

**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL UYUM
FAKTÖRÜNÜN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

JALE TÜZÜN

**Lefkoşa
Haziran, 2020**

**KKTC
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE SOSYAL UYUM
FAKTÖRÜNÜN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Jale TÜZÜN

Öğr.Üyesi Doç.Dr. Yağmur ÇERKEZ

**Lefkoşa
Haziran, 2020**

Onay Sayfası

Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,
Jale Tüzün'ün "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Uyumun Bazı
Değişkenlerce İncelenmesi" isimli tezi (Ay)..... (Yıl) tarihinde jürimiz
tarafından Bilim Dalı'nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul
edilmiştir.

Adı – Soyadı

İmza

Başkan:

Prof. Dr. Zehra Altınay

.....

Üye*:

Yrd. Doç. Dr.Şengül Başarı

.....

Üye (Danışman):

Doç. Dr. Yağmur Çerkez

.....

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

...../...../ 2020

Prof. Dr. Fahriye ALTINAY AKSAL

Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Öğr. Üyesi Doç.Dr. Yağmur Çerkez'in danışmanlığında akademik araştırma olarak çalıştığım **“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Uyumun Bazı Değişkenlerce İncelenmesi”** adlı bu başlık içinde sunduğum verileri,uyulması gereken ilkelere ters düşecek yanlışlar yapmadığımı,tarafımca yazıldığını bilgileri ve dökümanları 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 şekilde hem metin içinde hem de kaynakçada uygun atıf yaptığımı belirtir bunu onurumla doğrularım.

Jale TÜZÜN

04/06/2020

Teşekkür

Bilgi aktarmayı severek farkındalık yaratmayı amaç edinen ve bu ideale bağlı kalarak mesleğinin gerekliliklerini en üst düzeyde taşıyabilen yürüttüğüm çalışma süresince hoşgörü ile destek olan ilgisini hiçbir zaman esirgemeyen saygıdeğer hocam tez danışmanım Öğr Üyesi Doç.Dr. Yağmur ÇERKEZ'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmamı uygulama aşamasında öğrencilere ulaşmama yardımcı olan Necmettin Erbakan Üniversitesi Dekanı Sayın Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'a ilgi ve desteğinden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Eğitimim konusunda maddi olanaklarının üstünde sınırsız ve sonsuz özveride bulunan fedakar babam Cemal TÜZÜN'e, bilimsel çalışmamın zorlu basamaklarında her an yanımda olan bu süreci verimli ve eğlenceli hale getirerek hızlandıran manevi unutulmaz anlar yaşatan sevgili annem Rabia TÜZÜN'e, yaşamımın her alanında olduğu gibi geçtiğim bütün aşamalarımı içselleştirerek düşünen ve ilgilenen güzel ablam Gülten TÜZÜN'e içten teşekkürlerimi sunarım.

Her zaman çalışmalarımızın ve emeğimizin karşılığını alacağımızı söyleyen hayır dualarını hiç eksik etmeyen pamuk anneannem Jale KÖKBUDAK'a, eğitim-öğretim yaşamım boyunca örnek eğitimciliği ile ender rastlanan öğretmenlerden olan sevgili teyzem Hale AYDIN'a, fikir ve düşüncelerini tecrübeleri ile birleştiren ve yaşamsal zorluklar karşısında ümit ve motivasyonları ile beni mutlu eden sevgili teyzelerim Şule TEZCAN ve Birgül KARA'ya, manevi desteğini esirgemeyen dayım Abitter KÖKBUDAK'a teşekkürlerimi sunarım.

Karşılaştığım olaylara hep farklı bir açıdan bakarak anlatan ve bilinçlendiren yüksek lisans konusunda beni cesaretlendiren abim İsmail CİNGÖZ'e, iyikilerim olan varlılarıyla beni mutlu eden biricik dostlarım sevgili Ayşe Ebru DEMİRBAŞ'a, Almina Nur SERT'e, Şebnem HIZLIER'e, Serap YAPICI'ya, Songül SİN'e, Zeliha DEMİR'e, Çiçek CAN'a sayfalara yazıp sığdıramayacağım duyguların sıcaklığını içimde hissettiren ve yaşatan herkese teşekkürlerimi iletmeyi bir minnet borcu bilirim.

Jale TÜZÜN

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Uyum Faktörünün Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Tüzün, Jale

Yüksek Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Tez Danışmanı: Öğr. Üyesi Doç.Dr Yağmur ÇERKEZ

..... 2020, 123 Sayfa

Yaşamın her evresinde gerçekliği kabul edilen sosyal uyum kavramı, ergenlik döneminde etkisini daha da arttırdığı, görülmektedir. Ergenlik döneminde psikolojik, fiziksel, sosyal sorunlar ile karşılaşan bireyler, yükseköğrenime adım atmaları ile yaşadıkları durumların kendilerinden kaynaklandığını düşünceleri ile karşılaşırlar.

Yaşadıkları uyum sorunları ile baş edebilme bireylerin sorunlarını azaltmada ve gidermelerinde önem taşıdığı görülmüştür. Ergenlik döneminin zorlu ve karmaşık sürecine denk gelen sorunlar üniversite yıllarında, sağlıklı bir şekilde atlatılamadığında kişi kendi ve çevresi için sıkıntılı durum ve zorlu süreçlerin beraberinde getirdiği olumsuz sonuçları yaşamaktadır. Bu yüzden uyum kavramı etkilerinin incelenerek araştırılması gereklidir. Bu çalışmada uyum düzeyi kavramının sosyodemografik bilgiler ilişkisi bağlamında sosyal uyuma olan etkisinin araştırılması hedeflenmiştir. Bu çalışmada çıkarılan veriler ışığında uyum düzeyine etki eden faktörlere farklı bir perspektiften bakılmasını sağlayacağı için literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın amacı, sosyodemografik özelliklerin üniversite öğrencilerindeki sosyal uyum düzeyini yordayıp yordamadığını inceleyerek cinsiyet, yaş grubu medeni durum, kardeş sayısı, sınıf, program çalışma durumu ve ebeveynlerin anne baba eğitim, sağ olma birliktelik durumu açısından istatistiksel olarak elde edilen verilerin sonuçlarını incelemektir.

Araştırma modeli, ilişkisel araştırma yöntemi ile tasarlanmıştır. Araştırma evreni, Necmettin Erbakan Üniversitesi 2019-2020 eğitim-öğretim yılında lisans ve ön lisans fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın

örnekleme oran tabakalı örnekleme yöntemiyle seçilen öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma verisi Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ) kullanılarak toplanmıştır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinden toplanan verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Anahtar kelimeler: üniversite öğrenciler, uyum, sosyal uyum, sosyodemografik özellikler



Abstract

Investigation of Social Adaptation Factor in Terms of Different Variables in University Students

Tüzün, Jale

Master, Near East University, Institute of Educational Sciences Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Lecturer Assoc Doç.Dr Yağmur ÇERKEZ

..... 2020, 123 Pages

The concept of social cohesion, whose reality is accepted in every stage of life, is seen to increase its effect even more in adolescence. Individuals who encounter psychological, physical and social problems during adolescence encounter with the thought that the situations they experience are due to their stepping into higher education.

It has been observed that coping with the adjustment problems they experience is important in reducing and eliminating the problems of individuals. Problems that coincide with the difficult and complex process of adolescence, when the university cannot be overcome in a healthy way, the person experiences the troublesome situation for himself and his environment and the negative consequences of difficult processes. Therefore, the effects of the concept of compliance must be investigated and investigated. In this study, it is aimed to investigate the effect of the concept of compliance level on social harmony in the context of sociodemographic information relation. In the light of the data obtained in this study, it is thought that it will contribute to the literature as it will enable the factors affecting the level of compliance to be viewed from a different perspective.

The aim of this study is to examine whether the sociodemographic characteristics predict the level of social cohesion among university students and to examine the results of statistically obtained data in terms of gender, age group, marital status, number of siblings, class, program, working status and parents' education, survival, and coexistence. .

The research model is designed with relational research method. The research universe consists of students studying at undergraduate and associate degree faculties in the 2019-2020 academic year at Necmettin Erbakan University. The sample of the research consists of the student selected by the rate stratified sampling method. The research data were collected using the Social Adaptation Self-Assessment Scale (SUC).

In this study, Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 software was used to statistically analyze the data collected from university students

Keywords: university students, cohesion, social cohesion, sociodemographic features



İçindekiler

Onay Sayfası	1
Etik İlkelere Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür.....	3
Özet	4
Abstract	6
İçindekiler	8
Tablolar Listesi	12
Kısaltmalar	14

BÖLÜM I

Giriş.....	15
Problem Durumu	15
Araştırmanın Amacı.....	20
Araştırmanın Alt Amaçları	20
Araştırmanın Önemi	20
Sınırlılıklar.....	21
Tanımlar.....	21

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar	22
Gençlik Dönemi ve Yaşanılan Gelişimsel Durumlar	22
Gençlik Dönemi.....	22
Biyolojik Gelişim ve Zorlukları	23
Cinsel Gelişim ve Zorlukları	23
Bilişsel Gelişim ve Zorlukları.....	25
Psikolojik Gelişim ve Zorlukları	26

Ahlaksal Gelişim ve Zorlukları	31
Uyum Kavramı, Tanımı ve Kapsamı.....	32
Uyuma Etki Eden Faktörler.....	35
Uyumla İlgili Kuramsal Görüşler	38
Uyum Kavramını Açıklayan Psikolojik Kuramlar	45
Kişisel Uyum	63
Sosyal Uyum.....	65
Sosyal Uyum Becerilerinin Alt Basamakları.....	67
Sosyal Uyum Etkileyen Faktörler	68
Üniversite Öğrencilerinin Uyumunu Bozan Psikolojik Belirtiler	70
Depresyon.....	70
Kaygı	70
İntihar	71
Madde Kullanımı.....	71
Yeme ve Beden Algı Bozukları.....	71
İnternet Bağımlılığı	72
Uyum ve Sosyal Uyumla İlgili Yapılan Araştırmalar	72
Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	72

BÖLÜM III

Yöntem.....	79
Araştırmanın Modeli.....	79
Evren ve Örneklem	80
Veri Toplam Araçları.....	82
Sosyo-demografik Bilgi Formu	82
Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ).....	82
Verilerin Toplanması.....	83

Verilerin Analizi	83
Çalışma Planı	84

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar	85
----------------------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	94
Öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin tartışma ve yorum.....	94
Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum	95
Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum	96
Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	96
Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum	97
Üniversite Öğrencilerinin Program Türüne Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	98
Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum.....	98
Üniversite Öğrencilerinin Annesinin Sağ Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum	99
Üniversite Öğrencilerinin Babasının Sağ Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum	99
Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum	99

BÖLÜM VI

Sonuç Ve Öneriler.....	100
Sonuç	100
Öneriler	101
Kaynakça.....	103
EKLER.....	118
Ek 1. Sosyo-demografik Bilgiler	118
Ek 2. Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği.....	119
Ek 3. İntihal Raporu.....	122
Ek 4. Etik Kurul Raporu	123

Tablolar Listesi

Tablo 3.1.	Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri	80
Tablo 3.2.	Öğrencilerin ebeveynlerinin bazı özellikleri.....	81
Tablo 4.1.	Öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği maddelerinden aldıkları puanlar	85
Tablo 4.2.	Öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar	86
Tablo 4.3.	Öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	87
Tablo 4.4.	Öğrencilerin yaş grubuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	87
Tablo 4.5.	Öğrencilerin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	88
Tablo 4.6.	Öğrencilerin kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	88
Tablo 4.7.	Öğrencilerin sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	89
Tablo 4.8.	Öğrencilerin program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	89
Tablo 4.9.	Öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	90
Tablo 4.10.	Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	90
Tablo 4.11.	Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	91

Tablo 4.12. Öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	92
Tablo 4.13. Öğrencilerin babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	92
Tablo 4.14. Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması	93



Kısaltmalar

KKTC: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti

MEB : Milli Eğitim Bakanlığı



BÖLÜM I

Giriş

Çalışmanın giriş kısmında; problem durumuna, çalışmanın amacına, önemine, sınırlılıklarına tanımlara ve son olarak da çalışmanın bölümlerine yer verilmiştir.

İnsanların sosyal çevresiyle etkili iletişim kurma süreci sosyal anlamda uyum olarak tanımlanır. İnsanların toplumsal yaşama uyumunu çeşitli değişkenler oluşturur. Bunlar toplumsal yaşamın içinde oluşan ve bireyin uyumunu kolaylaştıran ya da güçleştiren etkenlerdir. Bireylerin yeni çevresinde uyum sürecini, kolaylaştırıcı ve zorlaştırıcı etkisinin haricinde, kişilik ve bireysel özellikleri ile ilgili etkenlerin bireyin sosyal davranışlarını etkileyen diğer önemli boyut olduğu görülür.

Oswald ve Clark (2003) üniversiteye geçiş döneminde, yeni ortama adaptasyonunun akademik alanda pek çok araştırma yapılmış olmasına rağmen, sosyal etkileri üzerinde gerekli özenin gösterilmediğini belirtir. Halbuki, bu geçiş evresinde öğrenciler bir taraftan olgunlaşma, değişme, gelişme ve büyüme için yaşantı ve yeni fırsat elde edebilirken; kişisel ve akademik açıdan sosyal uyumu sağlamada zorluk çekebilirler. Bu perspektiften ele alındığında, bireylerin fonksiyonlarını ve performanslarını yeni bir çevreye uyum süreci farklı düzeylerde etkileyebilir.

Problem Durumu

Organizmanın toplum ile olan iletişimi boyutunda ele alınan uyum fizyolojik temelli bir terimdir. Darwin'in evrim teorisinin temelini atan bu kavram, bireyin doğal çevreyle olan uyumunu ifade eder doğal çevreye uyum sağlamayan organizmalar yaşamlarını sürdüremezler. Ruhsal tarafından bakıldığında ise, uyum ihtiyaçların giderilmesinde sürecinde oluşan kısıtlamalarla baş edebilmelerini içerir.

İnsanlar doğumla beraber kendini tanıma, kendini keşfetme becerilerini geliştirebilmek için çaba gösterirler. Bu çabalarla beraber birey çevreyle birlik olması ve iç huzurun oluşmasına önem verilmelidir. Kişiler özleri kadardır ve tüm özellikleri kişinin kendi öz varlığını oluşturmakla birlikte kişiye ait olma hissiyatına da neden olur (Aktaran Öksüz ve Ayvalı, 2012).

Kişilerin yetiştirildikleri toplumsal kültür yaşamışlıklar ile birleşince davranışlara büyük ölçüde etken olmaktadır. Toplumsal şartların olumlu veya olumsuz olması kişiliğin gelişimine aynı doğrultuda etki gösterecektir. Anne baba

davranışları, yaş, cinsiyet, maddi olanaklar insanların düşünce ve eleştirilerine göre, bireyin kendisini görmesi de farklılaşmakla beraber benlik gelişimini çeşitli unsurlar etkilemektedir (Aydoğmuş, 2001).

Uyum kavramı, bireylerin kendisi ve çevresindekilerle tatmin edici ilişkiler kurarak bu ilişkileri sürdürebilmesini ifade etmektedir. Bireyler, içinde yaşadıkları zaman dilimine uyum gösterirken yaşam içerisinde uyum, bireylerin değişimlerini ve diğer bireylerle kurulan olumlu ilişkileri içermektedir (Özgüven,1992). Sosyal uyum ise toplumun göz önünde bulundurduğu düşünceler doğrultusunda yapılan davranışsal yetileri ifade etmektedir (Işık,2007). Bu bağlamda sosyal uyum, bireylerin çevresindekilerle ilişkilerinin olumlu düzeyde olması, farklı ortamlarda sıkıntı yaşamamaları ve ortam değişikliği sonucunun beraberinde getirdiği sıkıntılarla baş edebilmesidir (Baker ve Stryk, 1984).

Uyum, sadece bireyin çevresiyle ve kendisiyle etkili ilişkiler kurmasıyla açıklanamamalıdır. Bireyin kurduğu ilişkilerin devamlılığının olması, yaşam boyu gelişerek devam etmesi uyumun düzeyi hakkında bilgi vermektedir (Koca, 2010).

Birçok araştırmacı tarafından incelenen uyum kavramının pek çok tanımlamaları yapılmıştır. Genel itibarıyla uyum, bireyin kendisiyle ve çevresiyle olumlu ilişkiler kurarak, bu ilişkileri geliştirerek devam ettirme olarak tanımlanabilir.

İnsanoğlunun içinde bulunduğu zamana göre uyum süreci yaşamla beraber süregider. Yaşamın içerisinde uyum 2 yönlü ilerler.

1. Yönde kendisini geliştirerek sürekli değişim içerisinde olan bireyler, bu doğrultuda uygun tutum ve davranış sergilerler.

2. Yönde sadece kendisiyle değil, başkalarıyla kurulan olumlu ilişkiler olduğu dile getirilmektedir.

Bireylere olumlu etkileri olan uyum sağlamanın; kendini rahatça ifade edebilme, yardım etme, özür dileyebilme, destek verme, işbirliği sağlayabilme, eleştirel bakış açısına sahip olabilme vb. konularda büyük destek sağlamaktadır (Aydın, 2012). Köksal (2000) kişi kendisini iyi hissederse sosyal uyumun daha kolay gerçekleşeceğini ifade etmektedir.

Bireyin sorumluluklarını yerine getirebilmesi ve bağımsızlığını kazanması uyumla ilişkilidir. Deneyimlerle bu özellikler birbirine bağlı olarak daha kalıcı hale gelebilmektedir. Sosyal uyum en etkili şekilde ergenlik döneminde kazanılabilmektedir. Çünkü çocukluktan çıkılarak yetişkinliğe atılan ilk adım olarak görülen bu dönemde bazı roller yüklenir. Ergen de kendisinin çocukluktan çıkıp

yetişkinlik rollerini benimsemeye başlar. Bu ihtiyaçların karşılanması durumunda sosyal uyum büyük oranda gerçekleşmiş olur (Yavuzer, 1995:344).

İnsanların hayatlarına devam edebilmesi, uyum sağlayabilme kabiliyetlerine bağlıdır. Bu uyumun başlangıcı, anne ve bebeği arasında başlayıp, gelişerek sürer ileride de akranları ile okulda, yetişkinlik evresinde de insani ilişkilerde devam eder (Balcı 1999; Balcıoğlu 2001; Özgüven 1992).

İnsan hayatını devam ettirebilmek için biyolojik gereksinimlerinin yanında ruhsal ihtiyaçlarına da cevap verebilmek ve farklılaşan dünya koşullarına uyum sağlamalıdır.

Kişinin toplumsallaşması ve uyum süreci topluluğun en küçük birimi olan ile içinde başlar. Çevredeki akran grubu, ebeveynler, okul ve sosyal gruplar bireyi etkiler. Kişilerin etkileşimleri farklılaşması sonucu problemler, kısıtlanmalar, arbede ve kaybetme durumları ile karşılaşılır. Bu hal kişinin cesaretinin kırılmasına, uyum sıkıntısı çekmesine sebep olabilir.

İnsanoğlu yaşamının her safhasında gördüğü ortaya çıkan yeni duruma ayak uydurabilmelidir. Buluş dönemine gelen okul yılları, adapte sağlanması güç olan zamanlardır. Yetişkinliğe geçişte buluş dönemi bedensel değişimin yanında bağımsızlaşma isteği ebeveynlerden ayrılma gibi farklılıklarında olmaya başladığı dönemdir. Buluş döneminin etkilerinden dolayı ergenler adapte olma problemleri yaşarken; en büyük sorunlarından bazıları şımarıklık, çabuk etkilenme, hızlı kurulup bozulan ilişkiler, duygusal abartı, davranışlarda ileriye gitme, çevre içinde göz önünde bulunma isteği, ilgi çekme, söz sahibi olma arayışına girme.

Bu dönemde ergenliğin uyumlu bir düzende devam edebilmesindeki en önemli işlev aile unsurudur. Aile, ergenin hayatından verim almasına ve yaşadığı çevreye adapte olabilmesi için büyük bir öneme sahiptir. Uyum sağlayan kişiler, sağlıklı ve huzurlu ortamda yetişirler. Ailelerin görevlerini yapıp yapmamaları, kişinin adapte olabilmesine etkendir. (Bostan 1993; Balcı 1999; Kulaksızoğlu 2004; Kumbasar ve Bulut 1997; Yavuzer 1998).

Ergen büyürken, okul ve arkadaş gruplarından oluşan topluluk onu değiştirmeye başlasa da insanın kişilik gelişimi üstünde ailesinin düşünce ve etkileri yerini ve önemini korumaya devam eder. Çünkü insan, toplumdan öğrendiği davranışları ebeveyn düşünceleri ile örtüşüp örtüşmediğine bakarak değerlendirir.

Ebeveyn ilgisi ve katkısı arttıkça gençlerin adapte olma düzeylerinin artması ruhsal yönden çöküntü düzeylerinin azalması, gençlerin aileleri ile doyurucu ilişkilerinin sosyal uyumlarını pozitif etkilediği ve aileyi olumlu görmenin ruhsal gerilimi azaltıcı ve adapte olmayı sağlayıcı etkisi olduğunu belirtmiştir.

Ebeveynlerin amaçlarını yanlış anlayan gençler eğitimsel eksikliğin beraberinde getirdiği madde kullanımına başlama, Tv izleme ve teknolojiye yoğunlaşma, uyku düzenin bozulması, ağlama davranışlarının artması, sosyal yaşamdan uzaklaşma isteği gibi etkisel olmayan eylemlere başvurdıkları gözlemlenmiştir (Gunduz 2006; Kumbasar ve Bulut 1997; Turkum ve ark. 2005).

Gençliğe geçiş süreci olan buluş döneminde çevre bireyi çocuk veya yetişkin olarak görmez bu yüzden de herhangi bir görev ve sorumluluk yüklemes.

Bu dönemde birey vücudundaki farklılıklara adapte olabilmeye çalışırken; bir taraftan da toplumun beklentilerine yanıt verebilme sosyal rol ve kaidelere uyum sağlayabilmek zorundadır. Çocuk ve yetişkin olarak görülmeyen birey, bu dönemde kimlik karmaşasında ikileme düşerek adapte güçlükleri yaşar. Kendini yeterli bulmayan, yaptıklarının daha fazlasını isteyen genç bu dönemde kimlik arayışında kalarak düzensiz, başkaldıracı, beklenmedik eylemlerde bulunarak yaparak yaşayarak öğrenme ile zorlukların üstesinden gelmeye çalışmaktadır.

Çocukluk ve ergenlikte büyük öneme sahip olan aile; bireyin değişmeye başlayan düşünceleri, özgürlük arzusu idealleri sebebiyle etkisini giderek azaltmakta, ebeveynleri ve gençler arasında uyum sorunları ve arbede görülmektedir. Bu dönemde akranlarla iletişim, yaşa bağlı ilgilerin ve becerilerin gelişmesi benzer sorunların olması gibi nedenlerden arkadaş çevresinin etkisi artarken; bağımsız olmaya başladıkça bireyin ailesi ile olan iletişimi azalmakta, akran grubu ile olan etkileşimi güçlenmektedir.

Psikolojik açıdan gidiş gelişlerin yaşandığı bu dönemde yükseköğretime devam eden gençler ebeveyn ve toplum tarafından benimsenen ilkeleri kendi hayatları ile ilişkilendirmeye çalışırken bir yandan da benliklerine özgü değerler sistemi ve standartlar geliştirme çabasındadırlar.

Akran çevresinin etkisi giderek artarak bireyde arkadaşları tarafından dalga geçilme ve gruptan çıkarılma veya bir gruba dahil edilmeme gibi durumlara karşı hassasiyet ve dikkat artmakla ve bu durum kimlik karmaşalarını gidermeye çalışan birey için tehlikeli olabilmektedir.

Üniversite hayatı birey için farklı bir dönemi başlatmakla birlikte kişisel, toplumsal ve akademik alanlarda yaratacağı farklılıklar ve bu farklılıklarla başa çıkabilme yetisi sağlayabilme bu süreci kolaylaştıracak geçiş evresidir. Bu evrede değişecek özellikleri fark edebilme uyum sürecinin ilk aşamasıdır.

Bireylerin hayatında ciddi evrede olan yükseköğretim yıllarında gençler, üniversite döneminin sebep olduğu bazı sorunların üstesinden gelmeye çalışırken kimlik arayışı ve bağımsızlığını elde edebilmek için çabalamaya devam ederler. (Rickwood, Deane, Wilson ve Ciarrochi, 2005).

Üniversite yılları pek çok avantajı sağlamakla birlikte birçok dezavantajı da beraberinde getirdiği bilinmektedir (Asıcı, 2017). Yaşanan veya yaşanması mümkün durumlar diğer yaşam evrelerine göre değişmektedir. Ailesinde farklı yerde olan ve bu durumdan ötürü oluşan sorunların üstesinden gelme zorundadır. Genç geleceğe ve seçtiği mesleğe hazırlanma, üniversite yaşamına uyum ve ilişkiler konusunda sorunlarla karşılaşabilmektedir (Koç, 2014). Özellikle bu dönemde görülen temel gereksinimlerini giderebilme, bağımsız olma çabaları, karşı cinsle uyumlu iletişim kurma, vücut sağlığına özen gösterme kendi kimliğine göre uygun davranışlar seçme, gelirini düzenleyip aile kurmak için hazırlık yapma, kariyer hedefleri ile ilgili düşünceleri gelmektedir (Baysal,2005).

Turkum ve arkadaşlarınca (2005) yapılan üniversite öğrencilerindeki çalışmalarda, ebeveyn ilişkilerini olumsuz algılayan öğrencilerin aile fertleriyle flörtleriyle, arkadaşlarıyla, duygusal ilişkileriyle, eğitimle ve maddi kısıtlanmalarla ilgili adapte problemleri yaşadıkları görülmüştür. Turkum ve arkadaşlarına göre, hissedilen aile desteği ile hissedilen stres düzeyi ve psikolojik sorunlar olumsuz yönde ilişki saptanmıştır. Gençlerin ebeveynlerinden ve akranla çevrelerinden gördükleri yardım arttıkça sorunların üstesinden gelebilme yetilerinin de artış gösterdiği saptanmıştır.

Üniversite yılları, geçiş sürecinde bireye, nüfus durumu, aile etkeni, yükseköğretim ve toplumsal alandaki tecrübeleri (Tinto, 1975; Cook, 1995; Feenstra, Banyard, Rines & Hopkins, 2001; Thomas, 2002; Bennet, 2003; Chen, 2008), mesleki yeterlilik algısı, kişinin öz varlığı, yetkinlik seviyesi, isteği, stres ve depresyon düzeyi Tinto, 1993; Napoli & Wortman, 1998; Allen, Robbins & Oh, 2008; Chen, 2008) gibi bireysel nitelikleri, üniversitedeki arkadaş gruplarına ve aktivitelerine olan katılımı, sınıf arkadaşları, oda arkadaşı, hocalar ve okul çalışanları

gibi kişilerle iletişimi (Spady, 1970; Tinto, 1975; Terenzini, Lorang & Pascarella, 1981; Tuna, 2003; Pascarella, Terenzini, 2005; Chen, 2008), eğitsel ve gelecek beklentileri, başarı performansı (Tinto, 1975; Larose & Boivin, 1998; Jackson, Pancer, Pratt & Hunsberger, 2000; Paul & Brier, 2001), eğitim gördüğü okulun özellikleri, yapısal kuralları ve fırsatları (Tinto, 1975; Pascarella & Chapman, 1983; Pascarella, Smart & Ethington, 1986; Tinto, Russo & Kadel, 1994) gibi pek çok etken bireylerde üniversite yaşamına uyumunu etkiler.

Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenler ile incelemektir. (Cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, bölüm, çalışma durumu anne ve babanın eğitim durumu, sağ olup olmadığı, birliktelik durumu).

Araştırmanın Alt Amaçları

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Sosyal uyum düzeyleri açısından bazı sosyodemografik özellikler arasında fark var mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin, yaşadıkları gelişimsel dönemin bütün aşamalarında bazı sorunları çözüp ve bazı sorunları dengeleyebilmesi için bedensel ve psikolojik çaba göstermeyi gerektirir. Bu çaba verilirken bu süreçte motivasyonel eksiklikler, yalnızlık, yorgunluk, korku, kızgınlık, endişe, yaşamdan doyum alamama, kaygılı hissetmeleri olası bir durumdur. Fakat üniversite öğrencilerinde bir anda ortaya çıkan akademik başarısızlıklar, bedensel görünüşlerinde ve öz bakımlarındaki farklılıklar ve toplumsal ilişkilerindeki farklılıklar bazı patolojik sorunların göstergesi olabilir (Akırmak ve Dünder, 2015). Gençler kendileri için olumsuz olan bu olayları sağlıklı bir şekilde çözümleyemiyorsa ruhsal sorunların ortaya çıkması olası bir durumdur (Geldard ve Geldard, 2013). Yani bireylerin en verimli dönemlerinde uyum sorunlarını çözmemeleri hem kendisi hem de sosyal çevresindekiler açısından bazı olumsuzluklar yaşanmasına sebebiyet verecektir. Üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğu yaşadığı uyum problemlerinin nedenini bilmemektedir. Bu yaşananlar problemlerin patolojik bir hal almasına neden olmakla birlikte uyum problemleri ile

yaşamak durumunda kalan bireyler hem kendisinin hem de çevresindekilerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebileceği anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada sosyal uyum düzeyi çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Bu sebeple bu araştırmanın uyum düzeyine etki eden faktörlerle ilgili literatüre bir katkı sağlayacağı ve daha önce uyum düzeyi ile ilgili çalışılan değişkenlerin gözden geçirilmesini sağlayacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar

1. Bu araştırma 2019/2020 eğitim öğretim senesinde Necmettin Erbakan Üniversitesinin Ereğli Kampüsünün farklı fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

2. Bu araştırma “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” (SUKDÖ) ile toplanan verilerle sınırlandırılmıştır.

3. Bu araştırmadan sonucu elde edilen veriler başka araştırmaların evrenlerin benzerlik oranlarına göre genellenebilir.

4. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin uyum düzeyine etki edebilecek değişkenler kişisel bilgi formundaki değişkenlerle sınırlandırılmıştır.

Tanımlar

Uyum: Uyum, kişinin hem insan olarak kendisiyle hem de etkileşim halinde olduğu çevreyle sağlıklı bir iletişim içinde olması ve bu ilişkilerin devamlılığını getirebilme çabasıdır (Özgüven, 1992).

Kişisel Uyum: İnsanın kendisiyle sağlıklı ilişki içinde olabilmesi, ve bu ilişkiyi devam ettirebilme kabiliyetidir (Özgüven, 1992). Bunun yanı sıra bireyin yaşamını devam ettirdiği çevrenin ilgi, arzu ve farklılaşmasına uygun tutum ve eylemlerde bulunması da kişisel uyuma bağlıdır (Cüceloğlu, 2015).

Sosyal Uyum: Kişilerin hem yakın çevresindeki insanlarla hem de toplumdaki insanlarla bir bağ oluşturabilmesi ve bu bağı sürdürebilme çabası ve yeteneğidir (Özgüven 1992).

BÖLÜM II

Kavramsal Temeller / Kuramsal Temeller Ve İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde konu ile ilgili kavramsal boyutlara ve ilgili çalışmalara yer verilmiştir.

Gençlik Dönemi ve Yaşanılan Gelişimsel Durumlar

Bu bölümde gençlik döneminin tanımı, gelişimsel özellikleri ve bu duruma bağlı gençlerde görülen bazı sorunlar araştırmanın konusuna zemin oluşturduğu için kısaca incelenecektir.

Gençlik Dönemi

Gençlik döneminin ne olduğu ile ilgili olarak uzmanlar herhangi bir ortak fikre varamamışlardır. Bu duruma sebep olan iki faktör vardır: İlki uzmanların farklı gelişim evreleri üstünde yoğunlaşmaları iken, diğeri bireyin yaşadığı toplumun gelenek ve göreneklerinin bireyi etkisi altına almasıdır (Arı, 2005).

Farklı toplumda ve zamanda gençlik kavramının tanımı, sınıflandırılması ve kapsadığı yaş aralığı bakımından farklı şekillerde açıklanmıştır (Yavuzer, 2003).

Onur (1995)'e göre; ergenlik döneminin başlaması kızlarda 11-13 erkeklerde 13-14 yaş aralığına kapsamaktadır, bitişi kalıtsal ve kültürel unsurlara göre 22-28 yaşlarına kadar sürebilir. Özgüven (1992) yapılan çalışmalara bakıldığında gençlik döneminin genel olarak 12-24 yaş aralığını kapsadığını belirtmektedir. Yörükoğlu (2000)'e göre gençlik dönemini cinsel ve fizyolojik değişme tarafından bakıldığında başlayıp bitmesi de belli dönemler içerisinde gerçekleşmemektedir. Genel açıdan bakıldığında 12-15 yaş arası ilk gençlik çağı, 15-21 yaş arası asıl gençlik çağı, 21-25 yaş aralığı uzayan gençlik olduğunu belirtir.

Toplum gençlik dönemindeki kişiyi kimlik gelişimini tamamlamış birey olarak görmez (Aktaş, 1997). Bu dönemdeki kişinin çocuk ve yetişin olmadığı ergenlik çağı; hayata hazırlanma, psikolojik gelişme ve olgunlaşmayı kapsayan dönemdir. 12-21 yaş aralığını içerse de 21-25 yaş dönemi de gençlik çağı olarak görülmekte ve uzamış gençlik olarak değerlendirilmektedir. Birleşmiş Milletler Örgütü ergeni 15-25 yaş aralığında bulunan, eğitim hayatı devam eden, hayatını sürdürebilmek için ailesine bağımlı ve ebeveynleri ile aynı evi paylaşan bireydir. Bu açıklamadan hareketle cinsel kimliği oturmamış ve özgürlüğünü kazanmadığını için

yetişkin olarak görülmeyen kişidir. Fizyolojik, ruhsal ve sosyal özellikleri olan ergenlik dönemi, kişi mesleğini yapmaya başlayıp evlendiği zaman tüketiciliği bitip üreticiliğe başlayarak, kişi yetişkinlik dönemine geçer (Yörükoğlu, 2000).

Biyolojik Gelişim ve Zorlukları

Biyolojik değişimin en hızlı olduğu ikinci dönem olan ergenlik dönemi psikolojik sosyal ve zihinsel gelişimin yapısını oluşturur (Yavuzer, 2003). Ergenliğin fizyolojik değişiklikleri kızlarda regl olma, erkeklerde ilk boşalmayla başlar (Yörükoğlu, 2000). Bu gelişim doğal bir olgunlaşma süreci olmasına rağmen birey bu dönemde bazı sorunlar yaşar. Bu sorunlar özellikle kişinin ergenliğe erken yada geç girmesiyle oluşturduğu gözlemlenmiştir. Bu durumda kişi kendisine karşı benlik algısı zayıflayarak düşüş gösterebilir. Kendisini zor durumda bırakarak gerginlik ve strese maruz kalabilir. Kendisine güveni azalan birey kötü hissetmeye başlar ikilemler arasında kalarak benliğine zarar verir. Ergenlik dönemi fizyolojik değişimler, bedensel, cinsel ve psikolojik değişimlerden oluşmaktadır (Geldard ve Geldard, 2013).

Cinsel Gelişim ve Zorlukları

Ergenlik döneminin başlarında bireyin vücudunda, cinsel organlarında, duygu, düşünce, tavır ve davranışlarında kendi cinsiyetine ait özelliklerin değişerek gelişmekte olduğu gözlemlenmektedir (Kulaksızoğlu, 1900).

Ergenlik çağının bütün evrelerinde birey, yalnızca kendinde olan değişimlerle değil aynı zamanda hem cinsleri ile olan akranlarındaki değişimlerle de ilgisi vardır. Kendinde oluşan farklılıkları takip ederek akranlarıyla kıyaslar. Bundan dolayı da ergen, üzüntü duyar (Arı, 2005). Ergenin cinsel durumunu ve yapısıyla ilgili olarak düşünce ve davranışlarıyla diğer kişilerle karşılaştırır. Başkalarının nasıl değerlendirildiğini öğrenmek isteyen ergen kendini sınar, yaşlılarıyla yarış içerisinde olur. Zamanla benzer düşünce, rekabet ve kuşkuları geçer. Birey cinsel durumunu ve özelliklerini benimseyip kabul etmesiyle “cinsel kimlik duygusunu “ tamamlar (Öztürk, 2004).

Gelişim ve karmaşa halinde üniversiteye başlayan kişilerin bazıları ilk cinsel deneyimini bu yıllarda yaşarlar. Yaşadıkları bu cinsel tecrübelerin niteliği, cinsel kimliklerinin oluşmasında temel etkiyi üstlenmektedir. Bir taraftan cinselliğe olan ilgi artarken bir taraftan da bazı kısıtlamalar belirleme giderek önem kazanır. Dış

görünüş, gebeliği önleme, sevdikleri ve sevmedikleri hislerin farkına varma ve cinsel uyarım ve doyuma ulaşma gibi buna benzer bedensel değişikliklere karşı duygu dağılımında hassasiyet gözlemlenmektedir. Kişinin korunmasız beklenmeyen gebelik ve şiddet deneyimler kişide cinsel açıdan çaresiz kalma, korku, kendini suçlu görme gibi düşüncelere kapılabilir. Cinsel istekleri ile toplumun düşünceleri arasında kalan bireyin psikolojik olarak ikilemler yaşayarak karmaşadan kendini kurtaramaz (Akırmak ve Dündar, 2015).

Gelişim dönemindeki bireylerin hisleri ve davranışları fazlalaşarak abartıya kaçır (Yörüköğlu, 2003). Bireysel farklılıklarında etkisiyle düşünceler çabuk değiştirirler ve kararlı değildirler, duygularını ifade edişleri abartılıdır (Demirbilek,2016).

Zaman ilerledikçe hislerini ve heyecanlarını daha rahat ifade eder ve yaşamını kontrol altına alır. Düşüncelerinde tutarlı ve dengeyi sağlamış olması eğitim ve iş hayatını ise bir düzene koyması, ailenin çocuk yetiştirme tutumu, toplumun bireyi özümsemesine ve cinsiyetine bağlı olarak değişir (Kulaksızoğlu, 1990).

Kişi yükseköğrenimine başlamadan önce pek çok kez özgürlük isteği ve arayışında bulunsa da bu düşünceleri ebeveynler tarafından engellenerek reddedildiği için kendi ayakları üstünde durmayı öğrenme üniversite yıllarında deneyimlemiş olmaktadır. Yeni ortam, okul kuralları, fakülte aktiviteleri, ders seçimi, sosyal ilişkilerde, akademik çalışmalarda bulunma farklı çevrelerden gelen kişilerle kendilerine ait olan düşünce ve dünya görüşlerini anlamaya çalışma, onları olduğu gibi kabul ederek sevmeye ve saygı duymaya, maddi geçimini sağlama, arkadaşları ile tatminkar iletişim ve etkileşim kurmayı sağlama gibi unsurlar gelişen durumlar karşısında ılımlı ve tutarlı düşünebilme sorumluluklarını yerine getirme, zamanını etkin kullanabilmesi ve geleceğe yönelik amaçlarının olması gibi unsurların yönetimini yapabilmelidir. Özellikle büyüdüğü yerden farklı bir şehre gelen bireyler için bu durum daha zor olmaktadır.

Disiplin unsurlarının olmadığı bu ortamda birey ne kadar serbest olduğunu düşünse de özgürlük belli bir süreden sonra boşluk hissi uyandıracak için karar vermede ikilemler yaşayan birey sorumluluk üstlenmede de karmaşa ve çatışmalar yaşayabilir. Diğer yandan yaşadığı sorunları paylaşabileceği arkadaş çevresinin oluşması zaman alacağından bu sıkıntılı dönemi tek başına gidermesi gerektiğini düşünerek kendi içine kapanacaktır. Aynı zamanda bu dönemde yaşadığı çelişkili

duygu durumların kendinde ne gibi hisler uyandırdığını nasıl bir yol izlemesi gerektiği düşüncesi de deneyimlerini oluşturmaya etken olur.

Bilişsel Gelişim ve Zorlukları

Farklı açıdan bakabilme kişinin fikirlerini esnetip genişletebilmeyi sağlar. Buluş çağına girmeden ki var olan düşünce ve davranışlar sınırlı ve yetersizken, ergenlikten sonra birey, pek çok seçeneği düşünebilir, hayal dünyasını oluşturabilir ve gelişmelerini sağlayabilir. Sosyal çevre olayları farkındalığının oluşması, bireyde var olan düzendeki ilke ve kurallara eleştirel düşünceleri ile sorgularlar, böylece hem kendileri hem de bağlı olduğu toplumun düşüncelerine karşı yaklaşımı değişir. Önceleri bu değerleri tartışmasız doğru olduğu fikrini düşünen birey, buluş çağında bu düşünceleri büyüklerin oluşturduklarını görüp, farklı kültürlerde değiştiğini anlamaktadır (Yavuzer, 2003). Özellikle din, mezhep, siyaset, bilim hak, adalet, siyasal dünya görüşleri ve ölüm gerçeği gibi algılanması güç olan unsurlar hakkında merakı artar ve araştırmayla bazı düşünceleri içselleştirip özümsemeye çalışır. Böylece bireyin düşünce sistemi oluşur. Kişi bu dönemde yaşamsal varlıkla ilgili araştırmalar yapar. Varoluşla ilgili çelişkili ikilemlerin arasında kalırken, hayatın neden yaşandığına dair soruları cevaplamak için çaba gösterir, ne hissettiğini bilmediği karmaşaya düşmekten kendini engelleyemez (Akırmak ve Dündar, 2015).

Kişi bu soruların yalnızca gelişim evresinde değil, yaşanması sırasında da sorunlarla karşılaşmaktadır. Ancak kişilerin bu sorunların üstesinden gelebilmeleri için çabalama, sonuçları her zaman kazançlı olmasa da ileriki çalışmalarında bu fırsatlar üzerinden yeniyi denemekten çekinmezler (Geldard ve Geldard,2013).

Yani birey eleştirel düşünme yetisini geliştirir. Eleştirel düşünce korelasyonel ve içsel boyutta karmaşalara neden olur. Birey değişik bakış açılarından düşünebilme yetisiyle bu karmaşalara, değişen duygulara adapte olmayı kararsız hislere dayanmayı öğrenir (Akırmak ve Dündar, 2015).

Tek ve özel olduğunu hissetme sosyal uyumla ilgili durumlardaki düşünme yetisini kişiye kazandırır. Gençler kendi düşüncelerini sorgulayarak diğer insanları nasıl anlamaya çalışacaklarını öğrenirler. Bu bakış açısı bireyin, diğer insanlarla nasıl iletişim kuracaklarına dair ikilemde kalmalarını engeller (Geldard ve Geldard,2013). Böylece kişi, kendi görüşüyle diğer insanların görüşlerini aynı olmasa da her iki fikrinde hatalı olmadığı düşüncesi yerleşmeye başlar. Böylece birey, değişik ve

hoşgörölü bir bakış açısına sahip olur uyumlu ilişkiler kurabilir (Akpınar ve Dündar, 2015).

Yükseköğretim çağındaki kişinin, zihinsel gelişiminin tam olarak bitmeyişi ve öğrenme sürecinin devam etmesi gelişimle ilgili değişimler olduğu anlamına gelir. Üniversite ortamının sunduğu pek çok uyaran ve deneyimin olduğu sosyal ortam, beynin işlevi olmayan unsuru ile birleştğinde, bilişsel değişim için birçok imkanı da beraberinde getirir (Akırmak ve Dündar, 2015).

Psikolojik Gelişim ve Zorlukları

Biyolojik ve bilişsel değişiklikler yaşanan zorlukları ortaya çıkarmakla beraber ruhsal unsurlarla ilgili önemli faktörlerin etkilerini de göstermektedir. Gelişim dönemiyle ilgili esas önem taşıyan kimlik arayışı ergen açısından zorlu psikolojik sorunlar yaratmaktadır (Geldard ve Geldard,2013).

Kendini nasıl gördüğü, ileride nasıl biri olacağı, bu dönemde ne gibi değişiklikler yaşayacağı gibi sorulara yanıt aradığı gözlemlenmektedir (Arı,2005).

Günümüzde hızla değişen teknolojik gelişmeler bireyin günlük yaşamını değiştirirken yeniler bu durumda hayatı kolaylaştırdığı avantajı, merak ve araştırmadan uzaklaştırması da dezavantajlarıyla gözlemlenmektedir.

Freud'un psikoanalitik gelişim evrelerinden olan genital döneme denk gelen ergenlik çağı 11-13 yaşlarında başlayarak kişinin genç yetişkinlik dönemine girmesiyle biter. Freud'a göre bu evrede özellikle cinsellik gibi bazı dürtüler aktifleşmektedir. Bu durum sonucunda kişinin fallik dönemi olmak üzere, ilk dört dönemde yaşadığı sorunlar yeniden yaşar. Bu evrede kişi yaşadığı sorunları çözümleyebilmesi için farklı yollar denemesine imkan sağlamakta olup, kişi bu sorunları giderebildiği kadar yetişkin birey kimliğini elde etmiş olur (Geçtan, 2014).

Bireyin ebeveynlerinden bağımsız olarak ailesinden hariç farklı cinsiyetteki kişilerle uyumlu davranışlar kurarak geçinmesi gerekmektedir. Farklı cinste olan arkadaşlarına ilginin yanında toplumsallaşma, grup aktivitelerine katılma, meslek seçimi ile ilgili kararlar ve aile kurmakla ilgili düşünceleri vardır. Bu dönemde kişinin yanıtlaması gerektiği en önemli sorunlardan biri bilinçdışında var olan aile kavramında gerçekleştirmesi gereken değişimlerdir (Arı, 2005).Bu durum özgürlük duygusundan daha fazla anlamı kapsayıp, çocuğa bu zamana kadar yardımcı olan desteklerin artık değiştirilmesi gerektiği anlamını barındırır.

Ergenlikte kişi ailesinin izlerini silebilmek için onların yerini alabilecek farklı kişiler bulmaya çalışır. Zamanla aradığını bulamayacağını anlayan ergen, yetişkinliğe geçebilmek için güç ve bilge olması gerektiğini kabul eder. Ergen belli bir süreliğine, ailesine olan ilgisi azalarak, çabuk kandığı zararlı kişilerin davranışları ilgilerini çekerek dediklerine yapmaya özen gösterirler. Bu dönemde ergenin en çok dikkat ettiği arkadaş grubunun düşünceleri ile ters düşmeyen düşünceler geliştirmektir. Hızla değişen çevre koşullarında benimsenen kurallara uymak zorlu bir süreçtir. Bu duruma uyum sağlayamayan birey kimlik arayışında ve sosyal çevresiyle arada kalarak kendi içinde çatışmalar yaşar. Kişi bu dönemde biyolojik değişimleri yaşarken toplumun kendine uygun gördüğü cinsel kimliğe ilişkin beklenti ve görevleri yerine getirmesi istenir.

Bireyin bu dönemde gidermesi gereken bir diğer sorun, eğitim yaşamına hangi alanda devam etmek istediğı ile ilgili amaçlarını belirlemesidir. Freud'a göre erişkinlik; sevebilmek ve çalışabilmek olmak üzere iki koşula bağlıdır. Eğitim ve mesleki olarak uygun kararlar vermek ilk sürecinin önemli kısmını geride bırakmış olmaktır. Bu dönemde ergende geçici düşünceler deneyimlenerek öğrenilir birkaçı amaçlarını oluşturmada önemli rol oynarken bazılarını vazgeçilerek yenileri aranır. Ergen bu düşüncelere bazen sıkı şekilde bağlanarak özgürlüklerini abartılı yaşarken bazen de çocuksu bir bağımlılık içerisinde davranarak ikilemler arasında kalmaktadır (Gençtan,2014).

Erikson'a göre kişinin toplumsal hayatını kolaylaştırıcı yetiler edinmesi ve ergenliğe girmesiyle çocukluk dönemi sona erer, kişi gençlik dönemine girer. Kişi kimliğinin farkına varması ya da kimlik gelişimini sağlaması yalnızca ergenlik döneminde gelişen bir durum değildir. Fakat bu dönemde kimlik gelişimi en üst seviyededir. Çocukluktan yetişkinliğe geçiş döneminde kişi sağlıklı bir kimlik kazanmaya çalıştığından, bu evre kişi için ciddi bir öneme sahiptir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Erikson'a göre kimlik bireye, toplum tarafından verilmediğı gibi herhangi bir çalışma olmadan da elde edilemez. Kişi kimliğini geliştirebilmesi için gözlem, inceleme ve keşfetme gayretinde olmalıdır (Clouiter,1994).

Erikson ergenlikteki bu durumu "kimlik kazanmaya karşı rol karmaşası" adı altında incelemiştir. Kişinin bu dönemde yanıtlamaya çalıştığı sorunu "ben kimim" dir. Yanıt aranılan soruya verilen cevaplar kimliğin bütünü oluştururken; kendine

uygun özellikte, doyurucu ve istek karşılayan niteliği kapsamalıdır. Bu problemin kolayca giderebilmesi için gelişim dönemi evrelerinin incelenmesi gerekmektedir.

Ergen bu dönemde farklı alandaki yetilerine bakarak, pek çok kimliğe girer, değişik ilişkiler deneyimleyerek yaşar. Bir diğer seçenekte deneme yanılma yöntemiyle kendini tanımaya ve anlamaya çalışır (Yavuzer, 2018). Bu kimlik arayışları ergenin kendini öğrenmesi, yetilerinin hangi alanda yoğunlaştığı, düşünceleri, ilgileri, amaçları, isteklerinin farkında olup kendini bilmesi hedeflerine ulaşmasına zemin oluşturmaktadır (Tamar,2005).

Diğer dönemlere göre üniversite ortamında esnek yaşam kimlik gelişimini etkileyen unsurları çeşitlendirdikçe kimlik kazanımını hızlandırır. Bireyin karar verme, sorumluluk alma, söz hakkının olması ve bunları geliştirme oranında artış ve kimlik gelişimine yapılan katkı arttığı gözlemlenmektedir (Akırmak ve Dündar, 2015).

Kişi hayatını toplumun kabul ettiği kurallar çerçevesinde yaşamayı öğrenmesi sosyal gelişim için atılan en önemli aşamadır. Bebeğin dünyaya gelmesiyle başlayan bu gelişim yaşamı sonlanıncaya kadar devam eder (Kulaksızoğlu,2016). Kişinin içinde bulunduğu toplumda bulunacağı pozisyonda ve bu pozisyonla uyum içinde olma duygusunu taşıyabilme, kişi için zorlu bir süreç olmakla; yaşamını devam ettirdiği çevreyle uyumunu başarmasını sağlayan sosyalleşme evresidir. Bu evre kimlik gelişimi süreci ile beraber ilerler. Sosyalleşme bireysel kimlikle etkilenip etkilenmekte; kimlik oluşumuna olumlu katkıda bulunmaktadır. Kişisel kimlik gelişimi ise bireyin, Toplumdaki kültür, istek, beklenti ve kurallara adapte olabilmelerini içerir.

Havighurst, ergenlik dönemini toplumun ve bireyin ihtiyaçlarını düşünerek bir psikososyal kuram oluşturmuştur. Bu kurama göre gelişim evreleri, bireysel ve sosyal gereksinimlerden doğmuştur. Toplumun beklentileri, kişisel uğraş içinde olma yetisi, yaşamın bir evresinde gelişim aracılığıyla elde edilmesi beklenen, yetenek, davranış, görev ve bilgiler bu evreyi hazırlamaktadır. Olgunlaşma dönemi içerisinde olması gereken bu yetiler, diğer dönemlerin daha sağlıklı bir biçimde geçilmesine zemin oluşturur. Bu dönemdeki becerilere uyamayan kişi, çevresiyle kaygı, uyumsuzluk, çelişki, tedirginlik gibi sorunlar yaşarken psikolojik olarak da zor dönemden geçer (Yazgan-İnanç, Bilgin, Kılıç- Atıcı,2010).

Toplumsal beklentiler kişilerde bulunması gereken gelişimsel evreleri kapsar. Havighurst'a göre bireyin uyum sağlayabilmesi için dokuz gelişimsel görevi yerine getirebilmelidir. Bunlar (Geldard ve Geldard, 2013):

- 1- Kişinin biyolojik değişimleri kabullenmesi ve cinsel kimliğine uygun davranışlar sergilemesi.
- 2- Karşıt ve aynı cinsteki arkadaşları ile olumlu iletişim kurma.
- 3- Ailesinden ve çevresinden kendi sorumluluğunu alma.
- 4- Mesleki tercihe yönelme ve hedef belirlenmesi.
- 5- Vatandaşlık sorumluluklarını yerine getiren, İlgi alanının farkında olan yetilerini geliştiren.
- 6- Maddi olarak bağımsızlığını sağlama
- 7- Toplumsal görevlerini yerine getirirken, haklarının neler olduğunu öğrenip kullanmak
- 8- Uygun eş seçimi ve aile kurmak için hazırlanma.
- 9- Toplum tarafından benimsenen ilkelere uyum sağlama ve devam ettirme.

Bu görevler bazı kişilerce yerine getirilmesi gereksiz ve rahatsız edici olmaktadır. Bu görev ve sorumlulukları üstlenmeyip, çevre beklentilerini gideremedikleri için, kendilerini toplumun bir parçası olarak görmek istemezler (Geldard ve Geldard, 2013)

Çocuğun toplumsallaşmasında en büyük katkı aile etkisi olup, ergenlik döneminde bu katkı giderek azalmaktadır. Ailenin merkezde olduğu konum yerine daha mesafeli bir ilişki kurulmaktadır. Ebeveynleri ile yaşanan bu farklılığın dengelenmesi için, ergenlikteki aile ve birey arasındaki uyumsuzlukların etkisi fazladır. Ergenliğin 2. Evresinde oluşan bu uyumsuzluklar en üst seviyeye ulaşarak etkisi giderek artar. Bu uyumsuzlukların geneli bireyin ortamdan ayrılmasına ya da ailenin bireyin düşüncelerini doğrulamaları ile devam eder. Sorunların iki tarafa uyar biçimde giderilmesinde aile, gençlerin sorunlarını gidermek için tatminkar seçenekleri belirlemeleri ailelerin, gençlerde sorun giderme seçeneklerini görüp çeşitlendirmeleri açısından önemli etkiye sahiptir. (Smetana, Campione-Barr ve Meztger, 2006).

Bu dönemde ebeveynleri ile ergen arasında orta düzeyde duygusal bağımlılık olup, bu bağımlılık yeterli seviyeye ulaşmadığında kişide uyumsuz davranışların ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin, Kılıç-Atıcı,2010). Birey bu dönemde bir taraftan ebeveyn desteğini beklerken bir taraftan da aile disiplininin

uzaklaşmayı istemekteki düşünceleri etkisinde ikilemler arasında kalıp karmaşa dönemi çatışmasına girmektedir. Ailesinin kısıtlama ve korkutmalarına karşı oluşan otorite unsuru bu dönemi kötü etkileyerek, uyumsuz bir döneme çevirebilir (Yavuzer,2003). Ailenin çelişkili ve abartılı davranışlar sergilemesi, bireye olumsuz yansımakta, böylece birey kendini güvende hissetmeyerek çatışma içinde kalabilir. Genellikle bu kişilerin antisosyal olma eğilimleri artmakta, çelişkili davranışlara kalkışmaktadır (Yazgan-İnanç, Bilgin, Kılıç-Atıcı,2010).

Bu dönemde karşılaşılan sorunlar yaşanan gelişim evresindeki değişimlerden kaynaklanmakta olup, ergenin hem ailesinden özgürlüğünü istemesi hem de ikilemler yaşaması dahi ailesine uyum sağlamaya devam ettirmek istemesinin göstergesidir (Geldard ve Geldard, 2013).

Yükseköğretime gidilmesiyle yetişkinliğe adım atan bireyin ebeveynleriyle olan iletişimi gerileyecektir. Bu zamana kadar aile desteğine ihtiyaç duyan birey, sorumluluklarını almada tek başınadır. Yükseköğrenim hayatı yetişkinliğe geçiş dönemini de kapsadığı için yalnız başına yaşamını sürdürme yetisinin gelişebilmesinde toplum önemli unsurlardandır.

Ancak aileler için ergenin bu değişimlere uyum sağlama ile özgürlüğüne kavuşması sanıldığı kadar kolay olmamaktadır. Bu evre sadece genç için değil aileler içinde zorlu süreci beraberinde getirir. Kimliğinin farkında olurken yaşadığı sorunlardan dolayı davranışlarında değişim yaşamaktadır. Bu yüzden anne baba çocuklarının tavırlarının farklılaştığını düşünmektedirler. Pek çok bireyin bu sorunları yaşaması kızgın olup ikilemde kalması endişeli duygu durumlarının gözlemlenmesinde ortaya çıkmıştır. Özellikle bu evrede ailelerin çocuklarına vereceği desteğin niteliği değişirken farklılaşan bu yaklaşımlara ebeveyn uyumundaki adapte sorunları da normaldir (Kumanlı-Güneş,2015).

Yaşam alanımızın önemli bir bölümü akran iletişimine ve ortamına bağlıdır. Akran iletişimi hayatın bütün dönemlerinde önemli bir konumda olup eksikliği sosyal gereksinimin eksik kalması halinde pek çok sorunu beraberinde getirir. Bu durum ergenlik döneminde etkisi daha da artar (Bilen,2004).Ergenlik döneminde genç, hayatın odak noktasındaki ailesinden ayrılarak, akranlarını alır. Ebeveynlerine ayırdığı zaman azalarak, vaktinin çoğunu akranlarıyla geçirmeyi planlar. Akran grubu aracılığıyla yeni arkadaşlar edinip uyum sağlama konusunda neler yapması gerektiğini öğrenir. Akranlarının düşünceleri, ebeveyn kurallarından daha önemli hale gelir. Bireyin hissettiği duygusal karmaşaları, anlatıp paylaşabileceği farklı ve

değişik arkadaş çevresi fikirleri olaylara farklı bakış açısının kazanmasına zemin hazırlamaktadır (Yavuzer, 2003).

Sullivan'a göre ergenlikte çevresel ihtiyaçların karşılanmasında akran ilişkilerinin önemi giderek artmaktadır. Özellikle ergenliğin ilk evrelerinde yaklaşma ihtiyacı hissetmekte, arkadaş arama bulma ilgi ve isteği artmaktadır. Bu yüzden içten akran iletişimi kuramayan birey, kendine olan saygınlığını yitirerek yalnızlaşır (Santrock, 2014). Birey tatmin edici akran ilişkileri kuramazsa sosyal çevreden kendini soyutlar. Akranlarınca beğenilmek, önemsenmek, istenmek ve takdir edilmek bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Kişi bu ilişkilerde kendi yeti ve becerileriyle ön planda olur. Zor zamanlarında birbirlerine manevi yönden yardımcı olarak sıkıntılarının üstesinden gelmeye çalışırlar. Böylelikle kişi kimliğini kazanırken akranları ile kendini tanır, öğrenir neler yapması gerektiğini bilir. Grupta iş birliği yapmayı ve ortak çalışma becerisi edinmeyi öğrenir ve sosyal sorumluluklarının yerine getirir. Akran gruplarında kişiler özgürdür ve gruplarında herkes birbirinin denk birer üyesidir. Akran iletişimine uyum sağlaması ile kişi, olgunluğa erişmektedir (Yörükoğlu, 2000).

Üniversiteye başlayan çoğu birey, ebeveynlerinden ve arkadaş çevresinden ayrılarak farklı bir ortama uyum sağlamalıdır, bu durumda kişinin tek kalmasına sebep olmaktadır. Olumlu akran iletişimi ve etkileşimi kurup yalnızlıktan uzaklaşmaya çalışırken bunu başaramayan gencin sosyal yaşama olan ilgisi giderek azalmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007).

Ahlaksal Gelişim ve Zorlukları

Üniversite yıllarına uzanan geç ergenlik döneminde kişi, kendini aşağılayıcı eleştirileri ile sorgular. Toplumsal bir durumu pek çok değişken bakış açısına göre inceleyebileceğinin farkında olan genç ahlak yasaları ile karar verirken; toplumsal görevler, kişisel hakların korunmasını göz önünde bulundurur. Yükseköğrenim yıllarında önemi giderek artan ahlaki ilkelerin göz önünde bulundurulması, kişinin özümsemişi ahlaki kararlarının temelini oluşmasına zemin hazırlar (Newman ve Newman, 1991; Akt., Asıcı,2017). Bu evrede ergenin cinsel birlikteliğe hazır oluşu, cinsel birlikteliğin ve evlilik öncesi cinsel ilişki yaşamının kendilerince ne ifade ettiğini bilmeleri gerekmektedir. Madde bağımlısı olan ya da çete üyesi olan arkadaşlarının hayatlarını değerlendirme gereğinde bulunur. Akademiksel çalışmaların kendilerine ne yönde katkısı olduğunu değerlendirmelidir (Siyez,2009).

Uyum Kavramı, Tanımı ve Kapsamı

Uyum; bireyin kendisiyle ve çevresiyle olumlu ve sağlıklı ilişkiler kurması ve bunu sürdürmesi, aynı zamanda karşılaştıkları sorunlarla baş edebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Kendisiyle ve çevresiyle uyumlu olan insanlar, özgüvenli, araştırmayı seven, destek istemekten çekinmeyen, stresle baş edebilmesini bilen, bilgiye ulaşmak için çaba sarf eden bireylerdir (Tutkun, 2006).

Uyum kavramı, İngilizce’de “Adjustment” toplumsal alana uyum, “Adapdation” fiziksel ortama uyum şeklinde olmak üzere iki kavramla açıklanmıştır. Yapılan çalışmalarda psikolojik ve ruhsal sağlık kavramlarının yerine uyum terimi kullanılır (Alver, 1998). Uyum kavramının kişiye özel bir özellikte olmasının nedeni pek çok bilim dalında ve psikolojik kuramlarda farklı şekillerde açıklanmasıdır (Özgüven, 1992).

Bireylerdeki aidiyet duygusu; bireylerin hissettikleri ve yaşadıkları kültürel değerleri, davranışları öğrenme bilgisi ve yeteneği, sosyalleşme süreci olarak ifade edilmektedir. Bu süre zarfında sosyal iletişimle beraber, kültürel değerler davranışlar aynı zamanda beslenme cinsellik gibi davranışlar da öğrenilmektedir. Bununla birlikte davranışların sadece aileden öğrenilmediği, bunun yanı sıra, iletişim araçları tarafından da davranışların öğrenildiği görülmüştür (Köknel 1994: 414; Köksal 1997).

Sosyalleşme; beklentileri karşılayacak şekilde yaş, cinsiyet ve rollerin durumuna uygun olarak davranışlar ortaya koymayı ifade etmektedir. Ebeveynler ve çocuklar karşılıklı birbirinden etkilenecek sosyalleşmelerine katkı sağlarlar. Bu nedenle ebeveyn ve çocuğun sosyalleşme çabasının 2 yönü vardır (Dusek, 1987: 512; Eshleman 1991: 595).

Kişinin çevresel şartlara adapte olabilmesi uyumu ortaya çıkarmaktadır. Yaşamın devamı açısından uyum çok önemli bir yere sahiptir. Bunlar:

1. Fiziksel Uyum: Bireyin herhangi bir desteği ve katkısı olmadan kendiliğinden gelişmektedir. (Uyum ve yaşlanmak vb.)

2. Biyolojik Uyum: Yaşamın düzenlemesi ve çevresel şartlara uygun hale getirilerek çevresel şartların dikkate alınması bu kapsamdadır (Yemek yeme, uyuma süresi, sosyal aktiviteler vb.)

3. Duygusal Uyum: Kişinin kendi, başkaları ve çevresine dair duygu ve düşünceleri, duygusal uyum içerisinde değerlendirilmesidir (Watts, 1979). Dikkat

sağlanması sorunların üstesinden gelinme ve duygusal uyum becerileri kolaylaştıracaktır (Aktaran Acar, 2011).

4. Sosyal Uyum: Kişinin yaşamını düzenleyerek; kültürel etkiye, teknolojik gelişmelere uyum sağlayarak ortaya koyduğu standartlara uymayı kapsamaktadır (Dönmezer, 1990: 56-59).

Bireyin yaşadığı çevreye uyumu doğumla başlayıp, ölüm sürecine kadar devam eder (Yavuzer, 2003), Freud göre kişinin davranışları, bütünüyle uyumu sağlamak için gereklidir (Geçtan,2014). Etkin bir sonuca ulaşan düşüncelerin gerçek olabilmesi için kişinin içinde bulunduğu değişikliklere karşılık vermesi gerekir (Geçtan,2014). Bireyin yaşadığı toplumdaki dış etkenler ve çevresindeki ruhsal durumlar uyumlu olmasına ya fayda sağlar veya uyumu daha da güçleştirir (Cüceloğlu, 2015).

Yapılan araştırmalara göre pek çok kuram, adaptasyonu detaylı bir biçimde incelemiştir (Alver,1998). Adaptasyon detaylı ve çok yönlü bir terim olduğu için uyumun genel geçer açıklanmasını yapmak güçtür. Bu nedenle uyum kavramı farklı bakış açıları ile açıklanmaya çalışılmıştır.

Uyum teriminin anlamını net bir şekilde açıklamadan iletişime girilen her alanda kullanıldığını görmekteyiz. Uyum kavramının geçmişte dayandığı temel biyoloji biliminden gelir. Biyolojide kavram adaptasyon teriminden örnek alınmıştır. Hayvanlarda mevsim değişimlerinde görülen farklı tepkilerin benzeri olarak kişilerde maddi zorluklar, sevilen kişinin kaybı, farklı bir toplumsal yaşama uyum gibi değişen yaşam şartlarına ve toplumsal etkenlere uyum sağlamalıdır. Bu nedenle, uyum kişilerin günlük yaşamlarında rahatsızlık veren alışkanlıklarını ve isteklerini iradeleri ile kısıtlayıp baş edebilmesini sağlayan ruhsal süreçlerle yönetilir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Adapte olma kişinin kendisi ve çevresiyle iletişim içerisinde olduğu sağlam bir ilişki içinde olması ve bu ilişkileri devamını sağlamasıdır (Özgüven, 1992). Uyum Freud'a göre egonun, id ve süper ego arasında kalan dengeyi sağlama unsurudur (Ceyhan,1999). Bireyin var olan yetilerini kullanarak yaşamını sürdürdüğü çevre ile dengeyi sağlayarak ilişki kurup sürdürmesine uyum denir (Balcıoğlu, 2001). Tanrıdağ (1994), uyumu kişinin ortamı ile olumlu ilişkiler kurması şeklinde açıklar. Napoli ve diğerleri (1996), uyumu kişinin kendisinden, farklı kişilerden ve çevresinden oluşan durumlara tepki vermesi biçiminde açıklanır (Akt, Gençöz,1998). Kişi yaşamını sürdürdüğü çevreyle iletişim içerisinde olması ve

bu iletişimle gidermeyi düşündüğü ihtiyaç ve isteklerini toplumun kuralları ile arasını bulup dengelediği zaman uyum, dengeleyemediğinde uyumsuzluk olarak nitelendirilir (Bilal, 1984).

Alver (1998) göre, uyum sadece kişinin içinde yaşadığı toplumun istek ve değişimlerine göstermesi gereken davranış, tepki ve eylem olarak görülmemelidir. Bireyin yaşam alanlarının sınırları birbirinden net olarak ayrılmaması ile beraber birbirini etkileyen biyolojik, bilişsel, psikolojik, duygusal ve sosyal yaşam alanları vardır. Bireyin yaşamı bu unsurların etkin bir şekilde bir araya gelmesinden oluşur. Kılıççı (2006) göre, uyum kişinin gereksinimlerini karşılaması toplumla ahenk içinde uzlaşım sağlayabilme yetisidir. Geçtan (2015) göre ise, bireyin davranışlarını hem kişilik yapısına zarar vermeyecek biçimde düzenleyerek toplumsal koşulları sağlaması şeklinde oluşturulmalıdır.

Adler göre üstünlük çalışmalarını çevrenin yararını göz önünde bulunduran kişiler toplumsal uyumu gerçekleştirmiştir. Uyumsuz kişilerse her şeyi bırakarak üstünlük çabalarını, kişisel kazanım, çıkar ve bencilliklerini sağlamak için çalışırlar. Kişisel güç ve kazanım sağlamak için sorumluluk aldığını gösteren politikacılar ise uyum sağlayamamış kişilere örnektir (Burger,2006).

Piaget'e göre zorunlu değişim sürecini kapsayan uyum toplumsal kurallara adapte olma ve kişinin yaşamını sürdürme için önemli iki unsur olan asimilasyon ve akomodasyondan oluşur. Asimilasyon değişik bir bilgiyle karşılaştığında kişinin bilgiyi bilinen temasıyla veya düşünce yapısıyla incelemesidir (Zastrow ve Krist-Ashman, 2014). Akomodasyonda ise sürecin diğer konularla karşılaşan kişi önce var olan haliyle durumu anlamaya çalışmaktadır. Ancak kişi yaşadığı durumu açıklayacak düşünce yapısında değilse iki yönetime başvurur. Farklı durumun özelliklerine göre düşünce yapısını sorgulamak ya da bu farklı durum için yeni düşünce yapısı oluşturmak (AhiroğluLindberg,2011).

Olumlu uyumun sağlanmasında kişide olması gereken bazı nitelikler vardır: Fizyolojik olarak sağlıklı olma, kendini tanıma ve olduğu gibi kabullenme ve diğer insanları da koşulsuz kabullenme, sorunlarını gidermede ve yaşamında aktif bir rol alma, hislerini ve sorunlarını aktarabilme, eğlence ve iş yaşamında sosyal uyumu sağlamada aktif, mesleğinden memnun olma ve yaratıcı düşünce yapısını kullanma (Akıncı,2007). Başaran (2005) göre, sağlıklı uyum üç faktörden oluşur. Bu faktörleri uygulayan bireyler yükseköğretimde başarısız olsalar da, uyum içinde yaşamlarını sürdüreceklerdir. Bu faktörler şu şekildedir:

1. Gerçekçilik. Adaptasyonun ilk unsuru gerçekçi olmaktır. Kişinin kendisiyle ilgili amaçlar edinmesinde, olumlu ve olumsuz yanlarını dikkatlice gözlemleyerek başarılı olma ihtimalini düşünmesinde ve kararlarını vermede olağan bilgileri kullanması gerçekliktir. Gerçekçi birey olabilecek tehlikelerin farkında olup ne olabileceğini tahmin ederek olayları abartmaz veya hafife almaz. Gerçekçi birey davranışlarında ilgisiz bir tutum sergilediğinde, başarısız olacağından davranışlarını önemsemelidir. Sorunlar giderilemediğinde ya da zaman kalmadığında doğrular dikkate alınmamaktadır, kişi gerçekleri görmezden gelerek bildiği gibi devam ettiğinde başarısız olmaktadır.

2. Yüklenme. Hedeflerini gerçekleştirmede ısrarcı olmak yüklenmenin gerçekleşmesini sağlar.

Uyum yalnızca gerçekliğin var olması ile oluşmaz. Gerçekçi birey başarısızlık ihtimali olsa da tasarısını yaşamına uygularken bütün gücüyle yapacağı işe odaklanmalıdır. Kişi yeterli bilgiyi kazanmayı beklerse elindeki fırsatları değerlendiremeyip ortamındaki başarılı insanlara yetişemez. Kişi olduğundan fazla belirsizlik içinde olmaması için uygun şartlarda sorunları gidermek için çabuk olmalıdır. Hedeflerini gerçekleştirmede ısrarcı olmak yüklenmenin gerçekleşmesini sağlar.

3. Kendini Kabul Etme. Kişinin başarısızlığını tanımlayan en önemli özellik kendini olduğu gibi kabullenmedir. Kendini tanıması özgüven, benlik saygısı, empatik bir yapıda olma ve benliğini mühimsemek uygun davranışlar kişinin kazanımını sağlayacak üstelik kişi başarısız olsa bile benlik saygısını kötü etkilemeyecektir. Kişi benliğini yeterli görürse, olanları dikkate alarak devamlılığında başarısız olsa bile özgüvenini etkilemez. Bu durumda kişi ne çok kusursuz ne de çok kibirlidir.

Uyuma Etki Eden Faktörler

İkiz (2017) “e göre insanın topluma ve mevcut durumunu ilgilendiren birtakım unsurlar bulunmaktadır. Bu unsurlardan aile ortamı, eğitim yaşamı, arkadaş seçimi, hedonik adaptasyon ve teknolojik gelişmeler kişi yaşamında etkilidir.

Aile. Uyumlu kişiliğin var oluşunda ailenin önemi büyüktür. Her ailenin kendine özgü bir yapısı vardır (Yavuzer, 2003), Bu nedenle kişinin gelişimine, psikolojisine hem uyumlu hem de uyumsuzluk noktasında temel bir etkidir

(Yörükoğlu, 2000). Bireyin gelişim ve uyumunda bazı faktörler önemlidir aile bütünlüğünün olmaması, aile nüfusu, aile içi iletişimin niteliği, bireylerin sorumluluklarını yerine getirilmesi gibi etkenler üzerine yoğunlaşılmalıdır (MEB, 2011).

Gelard göre (2013), ailede bireyin uyumsuzluğunu oluşturacak pek çok unsur vardır. Bu unsurlar şu şekildedir:

- Aile bütünlüğünün bozulması
- Aile yapısı ve düzeni
- Anne ve babanın tutumu
- Anne ile babanın iletişimi
- Ailedeki huzursuzluk
- Anne ve Babada alkol bağımlılığının olması
- Ailede özlük ve üveylik durumu
- Ailenin sosyolojik yapısı

Bireyin bu unsurlar üzerinde hiçbir etkisi yoktur. Fakat ailede bireyin yetişkinlik dönemine uyumlu ve olumlu bir biçimde girmesi noktasında, bu uyumun oluşmasını etkileyen bireyin aile içindeki tutumudur. Aile üyelerinin iletişiminin önemi, karşılıklı hoşgörünün olmaması, sorunları büyüterek gidermeyen, beraberliğin ve uyumun olmadığı, bireyin yetişkinlik dönemine geçişi ve adaptasyonunu güçleştiren, kaygı ve stres unsurları, bireyin uyumsuz olmasına neden olur (Geldard ve Geldard, 2013).

Arkadaş Çevresi. İnsan hayatında arkadaşlığın önemi büyüktür. Arkadaşlık insan yaşamının her döneminde sosyalleşmek adına olması gereken bir unsurdur, bireyin arkadaşlık ihtiyacı en çok yetişkinlik döneminde önem kazanır (MEB, 2011). Kararlılıkla olayların üstüne gitmek ve birliktelik anlamında dengeli olmak, düşüncelerini serbestçe açıklayabilme, iş birliğine dayalı olarak, özgüvenini gibi durumlarda kişiye yarar sağlayacaktır (MEB,2011). Psikolojinin temelini oluşturan arkadaşlık duygusunu yaşayabilme (Yörükoğlu, 2000), olumlu bir şekilde geliştiğinde kişinin sağlıklı bir şekilde kişiye faydası olduğu zaman olumlu etkiler aksi halinde kişinin uyuma adaptasyonu olmaz.

Eğitim Ortamı. Liseden sonraki eğitim döneminde farklı çevrelerden gelen yaşlılarıyla birlikte olmak bireyi daha çok çalışmaya ve bunun sonucu olarak da başarıya götürür (Santrock,2014). Öğrenciler üniversite ortamında bir takım sıkıntılar yaşarlar. Akademik alanda öğrencilerin karşılaştığı zorluklar problemler öğrencilerde psikolojik sorunlara yol açmaktadır. Öğrencilerin sıkıntıları bu kadarla kalmamaktadır içindeki sorunlar bu problemleri daha da artırır (Hurrelman, Enel ve Wideman,1992). Öğrencilerin üniversitede yaşadıkları zorluklar ve sıkıntılar öğretim görevlilerine kıyasla daha alt seviyededir. Öğrencilere göre güç ve disiplin önemli bir yere sahiptir. Ancak yetişkinlerde olduğu gibi yapacaklarının sorumluluklarını alırlarsa o konuda karar verme yetkileri de kendilerine aittir. Bu nedenle, kendine güveni olmayan öğrenciler akademik alanda zorluk yaşayabilir (Geldard ve Geldard,2013).

İş Ortamı. Akademik ortamda olan pek çok öğrenci iş hayatına da atılmış oluyor. Bazı durumlar tam gün çalışmalarını gerektirdiği için eğitimlerini bırakmakta veya ara vermektedirler. Öğrencinin çalıştığı kurumla ve personelle iyi bir iletişim kurması gerekmektedir. Bu durumda öğrenci kişisel gelişimine ve yetişkinliğe uyumlu bir adım atmak için imkanlar elde ederken diğer taraftan kişiyi sıkıntıya düşürüp problemler de yaşatabilir (Geldard ve Geldard, 2013).

Kitle İletişim Araçları. Günümüzde gençler, aileleri ve okulda geçirdiği vakitten daha çoğunu kitle iletişim araçları ile ilgilenmektedirler (Santrock,2014). Üniversite gençlerinin bir kısmı problemlerini giderecek potansiyelde olmadıkları için gerçekleri görme cesaretini kendilerinde bulmazlar dolayısıyla problemlerinden uzaklaşırlar. Kendileri bulundukları ortama uyum sağlayamadıkları için interneti bir kaçış yolu olarak görürler. Üniversite gençlerinin aşırı internet kullanımları ruhsal sorunları ile bağlantılıdır (İkiz,Asıcı,Savcı ve Yörük,2015). Sonuçta bütün kitle iletişim araçları aşırı tüketimden dolayı öğrencilerde bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkarır (Ceyhan,2011).

Değişen İlişkiler. Gençler, ilişkilerindeki uyumsuzluk ve olumsuzluklar sonucu psikolojik sıkıntılar yaşarlar. Bu durumda ergenler, arayış ve deneyim sürecinde yaşadıklarından cinsellik konusunda sağlıklı düşünemezler. Yaşadıkları ilişkide karşılık bulamadıklarında kendilerine olan özgüvenlerini yitirirler,

yaşadıklarından dolayı sonraki ilişkilerinde çelişkili düşünürler (Geldard ve Geldard, 2013). Ergenler bu dönemlerinde ilişkilerini sağlam bir temel üzerine oturtacak potansiyelde değildirler. Bu durumdan dolayı ilişkilerinde olumsuzluklar yaşarlar. Bu olumsuzluklar ergene farklı deneyimler yaşamasına vesile olup ileriki yaşamlarındaki ilişkilerini daha sağlam bir temele oturtabilirler.

Sosyoekonomik Durum. Ergenlikte genç akranlarına kendini ispatlamak için çevresinde kendini iyi bir yerde görmeyi arzu eder. Bu dönemde ergen kendini olduğundan daha eksik ve yetersiz bulur (Yavuzer, 2013). Günümüzde insanların psikolojilerinin bozulması teknolojik sosyoekonomik ihtiyaçlardandır. Kitle iletişim araçları, insanları sınırsız maddesel imkana sahip olduğunu varsayarak bazı rol modellerini olması gerekenmiş gibi empoze eder. Buda işsizlikle mücadele eden kişilerde psikolojik sorunlara yol açar (Geldard ve Geldard, 2013). Bireyler içinde bulundukları bu sorunları ortadan kaldıramadıkları için buhranlı geçen bu dönem daha da güçleşerek çekilmez hale gelir. Dolayısıyla içinde bulundukları ortamın olumsuz ve uyumsuz olmasına sebep olur.

Hedonik Adaptasyon. İnsanların deneyimleriyle ilgili memnuniyetlerini veya şikayetlerini gözden geçirip, değerlendirmesine hedonik adaptasyon denir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). İnsan yaşamında bulunduğu her ortama uyum sağlamaktadır, hayatında mutsuz olsa bile o mutsuzluğa alışmıştır ve durumundan şikayetçi değildir. Neticede insanların bir kısmı çok ufak şeylerden mutlu olduğu gibi bir kısımda çok büyük şeylerden dahi mutlu olamaz her bireyin hayattan zevk alıp mutlu olmaları kişiye bağlıdır. Hedonik adaptasyonun uyumsuz tarafı, kişilerin hayatta mutlu olmak için gayret göstermelerinin yersiz olduğu kanısındadır (Lucas, 2007).

Uyumla İlgili Kuramsal Görüşler

Bu başlık psikolojik uyumun tanımını, olağan ve olağandışı kavramların içeriği ve kriterleri, adapte olma, bireysel ve sosyal uyumun içeriği, uyumu inceleyen psikolojik yaklaşımlar uyumu etkileyen unsurlar ve üniversite öğrencilerinin uyumu etkileyen faktörler incelenecektir.

Ruh Sağlığı Kavramını etkileyen faktörler incelenecektir. Tüm dünyayı etkileyen savaşlar nedeniyle önemi daha da artan ruh sağlığı kavramı, 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır. Ruh sağlığından bahsederken öncelikle kişinin psikolojik uyumu ve herhangi bir eksikliğin olmaması gelse de, bu tanım yanlış olmamakla psikolojik iyi oluşun tanımını açıklamakta yetersizdir. Bu durumun nedeni ise psikolojik uyum kavramının ruhsal bakımdan herhangi bir bozukluğun olmamasından daha değişik ve farklı anlamı kapsamasından kaynaklanır (Seven, 2008). Geçmişten günümüze kadar ruh sağlığı kavramı ve hangi koşulların kişinin psikolojik iyi olma durumuna olumlu veya olumsuz etkide bulunacağı konusu çalışılmış olsa da psikolojik iyi olma kavramının tüm yönleriyle incelenmesine devam edilmesi gerekir (Güngör-Aytar, 2017).

Günümüzde ruhsal sağlığın tanımını açıklamak kriterler değiştiği için güçleşmektedir (Güngör-Aytar,2017). Karaca ve İkiz (2014)’e göre bellek ve psikolojik uyumu farklı çevrelerde değişik örneklemelerden dolayı kıyaslama ve açıklama içerisinde anlatılmaktadır. Bellek ve akıl sağlığını etkileyen faktörler ile toplumsal, biyolojik, kişisel yetiler ve kültürel etkenler var olan unsurların zincirleme olarak birbirine yansımaları gözlemler.

Ruh sağlığı kavramının İngilizce karşılığı “ mental healt” olup bizdeki karşılığı “ akıl sağlığı”dır. Ancak Türkçe kaynaklara bakıldığında pek çok yazında ruh sağlığı terimi kullanılmıştır. Dilimize de bu terim ruh sağlığı şeklinde yer almıştır (Doğan, 2011). Dünya sağlık örgütüne göre, ruh sağlığı kişinin hem kendisi hem de çevresiyle sorunlar yaşamaması şeklinde tanımlanmaktadır. Freud ise ruhsal bütünlüğü “ çabalamak ve gönül vermek” şeklinde tanımlar. Ona göre yalnızca ilkel kişilerin psikolojik sağlığı yerindedir, çağdaş kişilerin tabiattan uzaklaşarak yabancılaşmasına sebep olarak duygularını yitirmesinin yansıması davranış bozukluklara etki etmektedir (Ankay, 2013).

Kişinin ruhsal sağlığı kendisinden ve çevresinden kaynaklanan gereksinimlerini karşılayabilmesi için, içsel isteklerinin ve elindeki fırsatlardan yararlanabilecek konuma gelmesidir (Kılıççı, 2006). Yörükoğlu (2000) göre, kişinin yalnızca kendisiyle değil içinde bulunduğu çevre ile de sürekli etkileşim halinde uyum sağlayarak dengeyi kurması durumudur.

Ankay (2013) göre, kesin bir ölçüt olmamasına rağmen, olması gereken ruhsal sağlığın nitelikleri şu şekilde sıralanır: Hayatı yaşanılan hakikate göre kavrama ve çaba içerisinde olma (beğeni ilkesinden uzaklaşma), güvende olduğunu

hissetme, kendini olduğu gibi kabullenme (isteklerinde normallik), yanılgılarını yinelememe (antisosyal bireyler hatalarını devam ettirirler), şiddet ve duygularını pozitif durumlarda kullanma, düşünceleri ve eylemleri arasında tutarsızlık olmaması.

Ankay (2013), psikolojik olarak uyumsuz olmanın özelliklerini şu şekilde belirtmiştir:

Yaptığı hatalardan dolayı kendini suçlama, kendini aşağılama (ya da tam tersi abartılı ağlama ve gülme, hareketlerinde yavaşlama (veya hızlanma), uykuya geçmede güçlük yaşama (uyumama, aşırı uyku durumu), yaşamdan zevk alamama, yeme güçlüğü (iştah açılması veya iştah kapanması), korkutucu kabus görme, hayallerinde azalma ya da artış, farklı korkular (karanlık, hayvan, ölüm), aşırı yemek yeme (bulimia) veya hiç yemek yememe (anoreksia).

Kişinin gelişimsel evreleri birbirini etkiler. Fiziki olarak gelişmemiş ya da sağlıksız bir ortamda yaşayan kişi zekanın işleyişiyle ilgili bilişsel iç dünyasında huzursuz olması da duygusal gelişimini negatif yönde etkileyecektir. Psikolojik açıdan uyumlu olmanın şartı kişide psikolojik sorunun olmaması değil, bireyin yaşamını olumsuz etkileyen durumları aşarak, üreten ve verimli, var olan yetilerini kullanabilmesidir. Hatta kişinin psikolojik uyum göstermesi demek hiçbir sorunun olmaması ya da hiçbir zaman iç huzursuzluk yaşamadığı anlamına gelmez. Bu durumda kendini olumlu yönde motive etmesi, yaşamın kısıtladığı yönlerini görmezden gelmesidir. Kişinin içsel huzursuzluğundan aşabilmesi için ruhsal güçlerinden yararlanarak davranmasıdır. Kişinin kendine ve çevresine yararlı olması önemli bir ruh sağlığı ölçütüdür (Güngör-Aytar,2017).

Kişi yaşamının seyrinde gerginliğe sebep olan durumları aşabilmesi için, var olan yetilerini kullanması, toplumsal çevresine yararlı olması, üretken ve verimli bir tempoda devam etmesini içeren iyilik durumu şeklinde ele alınsa da psikolojik sağlamlığın açıklaması, birey tarafınca olması gereken psikolojik sağlamlılık özellikleri büyük oranda içerse de birey tarafından pozitif psikolojide iyi oluşun özellikleri şu şekildedir. Pozitif psikolojik sağlığı;

Bireyin yalnızca psikolojik bir rahatsızlığının olması değil, kişinin tüm yönlerini ile olabilecek en üst seviyedeki iyilik hali içinde bulunmasını sağlar. Psikolojik olarak bir problemin olmaması psikolojik sağlığın yerinde olması anlamına gelmez. Bireyin yetilerini verimli bir şekilde yaşamına adapte edebilmesini sağlar. Birey var olan yetilerini kullanamıyorsa psikolojik açıdan uyumlu olması beklenmez. Bireyin potansiyelinin farkına varmasını sağlar. Kişide var olan ancak

hissetmediği becerilerini ortaya koyamıyorsa psikolojik olarak sağlığı beklenen düzeye gelemez. Bireyin yaşamında oluşabilecek sorunları giderebilmesini sağlar. Bireylerin sorunlara baş etme metodları ayrı olmakla beraber, ruhsal olarak, psikolojik olarak iyi ve uyumlu olan kişiler yaşamlarındaki sorunlar karşısında aktif eylemlerde bulunabilmelidir. Bireyin aktif ve etken bir düzene uymasını gerektirir. Psikolojik olarak sorunları olan bireyler yaşamlarında beklenen verimi alamamaktadırlar. Başarısız olan bireyde psikolojik bakımdan önemli bir unsur tamamlayamamanın eksikliğini hisseder.

Birey yaşadığı çevreye yarar sağlaması gerekir. Toplumsal bir varlık olan kişi, çevreden yararlandığı gibi katkı yaparak destek olmalıdır. Bu durum psikolojik açıdan sağlıklı olmanın yalnızca bireysel bir etken olmadığını göstermektedir.

Birey yaşamını sürdürdüğü ortama uyum sağlamalıdır. Adapte olmada, kişi aktif konumdadır. Anlatılmak istenen adapte olmada, kişi aktif konumdadır.” Çevreden yarar, çevreye yarar” etkileşiminde bireyin pasif değil, gerektiğinde hayatını sürdürdüğü toplumsal yapıyı değiştirebilecek bir adaptasyonu sağlayabilmelidir.

Bireyin sosyal etkileşiminin uyumlu olması psikolojik açıdan iyi olması koşuluna bağlıdır.

Birey içinde bulunduğu gelişimsel evreye uygun bilişsel, duygusal, davranışsal yetilerini gösterebilmesi gerekir. Eğer yaşadığı gelişimsel evrenin, görevlerini yerini getiremezse önceki evreye takılan kişilerin psikolojileri bu durumdan kötü etkilenecektir.

Psikolojik iyi olma kavramı bireyin yaşadığı gelişimsel evreye, kültüre ve yüzyıla göre değişir. Bu farklılık kişiden kişiye değişiklik gösterirken, kişi kendini olduğu gibi kabullenerek, kendinde bulunan gizil güçleri etkin bir şekilde ortaya çıkarmalıdır. Kavramın kapsadığı kriterleri taşıyan kişi, kendini olduğu gibi kabullenen, mevcut gücünü etkin bir sistemde ortaya çıkaran, benlik saygısı var olan, kendini uyumlu ve olumlu görmektedir. Sağlam kişi mutlu bir evrende olmayı kendi ve başkaları adına da arzular. Kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesi; mevcut olanaklarından yararlanarak elde edebileceği başarı uğruna gayret etmesi ve benliğinde mutluluğu bulmasıdır. Psikolojik anlamda sağlam kişi topluma yararlı olma amacındadır (Kozacıoğlu ve Gördür, 1995).

Vücut sıhhatinin sorun olabileceği durumlarda psikolojik açıdan da iç etken ve dış etken koşullarının değişmelerine göre fark gösterir. Zaman içinde süregelen

dış etkenler kişinin psikolojisini olumsuz yönde etkiler. Bu hal kişide eylemsel sorunlar, endişe, iç dünyasında karmaşa yaşayabilir. Örneğin; ailedeki sorunlar, iyileşmeyen sağlık sorunları, işsiz kalma, ölüm, depresyon ve sel, aile bütünlüğünün bozulması ve benzeri durumlar uzun zaman alan bazı psikolojik sorunlar sebep olur. Bazen bireyler böyle durumlarda kuvvetli olup mevcut durumunu korurken, bazen insanlar küçük sorunları büyütürken psikolojik sıhhatlerini yitirmektedirler. Psikolojik sıhhatini yitirmiş kişinin mesleki yaşamda, içinde bulunduğu ortamda etkileşimi kısıtlanır. Bütün hayatı bu olaylardan negatif yönde etkilenir. Bu durumda psikolojik sorunlar vücut sağlığından daha çok kişiye zarar verir. Psikolojinin sağlıklı olması noktasında, kişinin hayatında hiç endişelenmeyeceği kişisel mutsuzluklar, zor durumlar yaşamayacağı anlamına gelmez (Seven,2008). Önemli olan psikolojik problemler karşısında sıkıntıları görmezden gelip, sıkıntılar olmamış gibi davranmak değil problemin tamamıyla ortadan kaldırmaktır (MEB, 2013).

Normal ve Anormal Davranış. Kişiler normal olmayan eylemlere her dönem ilgili olmuştur, fakat yirminci yüzyıla kadar sağlıklı kişinin eylemlerine ilgi duymamışlardır. Yüzyılın başlarında psikoanalitiğin sağladığı bakış açısına göre, olağandışı, doğrusu, olması gereken davranışların aşırı bir durumun olduğunu göstermiştir. Buna göre kişi yaşamındaki tavırları ile 2.dünya savaşından sonra bu süreç içinde çoğalarak etkilenmiştir. Bu durumlar karşısında günümüzde de hareketleri olağan veya olağandışı gruplandırmalar biçiminde farklılık gösterse de günümüze kadar gelen bir yanıltır. Ancak davranış bilimciler olması gerekenin ölçütü noktasında birliktelik sağlayamamışlardır. Önceki asırlarda kişide önemli görülecek sıra dışı unsurların olağanlık noktası düzeyinde anormal durumların bulunmaması bakımından yeterliliği düşünülmekteydi. Fakat 1937 yılında Freud olması gerekenlik adına bir kavramın bulunmadığını belirtmiştir, bu nedenle olağanlığın açıklanmasında böyle bir durumun olamayacağını belirtmiştir. Günümüz bilim adamları Freud’la aynı düşünceyi benimsememişler. Önemlilik noktasında son yirmi yıldır, bu kavramla ilintili mühim araştırmalar gerçekleştirilmiştir (Geçtan, 2002).

Toplumsal alanda sınıflandırmalar doğa bilimlerine daha zor ve karmaşıktır. Bu nedenle geçerli değildir. psikolojideki sınıflandırmalar sürekli değişir. Vücutsal rahatsızlıklarda dünyanın olumlu bulunduğu kriterler mevcutken, psikolojik sıkıntılar için bu durum geçerli değildir (Ankay, 2013).Ruh sağlığı- ruh hastalığı olağan-

olağandışı benzeri olumsuzluklar kişileri doğrudan iki ayrı grupta inceler. Kişiler olumsuz durumlarda değişik tavırlar sergileyebilir. Kişiler aşırı aceleci, düşüncesinden sapmış ya da uygunsuz davrandıklarında ruhsal sorunların olduğu görülür. Bu nedenle normallik ve anormallik iki farklı noktaya varır, bu durum belirgin olmayan kademe sorunudur (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Anormal Davranışın Ölçütleri. Normal olmayan davranışların tamamını ele alan bir kriterin olmaması, anormal ve normal davranışları gruplayabilecek netliğin bulunmayışı normal olmayan davranışın ortaya konmasını sorunlu hale getiren en belirgin iki etkidir (Gnözü, 2012).

Vücudun yapısı ve görevlerinin net bir şekilde bilinmesi sebebiyle bedensel rahatsızlıkların açıklanması da kolaydır. Fakat ruhsal yönden alınacak bir örnek yoktur. Bu konuyla ilgili çalışma yapan farklı yaklaşımlar birbirinden ayrı iki ayrı sınıfa ayrılırlar. İlk görüşü benimseyenler, toplumun kabul ettiği kurallardan farklı düşünceleri benimseyen kişilere normal dışı olarak nitelendirirken toplum ilke ve kurallarına uygun davranan kişiler normal olarak nitelendirilir. Bu düşünce yapısını benimseyenler, toplumun onay vermediği bir davranış normal kabul etmezler. Toplum ilkelerini benimsemeyenler bu kuralları birlikte yaşamının ortaya koyduğu zorunluluk olarak görürler. Kurallara uygun davranılmadığında birey ve toplum arasında uyumsuzluk yaşanacağını bilincindedirler. Fakat olması gereken davranış belirlemede olan kriterin sosyal uyumu yansıtmadığı gerekçesiyle bireyin kendini uyumsuz olarak görmemesi gerektiğini düşünürler. Bu durum açısından bakıldığında ele alınan davranış toplum tarafından onaylansa da, kişinin gelişimini engellemekteyse uyumsuz ve anormal olarak nitelendirilir (Geçtan, 2014).

Fakat bir toplum tarafından uyumsuz görülmeyen bir davranış, başka bir toplumda uyumsuz olarak karşılanabilir veya zamanla olumlu karşılanmayan davranışlarla ilgili görüşler üzerinde bakış açıları değişebilir (Smith, Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus, 2016). Normallik ve anormallikle ilgili kesin bir tanım verilemese de bazı kriterler vardır (İkiz, 2017). Aşağıda, Yörükoğlu (2003) ve Weiten, Hammer ve Dunn (2016) göre, uyumun kriterleri ele alınmıştır.

Yörükoğlu (2003) göre, genç ve çocuğun bir davranışının normal olup olmadığını belirlemek için bazı ölçütler vardır. Bu ölçütler:

Yaşa Uygunluk: Gelişim ve yaş unsuru normal davranışın açıklanmasında önemli bir konuma sahiptir. Farklı yaş gruplarındaki kişilerin ortak bazı davranışları üzerinde bilgi sahibi olmak, normallik ve anormallik tanımlamak için gereklidir. Bu yönden alan uzmanları ve eğitimciler aynı davranışları benzer yaştaki kişilerin çoğunda görüyorsa bu davranış örüntüsü “normal” olarak nitelendirilir. Bazı kaygıların oluşmasında, ebeveyn yakınlığını artırmaya çalışma 4 yaşında olan çocuklar için normal bir durumken 13 yaşındaki bireylerde bu davranış gözlemlenmez.

Yoğunluk (Miktar): Bir davranışın anormal olarak belirlenmesinde kullanılan ikinci Ölçüt miktardır. Örneğin 5 yaşındaki çocuğun mızımlık etmesi ve sinirlenmiş olması normalken, aynı davranışlar başka insanların haklarını almada ve kişilere kaba kuvvet uyguladığında normal dışı davranış olarak nitelendirilir.

Süreklilik (Israr): Bir davranış üzerinde durmadan, uzun bir zaman devam edilmesidir. Örneğin çocuğun sınıfta sürekli bağırması.

Cinsel Rol Beklentisi: Kızların erkeklere oranla daha sakin oldukları gözlemlendiğinden erkekler gibi şiddet eğilimi gösterdiklerinde davranışları normal dışı olarak görülür.

Kültürel Faktörler: Normal dışı davranışların oluşmasında bireyin yaşamını devam ettirdiği kültürel unsurların büyük bir önemi vardır. Weiten, Hammer ve Dunn (2016) göre bir tutumun normal mi anormal mi olduğunu belirlemek için uzmanlarca kullanılan bazı ölçütler bulunmaktadır. Bu ölçütler arasında olanlar şu şekildedir:

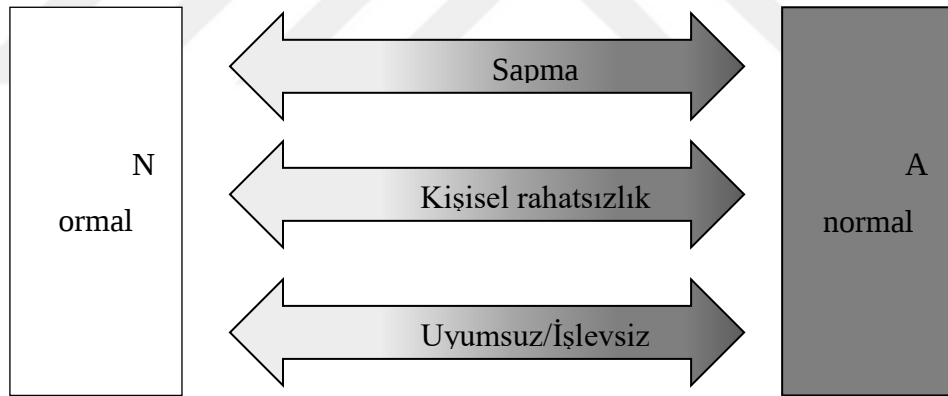
1.Sapma. İnsanlar toplumun onaylamadığı davranışlarda bulunduğu zaman bireylerin psikolojik rahatsızlıkları olduğu düşüncesine varılır. Benimsenen ilkeler, toplumdan topluma değişiklik gösterse de fakat tüm topluluklar ortak normları vardır. Kişiler bu normları önemsemediğinde psikolojik rahatsızlık olarak nitelendirilir. Örneğin bir erkeğin kadın elbisesi giymesi cinsel zevk duyması transvestik fetişizmin göstergesidir. Bu davranış hastalık olarak nitelendirilir, nedeni ise, bir erkeğin bu biçimde davranması toplumun var olan kurallarından uzaklaşmadır. Toplum içinde cinsiyete göre farklılıkları olan durumlar zıtlıkları barındırsa da bu örnek toplumsal kuralların keyfi bir biçimde uygulandığını göstermektedir.

2. İşlevsiz/ Uyumsuz Davranış. Kişilerin yaşamlarında yaptıkları pek çok eylem hem kendisine hem de sosyal çevreye yararı olmayan veya normal dışı davranışlar da, kişilerin ruhsal sorunları olduğu düşünülür. Bu durum madde bağımlılığı tanısı bakımından önemli bir ölçüttür. Normal şartlarda alkol ve ilaç tüketimi anormal davranış şeklinde nitelendirilmez. Ancak kokain kullanmak kişiye iş hayatı ve sosyal çevrede zarar verdiğinde madde kullanımı bozukluğu olarak nitelendirilir. Eylemin işlevsiz ve uyumsuz olması davranışın bozukluk olarak değerlendirilmesinde önemli bir etkidir.

3. Kişisel Rahatsızlık. Bireyin yaşadığı durumdan kaynaklı psikolojik sorun, önemli bir rahatsızlık yaşadığını gösterir. Kaygı ve depresyondan şikayetçi kişiler genelde bu durumdan yakındır. Depresyona giren kişilerin davranışlarında yukarıda belirtilen sorunların olup olmaması net değildir. Bu kişiler ruh sağlığı çalışanlarına ve sosyal çevresindekilere sorunlarını ilettiklerinde hastalığın tanısı konulabilmektedir.

Şekil 1

Normallik Ve Anormallik Sürekliliği



Normalin ve anormalliğin sınırları net değildir. Kişisel sorunların ve sapmanın değerlendirildiği bağlam ölçüt alınarak belirli bir yere kadar normal ve anormal olarak incelenebilir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Uyum Kavramını Açıklayan Psikolojik Kuramlar

Uyum kavramı pek çok kuram ve kuramcılar öncülüğünde değişik biçimlerde tanımlanmaktadır. Karmaşık yapısı olan her bir kuram uyum kavramının iyi bir biçimde açıklanmasını sağlamaktadır. Aşağıda kuramların uyum ile ilgili tanımları yapılmıştır.

Psikanalitik Kuram. Psikanalitik kuramın en önemli unsurlarından biri insana olan bakış açısının sağlıklı olmasıdır. Normalle ve uyumlu ile değil, uyumsuz ve anormal kişilerle çalışılır. Uyumsuz birey endişe içerisinde net olmayan bazı ruhsal sıkıntı içerisinde olan, savunma mekanizmalarındaki bilinçdışı içeriğini gereğinden fazla kullanan kişidir (Akay, 1990). Uyumlu olmayan eylemler psikanalitik kuramı inceleyen alan uzmanlarına göre, karmaşanın sebep olduğu kaygıyı bilinç haricinde tutmak için kullanılan savunma mekanizmalarıdır (Cüceloğlu, 2015). Aşağıda psikanalitik kuram bakımından uyum kavramının daha çok anlaşılabilmesi için bu kuramı açıklayan kuramcıların uyumla ilgili düşüncelerine yer verilmiştir.

Sigmund Freud. Freud göre kişilik, id (alt benlik), ego (benlik) ve süper ego (üstbenlik) olmak üzere üç bölümden oluşur. Kişinin davranışları bu üç unsurun birbirleriyle etkileşiminden oluşur (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Kişiliğin bu üç unsuru birbiri ile bağımlıdır, bütün bir biçimde çalışırlar. Kişiliğin, id fizyolojik, ego ruhsal, süper ego çevresel kısmını oluşturur (Corey, 2005). Freud'a göre uyum kavramının daha net bir biçimde anlaşılması için kişiliğin bu noktalarına değinilecektir.

Doğduğumuzda kişiliğin bir bölümü olan id, insanın egoist tarafıdır (Burger, 2006). Kişiliğin kendine özgü hali olan id, ruhsal enerjinin esas kaynağı ve doğal duyguların olduğu bölümdür. Kurallara uymayan, istekleri olan, direten, doğruları göremeyen kişidir. Zevk duyma esasında olan id mantıkdışı, içgüdüsel gereksinimlerin karşılanması, ahlaksızlık ilkesine bağlıdır. İstekte bulunur, harekete geçer ancak düşünmez (Corey, 2005). Kişinin içinde bulunduğu ortamınla etkileşime girmesiyle kişiliğin ikinci kısmı olan, ego gerçeklik esasına göre 2 yaş ve civarındaki çocuklarda görülür (Burger, 2006). Çevrenin istekleri ve içgüdülerin gereksinimleri arasında denge sağlayan, kişiliği inceleyen, düzenleyen, idare eden kişiliğin yönetici unsurudur. Gereksinimleri karşılamak için plan yapar. Mevcut durumları göz önünde bulundur sağlıklı düşünür (Corey, 2005). 5 yaşındaki çocukta kişiliğin üçüncü unsuru olan süper ego oluşur. Kişiliğin bu unsuru toplumun, çoğunlukla ailenin sahip olduğu imkanlar ve değerlendirmelerinden oluşur. Neleri yapıp neleri yapamayacağımız konusunda sınırlamalar getirir (Burger, 2006).

Freud, kişinin davranışlarını sürekli bir biçimde açıklayan içsel karmaşaların sonucu olduğunu açıklamıştır. Kişiliğin unsurları arasındaki karmaşalar devamlıdır (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Üç değişik açıdan kişiyi etkileyen güçlere benzeyen kişiliğin unsurları hem birbirleriyle sorun yaşamakta hem de birbirlerini tamamlayıcıdır. Uyumlu bir kişide kuvvetli bir ego, kişilik üzerinde id ve süperegounun baskın bir biçimde kontrolüne izin vermez (Burger, 2006). Psikolojik yönden uyumlu olan kişinin egosu, uzun bir süre gerçeklikten ayrılmadan id'in isteklerini uygun koşullarda ve süpereo kontrolünü göz önünde bulundurarak uzlaşma metodları üzerinde durur. Anlaşma sağlanıncaya kadar id'i kontrol altına almak amacıyla savunma mekanizmalarını kullanır. Toplumdan dolayı baskıları baş etmesindeki başarısı, psikolojik sağlık noktasından önemlidir (Murdock, 2016).

Freud'a göre duygusal sorunların esas nedeni kişinin bilinçdışındaki yaşadığı problemlerdir. Asıl sebebi bireyde cinsel bir enerjinin varlığıdır. Cinsel olan bu enerjiye Freud libido demiştir. Bireyin libidosunun ne denli engellenip engellenmediği duygusal sorunların yaşanmasında belirleyici bir etkidir (Özer, 2015).

Gelişim dönemlerinin önemi saplanma kavramında gizlidir (Burger, 2006). Kişinin gelişim evrelerinden birinde takılı kalmasına saplanma denir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Birey kendisine zevk veren eylemi engelleniyorsa veya birey abartılı şekilde düşkünse saplanma ortaya çıkar (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Kişinin çocukken yaşadığı saplanma yetişkin kişiliğine yansımaktadır. Psikoseksüel gelişim kuramına göre birey hangi gelişim döneminde saplanma yaşadıysa o döneme ait ihtiyaçlarda takılı kalır (Hammer ve Dunn, 2016). Örnek olarak ödipus kompleksi yaşayan bir erkek çocuk babasına zarar vererek annesine sahip olmayı istese de kendi gücünün babasına yetmeyeceğini bilen çocuk babasının kendine zarar vereceğinden korktuğu için anne ve babalarıyla ilgili duygularını bilinçdışına atmaktadır. Birey bu çatışmalı duygular çözülmeden yetişkinlik dönemine girerse davranışlarında uyumsuzluklar görülebilir (Cüceloğlu, 2015).

Sağlıklı gelişim Freud'a göre; psikoseksüel gelişim evrelerini sorunsuz geçirmek ve toplumla olumlu şekilde iletişim kurabilecek bir egoya, cezalandırıcı kuralları olmayan bir süperegoya ve egoyu fazla sınırlamadan idin gücünü kullanabileceği savunma mekanizmalarına sahip olmaktır. Bu süreç sağlıklı gelişim gösteren bireyde id, ego, süpereo arasında fiziksel gücün sürekli yayılımını sağlayan sağlam bir süreçtir (Nelson-Jones, 1982).

Carl Gustav Jung. Jung'a göre psişe kişiliğin bütünüdür ve değişik işlevleri olan ancak karşılıklı olarak birbirinden etkilenen yapılardan oluşmaktadır: Bilinç, kollektif bilinçdışı ve kişisel bilinçdışıdır. Psişe bireyin bilinçli ve bilinçdışı olan davranış, his ve düşüncelerden meydana gelmektedir. Kişinin fiziksel ve sosyal çevresine olan uyumu psişe sayesinde. Psişe kapsamında olan mantıklı ve mantıkdışı güçler sürekli çatışma halinde olur. Bu çatışmalar sonucunda önemli olan kişiliğin nasıl etkilendiğidir. Bu çatışmalara karşı güçsüz olan kişilerde nevroz veya psikoz ortaya çıkabilir. Bu çatışmalarla baş edebilenler davranışlarını canlandıran bir ego oluştururken bir taraftan da potansiyellerine yaratıcılık katmaktadırlar (Geçtan, 2014). Bireyselleşme, bütünleşme, ruhsal enerji kavramları uyum kavramı ile ilgili görüşler çerçevesinde ele alınır.

Kişilik gelişimine katkı sağlamak amacıyla ve var olan gerçekliğe adaptasyon sağlamayı kolay hale getirmek için ruhsal enerji (libido) normal şartlarda ileri doğru hareket etmektedir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Günlük yaşam olayları kişinin ruhsal motivasyon yetisini güçlendirip ilerleme kaydederek gelişmesini sağlar.

Kişinin çevresi ve yaşadığı olaylar aktif bir yapıya sahip olduğundan kişinin gelişimi hayat boyu devam eder ve süregider. Bebek dünyaya geldiği andan itibaren bilişsel fonksiyonlarını kullanmaya başlar.

Bu fonksiyonlardan biri tek yönlü ve fazla gelişirse tecrübelerin bir çoğunu kendinde bulabilir. Belli bir süreç sonunda bu fonksiyon uyumu sağlamaz. Ruhsal enerjinin gelişmesi birbirlerine ters şekilde hareket eden fonksiyonların birleşmesi uyum sağlamasına bağlıdır. Bu uyum sağlanmazsa libidoların aksamasına neden olur, kendi aralarında karmaşalara yol açar. Bu nedenle gerileme ve başlama süreci eş zamanlı olarak gelişir.

Gerileme bu düzenin güç kaybetmesine sebep olur, ilerleme ise bu düzenin güç kazanmasına neden olur. Kişi uyumsuzlukla karşılaştığında, gerileme sürecine hakim olan fonksiyonun gereksinimi olmayan gücü azaltır.

Sonuç olarak değişken işlev güçlenmeye başlayınca kişi tecrübe kazandığı duruma uyum sağlar (Geçtan, 2014).

İnsan yaşamına başladığında ayrıışmayan kişiliğin yapıları jung bu durumu bireyselleşme olarak açıklamıştır, insan yaşadıkça kişiliğin yapıları hem kendi içlerinde hem de birbirlerinden ayrılmaya başlar. Kişiliğin tamamı bireyselleşmede eşit olmayan koşullardaysa uyumlu bir gelişim oluşmaz. Kişiliğin bir bölümüne

gerekli imkanların sağlanmaması normal olmayan biçimlerde kendini gösterir. Herhangi bir bölümün aşırı gelişimi kişiliğin ters ve dengesiz bir biçimde oluşmasına sebep olur (Geçtan, 2014).

Örneğin; Kültürel ilkelere göre yetişmiş toplumsal çevrenin beklentilerine uyum gösteren bir çocuğun, davranışları kısıtlanacaktır. Böyle bir kişinin davranışlarında içtenlik, heyecan ve zevk kalmayacak (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016) ve birey çevrenin isteklerini yerine getirmeye çalışan biri haline gelecektir (Geçtan,2014). Sağlıklı uyumu gerçekleştiren kişiler ise kendilerinin artı ve eksi taraflarını içlerinde dengeleyebilmişlerdir (Burger,2006).

Alfred Adler. Adler'in uyumlu davranışlar ile ilgili fikirleri anne-baba tutumu, sosyal ilgi, aşağılık duyguları içerisinde incelenecektir. Adler'e göre insan doğduğunda var olan psikolojik sağlığı sorgulamada bir kriter olan sosyal ilgi, insanların kişisel çıkarlarından, toplumsal çıkarları için vazgeçmelerine neden olan sosyal bir içgüdüdür. Sağlıklı ve olumlu uyumu sağlamış bir kişi mevcut potansiyelini artırmayı hem bulunduğu zamana hem de gelecek zamanda örnek alınarak çevresine ve kendisinden sonrakilere yararlı olabilmeyi sağlar. Sosyal uyuma dikkat edilmemesi uyumsuz kişiliğin oluşmasına neden olacaktır.

Uyumlu bireyler, diğer kişilere içten davranır ve insanlığa saygı duyar. Hayatlarında her şeyin düşündükleri gibi olmayacağını bilirler. Hayattaki amaçları insanlığa yararlı işlerde bulunmaktır (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Sağlıklı kişiler sorunlarının farkında olarak sosyal açıdan kabul edilir biçimde düzenleyerek giderirler.

Uyumlu kişi, topluma yararlı bir iş bölümünde çalışarak ve karşıt cinsten bir eşe sahip olarak yaşamsal sorumluluklarını başarılı bir şekilde yerine getirir (Murdock, 2016). Yaşamlarını daha iyi koşullarda sürdürmek için iki taraflı çalıştıklarında iş bölümü paylaşarak sosyal ilgi güçlenir. Aşağılık ve yabancılaşıma duyguları azalır. Çevresiz ile uyumsuz olan bireyler cesaretleri kırık üretici değildirler (Corey,2005).

Adler'e göre uyumsuz davranış gösteren kişiler, uyumlu kişilerin aksine iki farklılığı bulundurlar (Geçten,2005).

1.Normal olmayan tutum ve tavır sergileyen kişiler, yaşlıları ile ilk dönemlerinde uyumlu kişilerden farklılık göstererek büyük oranda aşağılık kompleksi yaşarlar.

2. Eksikliğini hissettirdiği duygularını gidermek için uyumlu olmayan davranışlarda bulunur.

Aşağılık kompleksi olan kişiler hayatındaki sorunlarla ilgilenmek yerine başarı ölçütleri (lüks ve pahalı yaşam ya da başkaları tarafından olan her şey), prestij ve güç sağlamak isterler. Bu nedenle aşağılık duygularının başkaları tarafından fark edilmemesi için başarılarını sergilemektedirler. Sorun, bu kişilerin gerçekte bilinçsizce mevcut durumunu kabullenmek yerine karşı tarafın bakışını önemseyerek kaygılanmakta ve kendi kendini kandırmaktadır (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Adler'e göre uyumsuz aşağılık kompleksinin oluşmasında etkin olan üç neden vardır.

1.Organ Eksikliği. Bireyin doğmasıyla eksik veya olmayan uzuvları kişinin başarılar elde edebileceği gibi, başarısızlık yaşadığında içine kapanabilir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016).

Kişi kendisinde olmayan uzvunun üstüne aşırı düşerse, o kişi kendisini başkalarından eksik hisseder Bu nedenle kişinin yetersizlik duygusu aşırı bir hal alır (Geçtan, 2014).

2.Aşırı Koruma. Adler çocukların gelecekte kişilik sorunlarının oluşmasına neden olabilecek iki çeşit aile tutumunun olduğunu açıklamıştır: Bunlardan birincisi şımartma diğeri ise ihmal etmedir. Çocuğu şımartmak bireysel bağımsızlaşma yetisine zarar verir. Çocuğun yetersizlik duygusunu aşırı bir şekilde yaşamasına sebep olur ve çocukta bazı kişilik sorunlarının başlamasına neden olur (Burger, 2006). Çocuğun tek başına yanlış kararlar vereceğini herhangi bir işi yapamayacağını düşünen anne çocuğun korkularıyla yaşamasına sebep olur. Çocuk bu durumda hiç bir şey yapamayan, zayıf, tek başına yetersiz biri olduğunu düşünür. Hayatındaki farklılaşmadan korkar, kendine devamlı korunabileceği disiplin figürü arar. Böylece çocuğun arkadaşlarına göre kendisini eksik hissetmesine ve psikolojik sorunlara sebep olur (Geçtan, 2014).

3.İlgisizlik. Alakasızlığın, cezalandırmanın, nefretin, ilgisizliğin olduğu ortamda büyüyen çocuklar Adler'e göre istenmeyen çocuk kavramını açıklayan bu durumda çocuk sürekli kötü sözlere maruz kalır (Geçtan,2014). Çocuklarını ihmal eden aileler, çocuklarının kuşkucu ve duygusuz olmasına sebep olur. Bu çocuklar yetişkinlik yıllarında samimi ve ilişkilerden kaçınırlar başkalarının kendilerine yaklaşımlarından ve temas etmelerinden hoşlanmazlar (Burger,2006).Her iki durumda da ebeveyn davranışları ruhsal gelişimine gelişimini aksatır ve birey farklı

yaşam stillerini benimsemesi zorlaşır. Çocukluk döneminde yaşanan bu durumlar yetişkinlik döneminde oluşabilecek nevrozlara zemin hazırlar (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2006).

Harry S. Sullivan. Sullivan'a göre gerek hayal dünyasından gerekse gerçek yaşamda olsun başkalarıyla iletişim kuramayan insanın kişiliği oluşmaz. Bu sebeple kişilikle ilgili bilgi edinmenin tek yolu, bilimsel yollarla iletişimde olduğu kişilere karşı o kişinin hareketlerinin nasıl olduğu görülür. İnsanları yalnızca insani ilişkilerini gözlemleyerek anlarız (Burger, 2006). İnsanın kişiler arası ilişkiden uzak kalarak kişiliğini olumlu bir seviyede tutması zordur. Bu durumda insanın kişiliği bozulabilir. Uyumlu kişilik gelişiminin zeminini, kişinin başkalarıyla samimi olabilme yetisi oluşturur. Gelişimin en önemli dönemi insanın samimi olabilme yetisinin ilk kez olduğu, ama bu samimiyetin şehvetle karmaşık hale geldiği yaşlara daha gelinemediği ön ergenlik evresidir. Normal gelişim, insanların sadece samimiyet anlamında yakınlığı değil bunun dışında şehveti de aynı kişiye hissetme durumunu yaşadığında gerçekleşir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Sullivan'a göre insan gelişimi yedi bölümden oluşmakta olup bunlardan üçünü içeren ergenlik döneminde, tatmin edici ilişkiler içerisinde olamamak, çoğu uyum problemi yaşayan insanların yaşadığı olumsuzluğun başlıca nedenidir (Burger, 2006).

Sullivan'a göre insanlar kendi ve başkalarıyla bağlantılı yaşantılarını yaratıcılık, gizil güç, akıl yürütme, problem çözme, bellek, yetenek, algı ve dikkat hatırlama gücü gibi (bilişsel kavramlar) düzenleyerek oluşturur. Bu bilişsel imgelere Sullivan'a (1953) kişileştirme demiştir. Mevcuttaki gerçekle örtüşmeyen kişileştirmeler, insanın inanç ve hislerinden oluşur (Yazgan-inanç ve Yerlikaya, 2016).

Olumsuz davranışların oluşma nedeni, gelişim evrelerinde kişinin gözlemlediği uyumsuz durumlar sonucunda, kişinin kendisi ve diğer insanlarla gerçekçi olmayan ve uyumsuz kişileştirmeler (personifikasyonlar) oluşturmasıdır. Kişi başkalarını değerlendirdiği gibi kendiyle ilgili yeterlilikleri göz önünde bulundurduğundan başkalarını da kendini gördüğü gibi görür. Bu nedenle hem kendi hem de başkalarını hatalı anlar. Kişinin olumsuzlukları uygun olmayan durumlar yaşamasına ve sonuçsuz kalmasına neden olur. Bu kişi aşırı kaygı duyduğu için yanlış anlar, olumlu düşünemez uygunsuz davranışlarda bulunur. Bunun sonucunda

sürekli uyumsuzluklar yaşayan kişi, bu durumla baş edebilecek gücü ve yöntemi bulamaz (Geçtan,1014).

Erich Fromm. Her insan bireyselleştikçe, kontrolünde olmayan unsurların olduğunu görerek çaresiz bir şekilde önemsiz olduğunu düşünür. Birey From’a göre durumunun önemsizliğine iki şekilde tepki verir: Ya özgürlükten uzaklaşır ya da ya da uyumlu özgürlüğe doğru ilerler. İnsanlar özgürlüklerinin sonucu olan güçsüzlük ve kaygıları ile baş edebilmek için üç yöntem kullanır: Kişi güçlü olabilmek için kendinden daha güçlü insanlarla özleşerek disiplinli bir ortam oluşturur.

Bazı kişiler tehdit olarak gördükleri her şeyi sıfırlamak için parçalama yöntemini kullanırlar. Birçok insan ise, çevrenin kendisine sunduğu hayat biçimi ve görevlerini benimseyerek mekanik uyum seçer. Fromm’un insanlıkla ilintili düşünceleri bu noktadan bakıldığında hayli olumsuzdur. Ancak bireysel özgürlüğü sağlamak için gerekli olan olumlu tepkiyi de açıklamıştır. Kişinin kendini tanıması ve bilmesi için mutlu olması gereklidir. Uyumlu özgürlüğe varmak için kişi arzularını göz önünde bulundurarak yaşamına uygulamasıdır. Fromm kişinin zorunlu olarak yapması gereken unsurlar yerine yaşamak istediklerini dillendirdiğinde duygularını açıklayacaktır bu tecrübeye bireyselleşme denir (Burger, 2006).

Birey sınırları içinde sinir sisteminin uyumu sağladığı ortamda cesaret gösterebildiği düzeyde faydalı bir çalışma ve sevgi ilişkilerini samimi bir şekilde oluşturarak mutluluğu yakalayabilir. Bireyselleşme ile gerçekleşen kaygı evrensel olup tüm insanlar belli biçimlerde özgürlüklerinden kaçarlar. Bu yüzden bireyin uyumsuz tutumlarının seviyesi, bireyin kendisini ne kadar farklı olarak gördüğüne ve kabullendiğine bağlıdır. Bunun sonucunda ne gibi “üretici olmayan” kaçış mekanizmaları kullanıldığı kriter alınarak belirlenir (Geçtan,2014). İnsanlığın doğasında başkalarıyla, toplumla var olmak, gelişmek, özdeşleşmek ve bütünleşmek vardır. Bu bağları kuramayan kişiler gerçeklikten koparlar. Fromm’a göre insan yapısı uyumsuz toplumlarda gelişme sağlamaz. İş birliği yapan, saygı temelli iletişimin var olduğu, gücünün bilincinde olan toplumlar uyumludur kişilerin gelişimi sağlıklıdır ve nevroz görülmez (Altındağ ve Gültekin,2003).

Karen Horney. Horney göre, kişinin davranışları çevresel unsurların genetik faktörlerden daha önde olduğunu belirtir. Nevrotik kişilerin en belirgin özelliği, kişilerle olan ilişkilerinde kendi kendilerine zarar vermeleridir. Bu durum

kullandıkları iletişim biçimi nedeniyle gerçekte çok istedikleri toplumsal etkileşimden uzaklaşırlar. Uyumsuz kişiler, eksiklik ve güvensizlik hisleri ile umutsuz bir biçimde baş etmeye çalışırlar (Burger,2006).

Horney'e göre uyumlu insanlar kendisinin belirttiği üç davranış içindeki koşullardan birini biçimlendirerek kullanırlar: Kişi gerektiğinde çevresindekilerin isteklerini geri çevirmeli, yalnız kalarak mücadele etmelidir. Böyle davranışlar birbirinin devamı niteliğinde olup bütünün uyumluluğunu oluştururlar. Ancak nevrotik kişi, bu davranışlardan birini sürekli kullanır ve hayat biçimi şekline dönüştürür. Kişileri düşman gibi görüp önyargılı davranan, başka insanların disiplininde olan, ödün verici yapıda olan, kişilere karşı sürekli uzak duran ve en ufak şeyleri bile reddeden bireyler nevrotik davranış şekillerine örnektir (Geçtan, 2014).Horney'e göre; anormal davranış anlayışı toplumdan topluma değişkenlik göstermektedir. Nevrotik davranış şekilleri toplumda büyük bir kısmın olumlu bulduğu eylemlere aykırı olan tutumlardır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Otto Rank. Rank'a göre uyum, farklı olaylar karşısında sürekli hareketli olan aktif bir dengedir. Bu sebeple klişeleşmiş davranışlarla sağlıklı gelişim oluşur. Sıra dışı farklılıklar değişik uyumsuzluklar yaratır. Önemli olan kişinin yaşadığı sorunlarla baş edebilecek esnek yapıda olabilmesidir. Sevgi, dostluk, sevecenlik, samimiyet uyumlu davranışların en önemlileridir (Geçtan, 2014). Nevroz oluşumunun başlıca sebebi suçluluk duygusu ve korkudur. Bu hisler kişinin kontrolü dışında gelişip, kronikleştiği zaman kişiyi yönlendiren düşünceler istenildiği gibi gelişmez. Bunun neticesinde duygusal eylemleri düzenlemek güçleşir ve bu durumda kişide nevrotik davranışlar gözlemlenir (Altıntaş ve Gültekin, 2003). Nevrotik davranış sergileyen kişilerin tepkileri beyazdır veya siyahtır, gri renklerinde tepkileri olamaz. Kendileriyle alakalı sürekli olumsuz eleştirilerinin yanı sıra kendilerine değer vermeyen ve kendilerini güçlü bulmayan yapıda görürler. Değersizliklerini kanıtlamak amacıyla kendilerinde bu durumu destekleyici ilgisiz söylemlerde bulunabilirler. Önemsiz ve değersizliklerini görmek istemedikleri için davranış göstermekten kaçınırlar ancak bu defa da davranışlarını sergileyemedikleri için değersizlik duygusu hissetmektedirler. Davranışlarından ve bu davranışların oluşturduğu neticelerden sürekli endişelendikleri için başkalarının düşüncelerini abartılı şekilde etkili görmektedirler. Nevrotik davranış sergileyen kişi davranışlarından çevresini suçlu tutar ve eylemlerinde kendisinin etkisinin

bulunmadığını, davranışlarının kendi kontrolü dışında geliştiğini hissetmektedir. Yaşamlarında sürekli haksız olmadıklarını düşünürler. Sevgiyi ve ilgiyi görmezden gelerek devamlı kendilerini suçlu ve asabi hissederler. Sağlıksız düşüncelerinden dolayı eylemlerine yön vermekte sürekli sorun yaşamaktadırlar (Geçtan,2015).

Davranışçı Kuram. Davranışçı kurama göre, psikoloji incelenebilecek davranışları gözlemlemelidir (Weiten, Hammer ve Dunn). Böylece insancıl ve psikodinamik kuramlarda yer alan içsel düşüncelerden farklı, kişinin davranışlarını inceleyen parçalara dikkat etmektedir. Akıl ve bağımsız irade gibi unsurlar bu yaklaşımlar bulunmaz (NelsonJones, 1982). İnsanlar kişisel yaklaşım ve seçimlerinden dolayı değil, geçmişte ve o anda mevcut şartlara göre, net bir biçimde hareket eder (Burger,2006).

Davranışçı kuram, kişinin sergilediği davranışların nedenini kişinin öğrenme sürecinde araştırmaktadır. Kişi kötümser ve zarar verici davranışlar gösteriyorsa, kişinin geçmiş yaşamına bakılmalıdır. Böyle kişiler değişik durumlarda zarar verici davranışlarından getiri sağladığı için davranışların yapılma sıklığını artırmıştır. Bu durumdan yola çıkarak, birey konuşkansa bu davranışı pekiştirilmiştir ya da suskunsu cezalandırılmıştır. Davranışların tamamında görüldüğü üzere normal olmayan davranışlarda öğrenilerek gelişmiştir (Cüceloğlu,2015). Yanlış edinimler çocuklukta öğrenilmiş normal olmayan davranışların temelini oluşturur (Geçtan,2015).

Davranışçı kuram uyumu, bireyin toplumun üstesinden gelebilme yetisi olarak belirtir (Avcı,2015).Kişinin ruhsal sağlığı yerindeyse davranışları da uyumludur (Avcı,2015). Yaşamının sürekliliği kişinin uyumlu olması ile ilintilidir. Kişinin ruhsal yönden pasif olması sebebiyle uyumlu olmayan davranışlarda uyumlu davranışlar gibi öğrenilerek gerçekleşir (Murdock, 2016). Uyum sorunlarının birçoğunun sebebi uyumlu olmayan duyguların ağır basmasının sonucudur (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Bu sonuçlar önemli görülmeseler de kişinin hayatını çekilmez kılarak zorlaştırırlar.

Davranışçı yaklaşımı içselleştiren araştırmacılara göre, kişinin uyumlu olmayan davranışlarını bırakması için koşullanmanın kurallarının temelini öğrenmelidir. Bir davranışta bulunmak insanların aldığı kararları isteklerine göre değil çevrenin beklentilerine verilen tepkilerdir. Olumlu davranışın sağlanamamasının nedeni gereği kadar pekiştirmenin eksikliğidir (Burger, 2006).

İnsancıl Yaklaşım. İnsancıl yaklaşım, kişilerin mevcut olan öğrenme yetileri ve çocukluk yaşamlarından kaynaklandığını kabul eder, ruhsal açıdan uyumlu olmak için kişilerin yaşantılarını biçimlendirdiklerini belirtmiştir (NelsonJones, 1982). Hümanistik yaklaşımın diğer yaklaşımlardan ayıran en temel esas, kişilerin davranışlarının mesuliyetinin büyük oranda kişiye ait olmasıdır. Bazı durumlarda ani davranılsa da, bilinçdışı dürtüler yaşamımızda etkin olsa da hayatımıza yön verme, davranışlarımızı kontrol etme gücündeyiz. Kişinin karşılaştığı sorunlarda mesuliyet duymaması hümanistik yaklaşımca olumlu karşılanmaz (Burger,2006).

Olumsuz davranışların nedeni sorumluluk sahibi olunmaması ve kişinin kendini olduğu gibi kabullenmemesi sonucunda oluşmaktadır. Kişinin kendini olduğu gibi kabullenmesi başkalarıyla olumlu iletişim kurabilmesi, mevcut gücünü sergileyebilmesi, olumlu ve anlamlı yaşam için önemlidir (Smith ve ark., 2016). Aşağıda hümanistik yaklaşımın en önemli öncüleri olan Abraham Maslow ve Carl Rogers”ın uyumla ilgili düşüncelerine yer verilmiştir.

Carl Rogers. Benlik kavramını anlayabilmek için Carl Rogers”ın düşüncelerini bilmek gerekir. Rogers”ın uyuma ilişkin görüşlerini tam olarak anlayabilmek için benlik kavramının ne olduğu bilmek gerekir. Benlik kişinin sezgi duygu ve düşünce kısmını oluşturan bölümün zeminini hazırlayan, bireyin kendini tanıyıp değerlendirmesi bölümü içerir yani kişinin kendisiyle ilgili düşüncelerinin tümünü kapsayan kavramdır (Köknal,2006). Benlik insanın inançları, arzuları, amaçları, kişisel kuralları ve yeteneklerinin bütünüdür.

Carl Rogers kişinin yaşamını ve benlik kavramı ile olan değişimini olumsuzluk olarak kabul etmiştir ve benlik kavramının öznelliğini önemsemiştir. Kişinin yaşantısı ve benlik kavramı tümüyle değişiklik gösterebilir. Rogers’a göre bireyler bazen anlaşmazlık yaşarlar. En önemlisi anlaşmazlığın ne derece olduğudur. Yaşanan anlaşmazlığın derecesi büyükse kişinin psikolojik öznel iyi oluşu bu durumdan kötü etkilenir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016).

Rogers’a göre, kişi kendisiyle ters düştüğünde endişelenir. Olumlu kişiler bu durumda olayı kendine göre uyarlayarak endişesinin üstesinden gelir. Kişinin var olan özellikleri ile durum örtüşmediğinde kişinin bu durumdan kurtulması güçleşir. Endişesinin üstesinden gelmeye çalışan kişi, durumun bilinçdışında durması için inkar ve çarpıtma savunma mekanizmalarını kullanır. Savunma mekanizmalar belli bir süreç için kaygıyı azaltabilir ancak, kişiyi yaşamında mutlu edemez. Abartılı

olaylarda birey gerçekliği yitirerek normal dışı yaşar. Kişinin kendilik kavramı gerçeklikle arasındaki büyük farktan dolayı savunma mekanizmaları da etkisini gösteremez. Kişi Rogers”ın düzensizlik olarak adlandırdığı biçimde yaşar (Burger,2006). Bu durumda kişide bozulmanın sürekliliği, ruhsal yıkılma hali kişinin altından kalkamayacağı durumlarla karşı karşıya bırakır (NelsoJones,1982).

Rogers “e göre insanlar toplum tarafından benimsenilmeye, güçlü bir ilgi ve sevgiye ihtiyaçları vardır. İnsan dünyaya geldiğinde ailesi bu gereksinimleri karşılar. Fakat ebeveynlerin bazıları bu gereksinimleri koşullu bir biçimde yaparlar. Onların isteklerini yaptığında ve beklentileri doğrultusunda hareket ettikleri zaman ilgi gösterirler (Weitwn, Hammer ve Dunn, 2016). Ebeveynlerin bazıları da çocuğun davranışlarını olumlu bulmadıklarında ilgilerini azaltırlar. Genelde çocuklar ailelerinin beklentilerini yerine getirdiklerinde ilgi göreceklerini bilirler. Bu durumda kendi isteklerini bırakıp, sadece anne ve babalarının istekleri doğrultusunda hareket ederler. Koşulsuz kabulün verildiği bir ortamda yetişen çocuklar olumluluğun sürebilmesi için duygu ve isteklerini bırakmazlar (Burger,2006).

Olumlu ve ilgili ailede büyüyen çocukların benlik algıları güçlü ve uyumludur (Cüceloğlu,2015). Rogers”a göre ebeveynlerin gösterdikleri koşulsuz sevgi kişinin daha olumlu ve düzenli olmasını sağlar. Sevgiyi koşullandırmak ise olumsuzluğa ve düzensizliğe neden olur. Farklı insanlardan gösterilen ilginin koşullu olduğunu bilerek yetişen bireyler, ilerleyen zamanda daha çok kişilerce kabul örmeyi düşüncesiyle motive olmaları olumlu sonuç vermez (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Kişinin ruhsal anlamda olumlu olması ailesinin onu olduğu gibi kabullenmesine ve benlik algısının pozitif yönde etkilenmesine bağlıdır (Nelson-Jones, 1982).

Rogers’ a göre ruhsal yönden uyumlu kişiler mevcut olanakları iyi şekilde kullanabilen ve değerlendirebilen kişilerdir (Yazgan-İnanç ve Yerlikaya, 2016). Bu bireylerin özelliklerinden bir kısmı şöyledir (Burger, 2006): Başkalarına göre negatif ve pozitif duygu durumları daha kapsamlı ve geniş bir yer tutar.

Gelecekleri konusunda gereksinimlerini, kurallarını ve düşüncelerini dikkate alırlar.

Başkalarının düşüncelerini göz önünde bulundururlar ancak toplumun benimsediği ilke ve kurallar dışında farklı davranışlarda bulunurken rahatsız olmazlar. Doğru olduğuna inandıkları durumu gerçekleştirirler. Hedefleri yaşamda

verim olarak sonuca ulaşmaktır. Hayatlarını olumlu bir şekilde sürdürürler. Değişiklikleri yaşamlarına uygularlar.

Abraham Maslow. Abraham Maslow insan ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak motivasyon kavramlarını açıklamıştır. Bu kavramlar bireyi dış unsurların iç gereksinimlerin etkilediği düşüncesine dayanır. Böylece ceza ve ödül gibi dışsal etkenlerin güdülenmeye bir etkisi yoktur. Maslow'a göre bir gereksinim giderildiğinde bir diğeri oluşur ve sınırlandırılmaz. Bu durumda hoşnutluk ve memnuniyet tam olarak sağlanmaz.

Böylece insan kendinin sahip olmadığı bir şeyi ister ve karşılanan ihtiyaç güdülenme işlevin kaybeder. Bu istekler karşılanmadan önce önemli derecede güdülenme nedeni iken; karşılandıktan sonra kişinin düşüncesindeki önemli etkisini kaybeder (Maslow 1943). Temel seviyedeki ihtiyaç giderilmeden üst seviyedeki bir ihtiyacın giderilmesi kişi için anlamsızdır. Bu yüzden ihtiyaçlar hiyerarşisi kavramı Maslow'un kuramında teori zeminini oluşturmaktadır.

1 • Fizyolojik İhtiyaçlar: Çevresel etkilerden korunmak için yaşamsal ihtiyaçları gidermedir (susuzluk, açlık, uyku vb gibi).

2 • Güvenlik İhtiyacı: Dış etkenlerden korunarak güvenlik açısından yaşamın devam ettirilmesi için gerekli materyalleri saklar ve korur.

3 • Sosyal İhtiyaçlar: Sosyal yaşamda kabul görme, sevgi, aitliğe ilişkin etkileşime olanak sağlar.

4 • Değer verilme: Başarı, mevki, itibar, prestij, tanınmayı yansıtmaları ile karşılanır.

5 • Kendini Gerçekleştirme: İlgi ve hobilerin yapılması ile kişiliğin gelişerek yapılan işi başarıyla tamamlama ve yaratıcılığa katkıda bulunur. E. Erdem. (Tez, 2008). *Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramına Göre Konutların Swot Analizi ile Değerlendirmesi*. Not: DOI: 10.1501/ankara-4286.

Maslow ruhsal yönden uyumlu olan kişiler, gelişimsel süreçlerini devam ettirirler için kendini gerçekleştiren kişiler olduğunu belirtmiştir (Weiten, Hammer ve Dunn, 2016). Bu insanların nitelikleri aşağıdaki gibidir:

- Hayatı, kendini ve başkalarını var oldukları şekilde kabullenme.
- Davranışlarında bağımsız ve özgür olabilme.
- Derin ve olumlu iletişim kurabilme.
- Duygu ve davranışlarında olduğu gibi görünme.

- Çevresindeki olaylara karşı duyarlı olarak problemleri gidermeye çalışma.
- Durumlara gerçekçi bakarak çıkarımlarda bulunma.
- Demokratik davranışlar sergileme.
- Düşüncelerinin farkında olup dikkate alması.
- Kendine özgü komedi tarzının oluşu.
- Kişisel yaşamını dikkate alma ve kendi kendine yetebilme.
- Amaç ve araçların farklılıklarını görebilme.
- Var olan durumdan farklı imkanlar elde etmesi.
- Yaşamdan ve bulunulan ortamdan zevk alabilme.
- Başkalarına karşı hoşgörülü olma.
- Kendi düşüncelerinde ısrarcı olurken toplumla uyumlu olmaya önem vermesi (Smith ve ark., 2016).

Maslow'a göre ruhsal yönden uyumlu olan kişilerde diğer bir özellikte zirve deneyimidir. Zirve deneyiminde kişinin zaman ve mekan kavramından bağımsız olarak evrenle bütünleşip ilgisini ve gücünü toplamasıdır. İnsanların zirve deneyimi birbiri ile aynı değildir. Maslow bu durumu bireysel cenneti olarak görmüştür. Gelişmeler zirve yaşantısına deneyim oluşturur. Zirve deneyimini sağlayabilen kişiler hayatı olduğu gibi kabul edip seven, daha içten, sıkıntılarını sorun haline getirmeyen insanlardır (Burger, 2006).

Ancak Maslow pek çok davranışların oluşmasında kendini gerçekleştirmenin mümkün olduğunu belirtmiştir. Bu eylemler:

Güvende olmak yerine farklı yaşantıları araştırıp merak ederek yeni yaşantılara yönelmek. Yaşanılan tecrübeleri incelerken; toplumu ve kültürü düşünmek yerine duygularını önemsemek.

Görevlerini yerine getirmek. Amacına ulaşırken o durumla ilgili çok çalışmak. Toplumla uyuşmayan duyguları nedeniyle farklı olmayı kabul etmek, Maske takmadan yaşamak, olduğu gibi görünmelidir. Yaşamında saf temiz ve çocuksu olmaktır (Smith ve ark., 2016).

Maslow kendini gerçekleştiren insan niteliklerini ihtiyaçların giderilmesini için iki şekilde incelemiştir.

1. Bireyin zorunlu ihtiyaçları giderilmediği için bunları gidermeye çalışırken gereksinimlerini karşılayabilen kişiler gelişmektedirler.
2. Gelişmekte olan kişiler düşüncelerini net olarak ifade ederler. Bu davranışlar güdülenmeyi etkilemez. Kişi yapısı gereği gelişmeye açıktır.

Bazen bu ihtiyaçlar karşılanamamaktadır. Eksiklik gereksinimlerinin karşılanması arzuların yetersiz kaldığını gösterir. Bu nedenle eksikliği gideremeyen kişiler başkalarının dűřüncelerini benimsemezler. Bu ihtiyaçların giderilmesi geçici ve yetersizdir. Geliřme gűdülerinin karşılanması birey üzerinde önemlidir ve kişiyi geliştirir.

3. Geliřme gűdülerinin karşılanması eksiklik gűdülerindeki gibi başkalarına bağımlı olmadığı için, bu nedenle insanları olduğu gibi kabul ederler. Bu noktada eksikliği olan kişiler kendileriyle ve ihtiyaçları üzerinde dururlar.
4. Gelişmekte olan bireylerde kendilerini gerçekleştirerek toplumla alakalı problemlerle ilgilenirler.

Bu noktada eksikliğin giderilmesinde bireylerin psikolojik olarak sağılıklı olmasını sağılamaz, hastalanmalarını ortadan kaldırır.

Varoluřçu Yaklaşım. Varoluřçu yaklaşımın öncülerinden Ludwig Binswanger'e göre insanlığın uyum sağılaması gerektiği fizyolojik ihtiyaçlar doğıal yasalar ve nesneler insan zihni, bilinci, kendi dűnyasında oluşturduğu ruha önem verilmemesi gerektiğini belirtirken dikkat edilecek durumların insan zihni ve bilincinin üstünlüğüdür bu durum, Freud'un bireyi fizyolojik igűdűleri ile kabullenen fikrini benimsemeyerek, bu olayı tanrı ile oluşturmaya çalışmıştır. İnsanların tabiat ile ortak yönleri olduğu gibi olağıanüstű ve ortak alanları da vardır. Bu durumların birbirlerine yansımalarının etkisinin ne olacağı filozofları farklı gruplara ayırmaktadır.

İnsanların maddi durumunu göz önüne bulundurmak, maddi varlıklarla ortak bir düzenekte açıklamaya çalışmak ve onlara denk tutmaktır. İnsanın özelliklerini ve soyut niteliklerini inancını, hislerini, adalet kavramını önemseyerek göz önünde bulundurmak Tanrı'nın özelliklerinin kalıcılığını kişiye yansıtacaktır. Varoluřçu yaklaşımın merkezinde kişilerin kendi farkındalıklarının varlığı ve bu bilişsel düzeye sahip oldukları ve yaşadıkları mevcut durumdan ayrılarak daha bağımsız yaşama geçebileceği fırsatını barındırır. İnsanoğılu hayatın veya geçmiş yaşantılarının mağıduru değıil; kendisi için dűřünerek harekete geçme gűçleri vardır (Corey, 1990)

İnsan kendinin ve ne yaptığını bilincindedir böylece hem kendisini ilgilendiren hem de bulunduğu ortamda karşılaşılan olaylar hakkında karar vererek sorumluluklarını yerine getirebilme yetisi vardır. İnsanlar sorumluluklarını yerine getirebildiği ölçűde bağımsızdır. Varoluř anksiyetesi sorumluluk alma sonucunda

oluşur (Geçtan, 2014). Bu kaygının yıkıcı değil yapıcı etkisi kişiyi davranışa yönlendirir. Kişi bağımsızlığının farkında olarak özgürce yaşamaya karar verir ya da özgürlüğünden vazgeçer. Yaşamımızı yeniden şekillendirmekle ilgili bir yönelimde bulunulduğunda meydana gelen kaygı da kişisel değişiklik yaparak kendimizde güç toplarız. Kişi potansiyelini fark ettikçe bağımsızlığını gerçekleştirme fırsatı elde eder. Böylece uyumlu gelişimin zemini oluşturulur. Kişinin aşağıdaki konularda farkındalık seviyesi yükselir (Corey, 2005).

- Kişi yaşamında olmasını istediği şeyleri yapabilecek zamanı yoktur.
- Kişinin düşüncelerini davranışlara dönüştürebilme yeteneği vardır, yeteneğini kullanmama da bir seçenektir.
- Kişi çevreyle iletişim içinde olsa da gerçek yaşamında tek başınadır.
- Davranışlarımızı seçerek oluşturduğumuz için kaderimizi de kendimiz şekillendiririz.
- Yalnızlık, boşluk hissi ve ızalasyon duygusuna kapılabiliriz.
- Anlam olgusunun tek başına bir olguyu karşıladığı söylenemez, anlam çabalarımızın birikimi kişisel amaçların keşfedilmesi ile önem kazanır.
- Aslında özgürlüğün farkında olan varoluş kaygısı, yaşamın ana unsurudur, gösterilen seçeneklerle ilgili bilinç seviyemiz arttığında bu seçtiklerimiz sonucunda mesuliyet alma duygumuzda artış gösterir.
- Kişinin psikolojik açıdan olumlu iletişim sağlayabilmesi için, gereksinimlerinin karşılanması ve hürriyetinin sağlanması gerekir. Aksi halde uyumuna engel olan unsurlar kimlik karmaşasına ve yaptıklarının mesuliyetini kaldıramamasına yol açar. Kişinin yaşamının anlamlı olması psikolojik iyi oluş için önemli bir kriterdir (Kılıççı,2006).

Gestaltçı Yaklaşım. Toplumda uyumu devam ettirmek için insanlar duygularının ne olduğunu ve çevrenin kendilerine etkisini algılayamazlar. Gestalt kuramının ana unsurlarından olan farkında oluş; yaşamımızın genel kuralı duygularımızı vücutsal reflekslerimizi düşüncelerimizi içerdği gibi, çevremizdeki olup bitenleri kapsar (Cüceloğlu, 2015). Bu yaklaşıma göre kişilerin uyumlu olabilmeleri için farkındalıklarının yüksek olması gerekir. Farkındalık seviyesi zamanla yükseldikçe kişinin sabit olan gelişmeleri artar (Kramer, Bernstein, Phares, 2014).

Persl'e göre büyüme ve olgunlaşması durmuş kişilik, normal değildir. Nevroz olgunlaşmanın yavaşlayıp yerinde saymasıdır. Dengeli organizma psikolojik uyumun temelini kurar. Uyumlu bir organizma yaşamını korur ve sürdürür aynı zamanda toplumla uyum içinde olur. Psikolojik uyum, var olan unsurların tamamının eşit ölçüde uyumlu olmasıdır (Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Gestalt yaklaşım, insanların yaşamsal olgunluğa erişmelerini istiyorlarsa kendi yollarını çizmeleri gerektiği ve bireysel mesuliyet almalarının zorunlu olduğu düşüncesindedir. Gestalt kuramına göre şu andaki hissin ne üzerinde olduğu kişiliğin bilinmeyen ve farklı yönlerini toplayıp birleştirerek bütünlüğü sağlar (Corey, 1977, s.72).

Bilişselci Yaklaşım. Bilişsel yaklaşım, diğer yaklaşımlar gibi insan doğasıyla ilgili değildir, kişilerin hem kendileri hem de başkaları ile ilgili bilgileri ne şekilde işlediklerini içeren deneysel yaklaşımdır. Bu yaklaşıma göre insanların farklı olmalarının sebebi, bilgiyi nasıl incelediklerini içeren deneysel bir yaklaşımdır (Smith ve ark., 2016). Bilişsel kuram, zihinsel süreçlerin zihin sağlığına nasıl odaklandığına dikkat eder. Bilişselci yaklaşımlar insanların his, eylem ve düşünme süreçlerini ne şekilde incelediğidir. Kişinin yaşadığı olumsuz hislerin nedeni işlevsiz olumsuz düşüncelerdir. Bilişsel kuram öncülerine göre kişinin düşünce şeklini değiştirmeden duygu ve hislerini değiştirmenin mümkün olmadığını belirtirler (Akboy ve İkiz, 2007).

Bilişsel kuramdaki önemli unsur, olumlu ve olumsuz durumların kişiye ruhsal anlamda sıkıntılar doğurmasındandır. Olumlu ve olumsuz durumu mevcut olan şartlar değil, bilişsel etkenler neden olur. Bilişsel yaklaşım araştırmacılarına göre, ne şekilde anlayacağımız, anımsayacağımız ve nasıl açıklayabileceğimizi sağlayan şemalar vardır. Şemalar kişileri, davranışları, cisimleri ve durumları oluşturur. Şemaların topluma yararı olduğu kadar bazı durumlarda zararı da dokunur. Şemalar kişilerin toplumla ve kendileriyle iletişimlerini açıklayıcı görev üstlenir. Problemlili olan şemaların kişileri hissettikleri olumsuz düşüncelerin farkındadırlar. Ancak şema içindeki düşüncelerin farkında olmayabilirler (Kramer ve ark., 2014). Bunun nedeni otomatik düşüncelere bağlıdır. Beklenmeyen durum karşısında aniden oluşur. Kişiler büyük çoğunlukla bu durumların farkındadırlar. Kişinin mevcut sorunları ilgili bu fikirlerin, içeriği ve anlamı ile ilişkilidir. Kalıcı olmayan, kısa süreli, belirsiz ve çabuktur. Kişiler otomatik düşüncelerini önemsemeyen ve düşünmeden doğruluğunu

kabul ederler. Kişiler otomatik düşüncelerinin farkında olup yüzleşmesiyle olumlu düşünceleri oluşur (Beck, 2001).

George Kelly. Kelly olayları algılamak ve incelemek adına bilişsel unsurları kişisel yapılar olarak adlandırmıştır. Kişiler bu unsurları farklılaştırarak belleklerinde değiştirirler. Bu unsurlar karşılıklı iki yönlüdür. İlgili olayları kişiler, mevcut durumlarına göre şekillendirirler (Burger, 2006).

Kelly göre ruhsal sorunların sebebi yanlış kararlar olup, ruhsal problemler geçmişte olan travma durumlarından oluşmaz. Ruhsal soruların nedeni kaygıdır. Geleceğin neler getireceği belirsizliği kaygıya neden olur. İnsanoğlu yaşamındaki mevcut haliyle gelişen olayları anlamlandıramadığında kaygı ortaya çıkar. İnsanoğlunun oluşturduğu unsurlar hatasız değildir. Uyumlu kişiler, eksik ve alışlagelen yanlışlarını yenisiyle değiştirirler. Bu durumda göz önünde bulundurulması gereken nokta yaşantının yetersiz kalışıdır (Burger, 2006).

Albert Ellis. Ellis'e göre insanlar üretken ve faydalı olabilen uyum yetisi barındıran anlamlı davranışlarda bulunan veya bunların tersi de olabilmektedir (Akboy ve Gökiz, 2007). İnsanlar, diğer insanlarla iletişim kurma yaşamda, doyumu sağlama, sevgi ihtiyacını karşılama, kendini güvende hissetme, özgür hareket edebilme, uyumlu ilişki kurabilme potansiyeline sahiptir. Bazı kişilerse intihar, kendi suçlu hissetme, geciktirme, mükemmeliyetçilik, hatalarında ısrarcı olmak, saygısız olma, potansiyelini kullanamama, gerçek dışı düşüncelere inanma eğilimindedirler (Corey, 2005).

Ellis'e göre kişilerin yanlış düşünme inançlarının gerçek dışı olması kaygı, depresyon gibi sorunların sebebidir (Burger, 2006). Kişi çocukluğunda düşünemeyeceği inançları en yakın büyüklerinden öğrenir. Ayrıca kişi bu konuda yanlış da düşünür. Bu yanlış düşüncelerini tekrarlayarak bu inançların yararlı olduğunu düşünür. Sonunda kişide bulunan amacından uzaklaşmış duygular, kişinin kendince kabul ettiği gerçekçi olmayan tekrarlanan düşüncelerdir (Corey, 2005). Ellis'e göre, kişilerin bilişsel, davranışsal ve duyumsama gibi faktörlerin birinin yer değişmesiyle diğer kısımlarda yer değiştirir. Ancak Ellis'in istediği değişiklik zekanın işleyişi ile ilgilidir (Doğan, 1995). Ellis'e göre kişinin adaptasyonunu etkileyen ruhsal sorunlara neden olan gerçekdışı düşünceler şöyle sıralanır:

Bireyin benliğine saygılı duyabilmesi için yeterli ve başarılı olmalıdır. Kişi toplumun beğenisini kazanmalıdır. Toplumu oluşturan bir kısım insanlar yanlışlarla doludur, niyetleri iyi değildir, hak ettikleri ceza verilmelidir. Kişinin yaşadıklarının olumsuz olması hoş bir durum değildir. Kişinin huzursuz olmasının nedeni içsel sebepler değildir. Kişinin huzursuzluğu üzerinde etkili değildir.

Bazı görev güçlüklerinin üstesinden gelmek yerine çaba sarf etmemek daha kolaydır.

Pek çok sorunların yeterli ve tam sonucu vardır. Kişi diğer insanların sorunlarını kendi sorunu gibi görmeli. İnsanın hayatında yol gösterici, güvенеbileceği kendisinden daha güçlü bir kişinin olması gerekir.

Kişi zararlı ve korkunç olaylar sonucu endişelenip, bunların yaşanmaması için dikkat etmelidir (Patterson, 1996; Akt., Doğan, 1995, Altıntaş ve Gültekin, 2003).

Kişisel Uyum

Bireysel uyum deyince ilk düşünülen terimlerden biri olan kişilik kavramının, yapılan çalışmalarda pek çok uzman tarafından değişik biçimlerde açıklandığı görülmektedir. Bu açıklamalardan bazıları şöyledir: Aslan (2008) göre, kişilik kelimesinin kökeni “Persona” eski Yunan drama oyuncularının mevcut kişiliklerinden daha çok oynadıkları figürleri canlandırmak için kullandıkları maskelerdir. Zamanla kişinin yaşadığı durum ve davranışlarının tamamını incelemek için kullanılmıştır. Kişilik kavramı günümüzde ise, tamamen kişinin davranışlarını gözlemleyen içsel duyguların oluşturduğu, fiziki yapısı ve gözlemlendiğinde kişinin algılama, öğrenme, düşünce, davranış ve başarabilme durumlarını açıklamaktadır. Cüceloğlu (2015) göre kişilik bireyin hem iç dünyası hem de dış dünyasıyla oluşturduğu, onu diğer insanlardan ayıran, benzer durumlarda gösterdiği örüntülü tutum ve davranışlardır. Sabtrock (2014) göre, kişilik bireylerin sürekli olarak gösterdikleri kişisel özelliklerdir. Taymur ve Türkçapar (2012) göre, kişilik, bireyi başkalarından farklı kılan bazen doğuştan bazen de yaşamla elde edilen kişinin devamlı bir durumda gösterebildiği özelliklerin toplamıdır.

Yavuzer (2003) göre uyumun ikinci unsuru olan sosyal uyum ise, bireyin başkalarına karşı uyum içinde olma başarısı ve etkileşim içinde olduğu insanlara kendine özgü bir biçimde kendini gruba dahil edebilmesidir. Sosyal uyumu Özgüven (1992), kişilerin yakın ve uzak çevresindeki iletişim içinde olması ve bu iletişimi

sürdürebilme becerisi olarak açıklanır. Sosyal uyumu Eripek (1996), bireyin mesleki yaşamıyla ilgili bazı yetenekleri edinmesi ve toplum içinde kabul gören kurallara uyum sağlaması olarak açıklamıştır.

Alver (1998) göre, Kişinin sosyal uyum sağlayabilmesi için, uygun çevresel standart ve tutumlara uyum göstermelidir. Yavuzer (2003) göre bireyin yaşamındaki en büyük avantajlardan biri güçlü ve dengeli bir etkileşim gerçekleştirmesidir. Sosyal uyumun temeli ilk gençlik döneminde oluşur kişinin yaşadığı deneyimlerle süreç içinde devam ederek gelişir. Bireyin farklı olan topluluklarla uyum sağlaması, iletişim içinde olması, farklı yaşlardaki bireylerle uyumlu olması, çevrenin kabul ettiği davranışı sergilemesi, toplumsal algının farkında olması, durumları gerçekçi bir biçimde sorgulaması, ilişkilerini devam ettirmesi kişinin sosyal uyumunu sağladığını gösterir (Karaca ve İkiz 2014).

Sosyal uyum düzeyi yüksek kişiler, farklı insanlarla iletişime girmekten hoşlanırlar ve başkalarına karşı ilgi gösterirler. Grup içinde hoşgörülü olurlar. Başkalarının haklarına saygı duyar, toplumun gereksinimleri göz önünde bulundurarak kişisel isteklerini değiştirme esnekliğine sahiptirler. Sosyal olaylar karşısında kendilerine uygun bir rol benimseyerek durumun üstesinden gelirler. Hem sever hem de sevilirler (Özgüven, 1992).

Yavuzer (2003) göre, olumlu bir sosyal uyumun varlığını belirleyen bazı ölçütler vardır. Bu ölçütler şunlardır:

Farklı Gruplara Uyum Gösterme: Akran grubunda gösterdiği uyumu yetişkinlere karşıda gösteren, bilinmeyen çevre gruplarında uyumlu davranışlar gösteren ve gruplarla ilişki kurabilen bireylerin sosyal uyum düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal Tutumlar: Çevrenin benimsediği tutum ve davranışları sergileyen kişinin topluma dahil olma düzeyi yüksektir.

Kişisel Uyum: Toplumsal yaşamındaki konumundan ve içinde bulunduğu ilişkilerden mutlu olan kişi, sosyal bakımdan adapte olmuştur.

Birey toplumsal yaşamındaki kişilerle uyumsuzluk sorunu yaşayabilir; davranış ve düşünceleri ile farklı düşünmesi olağan bir durumdur. Önemli olan kişinin kendi psikolojik sağlığını bozmadan, gereksinimlerini göz önünde bulundurarak yaşamına devam etmesidir (Kılıççı, 2006). Bireyin çekingen, toplumla iletişim kuramaması, insanlardan kendisine mesafeli olmasını beklemesi, hep endişeli olması, kendisine özellikli davranılmasını istemesi, özgüveninin olmayışı,

farklı cinsten biriyle iletişime girmekten kaçması sosyal uyumsuzluğun özelliklerindendir (Öğüt,2000).

İnsanın kişisel ve sosyal uyum düzeyi, yaşamlarını sağlıklı ve üretken bir biçimde sürdürmelerini büyük oranda etkiler. Bütün insanlar yaşamdan sağlıklı bir biçimde faydalanmak isterler Kişi kendisi ile toplum arasında dengeli bir bağ kurabildiği zaman uyumlu bir ortam olur. Uyum sağlayamayan kişi hayatta mutlu olamaz. Bu nedenle, hem kişinin toplumsal verimliliğinin azalmasına, hem de yaşam kalitesinin düşmesine ve insani ilişkilerin bozulmasına sebep olur. Kişinin yaşamının sonuna kadar süren uyum süreci, toplumsal ve davranışsal etkenlerin karşılıklı olarak birbirlerini etkilediği bir süreçtir (Kurç,1990).

Yörükoğlu (2003) göre, sosyal uyumun sağlıklı olmasını engelleyen birtakım sebepler vardır:

Sosyal anlamda yetersiz davranışları olan ailelerdeki çocuklar, başarılı bir biçimde motive edilseler de sosyal uyum seviyeleri beklenen düzeyde olmaz. Kişinin ailesinde model alacağı bireyler sağlıksızsa, toplumdaki sosyal uyum düzeyleri de bundan dolayı olumsuz olacaktır. Kişinin sosyal uyumunu sağlamak için motive olmaması, toplumda edindiği ilk sosyal deneyimlerinin eksikliğinden oluşur. Mevcut olumsuzluklara rağmen, kişiler olumlu bir sosyal uyumu edinmek için dayanıklı bir şekilde güdülenmiş olabilirler. Fakat sosyal uyumu sağlamak için kişilerin azda olsa desteğe ve rehberliğe ihtiyaç vardır.

Sosyal Uyum

İnsanoğlu dünyaya gelir gelmez sosyal çevreye adım atmış olur. Çocuğun yaşadığı ortamın, çocuğun ihtiyaçlarını karşılama biçimleri, çocuğa gösterilen davranışlar, tavır ve tutumlar çocuğun kişilik ve sosyal gelişiminde etkilidir. Sosyal uyum ve sosyal beceriler çocukların sosyal gelişimi açısından önemlidir. Başkalarıyla kurulan iletişimin düzeyini sosyal beceriler etkilemektedir. Bundan dolayı sosyal becerilerin hayatımızda önemli bir yere sahiptir. Sosyal beceriler etkin olarak kullanılarak da sosyal uyum oluşur (Avşar ve Öztürk-Kuter, 2007; Günindi, 2008).

Işık (2007) sosyal uyumu toplumun bireyden beklenti ve isteklerini karşılamaları doğrultusunda bireyin kazandığı yetenekler olarak tanımlamıştır.

Baker ve Siryk (1984)'e göre sosyal uyum diğer insanlarla kurulan ilişkinin doyurucu düzeyde olması, yeni katıldığı çevrede hoşnutsuzluk yaşamaması, sosyal

etkinliklerde başarılı olarak, ortam değişikliğinden kaynaklanan zorluklarla baş edebilmektir.

Özgüven (1992: 78)'e göre sosyal uyum, insanoğlunun hayatla olan ilişkilerinin niteliğini kapsamaktadır. Bireyin sosyal iletişiminin iyi olması, iletişim becerilerini güçlü bir şekilde kullanarak, içinde yaşadığı çevrenin özelliğine göre tavır ve davranış sergilemesi, toplumsal onayla beraber toplumsal normlara uyan davranışlar sergilenmesini kapsamaktadır.

Bireyin, diğer insanlarla olumlu etkileşimi gerçekleştirmesi uyum sağlaması, kendine ait davranışlarının olması sosyal uyumunu gerçekleştirme seviyesini belirler (Watts, 1979). Sosyal uyumsuzluk ise kişide güven eksikliği, tek başına yaşamayı isteme, utangaç davranışların görülmesi, sosyal ilişkilerin yetersiz olması ve diğer insanlar tarafından daha fazla ilgi görme isteği şeklinde gözlemlenir (Akıncı, 2007).

Sosyal uyumun ertelenmesi davranışsal sorunlara neden olabileceği gibi, özgüvensiz ve utangaç kişilik durumlarının oluşmasına da sebep olabilir (Çağdaş ve Seçer, 2013: 145).

Bireyler, toplumla etkileşim içinde gelişir. Kişilerin gelişmesi uyum içerisinde olmalarına bağlıdır. Etrafına etkin olan insanlar, dışsal uyaranlara göre kendilerini geliştirerek uyum sağlamaya çalışır (Sezgin, 2011). Doğumdan itibaren kendi gereksinimleriyle toplumun isteklerini yerine getirmeye çalışan bireylerin, beklentilere göre değişmesi istenir. Bu durumda bireyin davranışları iletişimi başlatıp devam ettirme konusunda en önemli faktörlerden birisidir (Aktaran, Akçamete ve Avcıoğlu, 2005).

Kişinin hislerinin farkında olması dile getirebilmesi, sosyal yardım almaktan utanmaması ve gerektiğinde düşüncelerine ters düşen durumları reddedebilmesi çevreyle uyum sağlamasında önemlidir (Aktaran Sezgin ve Akman, 2014). Ancak bireylerin eğitim almadan sosyal uyum yetilerini gösterme konusunda problem yaşadıkları gözlemlenmiştir (Raina ve diğ., 2005).

İnsanlık yalnız başına hayatlarını sürdüremez ve soylarını devam ettiremez. Gereksinimlerini giderebilmesi ve soylarını devamını sağlayabilmek için başkalarına ihtiyaç duyulur. Sorunların üstesinden gelinemeyeceği zamanlarda sosyal yardım alınması, sosyal iletişimi artırıcı olmaktadır (Kızılçelik ve Erjem, 1996: 493).

Sosyal uyum yetileri, bireylerin duygu ve düşüncelerini anlayıp, aktarabilme, destek olma, işbölümü yapabilme arkadaşlık kurabilme ve devamını sağlama, toplumsal şartlara göre davranışlarını ayarlama ve etkili iletişim kurabilmeyi ifade

eder (Ekinci Vural, 2006). Gerektiğinde özür dilemek ve bilgilerini başkalarıyla paylaşmak sosyal uyumu kolaylaştırır. Böylece çevreyle birlik oluşur bu durum akademik başarıyı olumlu yönde etkiler (Tapmaz, 2012).

Sosyal Uyum Becerilerinin Alt Basamakları

Sosyal Uyum. Sosyal çevrede bireyin kendisini tanıtabilmesi, fikirlerini ve hissettiklerini anlatabilmesidir. Sosyal uyumu daha iyi tanımlayabilmek için çeşitli ölçütler geliştirilmiştir (Kılıcıgil, 1998: 41). Bu ölçütler şunlardır:

1. **Farklı Gruplara Uyum Gösterme:** Farklılıkları olan gruba uygun davranma, grup üyeleriyle etkili iletişim kuran bireylerdir.
2. **Sosyal Tutumlar:** Yaşadığı çevre tarafından kabul gören örnek tutumları ile önemsenen, kişiler uyumludur.
3. **Kişisel Doyum:** Toplum tarafından kabul edilen rollere uygun davranan ve kurulan ilişkilerden doyum sağlayan kişiler uyumludur (Akıncı, 2007).

Sosyal uyumu engelleyen bazı durumlar vardır.

Bunlar şöyledir:

- Sosyal davranışların olmadığı ortamda büyüyen çocuklar, iyi bir şekilde motive edilseler bile sosyal uyum gösterme noktasında zorlanırlar.
- Aile içinde örnek olabilecek kişilerin davranışları olumsuzsa, sosyal uyumu da kötü etkilemektedir.
- Sosyal uyumu sağlamak için gereken güdülenme düzeyi, yetersiz kalırsa sosyal deneyimler gerçekleşemez ve sosyal uyum güçleşir.
- Bulunulan ortamda koşullar ne kadar güç olsa da, çocukların sosyal uyumu gerçekleştirme düzeyi yüksek seviyedeki motivasyona bağlıdır. Motivasyon düzeyleri çocukların öğrenme ve tecrübe edinmelerini sağlamaktadır (Yavuzer, 2002).

Bireyin kendisini nasıl gördüğü ve kendisine yönelik hisleri ve fikirleri benlik imajı kapsamında ele alınır. Benlik, kişisel ilgi alanlarına ve çevredeki insanların değerlendirmelerinden oluşur (Yavuzer, 2006). Benlik imajıysa, diğer insanlar tarafından algılanma şeklidir. Başkaları tarafından yapılan değerlendirmelerin zihnimizde yer tutması, benlik imajının zeminini oluşturmaktadır (Kwon, Lease ve

Quarterly, 2007). Benlik kavramı sosyal yaşamın bölünmez parçasıdır. Benliğimizle uyum içerisinde olmak, sosyal uyumu pozitif yönde etkiler (Kağıtçıbaşı, 2010).

Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

Aile. Toplumla birlik içerisinde yaşayan kişilerin aileleri ile olan iletişimi olumlu şartlarda büyümeyen kişilere göre basittir. Aileler ve çocuklar arasında etkileşimin ve bağlılığın olumlu olması çocuklarda diğer insanlara karşı saygı duyup sevgi gösterebilme duygusunu olumlu yönde etkiler. Bu durumda sosyal gelişimin sağlanmasında önemli rol üstlenir. (Öğüt, 2001).

Sosyal uyumu olumlu ve olumsuz etkileyen pek çok neden vardır. Temelini oluşturan faktör ailenin çocuklarına olan tutum ve davranışlarıdır. Çocukların toplumsallaşmasını sağlayan en önemli etken ailenin ilgisi ile bağlantılı bilgi donanımıdır diğer insanlara karşı düşünce yapıları ve davranışlarıdır (Koç, 2001).

Aile fertlerinin birbirlerine karşı tutumları. Sosyal uyumu kolaylaştırıp zorlaştırabilir. Özellikle aile içi iletişimin yeterli olmaması, birbirlerini anlamamaları ve iletişim kopukluğu uyumsuzluğa neden olmaktadır (Akıncı, 2007).

Çocuğa ilgisiz davranılması veya aşırı koruyucu ve hoşgörülü davranılması durumu da kişilik gelişine olumsuz etki bırakarak çocuğa tutarsız yaklaşılmaması ikilem ve karmaşa düzeyini önemli derecede etkilemektedir (Koptagelİlal, 1984: 420).

Uyum ve davranış sorunlarına pek çok neden olabilecek unsur bulunmaktadır. Ailevi sorunların büyük bir bölümünü oluşturan uyum kavramı olduğu görülmektedir (Bakırcıoğlu, 2002).

1. Aile fertlerin de iletişim eksikliği veya yetersizliği,
2. Ailelerin çocuktan herhangi bir beklenti içinde olmaması,
3. Ailenin maddi düzeyinin, yetersiz kalması,
4. Çocuktaki olumsuz davranışların, otorite ve disiplin uygulanarak cezalandırma yapılması bağımsız olma imkanını elinden almak
5. Ailelerin çocuklarına aşırı ilgisiz olması ya da abartılı ilgi gösterip şımartması,
6. Çocuğa karşı tutarsız ve kısıtlayıcı davranılması
7. Çocuğun eğitim başarısının düşük olması,
8. Çocuğun akranlarının, kötü örnek olması,
9. Ebeveynlerin madde kullanımının olması,

10. Aile bütünlüğünün yıkılmış olması şeklinde ifade edilebilir (Bayram, 2013).

Ekonomik Düzey. Düşük maddiyatı olan ailelerin çocuklarını büyütürken ceza verdikleri görülmüştür. Ceza ve aşırı otorite, çocuklarda şiddet eylemini tetiklemekte (Bayram, 2013). Şiddetli davranışların uyumu kötü etkilediği gibi sosyal iletişimi de zarar vermektedir.

Arkadaş İlişkisi. Arkadaş ilişkilerinde iyi olmayan çocukların farklı durumlarda sorun yaşadıkları görülmektedir. Psikolojik açıdan çocuğu kötü etkileyen bu durum ileriki zamanlarda da çeşitli ruhsal sorunlar olarak kendini gösterebilir (Çetin ve diğ., 2003).

İletişim Araçları. Kitle iletişim araçları, günümüzde büyük bir etkiye sahiptir. İletişim araçları çocukları sevmeyip, ödüllendirmeyip, cezalandırmamasına rağmen ilgi, istek ve merak hislerini giderir. Bilgisayar ve televizyonlardan gördüklerini yapmaya çalışırlar. Bu durum birçok risk ve tehlikeyi beraberinde getirmektedir. Sosyal uyumunu kötü etkilemektedir. (Elkin, 1995).

Kardeşler. Kardeşler arasındaki iletişim de sosyal uyumu etkilemektedir. Aralarındaki ilişki çok yönlüdür ve ileriki dönemlerde kurulacak ilişkiler açısından önemlidir. Okul öncesi dönemde aileye bir bebeğin katılması, çeşitli sorunları oluşturur. Büyük kardeş küçük kardeşle farklı tartışmalar yaşasa da bu durum anne babanın çocuklarına davranışlarıyla ilintilidir. Ebeveynlerin yeni doğan bebeğe karşı özenli tutumları kadar diğer çocuklarına olan tutumları da büyük önem taşır.

Okul Ortamı. Okul çocukların akademik çalışmalarına fırsat sağladığı gibi sosyal gelişimine de katkı yaparak olumlu kişilik gelişimine imkan verir. Geleneksel değerlere uygun yaşamayı geçmişten gelen ortak bir amacı devam ettirmeyi kültürel değerlerin gelecek kuşaklara aktarılması eğitimin ana unsurlarını teşkil etmektedir. Güncellenen eğitim müfredatları çocukların psikolojik, kişilik ve sosyal gelişimine artırıcı nitelikte düzenlenmesi, sosyalleşmelerine olumlu katkı yapacaktır (Mangır ve Aral, 1992).

Eğitsel alanda başarı gösteren öğrenciler ailesi ve çevresiyle bütünleşip kendisini olumlu yönde motive eder. İnsanlığa yararlı olmak isteyen çocukların, çevreyle uyumlu hareket ettikleri gözlemlenmiştir (Yıldırım, 2000).

Üniversite Öğrencilerinin Uyumunu Bozan Psikolojik Belirtiler

Üniversite gençlerinin, gelişim evrelerinde bütün dönemlerdeki pek çok karışıklıklarla ve çatışmalarla baş ederek birçok fiziksel ve ruhsal anlamda gayretli olmalıdırlar. Bu amaç içerisindeyken bazen uyum güçlüğü, bitkinlik, endişe, yalnızlık, hayattan zevk alamama, öfke, çaresizlik gibi duygu durumlarına rastlamak mümkündür. Fakat üniversite gençlerinin, fiziksel görünümünde ve gereken davranışlarında, kişisel bakımlarında çevre ile olan iletişimlerinde, başarılarında aniden oluşan fark edilebilen değişiklikler klinik vakalara yol açabilir (Akırmak ve Dündar,2015) . Bunlardan bazıları şöyledir:

Depresyon

Her yaşta olabilen depresyon, ergenlik çağında daha etkili olmaktadır (Yıldız,2017), bireylerin gelişimlerdeki sorunların giderilmesinde büyük etkindir (Kaya, Genç, Kaya, Pehlivan, 2007). Ergenlerin iç dünyasındaki, duygularındaki uyumsuz olmaları bazı durumları hiçe saymaları bazı olayları da olduğundan fazla görmeleri gibi, uyku düzenin bozulması, yemek yeme de düzensizlik durumların gözlemlenmesi olağandır. Depresyonun kliniksel bir duruma dönüştüğünde kişinin davranış, duygu, bilişsel yetilerindeki uyumsuzluğu vücut sağlığına, çevre ile olan tutumuna mesleki alandaki çalışmalarına engelleyecek kayba neden oluyorsa ilgili etkenler gözlemlenir.

Olası bu durumlarda bireyin canına kıyarak kendine zarar vermesi halinde profesyonel yardım alınması gerekir (Akırmak ve Dündar, 2015). Ulaş, Tatlıbadem, Nazik, Sönmez ve Uncu (2015) yapmış oldukları bir araştırmada üniversite öğrencilerinin %38,3'ünde depresyon belirtileri tespit edilmiştir.

Kaygı

Üniversite gençleri öğrenim hayatları boyunca sınav sunum, mezun durumu mesleki kaygı ve ileriye dönük planlar gibi sorunlarla karşılaşır. Mesuliyet alabilme, uyum sağlama, olumlu iletişim kurabilme, toplum tarafından beğenilme, farklı pozisyonlarda bulunma, akranları ile anlaşabilme gibi sosyal uyumda sıkıntılar

görülebilir. Aynı zamanda üniversite gençleri kimlik arayışı ve karmaşası, yaşamın önemi, hayatın son bulması ilgili düşüncelerin olduğu varoluşsal endişeler duyulabilir. Yaşanılan bu durumlar karşısında, üniversite gençleri bireysel, eğitimsel, çevresel durumlarla alakalı problemlerle karşılaşabilirler (Akırmak ve Dündar, 2015).

İntihar

İntihara kalkışan bir genç olduğunda toplum tarafından ilk düşünülen şey okuldaki başarısızlığıdır. İntihar etmeden önce derslerinin yetersizliği söz konusu olsa bile intihara teşebbüsünün önemli nedeni duygularındaki karışıklıktır, depresyon, benlik saygısının olmayışı ve ailesinin isteği doğrultusunda hareket edememesidir. Çoğunlukla intihar olayının gerçekleşmesinin nedeni aile bütünlüğünün bozulması ve aile bireyinden birinin kaybı yaşanan ilişkinin son bulması düşünülebilir. Birçok üniversitede ruhsal anlamda sorunlu öğrencilere yardımcı olacak psikolojik danışma merkezleri bulunmaktadır. Ancak bu durumdaki öğrencilerin bir kısmı profesyonel yardım alır. Bu nedenle intihara teşebbüste bulunan kişilerin yakınlarındaki insanların bu belirtileri fark edip göz önüne alarak değerlendirmeleri hayati önem taşır (Butcher ve ark.,2013).

Madde Kullanımı

Üniversite gençlerinde madde tüketimi önemli bir problemdir (Asıcı,2017). Madde kullanımı her yaşta görülmekle beraber ergenlikte bu tehlikenin oluşumu, Gelgard ve Gelgard (2013) göre, incelemek, denemek, keşfetmek bireyin gelişiminin bu evresinde büyük rol oynar. Gençler kişisel kararlarını verirken zamanla özgür olmayı düşündükleri için yaşantılarıyla alakalı pek çok şey öğrenme çabasındadırlar. Bu nedenle de tehlikeli ve bağımlılık yapan maddeleri kullanıma eğilimlidirler. Ancak bu maddeleri elde etmeleri, pek çok durumla alakalıdır. Yalçın, Eşsizoglu, Akkoç, Yaşan ve Gürgen (2009) göre, öğrencinin eğitim sürecinde para kazanması maddeyi elde etmesi bu açıdan tehlikelidir.

Yeme ve Beden Algı Bozuklukları

Hayatın her döneminde görülebilen yemede bozukluklar (Butcher ve ark., 2013), üniversite gençlerinin bulundukları gelişimsel evrede ve yaşantılarındaki psikososyal ve maddi sıkıntılar nedeniyle tehlike arz ederler (Ünalın, Öztıp, Elmalı,

Öztürk, Konak, Pırlak ve Güneş, 2009). İnsanlar tarafından takdir edilmenin ergenlik döneminden yetişkinliğe geçişte önemi çok büyüktür. Bu dönemdeki kişilerin, beğenilme ve kabul görme ihtiyaçlarını karşılamak için ölçülerinin ideal olması noktasında önem taşır. Toplumun beğendiği ölçülerde olup olmadıklarını düşünürlerken zaman kaybederler. Yaşadıkları olumsuz ilişkilerde bedenlerinin ölçütlerini sorumlu tutarlar. Bunun sonucunda hayal ettikleri beden ölçülerini elde etmek için çaba sarf ederler (Akırmak ve Dünder, 2015).

İnternet Bağımlılığı

Ergenlikte, sanal ortamdaki oyunlar ruhsal sorunların giderilmesi duygusal karışıklığın aydınlanması noktasında yararlı olur. Ancak ruhsal sıkıntıların giderilmesi, yalnız sanal ortamda yapılırsa günlük hayatta pek çok sorunları da doğurur (Akırmak ve Dünder, 2015). Sanal ortam, üniversite hayatına uyumlu olmayan gençlerin problemlerinden uzaklaşmak kalıcı olmayan daha eğlenceli olmak için bulundukları bir ortam olarak görülebilir (Akırmak ve Dünder, 2015).

Uyum ve Sosyal Uyumla İlgili Yapılan Araştırmalar

Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Ekonomik güçlükleri olan ve kalabalık ailelerde büyüyen bireylerin sosyal uyum düzeylerinin düşük olduğu, fakat akademik başarının uyumu olumlu etkilediği belirlenmiştir (Kızıltan, 1984). Araştırmalara göre erkeklerin kızlara oranla daha düşük düzeyde uyumlu davranış sergiledikleri görülmüştür (Aktaran Aras, 2015; Kurç, 1989).

Aktaş'a (1997), göre yaptığı araştırmada üniversiteye başlayan bireylerin son sınıfa geldiklerindeki uyum seviyelerini değişip değişmediğine araştırmıştır. Bu nedenle 331 kişiyle araştırmanın birinci bölümü tamamlanarak sonraki kısımda kişilerden sadece 118 kişiyle devam edilmiştir. Yapılan bu araştırmaya göre, kişilerin son sınıftaki benlik kavramı genel uyum seviyelerinin sosyal yaşama, i araştırmanın ilk basamağına göre, istatistiki verilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Çalışmada cinsiyet faktörünün uyum düzeyine anlamlı bir etkisinin olmadığı gözlemlenmiştir. Alver (1998)' e göre çalışmasında Atatürk Üniversitesinde öğrenim gören 200 kişiyle yaptığı araştırmada, uyum düzeyi ile empati yetisini korelasyonel olarak

incelemiştir. Çalışmadan elde edilen verilere göre, sosyal uyum, kişisel, genel ve empatik düzey arasındaki anlamının ilişkili olmadığı görülmüştür. Herken, Bodur ve Kara (2000), yükseköğrenim öğrencileri ile yaptığı araştırmada, bireylerin kişilik özelliklerini belirlemek için Hacettepe Kişilik Envanteri kullanılmıştır. Araştırmada, madde kullanımı, psikiyatrik belirtiler ve kişilik özellikleri ile ilişki durumuna bakılmıştır. Çalışmanın verileri şu şekildedir sosyal ilişkiler ile nevrotik eğilimler psikolojik ve paranoid belirtiler arasında ilişkiye varılmıştır.

Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle (2005) yaptığı Üniversite I. Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sosyo-kültürel Etkinlikler Açısından İnceleme başlıklı araştırmada aktif olarak sosyo-kültürel faaliyetlere katılan öğrencilerin akademik, sosyal, duygusal, kişisel, karşı cinsle ilişkiler ve üniversite ortamına uyum düzeylerinin, katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tuncel (2005), Gazi, Kırşehir ve Kastamonu üniversitelerinin Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda 2003-2004 eğitim öğretim yılında ilk ve son sınıfa giden 561 öğrenci ile yürütülen çalışmada, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri çeşitli değişkenler açısından ele alınmıştır. Çalışmadan elde edilen veriler şu şekildedir. BESYO’da okuyan öğrencilerin kişisel, genel ve sosyal uyum düzeyi öğrencilerin lehine anlamlı fark elde edilmiştir. Kişisel ve genel uyum düzeyi erkek öğrencilerin lehine anlamlı sonuç çıkardığı gözlemlenmiştir. 4. sınıfların kişisel, genel ve sosyal uyum düzeyleri ise anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeyi, yerleşim yeri ve sosyoekonomik durumu açısından genel uyum düzeyleri açısından herhangi bir farka saptanmamıştır.

Aslan ve Güven (2010) göre, yapılan araştırmaya, Gazi Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi ve Hacettepe Üniversitesi’nin çeşitli bölümlerinde öğrenimlerine gören 1. ve 4. Sınıflara giden toplam 642 öğrenci ile yapılmıştır. Çalışmada, bireylerde ergenliğin son döneminde gençlerin kişisel uyum düzeyleri ile ailesine güven duyabilmesi ilişkiler arasındaki düzeye, kültürümüzdeki etkisinin incelenmesi için yapılmıştır. Özkan ve Yılmaz (2010), yürütülen çalışmada meslek ve sağlık yüksekokulu öğrencileri ile yükseköğretim yaşamında kişisel uyum düzeyleri incelenmiştir. Toplamını 421 öğrencinin oluşturduğu 1. Sınıftan 208 ve 2. Sınıftan 213 öğrencinin katılımı ile sağlanmıştır. Yükseköğrenim yaşamına uyum sağlamada öğrencilerinin % 19’unun zorlandıkları gözlemlenmiştir. Bu araştırmaya göre kişinin yalnızlık yaşaması, karşı cinsle uyumsuzluk, yükseköğrenimdeki

yaşanılan güçlükler, okuduğu bölümü tercih etme nedeni, ailenin eğitim seviyesi, yükseköğrenim yaşamından zevk alması, sosyal faaliyetler ve kültürel yaşamda zorluklar bu gibi durumlarda anlamlı değişkenlikler görülmüştür.

Dündar (2009), üniversitedeki 310 öğrenci ile yapılan çalışmada, sorunları giderebilme yetisi cinsiyet ve kişisel uyum düzeyleri noktasında farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Çalışmada saptanan sonuca göre, kişisel uyum ve problem çözme becerileri arasında pozitif neden saptanmıştır. Sosyal genel ve kişisel uyum düzeyleri zayıf olan öğrencilerin sorunlarla baş edebilmeleri de yetersiz olmaktadır.

Türkel (2010) yaptığı çalışmada ilköğretimdeki çocukların spor aktivitelerine katılmasının sosyal uyumu etkisi gözlemlemiştir. Araştırmaya göre spor aktivitelerine katılanların, katılmayanlara göre sosyal uyum seviyeleri yüksek biçimde arttığı tespit edilmiştir.

Aladağ ve Bayrak (2012) göre, Trakya Üniversitesi önlisans programında eğitim gören 240 kız öğrencide ve 220 erkek öğrencileri de toplamda 460 kişiyle yaptığı çalışmada, bireylerin üniversite ortamına uyumları bazı farklılıklar açısından araştırılmıştır. Yapılan çalışmaya göre bireylerin sosyal uyumlarına cinsiyet faktörü ile anne ve baba eğitim seviyelerinin anlamlı bir katkısının olmadığı gözlemlenmiştir. Meslek yüksekokulunun ve ailenin sosyo ekonomik düzeyinin istatistiki verilere göre bireylere faydalarının olduğu saptanmıştır.

Aydın (2012) yapmış olduğu çalışmasındaki amacı, sosyal uyum ile iletişim becerilerinin tespitini ortaya koymaktır. Bunun sonucunda boş zamanlarında etkinlikler ve çeşitli faaliyetler gösteren bireylerde sosyal uyum düzeyi yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aydın (2012) göre, yükseköğretimdeki kişilere uyguladığı çalışmada, boş zamanlarını, iletişim kabiliyetlerini sosyal uyumları arasındaki korelasyonu ele almıştır. 407 kişiden oluşan çalışma grubundan elde edilen veriler şu şekildedir: İletişim kabiliyeti, boş zamanları etkin kullanma, sosyal uyumla aralarında olumlu açıdan uyumlu korelasyonlara saptanmıştır. Sosyal uyum seviyeleri ile ailenin eğitim durumu arasında anlamlı değişkenler elde edilmiştir. Cinsiyet ve yaş değişkeninin sosyal uyuma anlamlı etkisi yokken, bölüm ve sınıf değişkenine göre, sosyal uyuma anlamlı bir şekilde değişmektedir. Sosyoekonomik seviyesi ise sosyal uyum düzeyi ile dengeli olanların avantajlı olmuştur.

Bülbül Ve Acar – Güvendir (2014), göre çalışmalarında yükseköğrenime başlayan bireylerin üniversite ortamındaki adaptasyonunu ele almışlardır. 849 kişi ile yürütülen araştırmada saptanan veriler şöyledir: Ailenin tek çocuğunun olması, üniversiteye başlangıcı ileri bir yaşta olan, aldığı eğitimi yetersiz bulan, ailesinin bulunduğu şehirde eğitim almayan, üniversite okumak istemeyen kişilerin üniversite ortamına adaptasyonları yetersiz bulunmuştur.

İlhan (2015), çalıştığı araştırmada, üniversitedeki bireylerin atılganlık düzeyleri hiperaktivite ve dikkat eksikliğinin sosyal uyuma olan etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 25 kız 25 erkek olmak üzere 50 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmadan çıkarılan verilere göre erkek ve kız öğrencilerin cinsiyet ve yaş değişkenine göre, sosyal ve genel uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark elde edilmemiştir.

Kazaz (2015) göre, çalışma örneklemini ülkemize balkan ülkelerinden gelen 440 öğrencinin katılımı ile gerçekleşen araştırmada, bireylerin karşılaştıkları maddi problemlerin ve dil sorunlarının kişisel uyumla ilişkisi incelenmiştir.

Seçkin (2015), 14-17 yaş arası 64 öğrencide sosyal uyumu incelediği örneklem grubunda; her iki ebeveyninden algılanan ilgi/kabul ile ergenin sosyal uyumu arasında olumlu bir ilişkiyi göstermektedir.

Aras (2015), araştırmasında kişisel ve sosyal uyumu bazı değişkenler ile incelediğinde; cinsiyetlerine göre uyum dahilinde olan kendini gerçekleştirme alt boyutu ve sosyal uyumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrenim görülen okul türü, sınıf düzeyi, sosyoekonomik düzey ve algılanan anne-baba tutumuna göre sosyal uyumun farklılaştığı belirlenmiştir.

Aras (2015), göre Iğdır Üniversitesinde 2013-2014 yıllarında eğitim gören 832 kişi ile yaptığı araştırmada, bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini değişik faktörler ele alınarak incelenmiştir. Bireylerin sosyal uyum düzeyi üzerinde etkisinin anlamlı olmadığı saptanmıştır. Kişisel ve sosyal uyum düzeyi açısından, erkek öğrencilerden yana anlamlı etkisinin olduğu gözlemlenmiştir. Yerleşim yeri, ebeveyn tutumu, sosyoekonomik düzey, sınıf gibi değişkenler açısından erkeklerden yana anlamlı bir tespite varılmıştır. Bu değişkenlerin düzey değişkenleri kişisel uyum seviyesi bakımından anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Sosyoekonomik durum, okul türü, sınıf, ebeveyn tutumu, kişisel ve genel uyum düzeyinin değişkenleri açısından anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Metin (2016) göre, üniversitedeki kişilerle yaptığı araştırmada, rekreatif etkinliklere sosyal uyum ve akademik donanım ile olan ilişkiye bakılmıştır. Çalışma örneklemini 561 öğrencinin katılımlarıyla oluşan incelemeler neticesinde sosyal uyum ve rekreatif etkinliklere katılım düzeyi arasında anlamlı ve olumlu noktada pozitif sonuç alınmıştır ancak akademik başarı ve sosyal uyum düzeyi arasında anlamlı bir ilişki elde edememişlerdir.

Sabır- Erbiçer (2017), siber zorbalık ve mağduriyet seviyelerini sosyal uyum düzeyinde ve çeşitli değişkenlere göre incelemek için üniversite öğrencileri ile bir çalışma yapmıştır. 2015-2016 eğitim-öğretim senesinde eğitimlerine Yıldız Teknik Üniversitesinde devam eden 476 öğrenci katılmıştır. Saptanan verilere göre, siber zorbalık ve mağduriyet düzeyleri arasında sosyal uyumlarına anlamlı bir fark etkisi saptanmıştır.

2.6.2. Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Claes (1992) “ Ergenlik boyunca akran ilişkileri ve kişisel uyum “ adlı araştırmada 12 ile 18 yaşları arasında olan 349 ergenin kişisel uyumları ve arkadaşlık ilişkileri ele alınmıştır. Çalışmada elde edilen verilere göre; arkadaş sayısı ile kişisel uyum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Arkadaşlıkta çatışma ve bağlanma kalitesi tecrübelerinin olmaması kişisel uyum düzeyi değişkenlerini anlamlı olarak göstermektedir. Arkadaşlar arasındaki çatışmalar ve iletişim deneyimlerinin kalitesini olmaması değişkenleri, kişisel uyum düzeyini anlamlı olarak yordamaktadır. Arkadaşlarına kaygılarını söylemenin sorunlarını anlatmanın uyumlu davranış açısından yarar sağlayacağı kanıtlanmıştır.

Çocuklukta akranlarıyla ergenlik döneminde sosyal çevreyle uyum sağlayamayan bireylerin ileriki dönemlerde farklı sorunlar yaşadığı gözlemlenmiştir (Scholte ve diğ., 2007). Sosyal uyumun farklı değişkenlerle incelendiği çalışmada, sosyal faaliyetlere katılan ergenlerin sosyalleşmelerine büyük katkısı görülmüştür (Randall ve Bohnert, 2009).

Duong (2011) göre, yürütülen araştırmada, erken ergenlikte sosyal uyum ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örneklem, 730 ortaokul öğrencisinin yaş ortalaması 12.7 ‘dir. Sosyal uyumun parçalarından olan akademik başarı ile sosyal kabul arasında ($r=0.17, p<0.001$), akademik başarı ile sosyal red arasında ($r=0.26, p<0.001$), akademik başarı ile arkadaş sayısı arasında ($r=0.25, p<0.001$) anlamlı ilişki saptanmışken, akademik başarı ve popülerlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Fernández-Berrocal, Ruiz-Aranda, Salguero, Palomera, Extremera (2018) göre, yapılan araştırmada yaşları, 12 ile 17 arasında olan 1684 gencin, akademik ve kişisel uyumlarının duygusal zekaları ile ilişkisine bakılmıştır. Araştırmanın bulguları şöyledir: Kişisel uyum ile duygusal zeka arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır ($r=0.32$). Duygusal zeka ile kişisel uyum düzeyi puanlarının alt ölçeklerinden oluşan; duyguları algılama ($r=0.32$), duyguları kullanma ($r=0.25$), duyguları anlama ($r=0.27$), duyguları yönetme ($r=0.23$) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Ayrıca duygusal zeka ve akademik uyumsuzluk ile arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=0.32$).

Ghartapped, Talepasand, Manshaee, Abolfathi, Solhi ve Gharatappeh (2013) göre, rastgele örneklem ile seçilen yapılan araştırmada 106 lise öğrencisinin üzerinde cinsiyet, kontrol odağı, sosyal ve kişisel uyum düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilere göre: Kişisel uyum düzeyi cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılaşmazken, erkeklerin lehine sosyal uyum düzeyi açısından anlamlı fark saptanmıştır ($p<.03$), kontrol odağı ve cinsiyet düzeyinin kişisel uyum üzerinde anlamlı bir etkisi varken ($p<.03$), sosyal uyum üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Kişisel uyumun alt bileşenlerinden olan nörotik belirtiler, red edilme eğilimi ve bağlılık hissi ve sosyal uyumun alt bileşenlerinden olan aile ve okul ilişkisi ile kontrol odağı arasından anlamlı negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Keyes ve Coleman (1983) göre yapılan araştırmada, kişisel uyum düzeyi ve cinsiyet rol çatışmaları arasındaki ilişki gözlemlenmiştir. Bu çalışmanın örneklemini ortaöğretimdeki 190 erkek ve 191 kız öğrenciden oluşturulmuştur. Çalışmadan elde edilen verilere göre, kişisel uyum puanları arasında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ayrıca her iki cinsiyette de cinsiyet rol çatışması puanları yüksek olan ergenler, kişisel uyum açısından daha fazla problem yaşadıkları görülmüştür.

Pollastri, Raftery-Helmer, Cardemil ve Addis (2018) tarafından yapılan araştırmada, duygusal ifade, sosyal uyum ve sosyal bağlam arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 178 ergenlik dönemindeki erkek birey oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen veriler şöyledir; “Duygularını arkadaşlarına ifade eden öğrencilerin duygularını arkadaşı olmayanlara ifade edenlere göre sosyal uyum düzeyleri daha yüksektir”. Shankar-Srivastava (2018) tarafından yürütülen araştırmada, akademik başarı ve sosyal uyum düzeyini çeşitli değişkenler tarafından gözlemlenmek istenmiştir. Çalışmanın örneklemini 140 erkek ve 140 kız olmak üzere

toplamda 280 öğrenci oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen verilere göre, akademiksel başarısı düşük olan öğrenciler yüksek olanlara göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha fazla sosyal uyum sorunları ile karşılaşmaktadır. Sosyal uyum sorunları yaşama açısından (kırsal ve kentsel) olarak yer değişkeni ile arasında anlamlı fark saptanmamıştır. Eğitim dili Bengalce olan öğrenciler İngilizce olanlara göre anlamlı olarak daha fazla sosyal uyum güçlükleri yaşamışlardır.

Shek ve Tsui (2012) 3328 ortaokul öğrencisiyle yürütülen çalışmada, maddi durumu yetersiz gençlerin kişisel ve ailesel uyumları gözlemlenmiştir. Çalışmadan elde edilen veriler ise şöyledir: Madde kullanımı ve uyumsuz davranış açısından yoksul olmayan ve yoksul ergenler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemişken, yoksul olmayan öğrencilerin lehine aile içi iletişim ve olumlu kimlik kazanımı arasında anlamlı fark tespit edilmiştir. Thulasiyammal ve Sumathi (2017) göre, yürütülen araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinde anksiyete ve kişisel uyumun incelenmiştir. Çalışma örnekleme rastgele seçilerek örnekleme yöntemi ile belirlenen 325 lise öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma bulgularında şu veriler elde edilmiştir. Anksiyete ve kişisel uyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kişisel uyum ve cinsiyet değişkeni açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ebeveyn niteliği, Ebeveynin mesleği, aile türü yerli olma, kişisel uyum ve okul arasında anlamlı fark saptanmamıştır.

BÖLÜM III

Yöntem

Bu bölümün içeriği, araştırmanın modeli, evreni ve örnekleminde verilerinin toplandığı araçlar, veri toplama süreci ve elde edilen verilerin analiziyle ilgili bilgilerden oluşmaktadır.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinden toplanan verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesi için Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğine vermiş oldukları yanıtların güvenirlik çalışması için iç tutarlılıklarına bakılmış ve Cronbach's Alpha katsayısı 0,741 olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma ilişkisel modelde yapılmış araştırmadır. Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel (2016), göre örneklerini korelasyonel yöntemlerin ve nedensel karşılaştırmanın oluşturduğu ilişkileri ve bağlantıları ilişkisel araştırma inceler.

Bu çalışma öğrencilerin cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, kardeş sayısı, sınıf, program, çalışma durumu ve ebeveynlerinin eğitim, sağ olma ve birliktelik durumlarının sosyal uyuma etkilerini incelemesi açısından nedensel karşılaştırılmalı bir çalışmadır.

Nedensel karşılaştırma araştırması, çalışmacının bir ya da birden fazla sayısal bağımlı değişken veya bir ya da birden fazla nitel bağımsız değişken arasındaki var olan ilişkiyi incelediği araştırmadır (Johnson ve Christensen, 2014).

Bu açıdan çalışmada ele alınan soru şu şekilde belirlenmiştir:

Sosyal uyum düzeyleri açısından bazı sosyodemografik özellikler arasında fark var mıdır?

Bu çalışma öğrencilerin gösterdikleri tutumların sosyal uyum davranışlarına olan etkilerinin açıklanabileceğini amaçlaması bakımından korelasyonel bir araştırmadır.

İki veya daha fazla değişkenle ilgili elde edilen verilerin, arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalara korelasyonel araştırma denir (Can, 2016).

Evren ve Örneklem

2019-2020 Eğitim-Öğretim yılında Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin Ereğli kampüsündeki fakültelerinde eğitimlerine devam eden 371 öğrenci araştırmanın evrenini oluşturmaktadır. Aşağıda tablo 3'te araştırmanın evreni sunulmuştur.

Tablo 3.1.

Öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri (N=371)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	247	66,58
Erkek	124	33,42
Yaş grubu		
18-19 yaş	103	27,76
20-21 yaş	168	45,28
22 yaş ve üzeri	100	26,95
Medeni Durum		
Evli	7	1,89
Bekar	364	98,11
Kardeş sayısı		
0-1 kardeş	79	21,29
2-3 kardeş	200	53,91
4 ve üzeri	92	24,80
Sınıf		
1. Sınıf	201	54,18
2. Sınıf	65	17,52
3. Sınıf	41	11,05
4.Sınıf	64	17,25
Program		
Lisans	286	77,09
Önlisans	85	22,91
Çalışma durumu		
Çalışan	36	9,70
Çalışmayan	335	90,30

Tablo 3.1.'de araştırmaya katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri verilmiştir.

Tablodan elde edilen verilere göre, araştırmada yer alan öğrencilerin %66,58'i kadın, %33,42'si erkektir. Katılımcıların yaş grubu dağılımları, %27,76'sı için 18-19 yaş, %45,28'i için 20-21 yaş ve %26,95'i için de 22 yaş ve üzeri şeklindedir. Araştırmadaki öğrencilerin %1,89'u evli, %98,11'i bekarıdır. Katılımcıların %21,29'u 0-1 kardeş, %53,91'i 2-3 kardeş ve %24,80'i de 4 kardeş ve üzeridir.

Araştırmaya alınan öğrencilerin %54,18'i 1. sınıf, %17,52'si 2. sınıf, %11,05'i 3. sınıf ve %17,25'i de 4. sınıftır. %77,09'unun lisans öğrencisi, %22,91'inin de önlisans öğrencisi olduğu katılımcıların %9,70'i çalışmakta, %90,30'u ise çalışmamaktadır.

Tablo 3.2.

Öğrencilerin ebeveynlerinin bazı özellikleri (N=371)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Anne eğitim durumu		
İlkokul	213	57,41
Ortaokul	63	16,98
Lise	62	16,71
Üniversite	33	8,89
Baba eğitim durumu		
İlkokul	124	33,42
Ortaokul	82	22,10
Lise	83	22,37
Üniversite	82	22,10
Annenin sağ olma durumu		
Sağ	363	97,84
Vefat	8	2,16
Babanın sağ olma durumu		
Sağ	349	94,07
Vefat	22	5,93
Anne-baba birliktelik durumu		
Birlikte	322	86,79
Ayrı	21	5,66
En az biri vefat etmiş	28	7,55

Tablo 3.2.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin ebeveynlerinin bazı özellikleri verilmiştir.

Tablodan elde edilen bulgulara göre, araştırmada yer alan öğrencilerin anne eğitim durumu dağılımları %57,41'inin ilkokul, %16,98'inin ortaokul, %16,71'inin lise ve %8,89'unun da üniversite şeklindedir. Katılımcıların baba eğitim durumlarına bakıldığında ise %33,42'sinin ilkokul, %22,10'unun ortaokul, %22,37'sinin lise ve %22,10'unun da üniversite düzeyinde olduğu görülmektedir.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin %97,84'ünün annesi sağ, %2,16'sının annesi vefat etmiş iken; katılımcıların %94,07'sinin babası sağ, %5,93'ünün de babası vefat etmiştir. Araştırmaya alınan öğrencilerin %86,79'unun anne-babası birlikte iken, %5,66'sının anne-babası ayrı ve %7,55'inin de en az bir ebeveyni vefat etmiştir.

Veri Toplam Araçları

Araştırmanın verileri, örneklemdaki bireylerin sosyodemografik özelliklerini ve uyum düzeylerini belirlemek için “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” (SUKDÖ) kullanılarak elde edilmiştir.

Sosyo-demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanacaktır. Cinsiyet, yaş, medeni durum, kardeş sayısı, sınıf düzeyi, bölüm, çalışma durumu, anne- baba eğitim durumu, anne ve babanın sağ olup olmadığı bilgilerini içerecektir.

Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği (SUKDÖ)

Araştırmada kullanılan “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” 21 maddeden oluşan sosyal işlevselliğin (boş vakit, iş, çevre ve aile ile baş ederek düzene koyma yetisi)dört alanını sorgulayan kendini değerlendirme ölçeğidir. Davranışlarının ve motivasyonların günlük yaşamda sahip oldukları farklı rollere ilgilerinin ve aldıkları tatminin ve kendilik algılarının değerlendirilmesini ölçeği dolduranlar birbirlerini tamamlayan sorulara yanıt vermektedir.

“21 maddeden oluşan ölçeğin, 1. ve 2. maddelerinden biri meslek durumuna göre doldurulur ve her kişi toplam 0-3 aralığında değerlendirilen 20 maddeye cevap verir. Her bir maddenin puanı toplanarak toplam değere ulaşılır (Ek 1). Ölçeğin puan aralığı 0-60 arasındadır. Kişinin normal bir sosyal işlevselliğe sahip olması için en az 35 puan alması gerekli görülmektedir. Kişinin 25 puanın altında bir puan alması durumunda, sosyal işlevselliğinde sorun olduğu düşünülmektedir. Testin depresif

belirtilerde meydana gelen değişikliklere hassas ve güvenilirliğinin yüksek olduğu saptanmıştır.”

Bosc ve arkadaşları (1997) tarafından sosyal işlevselliği ölçmeye özgü yeni kendi kendini ölçme özelliği geliştirmişlerdir. “Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği” klinik araştırma amaçlı olarak her yaştaki depresyon hastasında sosyal işlev düzeyini ölçmeyi hedefler. Yetersizliği olarak düşünölen depresyon ölçeklerinde sadece “belirti düzeyinde düzelmeyi” ölçmelerinde olan eksikliği gidereceği ve düzelmenin göstergesi olan “normal sosyal işlevselliğe” dönüşü ölçtüğü öne sürölmektedir (Dubinive ark. 1997a, Dubini ve ark. 1997b, Healy 2000).

Verilerin Toplanması

Araştırma verileri Necmettin Erbakan Üniversitesi'nin Ereğli Kampüsündeki faköltelerinde eğitimine devam eden örneklem grubundaki öğrencilerden, 2019-2020 eğitim-öğretim yılının bahar döneminde covid-19 salgını nedeniyle online sistem aracılığıyla anketi doldurmaları istenmiştir. Üniversitelerin topluluk sayfalarından ciddi destek sağlanmışır. Araştırmaya 371 öğrenci katılmışır. Veri toplama aracı doldurulmadan önce öğrencilere çalışmanın amacı ve anket içeriği hakkında bilgi formda verilmiştir. Araştırmanın verilerinin toplanma süreci yaklaşık 5 dakika zaman alacağı belirtilerek katılımın gönöüllölük temelinde olması gerektiği cevapların gizli tutulacağı ve sadece araştırmacı tarafından değerlendirileceği elde edilen verilerin bilimsel bilgilere ışık tutarak alana katkıda bulunacağı ve yayımlarda kullanılacağı belirtilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinden toplanan verilerin istatistiksel olarak analiz edilmesi için Statistical Package for Social Sciencens (SPSS) 25.0 yazılımı kullanılmışır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğine vermiş oldukları yanıtların güvenilirlik çalışması için iç tutarlılıklarına bakılmış ve Cronbach's Alpha katsayısı 0,741 olarak belirlenmiştir.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ve ebeveynlerinin bazı özelliklerine ilişkin dağılımı frekans dağılım tablosu ile gösterilmiştir. Öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinde yer alan maddelere verdikleri yanıtlara ilişkin ortalama ve standart sapma verilmiş, ölçek toplam puanına dair

ortalama ve standart sapmanın yanı sıra alınan en düşük ve en yüksek puanlar gösterilmiştir.

Öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerine ve ebeveynlerinin bazı özelliklerine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının karşılaştırılmasında kullanılacak olan hipotez testlerini belirlemek amacıyla ölçek puanlarının normal dağılıma uyma durumu Kolmogorov-Smirnov testiyle incelenmiş ve normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Buna göre öğrencilerin cinsiyetine, medeni durumuna, programına, çalışma durumuna ve anne-babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Öğrencilerin yaş, kardeş sayısı, sınıf, anne-baba eğitim durumu ve anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği toplam puanlarının karşılaştırılmasında Kruskal-Wallis H testi kullanılmış ve gruplar arası farkın belirlenmesine yönelik ileri analiz olarak Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testi uygulanmıştır.

Çalışma Planı

Covid-19 salgını nedeniyle öğrencilerle yüz yüze görüşme sağlanamadığından yapılacak olan anketler üniversite sayfalarından ulaşılan öğrencilere internet üzerinden online olarak ulaşıldı. Çalışmayı yapan kişi ve araştırma amacını belirten kısa bir yazı ile durum anlatıldı. Çalışma tahmini 5 dakika zaman alacağı ve katılımın gönüllülük temelinde olacağı cevapların gizli tutularak sadece araştırmacı tarafından değerlendirileceği elde edilecek bilgiler ışığında bilimsel yayınlara katkıda bulunulacağı belirtilmiştir

BÖLÜM IV

Bulgular ve Yorumlar

İlk aşamada araştırma ölçeği maddelerinden elde edilen toplam puanların karşılaştırılmalarının aritmetik ortalamalarına ve standart sapma değerlerine ait bilgilere yer verilmiştir. Sonraki aşamalarda araştırmanın sorularına yönelik istatistiksel analizlere yer verilmiştir.

Bu bölümde çalışma sorularına yönelik toplanan veriler ışığında ulaşılan bulgulara değinilmektedir.

Tablo 4.1.

Öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği maddelerinden aldıkları puanlar (N=371)

	$\bar{X}$	SS
İşine ilgi duyma	1,71	0,91
İşinden zevk alma	1,84	0,69
Hobi ve boş zaman etkinliklerine ilgi	2,33	0,69
Boş zamanların niteliği	1,65	0,82
Aile fertleriyle temas kurma	2,12	0,70
Aile içi ilişkilerin durumu	2,15	0,73
Aile dışı sosyal ilişkiler	2,42	0,67
Başkalarıyla sosyal ilişki kurmaya gayret	1,65	0,81
Başkalarıyla olan ilişkileri değerlendirme	2,06	0,66
Başkalarıyla ilişkilere değer verme	2,35	0,56
Sosyal çevredeki insanların temas kurması	2,01	0,65
Sosyal kurallara, iyi davranışlara ve nezakete dikkat etme	2,58	0,55
Sosyal hayatın içinde olma	1,47	0,88
Durumları ya da insanları daha iyi anlamak için bilgi edinme	2,45	0,61
Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ilgi duyma	2,40	0,61
İnsanlara fikirlerini ifade etmekte güçlük	1,84	0,70
Kendisini çevreden reddedilmiş ya da dışlanmış hissetme	2,14	0,66
Fiziksel görünümü önemseme	2,29	0,70
Geçim kaynaklarını ve gelirlerini idare etmekte zorluk	1,76	0,71
Çevreyi kendi istek ve ihtiyaçlarına göre düzenleme	1,94	0,78

Tablo 4.1.'de araştırmaya konu edilen öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği maddelerinden aldıkları puanlar verilmiştir.

Tablo 4.1.’deki verilere göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinin “İşine ilgi duyma” maddesinin puan ortalaması $1,71 \pm 0,91$, “İşinden zevk alma” puan ortalaması $1,84 \pm 0,69$, “Hobi ve boş zaman etkinliklerine ilgi” puan ortalaması $2,33 \pm 0,69$, “Boş zamanların niteliği” puan ortalaması $1,65 \pm 0,82$, “Aile fertleriyle temas kurma” puan ortalaması $2,12 \pm 0,70$, “Aile içi ilişkilerin durumu” puan ortalaması $2,15 \pm 0,73$, “Aile dışı sosyal ilişkiler” puan ortalaması $2,42 \pm 0,67$, “Başkalarıyla sosyal ilişki kurmaya gayret” puan ortalaması $1,65 \pm 0,81$, “Başkalarıyla olan ilişkileri değerlendirme” puan ortalaması $2,06 \pm 0,66$, “Başkalarıyla ilişkilere değer verme” puan ortalaması $2,35 \pm 0,56$, “Sosyal çevredeki insanların temas kurması” puan ortalaması $2,01 \pm 0,65$, “Sosyal kurallara, iyi davranışlara ve nezakete dikkat etme” puan ortalaması $2,58 \pm 0,55$, “Sosyal hayatın içinde olma” maddesinin puan ortalaması $1,47 \pm 0,88$, “Durumları ya da insanları daha iyi anlamak için bilgi edinme” puan ortalaması $2,45 \pm 0,61$, “Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ilgi duyma” puan ortalaması $2,40 \pm 0,61$, “İnsanlara fikirlerini ifade etmekte güçlük” puan ortalaması $1,84 \pm 0,70$, “Kendisini çevreden reddedilmiş yada dışlanmış hissetme” puan ortalaması $2,14 \pm 0,66$, “Fiziksel görünümünü önemseme” puan ortalaması $2,29 \pm 0,70$, “Geçim kaynaklarını ve gelirlerini idare etmekte zorluk” puan ortalaması $1,76 \pm 0,71$ ve “Çevreyi kendi istek ve ihtiyaçlarına göre düzenleme” puan ortalaması $1,94 \pm 0,78$ ’dir.

Tablo 4.2.

Öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar (N=371)

	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst
Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği	371	39,22	5,64	20	53

Tablo 4.2.’de araştırmaya alınan öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar verilmiştir.

Tablodan elde edilen verilere göre araştırmadaki öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların ortalaması $39,22 \pm 5,64$ ’tür.

Tablo 4.3.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	t	P
Kadın	247	39,55	5,68	20	53	1,639	0,102
Erkek	124	38,54	5,50	23	52		

Tablo 4.3.'te araştırmaya alınan öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.3.'teki verilere göre katılımcıların cinsiyetine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle kadın katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, erkek katılımcıların aldıkları toplam puanlardan daha yüksek olmasına karşın, fark istatistiksel açıdan anlamlı seviyede değildir.

Tablo 4. 4.

Öğrencilerin yaş grubuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Yaş grubu	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	F	p
18-19 yaş	103	38,99	6,29	20	52	0,710	0,492
20-21 yaş	168	39,01	5,48	25	53		
22 yaş ve üzeri	100	39,79	5,18	26	51		

Tablo 4.4.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş grubuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki bulgulara göre, araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grubuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Başka bir deyişle, yaş gruplarına göre katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme

Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark olmasına rağmen, anlamlı seviyede değildir.

Tablo 4.5.

Öğrencilerin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Medeni Durum	N	$\bar{X}$	SS	Medyan	SO	Z	p
Evli	7	41,86	3,72	41	214	-1,186	0,236
Bekar	364	39,16	5,66	40	185,4615		

Tablo 4.5.'de araştırmadaki öğrencilerin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki veriler incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer bir deyişle, katılımcıların evli yada bekar olmaları fark etmeksizin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar benzerdir.

Tablo 4.6.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Kardeş sayısı	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	F	p
0-1 kardeş	79	39,71	5,88	20	51	0,391	0,677
2-3 kardeş	200	39,06	5,60	23	53		
4 ve üzeri	92	39,14	5,54	26	52		

Tablo 4.6.'da araştırmaya dahil olan öğrencilerin kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki verilere göre, araştırmadaki öğrencilerin kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Başka bir deyişle, kardeş sayısına göre katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme

Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark olmasına karşın, bu fark anlamlı seviyede değildir.

Tablo 4.7.

Öğrencilerin sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Sınıf	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	F	p
1. Sınıf	201	39,00	5,69	23	53	0,929	0,427
2. Sınıf	65	38,72	6,28	20	51		
3. Sınıf	41	39,61	5,70	28	51		
4.Sınıf	64	40,16	4,65	29	50		

Tablo 4.7.'de araştırmaya alınan öğrencilerin sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.7.'deki veriler incelendiğinde, katılımcıların sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, gittikleri sınıf fark etmeksizin, katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Tablo 4.8.

Öğrencilerin program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Program	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	t	p
Lisans	286	39,59	5,63	20	52	2,367	0,018*
Önlisans	85	37,95	5,51	26	53		

* $p<0,05$

Tablo 4.8.'de araştırmaya konu edilen öğrencilerin program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki verilere göre katılımcıların program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Lisans düzeyindeki öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, önlisans düzeyindeki öğrencilerin aldıkları toplam puanlardan daha yüksektir.

Tablo 4.9.

Öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Çalışma durumu	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	t	p
Çalışan	36	39,31	4,98	27	49	0,101	0,920
Çalışmayan	335	39,21	5,71	20	53		

Tablo 4.9.'da araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir.

Tablodan elde edilen bulgular incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Çalışan katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile çalışmayan katılımcıların aldıkları toplam puanlar benzer bulunmuştur.

Tablo 4. 10.

Öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Anne eğitim durumu	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	F	p
İlkokul	213	39,12	5,88	20	53	0,833	0,476
Ortaokul	63	38,71	5,12	28	50		
Lise	62	39,32	5,41	26	52		
Üniversite	33	40,58	5,37	23	50		

Tablo 4.10.'da araştırma konusu edilen öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki bulgular incelendiğinde, araştırmadaki öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların anne eğitim durumu arasında fark gözetilmeksizin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar benzerdir.

Tablo 4.11.

Öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Baba eğitim durumu	N	$\bar{X}$	SS	Alt	Üst	F	p
İlkokul	124	40,05	5,85	20	53	2,530	0,057
Ortaokul	82	37,90	5,03	25	50		
Lise	83	39,49	5,46	26	52		
Üniversite	82	38,99	5,89	23	50		

Tablo 4.11.'de araştırmaya dahil olan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.11.'den elde edilen veriler incelendiğinde, araştırmaya alınan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Başka bir deyişle, baba eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite olan öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar benzerdir.

Tablo 4.12.

Öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Annenin sağ olma durumu	N	$\bar{X}$	SS	Medyan	SO	Z	p
Sağ	363	39,20	5,69	40	182,2204	-7,778	0,000*
Vefat	8	39,75	1,58	40	357,5		

* $p < 0,05$

Tablo 4.12.'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablodaki veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu saptanmıştır ($p < 0,05$). Annesi sağ olan katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, annesi vefat etmiş olan katılımcıların aldıkları toplam puanlardan daha düşüktür.

Tablo 4.13.

Öğrencilerin babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Babanın sağ olma durumu	N	$\bar{X}$	SS	Medyan	SO	Z	p
Sağ	349	39,19	5,68	40	175,1891	-13,155	0,000*
Vefat	22	39,68	4,96	39	357,5		

* $p < 0,05$

Tablo 4.13.'te araştırmadaki öğrencilerin babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 4.13.'teki verilere göre katılımcıların babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar

arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Babası sağ olan öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, babası vefat etmiş olan öğrencilerin aldıkları toplam puanlardan daha düşüktür.

Tablo 4.14.

Öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılması (N=371)

Anne-baba birliktelik durumu	N	$\bar{X}$	SS	Medyan	SO	χ^2	p	Fark
Birlikte	322	39,53	5,44	40	190,908	12,941	0,002*	1-2
Ayrı	21	33,81	7,25	33	104,381			2-3
En az biri vefat etmiş	28	39,64	4,44	39,5	190,768			
$p<0,05$								

Tablo 4.14.'de araştırmaya dahil olan öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir.

Tablodan elde edilen bulgulara göre, araştırmadaki öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Anne-babaları ayrı olan katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, anne-babaları birlikte olan ve anne-babalarından en az birinin vefat etmiş olduğu katılımcıların aldıkları toplam puanlardan daha düşüktür.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizlerinden elde edilen bulguların tartışılarak yorumlanmasına yer verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetine göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin tartışma ve yorum

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$). Başka bir ifadeyle kadın katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, erkek katılımcıların aldıkları toplam puanlardan daha yüksek olmasına karşın, fark istatistiksel açıdan anlamlı seviyede değildir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde genel uyum düzeyinin cinsiyet faktörüne göre değişip değişmediğine ilişkin çalışmaların bir kısmı elde edilen veriler ile dengeli iken bir kısmı da çalışmanın çalışmanın sonucu ile tutarsızlık göstermektedir. Alver (1998), 200 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem grubuyla yaptığı çalışmada, cinsiyet faktörü açısından genel uyum düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Ülkemizde bu durum gittikçe artarak sosyal statü ve kadın erkek ilişkilerinde eşit imkanların sunulması şeklinde belirtir. Dünder, Yapıcı ve Topçu (2008), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, cinsiyet faktöründe genel uyum etkisinin anlamlı olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Fakat Aras (2015), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, erkek öğrencilerin lehine genel uyum düzeyinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı sonucuna istatistiksel olarak ulaşmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyet faktörü açısından genel uyum düzeyine dair kesin verilerin olmadığı görülmektedir.

Bu çalışmada, cinsiyet faktörünün genel uyum düzeyine anlamlı bir etkisinin olmamasının nedeni, üniversite öğrencilerinin örneklem grubunu oluşturması toplumsal yaşamda hem kadınlardan hem de erkeklerden beklenen rol ve sorumlulukların birbirine benzer olması ve erkek ve kadınların benzer yaşam tecrübelerini deneyimlemeleri yani toplumun her iki cinsiyete gittikçe artan bir şekilde eşit olanaklar sunması, gösterilebilir.

Cinsiyet faktörüne göre üniversite öğrencilerinin sosyal uyum seviyeleri arasında anlamlı bir sonuca ulaşamamıştır. Alanyazın tarandığında çalışmanın sonucuyla dengeli ve tutarlı olan çalışmaların yanı sıra, çalışmanın bulgularıyla tutarlı olmayan çalışmalar da vardır. Aladağ-Bayrak (2012), göre üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada cinsiyet faktöründe sosyal uyum düzeyinin değişmediği sonucuna ulaşmışlardır. Hall (2015) göre, yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinde cinsiyet faktörünün sosyal uyum üzerinde anlamı olmadığını belirtmiştir. Bunun yanında Talepasand, Ghartapped, Solhi, Manshaee ve Abolfathi Gharatappeh (2013) göre, lise öğrencileriyle yaptıkları araştırmada cinsiyet faktörü açısından sosyal uyum seviyesinin erkeklerin lehine anlamlı bir şekilde değiştiğini saptamışlardır. Doğan (2009) örneklemini, öğretmenlerden oluşan araştırmada, kadın öğretmenlerde sosyal uyum düzeyinin erkek öğretmenlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde sonuçlarının dengesizlik gösterdiği saptanmıştır.

Çalışmada elde edilen bulguya göre kadın ve erkek bireylerde yaşam alanlarında kadınların yaşadığı toplumsal baskının ve negatif ayrımcılığın gittikçe azalması bu araştırmada sosyal uyum faktörü üzerinde bireylerde cinsiyet rollerinin birbirine benzerlik göstermesi her iki cinsiyetinde androjen kimliği benimsemesi, ebeveynlerin erkek ve kız çocuklarına karşı gösterdikleri davranış ve tutumlarda farklılıkların azalması şeklinde açıklanması bu çalışmada sosyal uyum düzeyi üzerinde cinsiyet değişkeninin anlamlı bir etkisinin olmadığı bulunmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş grubuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları elde edilmiştir. Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş grubuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Alanyazın incelendiğinde Hall (2015) göre, 18-19 yaş grubundaki üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal uyum düzeyini 20+ yaş grubundaki öğrencilerin sosyal uyum düzeyinden istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde yüksek bulmuşken, aynı yaş grubundaki bireylerin kişisel uyum düzeyleri arasında

anlamli bir fark bulmamıştır. İlhan (2015) göre, yaş değişkeni açısından üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal uyum düzeyleri arasında anlamlı olacak bir fark saptamamıştır. Ancak Yeğen (2008), lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada sosyal uyum düzeyini 16 ve altındaki yaş grubundaki öğrencilerden istatistiksel olarak 17 yaş grubundaki öğrencilerin lehine anlamlı olacak şekilde farklı bulmuştur.

Çelik (2018), göre yaptığı çalışma sonucuna göre yaş grubu yükseldikçe uyum düzeyinin artması şu şekilde açıklanabilir: Uyum düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülen mesleki ve toplumsal sorumlulukları benimsemeleri ve yerine getirmelerinin bireyin kimlik kazanımı sürecinde ilerlemesi. Ayrıca bireyin yaşı ilerledikçe olumlu veya olumsuz yaşam olayları sayesinde belirli bir olgunluğa ulaşması uyum düzeyine tecrübe katmasının değişkenleri yükseltebileceğini açıklamıştır. Sonucunda Geldard ve Geldard (2013) göre, kişisel kimliğini geliştirdikçe zaman içerisinde birey olgunlaşmaktadır.

Araştırmada elde edilen sonuca göre yaş gruplarına göre katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark olmasına rağmen, anlamlı seviyede değildir.

Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durum Değişkenine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Öğrencilerin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Veriler incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). Diğer bir deyişle, katılımcıların evli ya da bekar olmaları fark etmeksizin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar benzerdir.

Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir. Verilere göre, araştırmadaki öğrencilerin kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde

olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$). Başka bir deyişle, kardeş sayısına göre katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında fark olmasına karşın, bu fark anlamlı seviyede değildir.

Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Uyum Düzeylerine İlişkin

Tartışma ve Yorum

Araştırmaya alınan öğrencilerin sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin ANOVA Varyans Analizi sonuçları verilmiştir.

Veriler incelendiğinde, katılımcıların sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Yapılan çalışmalara bakıldığında Aktaş (1997), üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada 1.sınıfta okuyan öğrencilerin 4. sınıfa geldiklerinde kişisel, sosyal ve genel uyum düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde yükseldiğini tespit etmiştir. Aras (2015) üniversite öğrencileriyle yaptığı araştırmada, sınıf düzeyi değişkenine göre kişisel uyum düzeyi anlamlı bir şekilde farklılaşmazken, genel ve sosyal uyum düzeyi istatistiksel olarak anlamlı olacak şekilde farklılaşmaktadır. Tanrıdağ (1994) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, 1. ve 4. sınıfa giden öğrencilerin genel uyum düzeyleri arasında anlamlı fark bulmamıştır. Kişisel uyum açısından 4. sınıf öğrencilerinin lehine, sosyal uyum açısından ise 1. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Tuncel (2005) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada 1.sınıftaki öğrencilerle karşılaştırıldığında 4.sınıfların lehine genel, kişisel ve sosyal uyum düzeyleri açısından anlamlı fark bulunmuştur. Tanrıdağ (1994) lise öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, 1. ve 4. sınıfa giden öğrencilerin genel uyum düzeyleri arasında anlamlı fark bulmamıştır. Kişisel uyum açısından 4. sınıf öğrencilerinin lehine, sosyal uyum açısından ise 1. sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Görüldüğü üzere yapılan araştırma sonuçları bazı çalışmalardan elde sonuçlarla tutarlı iken bazılarıyla da tutarsızdır.

Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin kişisel ve genel uyum düzeyleri arasında sınıf değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamasının nedeni olarak, üniversite öğrencileri sınıf düzeyleri yükseldikçe her ne kadar kimlik gelişimlerini tamamlama yolunda önemli adımlar atsalar bile, üniversite eğitiminin sonlarına doğru uyum düzeylerine doğrudan etki edecek olan toplumun içinde statü sahibi olma, iş

sahibi olabilme, ailenin beklentilerine cevap verme ve evlilik planları gibi önemli yaşamsal olayların etkisini artırması gösterilebilir.

Literatür incelendiğinde 1.sınıflarla karşılaştırıldığında 4. sınıfların lehine sosyal uyum düzeyinin anlamlı olacak şekilde yüksek çıkması, birinci sınıftaki öğrencilerin, ortaöğretimle karşılaştırıldığında daha özgür bir ortama sahip olduğundan özdenetimi gerçekleştirmede yaşanan sıkıntılar, yaşadıkları yalnızlık hissi, güven sorunları ve iletişim becerilerindeki yetersizliklerden, farklı bir ilde üniversite eğitimi alan öğrencilerin şehrin kültürüne alışmaya çalışması, birinci sınıftaki öğrencilerin, üniversite ortamı hakkında yeterli bilgiye sahip olmamasından kaynaklanabilir.

Yaptığımız araştırmada, gittikleri sınıf fark etmeksizin, katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları puanlar benzerdir.

Üniversite Öğrencilerinin Program Türüne Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmaya konu edilen öğrencilerin program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir. Verilere göre katılımcıların program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Lisans düzeyindeki öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, önlisans düzeyindeki öğrencilerin aldıkları toplam puanlardan daha yüksektir.

Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin t testi sonuçları verilmiştir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, araştırmaya dahil olan öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p > 0,05$). Çalışan katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile çalışmayan katılımcıların aldıkları toplam puanlar benzer bulunmuştur.

Üniversite Öğrencilerinin Annesinin Sağ Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Veriler incelendiğinde, araştırmada yer alan öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Annesi sağ olan katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, annesi vefat etmiş olan katılımcıların aldıkları toplam puanlardan daha düşüktür.

Üniversite Öğrencilerinin Babasının Sağ Olma Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmadaki öğrencilerin babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Mann-Whitney U testi sonuçları verilmiştir. Verilere göre katılımcıların babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). Babası sağ olan öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, babası vefat etmiş olan öğrencilerin aldıkları toplam puanlardan daha düşüktür.

Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Birliktelik Durumuna Göre Sosyal Uyum Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanların karşılaştırılmasına ilişkin Kruskal-Wallis testi sonuçları verilmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmadaki öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Anne-babaları ayrı olan katılımcıların Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, anne-babaları birlikte olan ve anne-babalarından en az birinin vefat etmiş olduğu katılımcıların aldıkları toplam puanlardan daha düşüktür.

BÖLÜM VI

Sonuç Ve Öneriler

Çalışmanın bu başlığı altında elde edilen sonuçlara ve alana katkı sağlamaya yönelik geliştirilen önerilere yer verilmiştir.

Sonuç

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerindeki sosyal uyum düzeyinin çeşitli değişkenlerle ilişkisini ortaya çıkararak cinsiyet, yaş grubu, medeni durum, kardeş sayısı, sınıf, program, çalışma durumu, anne-baba eğitim, sağ olma ve birliktelik durumları durum açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterip göstermediğini incelemektir. Çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

Erkek ve kız öğrenciler üzerinde cinsiyet değişken sosyal uyum düzeyleri ile arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Üniversite öğrencileri üzerinde yaş değişkeni ile sosyal uyum düzeylerinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinin medeni durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Yapılan çalışmada kardeş sayısına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Katılımcıların sınıfına göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Üniversite öğrencilerinde program türüne göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin çalışma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Araştırmadaki öğrencilerin anne eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Araştırmaya alınan öğrencilerin baba eğitim durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir fark olmadığı saptanmıştır ($p>0,05$).

Araştırmada yer alan öğrencilerin annesinin sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı seviyede olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Katılımcıların babasının sağ olma durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede bir fark olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$).

Araştırmadaki öğrencilerin anne-baba birliktelik durumuna göre Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır ($p<0,05$).

Öneriler

Aşağıda araştırmanın sonuçlarına ilişkin geliştirilen ve alanda yapılacak çalışmalara örnek teşkil edilecek bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın yapıldığı üniversitede eğitim alan öğrencilere cinsiyet değişkeni farkını kapatmaya yönelik pdr birimlerince sosyal uyum düzeyini artırıcı etkinlikler yapılabilir.

Yaş grubu değişkenine bakıldığında öğrencilere içerisinde oldukları gelişim dönemleriyle ve diğer yaş evreleriyle ilgili video, sunum yoluyla bilgiler verilebilir. Üniversite ortamında yaşayabilecekleri durumlar hakkında eğitici ve bilgilendirici etkinlikler yapılabilir.

Medeni durum faktörünün öğrenciler üzerindeki etkisini ve arasındaki ilişkili farkı dengelemek için alan uzmanlarınca sosyal uyum düzeylerini artırıcı çeşitli çalışmalar düzenlenebilir.

Program değişkeni açısından lisans düzeyindeki öğrencilerin Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar, önlisans düzeyindeki öğrencilerin aldıkları toplam puanlardan anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu alanda yapılacak olan çalışmalarda nitel yöntemli çalışmalara

ağırlık vererek çeşitli etkinlikler yapılarak (sosyokültürel, entegrasyon, oryantasyon) bu konu daha geniş çaplı incelenebilir.

Bu sonuçlar gelişimsel rehberlik perspektifinden incelendiğinde oldukça anlamlı görünmektedir. Çalışma sonuçları bir bütün olarak incelendiğinde, bebeklikten yetişkinliğe doğru, kişiler arası ilişkiler ile ilgili beceriler kazandırmanın yanı sıra, çevre ile olan iletişim ve etkileşim, öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissetmesinde yeni bir çevreye uyumu üzerine temellendirecekleri sosyal bağlılık duygusu oluşturabilecek yaşantıların desteklenmesinin etkili olduğunu ve sosyal destek grupları oluşturmalarına yönelik temellendirecekleri yaşantılarının desteklenmesinin önemli olduğu görülmektedir. Bu durumlar göz önüne alındığında psiko sosyal gereksinimlerini de dikkate alacak şekilde hazırlanmış etkinlikler bu amaç için uygulanabilir.

Özetle, bu araştırmanın sonuçları, üniversite öğrencilerinde sosyal uyum faktörünün çeşitli değişkenler perspektifinden incelenerek farklı sonuçların ortaya çıkmasına ışık tutarak anahtar bir role sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte araştırmanın korelasyonel yapısından kaynaklı, üniversiteye uyum sürecinde önemli değişkenlerin etki ve yansımalarına yönelik yorumlamalarda bulunurken dikkatli olunmalıdır. Değişkenler arasındaki ilişkiler, nedensel olmaktan çok kavramsal düzeyde korelasyonel ilişkiler olarak ele alınmalıdır.

Kaynakça

- Ahioğlu-Lindberg, E.N. (2001). Piaget ve ergenlikte bilişsel gelişim. Kastamanu Eğitim Dergisi,19 (1), 1-10.
- Akay, N. (1990). Lise öğrencilerine ilişkin bazı niteliklerin sosyal ve kişisel uyum düzeylerine etkisi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akbağ, A. ve Erturan, N. (1995). Liseli ergenlerin anne- baba tutumlarının algılamaları ile uyum düzeyleri arasındaki ilişki. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 7,1-15.
- Akboy, R. ve İkiz, E. (2007). Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış. Ankara: Nobel.
- Akıncı, G., (2007), Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Babaların Aile İşlevlerini Algılamaları İle Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi/ Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 107-110.
- Akırmak, G. ve Dündar, H. (2015). Üniversitede psikolojik danışmanlık el kitabı. F. Yurtseven ve M. Paker (Eds.), Üniversite gençliği döneminin gelişimsel özellikleri ve psikolojik zorluklar içinde (s.17-47). İstanbul: Mega.
- Aladağ-Bayrak, Ö. (2012). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin akademik ve sosyal uyumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi /Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Alisinaoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne baba ilişkisi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 27, 62-64.

Alver, B. (1998). Bireylerin uyum düzeyleri ile empatik becerileri arasındaki ilişkiler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi/ Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Erzurum. Ş Anay, A. (2013). Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları. İstanbul: Nobel.

Anay, A. (2013). Ruh sağlığı ve davranış bozuklukları. İstanbul: Nobel.

Aras, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi /Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Arı, R. (2005). Gelişim ve Öğrenme. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Asıcı, E. (2017). Yaşam dönemleri ve uyum sorunları. F. Savi Çakar (Ed.), Üniversite dönemi gençliği ve uyum problemleri içinde (s.301-323). Ankara: Pegem.

Aslan, S. (2008). Kişilik, Huy ve Psikopatoloji. Psikiyatride Derlemeler, Olgular ve Varsayımlar Dergisi, 2, 1-2

Aslan, S. ve Güven, M. (2010). Bağlanma ve kişisel uyum arasındaki ilişkide ayrışma bireyleşmenin aracılığı. Eğitim ve Bilim Dergisi, 35 (157), 181-191.

Avcı, M. (2015). Ergenlik ve toplumsal uyum sorunları. İstanbul: Son Çağ.

Avcı, M. (2006). Ergenlik ve toplumsal uyum sorunları. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7 (1), 39-63.

Aydın, E. (2012). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirmeleri ile sosyal uyum ve iletişim becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Balabanlı, F. (1990). Öğretmen liselerinde okuyan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Başaran, İ.E. (2005). Eğitim psikolojisi. Ankara: Nobel.

Balcı, T. (1999). Yetiştirme yurdu ile ailesi yanında kalan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin okul başarılarına etkisi incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Balcıoğlu, İ. (2001). Stres, gençlik, kentleşme, Şiddet. Yeni Symposium Dergisi, 39 (1), 49-56.

Baysal, A. (2005). Psikolojik danışma ve rehberlik. A. Kaya (Ed.), Psikolojik danışma ve rehberlikte başlıca hizmet türleri içinde (s.35-51). Ankara: Anı.

Beck, J.S. (2001). Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi. (Çev. N.H. Şahin). Anlara: Türk Psikologlar Derneği.

Benight, C. C. ve Bandura, A. (2004). Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived selfefficacy. Behavior Research and Therapy, 42, 1129–1148.

Bilal, G. (1984). Demokratik ve otoriter olarak algılanan ana-baba tutumlarının çocukların uyum düzeylerine etkisi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Bilen, M. (2004). Sağlıklı insan ilişkileri. Ankara: Anı Yayıncılık.

Burger, J. M. (2006). Kişilik. (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.

- Butcher, J., Mineka, S. ve Hooley, J.M. (2013). Anormal psikoloji. (Çev. O. Gündüz), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Bülbül, T. ve Acar-Güvendir, M. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. Eğitim Bilimleri Araştırma Dergisi, 4 (1), 397-418.
- Büyüköztürk, Ş, Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. Ve Demirel, F. (2016). Bilimsel Araştırma yöntemleri. Ankara: Pegem.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum. Ankara: Pegem.
- Can, A. (2016). Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Ankara: Pegem.
- Ceyhan, A.A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi, 11 (1), 59-77.
- Ceyhan, E. (1999). Mesleki sorun düzeyleri farklı okul öğretmenlerinin kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (13), 45-55.
- Chen, I.J., Zhang, H., Wei, B. and Guo, Z. (2018). The model of children's social adjustment under the gender-roles absence in single-parent families. International Journal of Psychology, 1-9. doi: 10.1002/ijop.12477.
- Claes, M.E (1992). Friendship and personal adjustment during adolescence. Journal of Adolescence. 15 (1),39-55.
- Cloutier, R. (1994). Ergenlik psikolojisinde kuramlar. (Çev: B. Onur). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 27 (2), 875-904.

- Corey, G. (2005). Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları. (Çev. T. Ergene), Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Cüceloğlu, D. (2015). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi.
- Çelebi, N. ve Ülker, N. (2013). Yükseköğretim Kurumlarından Eğitimci Bireylerin Uyum Algı ve Davranışlarını Etkileyen Unsurlar. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2 (1), 127-139.
- Demirbilek, M. (2016). İnsan davranışı ve sosyal çevre-I. E. Özkalp ve E.C. Duyan (Ed.), Ergenlik dönemi içinde (s.94-127). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Doğan, E. (2009). Meslek liselerinde çalışan öğretmenlerin üstbiliş becerileri ile sosyal uyumları arasındaki ilişki (İstanbul Anadolu yakası örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi /Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, M. (2011). Çocuk ruh sağlığı. Y. Uzuner (Ed.), Çocuk ruh sağlığı içinde (s.330). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Doğan, S. (1995). Akılcı-Duygusal terapi: Kuramsal bir inceleme. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 2 (6),29-36.
- Duman, S. ve Kuru, E. (2010). Spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4 (1), 18-26.
- Duong, M.T. (2011). Associations between social adjustment and academic achievement among mexican american and vietnamese american early adolescents. (Unplished Doctoral Dissertation).University of Southern California, California.

- Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordama sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (29), 13-24.
- Dündar, S. (2009). Üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24 (2), 139-150.
- Erdoğan, S., Şanlı, H.S. ve Bekir, H.Ş. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 1 (11), 479-
- Eripek, S. (1996). Zihinsel engelliler. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Fernández-Berrocal, P., Ruiz-Aranda, D., Salguero, J.M., Palomera, R. and Extremera, N. (2018). The relationship of botín foundation's emotional intelligence test (TIEFBA) with personal and scholar adjustment of Spanish adolescents. *Revista de Psicodidáctica*, 23 (1), 1-8.
- Geetha, S. (2013). Personel adjustment of the student trainees. *International Journal of Education and Psychological Research*, 2 (4), 123-128.
- Geçtan, E. (2002). İnsan olmak. İstanbul: Metis.
- Geçtan, E. (2014). Psikanaliz ve sonrası. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geçtan, E. (2015). Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Geldard, K. ve Geldard, D. (2013). Ergenler ve gençlerde psikolojik danışma. (Çev. Edt. M. Pişkin). Ankara: Nobel.
- Gençöz, F. (1998). Uyum Psikolojisi. *Kriz Dergisi*. 6 (2), 1-7.

- Ghartappeh, A. Talepasand, S., Manshaee, G.R., Abolfathi, M., Solhi, M. and Gharatappeh, S. (2015). Relationship between personal and social adjustment with locus of control and gender in intelligent high school student. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 3 (2), 159-165.
- Gladding, T.S. (2015). Aile terapileri tarihi, kuram ve uygulamaları. (Çev. Edt. Ğ. Keklik ve Ğ. Yıldırım). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Goodfellow, S., Nowicki, S. J.. (2009). Social adjustment, academic adjustment, and the ability to identify emotion in facial expressions of 7-year-old children. *The Journal of Genetic Psychology*, 170, 3, 234- 244.
- Gündoğdu, M. ve Gonca-Zeren, Ş. (2004). Yetiştirme yurdunda ve ailesinin yanında kalan ergenlerin kimlik gelişimlerinin karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 22 (3), 57-65.
- Güngör-Aytar, A. (2017). Her yönüyle okul öncesi eğitim-20. A. Güngör-Aytar (Ed.), *Ruh sağlığı içinde* (s. 12-36). Ankara: Hedef CS Yayıncılık.
- Hall, E.M. (2015). Examining gender differences and relationships among facebook usage, personal identity, social identity, personal-emotional adjustment and social adjustment. (Unpublished Master's Thesis). George Mason University, Fairfax.
- Herken, H., Bodur, S. ve Kara, F. (2000). Üniversite öğrencisi kızlarda madde kullanımı ile kişilik ve ruhsal belirti ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3, 40-45.
- Heuser. B. L. (2007). Academic social cohesion within higher education. *Prospects*. 37, 293–303.

- Hurrelman, K., Enel, U. and Wideman, J.C. (1992). Impacts of school pressure, conflict with parents and career uncertainty on adolescent stress in the Federal Republic of Germany. *International Journal of Adolescents and Youth*, 4, 33-50.
- İkiz, E.F. (2017). Yaşam dönemleri ve uyum sorunları. F. Savi Çakar (Ed.), *Ruh sağlığına genel bakış, uyum ve uyumsuzluk içinde* (s.1-26). Ankara: Pegem.
- İkiz, E.F., Asıcı, E., Savcı, M. ve Yörük, C. (2015). Problemlili internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4 (1), 34-50.
- İlhan, O. (2015). Üniversite öğrencilerinde, dikkat eksikliği hiperaktivite düzeyleri ile sosyal uyumları ve atılganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnanç, B.Y., Bilgin, M. ve Kılıç- Atıcı, M. (2010). *Gelişim psikolojisi*. Ankara: Ayrıntı.
- İnözü, M. (2012). Psikoloji giriş. Cemalcılar, Z. (Ed.), *Klinik Psikoloji içinde* (s.190221). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Johnson, B. ve Christensen, L. (2014). Eğitim araştırmaları nicel, nitel ve karma yaklaşımlar. (Çev. Ed. Ş.B. Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
- Kalyencioğlu, D. ve Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin aile işlevlerine göre uyum düzeyleri. *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*. 18 (2), 56-62.
- Kalyencioğlu, H.D. (2007). Uyum düzeyi düşük olan ve olmayan lise öğrencilerinin aile işlevi algıları. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Karaca, R. ve İkiz, F.E. (2014). Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış. İstanbul: Remzi.
- Kazaz, N. (2015). Türkiye’de yükseköğretime devam eden Balkan ülkeleri öğrencilerinin kişisel uyum düzeylerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Kaya, M., 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.
- Keyes, S. and Coleman, J. (1983). Sex-role conflicts and personal adjustment: A study of British adolescents. Journal of Youth and Adolescence, 12 (6), 443-459.
- Kılıççı, Y. (2006). Okulda ruh sağlığı. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Koç, M. (2014). Psikolojik danışma ve rehberlik. M. Güven (Ed.), Psikolojik danışma ve rehberlikte başlıca hizmet türleri içinde (s. 50-68). Ankara: Anı.
- Kozacıoğlu, G. ve Gördürür, H.E. (1995). Bireyden topluma ruh sağlığı. İstanbul: Alfa Basım.
- Köknel, Ö. (2006). Kaygıdan mutluluğa kişilik. İstanbul: Akdeniz Yayıncılık.
- Köksal, A. (2000). Müzik eğitimi alma, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre ergenlerin empatik becerilerinin ve uyum düzeylerinin incelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18, 99- 107.
- Kulaksızoğlu, A. (1990). Gençlik çağı ve ülkemizde gençlik sorunları. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2, 133-144.
- Kulaksızoğlu, A. (2016). Ergenlik psikolojisi. İstanbul: Remzi.

- Kumanlı-Güneş, A. (2015). Üniversitede psikolojik danışmanlık el kitabı. F. Yurtseven ve M. Paker (Eds.), Ailelere yönelik çalışmalar içinde (s.115-121). İstanbul: Mega.
- Kunter-Balcı, Z. (1995). Geştalt terapisi. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 7, 189-197.
- Kurç, G. (1990). Kişisel, sosyo-ekonomik ve kültürel bazı değişkenlerin gençlerin uyum alanları ve uyum yöntemlerine etkisi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 14 (76), 3-9.
- Kramer, G.P, Berntein, D.A. ve Phares, V. (2014). Klinik psikolojiye giriş. (Çev. Ed. Ğ. Dağ). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Küçükali, E. (2016). Kolejde eğitim gören lise öğrencileri ile devlet okulunda eğitim gören lise öğrencilerinin kişisel uyum, benlik saygısı ve liderlik düzeylerinin karşılaştırılması. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lucas, R.E. (2007). Personality and the Pursuit of Happiness. Social and Personality Psychology Compass , 168–182, 10.1111/j.1751-9004.2007.00009.x.
- Martin, M.M. and Anderson , C. M. (1998). The cognitive flexibility scale three validity studies . Communication Reports , 11 , 1 – 9.
- Metin, S.C. (2016). Üniversite öğrençilerinin rekreatif faaliyetlere katılım düzeyleri ile sosyal uyum becerileri ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2011). Gençlerde uyum problemleri. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Milli Eğitim Bakanlığı (2013). Çocuk ruh sağlığı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.

- Morgan, G.A., N.L., Leech, N.L., Gloeckner, G.W. and Barret, K.C. (2004). SPSS for introductory statistics: Use and interpretation. London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Murdock, N.L. (2016). Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. (Çev. Edt. F.Akkoyun). Ankara: Nobel.
- Nelson-Jones, R. (1982). Danışma psikolojisi kuramları. F. Akkoyun (Çev.Edt. F. Akkoyun). Ankara: Cassell Educational.
- Onur, B. (1995). Gelişim Psikolojisi. Ankara: İmge Kitapevi.
- Öğüt, F. (2000). Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kocaeli.
- Özer, A. K. (2015). “Ben” değeri tiryakiliği. İstanbul: Ceylan.
- Özgüven, İ.E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7, 5-13.
- Özgüven, İ.E. (1992). Hacettepe kişilik envanteri el kitabı. Ankara: Odak Ofset Matbaacılık.
- Özkan, S.ve Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma örneği). Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi, 5 (13),153-171.
- Öztürk, O. (2004). Ruh sağlığı ve bozuklukları. Hekimler Yayın Birliği.
- Pollastri, A. R., Raftery-Helmer, J. N., Cardemil, E. V., and Addis, M. E. (2018). Social context, emotional expressivity, and social adjustment in adolescent males. Psychology of Men & Masculinity, 19 (1), 69-77.
- Rickwood,D., Deane, F.P., Wilson, C.J. and Ciarrochi, J.V. (2005). Young people’s help- seeking for mental health problems. Australian e-Journal for the Advancement of Mental Health, 4 (3), 1-34.

Sabır-Erbiçer, E. (2017). Üniversite öğrencilerinin siber zorbalık ve siber mağduriyet düzeylerinin sosyal uyuma ve bazı kişisel değişkenlere göre incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Sağınç, N. (2011). Üniversite yaşamına uyum sürecine etki eden faktörler ve birbirleri ile ilişkileri (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Santrock, J.W. (2014). Ergenlik, (Çev.Edt. D. M. Siyez). Ankara: Nobel.

Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). Bilişsel davranışçı terapilerde değerlendirme: Sık kullanılan ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Seçkin, S. (2015). Ergenlerde ebeveynlerden algılanan ilgi/kabul ile ergenin sosyal uyumu ve dürtü kontrol düzeyi arasındaki ilişki. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Seven, S. (2008). Çocuk ve ruh sağlığı. Ankara: Pegem.

Sezer, Ö. (2005). Kadınların uyum düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Türk Psikoloji ve Danışmanlık Dergisi, 3 (23), 87-101.

Shankar-Srivastava, P. (2018) Social adjustment problems of school going academic achievers. International Journal of Academic Research and Development,3-1, 164-166.

Shek, D.T.L. and Tsui, P.K. (2012). Family and personal adjustment of economically disadvantaged Chinese adolescents in Hong Kong. The Scientific World Journal, 142689,1-8. doi:10.1100/2012/142689.

Sipahi, B., Yurtkoru, E.S. ve Çinko, M. (2008). Sosyal bilimlerde spss ile veri analizi. İstanbul: Beta.

Siyez, D.M. (2009). Ergenlerde problem davranışlar. Ankara: Pegem.

Smetana, J.G., Campione-Barr, N., and Meztger, A. (2006). Adolescent development in interpersonal and socieetal contexts. *Annual Review of Psychology*, 57, 255-284.

Smith, E.E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. ve Loftus, G.R. (2016). Psikolojiye giriş (14. Genişletilmiş Baskı). (Çev. Ö. Öncül ve D. Ferhatoğlu), Ankara: Arkadaş Yayıncılık.

Şahin, C. ve Tunçel, M. (2008). Sınıf öğretmenliği ve beden eğitimi öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin psikososyal uyum düzeylerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (2), 45-50.

Tamar, M. (2005). Gençlikte değişim ve süreklilik. İzmir: Çelikkol Yayıncılık.

Tanrıdağ, R. (1994). Sağlık meslek lisesi öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 18 (91), 58-84.

Taymur, İ ve Türkçapar, M.H. (2012). Kişilik: Tanımı, sınıflaması ve değerlendirmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar Dergisi*, 4, 157-177.

Thulasiyammal, R. and Sumathi, R. (2017). A study on anxiety and personal adjustment of higher secondary school students in vellore district. *International Educational Scientific Research Journal*, 3 (5), 62-67.

Tuncel, M. (2005). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/ Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22).

Ulaş, B., Tatlıbadem, B., Nazik, F., Sönmez, M.ve Uncu, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde depresyon sıklığı ve ilişkili etmenler. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2 (3), 71-75.

Uslu-Gündüz, H. (2006). Uyum sorunları olan öğrencilerin anne-baba, öğretmen ve kendileri tarafından bu sorunun ele alınış biçiminin değerlendirilmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/ Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Ünalın, D., Öztop, D.B., Elmalı, F., Öztürk, A., Konak, D., Pırlak, B ve Güneş, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 16 (2),75-81.

Yalçın, M., Eşsizoglu, A., Akkoç, H., Yaşan, A. ve Gürgen, F. (2009). Dicle üniversitesi öğrencilerinde madde kullanımını belirleyen risk faktörleri. Klinik Psikiyatri. 12, 125-133.

Yavuzer, H. (2013). Çocuk ve suç. İstanbul: Remzi Remzi Yayıncılık.

Yavuzer, H. (2003). Çocuk psikolojisi. İstanbul: Remzi Yayıncılık.

Yavuzer, H. (2018). Gençleri anlamak, ana-babalarının en çok sorduğu sorular ve cevaplarıyla. İstanbul: Remzi Yayıncılık.

Yazgan- İnanç, B. ve Yerlikaya, E.E. (2016). Kişilik kuramları. Ankara: Pegem.

Yazgan-İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç-Atıcı, M. (2010). Gelişim psikolojisi. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Yeğen, B. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyal uyumları ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Kadıköy ilçesi örneği). (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yeşilyaprak, B. (1993). Kişiliğin gelişiminde ailesel faktörlerin etkisine ilişkin bir araştırma. *Aile ve Toplum Dergisi*, 3 (1),3-16.
- Yıldız, M. (2017). Üniversite öğrencilerinde erken dönem uyumsuz Şemalarının depresif belirtilere etkisi. *Ihlara Journal of Educational Research*, 2 (2), 18-23.
- Yörükoğlu, A. (2000). Gençlik çağı. İstanbul: Özgür.
- Yurtal-Dinç, F. (1999). Üniversite öğrencilerinin akılcı olmayan inançlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yurtal-Dinç, F. (2001). Akılcı Olmayan inançların bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2, 41-48.
- Yüksel-Erdoğan, M. (2012). Kişisel ve sosyal uyum düzeylerinin öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerini yordaması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1 (2), 123-134.
- Zastrow, C. ve Krist-Ashman, K.K. (2014). İnsan davranışı ve sosyal çevre. (Çev. S. E. Türközü). Ankara: Erek.
- Weiten, W., Yost Hammer, E. ve Dunn, D.S. (2016). Psikoloji ve çağdaş yaşam, insan uyumu, (Çev.Edt. E. İkiz). Ankara: Nobel.

EKLER

Ek 1.

Sosyo-demografik Bilgiler

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup kimlik bilgisi paylaşmanıza gerek yoktur. Sosyodemografik bilgi formuna dolduracağınız kişisel bilgilerinizi doğru vermeniz araştırmamızın değerlendirilmesi açısından çok önemlidir.

1. Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
2. Yaş:
3. Medeni Durum:
 () Evli () Bekar () Dul () Diğer
4. Kardeş sayısı:.....
5. Kaçınıcı sınıf: (1) (2) (3) (4)
6. Bölümünüz:
7. Çalışma Durumunuz:
 () Çalışıyor () Çalışmıyor
8. Annenizin eğitim durumu:
 a)İlkokul b)Ortaokul c)Lise d)Üniversite
9. Babanızın eğitim durumu:
 a)İlkokul b)Ortaokul c)Lise d)Üniversite
10. Anneniz yaşıyor mu?
 () Evet () Hayır
11. Babanız yaşıyor mu?
 () Evet () Hayır
12. Anne-babanızın birliktelik durumu:
 () Birlikte () Ayrı

Ek 2.**Sosyal Uyum Kendini Değerlendirme Ölçeği
(SUKDÖ)**

Ad, Soyad: Tarih: / /

Yaş: Cinsiyet:

Aşağıdaki soruları şu anki fikrinize göre cevaplamanız istenmektedir. Lütfen tüm soruları cevaplayınız ve her soru için bir cevabı işaretleyiniz. Teşekkür ederiz.

Bir işiniz var mı? Evet Hayır

Cevabınız Evet ise:

1. İşinize ilginiz nasıl?

☐ Çok ☐ Orta ☐ Az ☐ Hiç yok

Cevabınız Hayır ise:

2. Ev işlerine ilginiz nasıl?

☐ Çok ☐ Orta ☐ Az ☐ Hiç yok

3. İşinizi ya da ev işlerini yaparken:

☐ Çok zevk alıyorum ☐ Orta düzeyde zevk alıyorum☐ Az zevk alıyorum ☐ Hiç zevk almıyorum

4. Hobi ya da boş zaman etkinliklerine ilginiz var mı?

☐ Çok ☐ Orta ☐ Az ☐ Hiç yok

5. Boş zamanlarınızın niteliği nasıl?

☐ Çok iyi ☐ İyi☐ Fena değil ☐ Tatmin edici değil

6. Aile fertlerinizle (eş, çocuklar, ebeveyn vb.) ne sıklıkla temas kurmaya çalışırsınız?

☐ Çok sık ☐ Sık☐ Nadiren ☐ Hiç

7. Aile içi ilişkilerinizin durumu nasıl?

☐ Çok iyi ☐ İyi☐ Fena değil ☐ Tatmin edici değil

8. Ailenizin dışında sosyal ilişkileriniz var mı?

☐ Birçok insanla var ☐ Birkaç insanla var

☐ Pek az insanla var ☐ Hiç kimseyle yok

9. Başkalarıyla ilişki kurmaya ne kadar gayret edersiniz?

☐ Çok gayret ederim ☐ Gayret ederim

☐ Orta derecede gayret ederim ☐ Gayret etmem

10. Başkalarıyla olan ilişkilerinizi genel olarak nasıl değerlendirirsiniz?

☐ Çok iyi ☐ İyi

☐ Fena değil ☐ Tatmin edici değil

11. Başkalarıyla ilişkinize ne kadar değer verirsiniz?

☐ Çok değer veririm ☐ Değer veririm

☐ Çok az değer veririm ☐ Hiç değer vermem

12. Sosyal çevrenizdeki insanlar sizinle ne sıklıkla temas kurmaya çalışırlar?

☐ Çok sık ☐ Sık

☐ Nadiren ☐ Hiç

13. Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. dikkat eder misiniz?

☐ Her zaman ☐ Sıklıkla

☐ Nadiren ☐ Hiç

14. Sosyal hayatın (cemiyet, toplantı ve benzerleri) ne ölçüde içindesiniz?

☐ Tamamen ☐ Orta derecede

☐ Az ☐ Hiç

15. Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten ne kadar hoşlanırsınız?

☐ Çok ☐ Orta ☐ Az ☐ Hiç

16. Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye ne kadar ilgi duyarsınız?

☐ Çok ☐ Orta ☐ Az ☐ Hiç

17. İnsanlara fikirlerinizi ifade etmekte ne sıklıkla güçlük çekersiniz?

☐ Her zaman ☐ Sıklıkla ☐ Bazen ☐ Hiçbir zaman

18. Kendinizi çevrenizden ne sıklıkla reddedilmiş, dışlanmış hissedersiniz?

☐ Her zaman ☐ Sıklıkla ☐ Bazen ☐ Hiçbir zaman

19. Fiziksel görünümünüzü ne kadar önemzersiniz?

☐ Çok ☐ Orta ☐ Pek değil ☐ Hiç

20. Geçim kaynaklarınızı ve gelirinizi idare etmekte ne kadar zorluk çekersiniz?

☐ Her zaman ☐ Sıklıkla ☐ Bazen ☐ Hiçbir zaman

21. Çevrenizi kendi istek ve ihtiyaçlarınıza göre düzenleyebileceğinizi hissedermisiniz?

() Fazlasıyla () Orta () Pek değil () Hiç



Ek 3.**İntihal Raporu****TEZ**

ORIJINALLIK RAPORU

%12

BENZERLİK ENDEKSİ

%10İNTERNET
KAYNAKLARI**%2**

YAYINLAR

%10

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

TÜM KAYNAKLARI EŞLEŞTİR (SADECE SEÇİLİ OLAN KAYNAĞI YAZDIR)

Ek 4.**Etik Kurul Raporu**

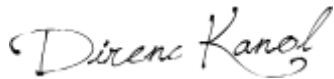
24.04.2020

Sayın Jale Tüzün

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/EB/2020/482 proje numaralı ve **“Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Uyum Faktörünün Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.

Doçent 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.