve yaşam doyum düzeyleri ile baş etme stillerinin incelenmesi. *FSM İlmî Araştırmalar İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, (15), 431–458. doi:10.16947/fsmia.758108
- Temiz, Z. T. ve Gökçek, V. U. (2020b). Yurttan Kalan Üniversite Öğrencilerinin Anksiyete , Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu İle Baş Etme Stilllerinin İncelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, (15), 431–458.
- Tezcan, M. (1999). *Eğitim Psikolojisi*. Şafak Matbaacılık, Ankara.
- Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*.
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp> adresinden erişildi.
- Tümerdem, R. (2007). Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen-edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(20), 32–45.
<http://dergipark.ulakbim.gov.tr/esosder/article/view/5000068077> adresinden erişildi.

- Türkmen, O. O., Yalçın, S. B. ve Gün, S. (2020). Yurttan kalan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme ile öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(2), 166-180. doi:10.38151/akef.2020.2
- Tüylü, İ. (2017). *Yetişkin Seperasyon Anksiyetesinin Somatik Belirtiler Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 12(2), 163–172.
- Üngüren, E. (2019). *Lise ve üniversitelerde turizm eğitimi alan öğrencilerin umutsuzluk ve kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından değerlendirilmesi: Antalya’da bir uygulama*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Uslu, M. ve Girgin, Ç. (2010). The effects of residential conditions on the problem solving skills of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3031–3035.
- Ustaosman, N. N. (2019). *Bağlanma stilleri ni n anksi yete ve umutsuzluk düzeyi ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi.Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uyanık, N. ve Çevik, Ö. (2020). Öz-Şefkat gelişiminde bilişsel formülasyonun rolü. *International Journal of Current Approaches in Language, Education and Social Sciences*, 2(2), 660–674. doi:10.35452/caless.2020.35
- Wood, J. J., Repetti, R. L. ve Roesch, S. C. (2004). Divorce and children’s adjustment problems at home and school: The role of depressive/withdrawn parenting. *Child Psychiatry and Human Development*, 35(2), 121–142.
- Yaşa, E. N. (2019). *Sağlık çalışanlarının, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve öz anlayış düzeylerinin anksiyete düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek

Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yazıcıoğlu, G. (2011). *Üniversite öğrencileri ni n bağlanma stileri ve stresle başa çıkma strateji leri arasındaki ilişki : Odtü Örneği* .

<https://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12397/7193> adresinden erişildi.

Yıldırım, M. (2020). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yıldız, K. ve Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan yeterli liğin rolü. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132–144. doi:10.33689/spormetre.500792

Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyinin belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 4(4), 16–26. doi:<https://doi.org/10.17339/ejovoc.82823>

Yorgancı, Z. (2006). Öğrenme güçlüğü görülen çocukların anksiyete ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi.

Zümbül, S. (2021). Başa Çıkma: Bütüncül Bir Gözden Geçirme. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 109–143. doi:DOI: 10.17679/inuefd.688844

EK.1

Aydınlatılmış Onam Formu

Araştırmanın adı: Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkisi incelenecektir.

“Sayın katılımcı,

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Zeliha ERTÜRK tarafından Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında ‘Yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki’ konulu tez çalışması kapsamında planlanan yukarıda adı yazılı araştırmada yer almak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmaya katılmayı kabul etmeden önce, araştırmacının amacını anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme ışığında özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıda yer alan bilgileri dikkatli bir şekilde okuduktan sonra, sorularınız varsa sorunuz.’

1. Çalışmanın amacı nedir?

Bu araştırma Türkiye Cumhuriyeti Konya ilinde yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış düzeyleri ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkisini incelemektir. Ayrıca anksiyete ile demografik değişkenler arasında ilişki olup olmadığını açıklamak amaç edinmektedir.

2. Çalışmaya katılma koşulları nelerdir?

Bu araştırmaya katılmak için Türkiye Cumhuriyeti Konya ilinde bulunan üniversite okuyan ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinin olması ve çalışmaya katılmaya gönüllü olmak, gerekmektedir.

3. Çalışma kapsamında nasıl bir uygulama yapılacaktır?

Araştırma için katılımcılara gönüllülük esasına göre anket uygulanacaktır. Araştırma verileri pandemi koşulları nedeniyle Google Formlar platformunda hazırlanan çevrimiçi anketlerle elde dillecektir. Katılımcılara ulaşım whatsapp uygulaması üzerinden sağlanacaktır. Elde edilen veriler istatistiksel işlemlere tabi tutulacaktır.

4. Araştırmaya kaç gönüllü dâhil edilecektir?

Araştırmaya 384 gönüllünün katılması beklenmektedir.

5. Bir gönüllünün bu araştırmanın gereklerini yerine getirebilmek için harcayacağı süre ne kadardır?

Anket uygulamasının yaklaşık 20 dakika sürmesi planlanmaktadır.

6. Gönüllüler, araştırmaya katılmaları halinde hangi risklerle karşılaşabilirler?

Araştırmaya katılan gönüllüler, araştırmadan kaynaklı herhangi bir riskle karşılaşmayacaklardır.

7. Gönüllüler, araştırmaya katılmayı kabul etmemeleri ya da araştırmadan ayrılmaları durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşı karşıya kalırlar mı?

Her iki durumda da herhangi bir olumsuz sonuç ortaya çıkmayacaktır. “Bu araştırmada yer almak tümüyle katılımcının isteğine bağlıdır. Araştırmaya katılmayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra devam etmeyebilirsiniz. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Araştırmada yer almaktan vazgeçmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız durumunda, katılımcıyla ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleşmesinin ardından araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır. Katılımcıdan sağlanan tüm bilgiler gizli tutulacak, araştırmanın yayınlandığı durumda da varsa kimlik bilgileriniz gizli tutulacaktır.”

Zeliha ERTÜRK

Araştırmacı

“Yukarıda bulunan ve araştırmaya başlanmadan önce katılımcılara iletilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığımı düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve tatmin edici cevaplar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma yöneltilen bütün açıklamaları detaylı biçimde anladığımı düşünmekteyim. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için gerekli zaman araştırmacı tarafından tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında edinilen kendime ait bilgilerin bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulması şartıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında olmadan, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ediyorum.”

Evet Hayır

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

İletişim ve Sorular için lütfen zelihaerturk83@gmail.com mail adresinden irtibata geçiniz.

EK.2**Katılımcı Bilgilendirme Formu**

Bu çalışma, 2022-2023 eğitim öğretim yılında öğrenci yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelenerek bilimsel bilgi dağarcığına katkıda amacıyla yürütülmektedir. Anketler aracılığıyla toplanan veriler yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz anlayış ve baş etme stilleri ile anksiyete arasındaki ilişkisini açıklamak için kullanılacaktır. Aşağıda bulunan anketi eksiksiz doldurarak, araştırmaya katılmayı onaylamış bulunacaksınız.

Araştırma bulguları bilimsel raporda bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak kullanılacaktır. Vereceğiniz bilgiler sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacağından adınızı yazmanıza gerek yoktur. Araştırma sonuçları yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Verdiğiniz yanıtlar kesinlikle gizli kalacak, araştırmacı tarafından kimse ile paylaşılmayacaktır.

Sizlere yöneltilen soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Soruları cevaplarken, hepsini okuyarak, boş bırakmadan yanıtlandırmanız, samimi ve dürüst olmanız araştırma sonuçları için son derece önemlidir ve araştırmacının güvenilir olmasına katkı sağlayacaktır.

Eğer çalışmayla ilgili herhangi şikâyetiniz, görüşünüz ve sorularınız varsa araştırmayı yapan Zeliha ERTÜRK'e (zelihaerturk83@gmail.com) adresinden lütfen iletişime geçiniz.

Katıldığınız için tekrar teşekkür ederim.

Zeliha ERTÜRK

Araştırmacı

EK.3**Sosyo-demografik bilgi formu**

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada yurtlarda barınan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış ve baş etme stilleri ile anksiyete düzeyleri arasındaki ilişki incelenecektir. Bu çalışmayla ilgi katılımcılara demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, doğuş sırası, anne- baba eğitim durumu, aile ortalama gelir düzeyi gibi veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Demografik Bilgi Formu, , Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Öz anlayış Ölçeği, Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu(BÇSÖ-KF) olup bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır. Yanıtladığınız cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma bulguları bilimsel raporda bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak değerlendirilecek olup bu çalışma ile ilgili şikâyetiniz, görüşünüz ve sorularınızı araştırmacı Zeliha ERTÜRK'e (zelihaerturk83@gmail.com) adresinden iletebilirsiniz.

Değerli katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Yaş:		
Cinsiyet:	Kadın	<input type="checkbox"/>
	Erkek	<input type="checkbox"/>
Anne Eğitim Durumu:	İlkokul	<input type="checkbox"/>
	Ortaokul	<input type="checkbox"/>

	Lise	<input type="checkbox"/>
	Lisans	<input type="checkbox"/>
	Lisansüstü	<input type="checkbox"/>
Baba Eğitim Durumu:	İlkokul	<input type="checkbox"/>
	Ortaokul	<input type="checkbox"/>
	Lise	<input type="checkbox"/>
	Lisans	<input type="checkbox"/>
	Lisansüstü	<input type="checkbox"/>
	Lise	<input type="checkbox"/>
	Öğrencilerin başarılarını değerlendirme biçimi	Kötü
Orta		<input type="checkbox"/>
İyi		<input type="checkbox"/>
Aile Ortalama	Düşük	<input type="checkbox"/>
	Orta	<input type="checkbox"/>

Gelir Düzeyi:	Yüksek	<input type="checkbox"/>
Öğrenim görülen bölümden memnuniyet	Memnun	<input type="checkbox"/>
	Memnun değil	<input type="checkbox"/>
Öğrenim görülen okuldan memnuniyet	Memnun	<input type="checkbox"/>
	Memnun değil	<input type="checkbox"/>
Ebeveynlerin Birlikte Yaşama Durumu:	Boşanmış Ya Da Ayrı Yaşıyor	<input type="checkbox"/>
	Birlikte Yaşıyor	<input type="checkbox"/>
Yaşadığı yer	İl Merkez	<input type="checkbox"/>
	İlçe Merkez	<input type="checkbox"/>
	Köy, Mazra, Yayla	<input type="checkbox"/>

EK.4**Öz-anlayış Ölçeği**

Zorluklar Karşısında Kendime Genel Olarak Nasıl Davraniyorum?					
Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.					
	Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					

EK.5**Başa Çıkma Stilleri Ölçeği Kısa Formu (BÇSÖ-KF):**

Açıklama: Bu ölçek yardımıyla insanların günlük yaşamlarında güç veya bunaltı verici olaylarla ya da sorunlarla karşılaştıkları zaman nasıl tepki verdiklerini araştırmayı amaçlıyoruz. İnsanların karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerinin çok sayıda yolu olabilir. ancak yine de siz seçenekleri bir sorunla karşılaştığınızda genel olarak ne yaptığınızı ya da nasıl davrandığınızı düşünerek işaretlemeye çalışın. Seçenekleri işaretlerken bir öncekinden bağımsız düşünmeye özen gösteriniz. Seçenekleri işaretlerken aşağıda belirtilen puanlamayı kullanınız.

1. Asla böyle birşey yapmam
2. Çok az böyle yaparım
3. Orta derecede böyle yaparım
4. Çoğunlukla böyle yaparım

Madde	
1-Sorunla karşılaştığımda moralim bozulur ve duygularımı dışarıya yansıtırım	1 2 3 4
2- Bu olay hakkında daha az düşünmek için sinemaya giderim ya da TV seyredirim	1 2 3 4
3. Olay hiç olmamış gibi davranırım.	1 2 3 4

EK.6**BECK ANKASİYETE ÖLÇEĞİ(BAÖ)****AÇIKLAMA:**

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin BUGÜN DÂHİL SON BİR (1) HAFTADIR sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandakine uygun yere (x) işareti koyarak belirleyiniz.

	Hiç	Hafif Düzy	Orta Düzeyde Hoş değildi ama katlanabildim	Ciddi Düzey Dayanmakta çok zorlandım
1-Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				

EK.7

Ölçek Kullanım İzinleri

Öz anlayış Ölçeği Kullanım İzni

Gelen Kutusu



zeliha ertürk 25 Şub
Değerli Hocam Merhaba, Ben Zeliha,
Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji



Mehmet Engin DENİZ 26 Şub
Zeliha merhaba, öz-anlayış ölçeği ekli
dosyada, iyi çalışmalar dilerim. Prof. Dr. M.



zeliha ertürk Dün
Alıcılar: Mehmet



Merhaba Saygıdeğer Hocam
Nezaket ve ilginize Teşekkür Ederim
Saygılarımla
26 Şub 2022 Cmt 01:36 tarihinde Mehmet
Engin DENİZ <edeniz@yildiz.edu.tr> şunu
yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

Beck Anksiyete Ölçeğinin Kullanım izni

Gelen Kutusu



zeliha ertürk 25 Şub
Değerli Hocam Merhabalar Ben Zeliha
Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji



Mustafa Ulusoy Dün
Alıcılar: ben



Merhabalar
İlgili çalışmanızda BAÖ ni kullanabilirsiniz

Selamlar
M.Ulusoy

Dr. Mustafa Ulusoy
Psikiyatrist ve Yazar

Bağdat Cd. Tanzimat sk.
Şedele Ap. 11/5
Caddebostan İstanbul
Tel: 0216 3695121
05302811334

zeliha ertürk <zelihaerturk83@gmail.cc>
sunları vazdı (25 Sub 2022 19:31):



Hasan Bacanlı 14:56
Alıcılar: ben ✓



Ölçeği kullanmanızda bir sakınca yoktur.
iyi Çalışmalar

--

Hasan BACANLI, Ph.D.



cope-ölçek_yalin.doc

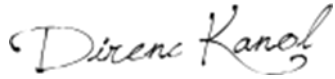


EK. 8**Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Raporu****BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU**

13.04.2022

Sayın Zeliha Ertürk

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1265 proje numaralı ve “Yurtlarda Barınan Üniversite Öğrencilerinin Öz- Anlayış Ve Baş Etme Stilleri İle Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Doğent Doktor Direnç Kanol

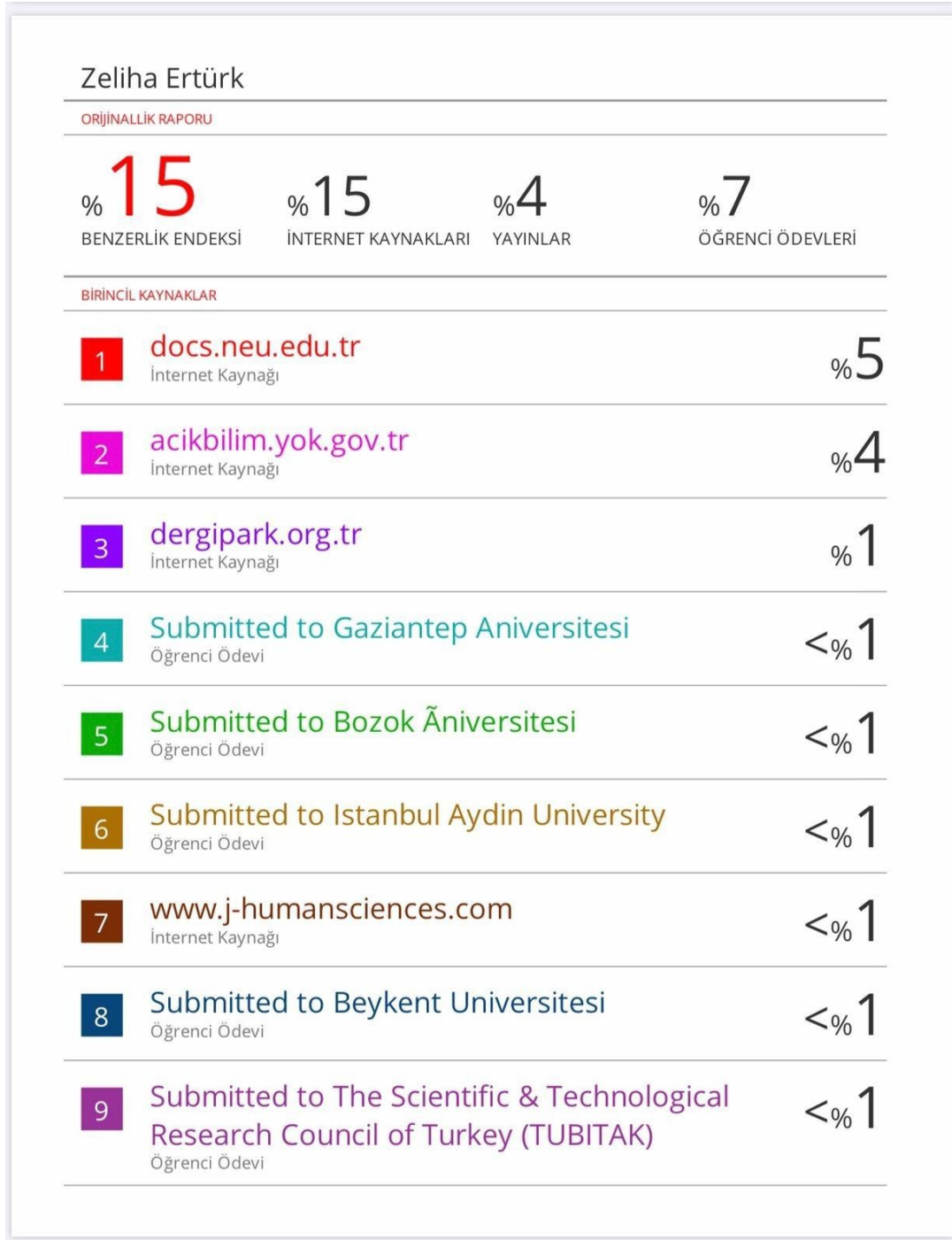
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

EK-9

İntihal Raporu



Özgeçmiş

1. Adı Soyadı: Zeliha ERTÜRK

2. Doğum Tarihi: 07.03.1983

3. Unvanı: Psikolog

4. Öğrenim Durumu

Derece	Alan	Üniversite	Yıl
Lisans	Psikoloji	KTO Karatay Üniversitesi	2016
Yüksek Lisans	Klinik Psikoloji	Yakın Doğu Üniversitesi	2021