

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

**TÜRKİYE'DE ÜNİVERSİTE OKUYAN
ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERİN
KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARDA DİNİ BAŞA
ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gezime MEHMEDAJ

İstanbul

Ocak-2025

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİLİM DALI

TÜRKİYE'DE ÜNİVERSİTE OKUYAN ULUSLARARASI
ÖĞRENCİLERİN KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARDA DİNİ
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gezime MEHMEDAJ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa KOÇ

İstanbul
Ocak-2025

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Üye Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Üye Doç. Dr. Esra TÜRK

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Türkiye’de Üniversite Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Karşılaştıkları Sorunlarda Dini Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Gezime MEHMEDAJ

ÖN SÖZ

Araştırmamın sonuçlarına katkı sağlayan tüm uluslararası öğrencilere, değerli vakitlerini ayırıp ölçek maddelerini sabırla ve içtenlikle yanıtladıkları için ayrı ayrı teşekkür ederim.

Yüksek lisans yolculuğumun her aşamasında bana rehberlik eden, bilgi ve deneyimleriyle ufkumu açan, insani değerlere olan bağlılığı ve hayat enerjisiyle örnek teşkil eden, öğrencisi olmaktan büyük onur duyduğum kıymetli danışmanım Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a, kapısını çaldığımda hep açan, çalışma boyunca önerilerini ve desteğini esirgemeyen değerli hocam Doç. Dr. Esra TÜRK'e ve Dr. Öğr. Üyesi Ayşe KAYA GÖKTEPE'ye en içten teşekkürlerimi sunarım.

Tanıştığımız andan itibaren elimi tutup hiç bırakmayan, defalarca pes etmeyi düşündüğüm anlarda bile bana inancını kaybetmeyip beni cesaretlendiren can dostum Semra GÜLER'e gönülden teşekkür ederim.

Hayatımın her anında yanımda olan, bana sevgisini ve desteğini hiç eksik etmeyen canım babam ve anneme en derin şükranlarımı sunarım. Her zaman yanımda olup, dualarıyla yolumu aydınlatan, karşılıksız sevgi gösteren sizlere minnettarım. Mesafeler uzak olsa da, her adımımı takip eden, bana güvenen, her zaman motive eden kardeşlerim Sabedin, Erkam ve Gezim'e, ayrıca mutluluk kaynağım olan yeğenlerim Ensar, Enes ve Natan'a sonsuz teşekkürlerimi iletiyorum.

Beni bu yola koyan, yolumu güzel insanlarla kesiştiren, her zorluktan sonra kolaylık getiren, dualarımı kabul eden Rabbim'e sonsuz şükürler olsun ...

Gezime MEHMEDAJ

İstanbul-2025

ÖZET

TÜRKİYE’DE ÜNİVERSİTE OKUYAN ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERİN KARŞILAŞTIKLARI SORUNLARDA DİNİ BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİNİN İNCELENMESİ

Gezime MEHMEDAJ

Yüksek Lisans, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

Ocak, 2025 – 89 Sayfa

Bu çalışmada Türkiye’ de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarda dini başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışma grubu, araştırmanın amacına uygun olarak ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiş olup, 182’si (%60.7) kadın, 118’i (%39.3) erkek olmak üzere toplam 300 uluslararası öğrenciden oluşmaktadır. Çalışmada “Dini Başa Çıkma Tarzları Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesi amacıyla “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Veri analizi için SPSS 22 programı kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puanların analizinde; frekans ve yüzdelikler, t testi ve tek yönlü varyans analizinden (ANOVA), yararlanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre erkek öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeyleri, kadınların negatif dini başa çıkma düzeylerinden daha yüksek bulunmuştur. Bununla birlikte, düzenli beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeylerinin, düzensiz beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uluslararası Öğrenciler, Pozitif Dini Başa Çıkma, Negatif Dini Başa Çıkma

ABSTRACT

EXAMINING RELIGIOUS COPING METHODS IN THE PROBLEMS ENCOUNTERED BY INTERNATIONAL STUDENTS STUDING IN TURKEY

Gezime MEHMEDAJ

Master, Spiritual Counseling and Guidance

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa KOÇ

January, 2025 – 89 Pages

The aim of this study is to examine the religious coping methods used by international students studying in Turkey to deal with the problems they encounter. The study utilized the relational survey model, which is one of the quantitative research methods. The study group was selected using a convenience sampling method, in line with the purpose of the research, and consists of a total of 300 international students, 182 (60.7%) of whom were female and 118 (39.3%) were male. The "Religious Coping Styles Scale" was used in the study. Additionally, a "Personal Information Form" was created to determine the demographic characteristics of the participants. SPSS 22 software was used for data analysis. In the analysis of the scores obtained from the scales, frequency and percentages, t-tests, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used.. According to the results of the study, male students' levels of negative religious coping were found to be higher than those of female students. Furthermore, it was concluded that students with regular eating habits had significantly lower levels of negative religious coping compared to those with irregular eating habits.

Keywords: International students, Positive Religious Coping, Negative Religious Coping

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	xi

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Problemi	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3.Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	5

İKİNCİ BÖLÜM

STRES, BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI	6
2.1.Stres.....	6
2.1.1.Stresin Çeşitleri	7
2.1.2.Stresin Aşamaları	7
2.1.2.1.Alarm Aşaması	7
2.1.2.2.Direnç Aşaması	8
2.1.2.3.Tükenme Aşaması	8

2.1.3.Stresörler.....	8
2.1.4.Stresin Birey Üzerindeki Etkileri.....	10
2.1.4.1.Fizyolojik Etkiler.....	10
2.1.4.2.Psikolojik Etkiler.....	10
2.1.4.3.Davranışsal Etkiler.....	11
2.1.5.Stres Değerlendirmesi.....	11
2.1.5.1.Birincil Değerlendirme.....	11
2.1.5.2.İkincil Değerlendirme.....	12
2.2.Başa Çıkma.....	12
2.2.1.Başa Çıkma Yöntemleri.....	14
2.2.2.Stresle Baş Etmede Düşünce Biçimlerinin Rolü.....	17
2.2.3.Bilişsel Yöntemleri Değiştirme.....	18
2.2.4. Başa Çıkma da Sosyal Desteğin Rolü.....	19
2.2.5.A ve B Tipi Kişilik.....	22
2.3.Dini Başa Çıkma.....	24
2.3.1.Dini Başa Çıkma Biçimlerini Şekillendiren Faktörler.....	26
2.3.2.Dini Başa Çıkma Tarzları.....	27
2.3.2.1.Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma.....	27
2.3.2.2.Olumlu – Olumsuz Dini Başa Çıkma.....	29
2.3.3.Dini Başa Çıkma Sürecine Etki Eden Unsurlar.....	30

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	32
3.1.Araştırmanın Modeli.....	32
3.2.Çalışma Grubu.....	32
3.3. Veri Toplama Araçları.....	34

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	34
3.3.2.Dini Başa Çıkma Ölçeği.....	34
3.4. Verilerin Analizi.....	35

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI.....36

4.1. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi.....	36
4.2. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	37

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA,SONUÇ VE ÖNERİLER.....52

5.1.Tartışma ve Sonuç.....	52
5.1.1.Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi...53	
5.2.Öneriler.....	58

KAYNAKÇA.....59

EKLER.....70

ÖZGEÇMİŞ.....75

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	33
Tablo 4.1. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları.....	36
Tablo 4.2: Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t-Değerleri.....	38
Tablo 4.3: Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Türkiye’de Kalma Sürelerine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri.....	39
Tablo 4.4. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri.....	41
Tablo 4.5. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Öğrenim Görülen Mesleki Eğitim Programı Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri.....	42
Tablo 4.6. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri.....	44
Tablo 4.7. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Barınma Şekilleri Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri.....	46
Tablo 4.8. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri.....	48
Tablo 4.9. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Uyku Düzeni Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart	

Sapmaları ve t- Değerleri.....49

Tablo 4.10. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik Yardım Alma İsteği Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri.....50



KISALTMALAR LİSTESİ

YÖS	: Yabancı Uyruklu Sınavı
ANS	: Otonom Sinir Sistemi
TTH	: Titropik Hormon
ACTH	: Adrenokortikotropik Hormon
ADT	: Akılcı Duygusal Terapi
PTSD	: Posttravmatik Stres Bozukluğu
fMRI	: Fonksiyonel Manyetik Rezonans Görüntüleme
Akt	: Aktaran
Çev/ Tcm	: Çeviren
Ed	: Editör
s	: Sayfa
vd	: Ve Diğerleri
vb	: Ve Benzeri
Bkz	: Bakınız
F	: Frekans
%	: Yüzdellik
&	: Ve

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi ele alınmış ve bu bağlamda ana kavramlarının teorik temelleri incelenmiştir. Ayrıca araştırmanın amacı, önemi ve sınırlılıkları da detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Küreselleşme, ülkelerin maddi ve ahlaki ölçütlerinin, ulusal sınırları aşarak tüm dünyaya yayılması, çeşitliliğin kaybolup tek bir uyum içinde birleşmesi anlamına gelir. Bu ilkeler, yalnızca ekonomik değil, aynı zamanda siyasi, sosyal ve kültürel boyutlarda da kendini gösterebilir. Piyasalar arasındaki etkileşim, benimsenen siyasi yapılar, demokrasi anlayışı, insan hakları, din ve çevre bilinci gibi kavramların evrenselleşmesi de bu süreçle ilgili değerlendirilmesi gereken unsurlardır. Bu çerçevede, küreselleşme; siyaset, ekonomi, kültür, hukuk, eğitim, sağlık gibi alanlarda önemli dönüşümlerin yaşandığı bir olgu olarak ortaya çıkmaktadır (Akgönül ve Masca, 2001, s. 128-129). Eğitim perspektifinden ele alındığında, küreselleşme, bireylerin kendi kimliklerini yitirmeden, farklı kültürlerde ve coğrafyalarda kolayca iletişim kurabilen, çalışabilen, kültürel bağlantılar içinde çeşitli ortamlara uyum sağlayarak başarılı olabilen bireyleri yetiştirmek olarak tanımlanabilir (Tezcan, 2021).

Türkiye, 1981 yılında YÖS (Yabancı Uyruklu Öğrenci Sınavı) ile uluslararası öğrenci kabul etme serüvenine başlamış olup 1980'lerin sonlarında Sovyetler Birliği'nin çöküşüyle bağımsızlıklarını kazanan Türk Cumhuriyetleri'nden gelen öğrencilere yönelik Türk ve Akraha Topluluklar Sınavı'nı başlatmıştır. Bu sınav, Osmanlı İmparatorluğu'nun eski sınırlarını kapsayacak şekilde genişletilmiş ve günümüzde yalnızca Türk Cumhuriyetleri'nden değil, aynı zamanda Balkanlar, Orta Doğu ve Afrika gibi pek çok farklı bölgeden öğrenciler Türkiye'de eğitim almaktadır. Ayrıca İslam Kalkınma Bankası ve Diyanet Vakfı gibi kuruluşlar aracılığıyla da yabancı öğrencilerin Türkiye'ye gelmesi sağlanmaktadır (İlhan, 2020, s. 29-30).

Yurt dışında öğrenim görmek, öğrencilik hayatının getirdiği sosyal ve kültürel zorluklarla, eğitimle ilgili meydan okumaların yanı sıra, kültür çeşitliliği, aile hasreti, yurt ortamının güçlükleri, yaşam alanı, sağlık, dostluk ilişkilerinde uyum problemleri gibi pek çok zorlukla mücadele etmeyi gerektirir. Yeni bir ülkeye adapte olmak ve davranışları bu toplumun normlarına uyarlamak zaman alır. Başka inanç, kültür ve değerlere sahip bireylerin yeni ortama alışma süreci uzun sürdüğünde, bu durum onların ruh sağlığını ve kişisel performanslarını negatif yönde etkiler. Farklı ülkelerden yüksek öğretim almak için Türkiye'ye gelen öğrencilerin buradaki koşullara hızla uyum sağlamaları zor olabilmekte; alışılmadık eğitim sistemi, farklı bir kültürde var olma, Türkçeyi yeterince konuşamama, mali zorluklar gibi faktörler üniversite ve çevre ile entegrasyonlarını güçleştirmekte ve öğrenim başarılarını negatif olarak etkilemektedir (Özçetin, 2013). İstenmeyen bu koşullarla karşılaşıldığında birey, karşılaştığı gerçekle arzusu arasında uyum sağlama yönüne yönelir. Yani birey, bu stresli koşullara karşı bir stres algısı geliştirir ve bu algıya yanıt olarak başa çıkma stratejileri devreye girer (Kwilecki, 2004).

Baş çıkma bireyin stres yaratan olaylar, durumlar ya da olgular karşısında benlik ve kişilik bütünlüğünü koruma çabasına denir. Günlük yaşamda stres oluşturan durumlar farklı şekillerde ortaya çıkabilir. Ancak burada önemli olan, bu durumların birey tarafından nasıl algılandığıdır. Eğer bir durum stres kaynağı olarak değerlendirilirse, kişi bu duruma karşı bir tutum geliştirecektir. Bu tutum, sorunu çözmeye yönelik olabileceği gibi, sorunun içinde kaybolmaya da neden olabilir. Stresle başa çıkmada iki ana yaklaşım bulunmaktadır. Birinci yaklaşım, sorun odaklı başa çıkmadır; bu halde kişi, stres yaratan durumu değiştirmek için harekete geçer ve problemi çözmek için çeşitli alternatifler geliştirir. İkincisi ise, stresli olayı değiştiremeyeceğini kabul ederek, bu durumla ilgili his ve tutumlarını değiştirmeye yönelmesidir (Apaydın, 2016).

İnsanlar, zorlayıcı durumlarla başa çıkmak ve bu durumlara anlam katmak için çeşitli yöntemler kullanmakta ve farklı kaynaklardan yardım almaktadır. Bu süreçte, zor zamanlarda en büyük destek kaynaklarından biri olarak din öne çıkmaktadır. Dinî inançlar, insanlara sıkıntılı yaşam durumlarıyla başa çıkmak için bir tür sığınak sağlayabilir ve bu zor zamanlarda yaşanan çaresizlik ve korku duygularıyla mücadele etmelerine yardımcı olabilir. Bu sürece dini başa çıkma süreci denir (Pargament, 1997, s. 191–192).

Başka bir ifade ile dinî başa çıkma, zor zamanlarda ortaya çıkan olumsuz duygusal etkilerin azaltılması veya engellenmesi, anlamın muhafaza edilmesi veya değiştirilmesi ve problemlerin daha kolay çözülmesi için dinî inanç ve uygulamaların kullanılmasıdır (Koenig et al., 1998). Şayet bir kişi kendisini seven ve koruyan bir Tanrı'ya inanıyorsa, bu inançları onun olaylarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ancak, olayı Tanrı'nın bir cezası olarak görmek veya Tanrı'nın gücüne olan inancını kaybetmek gibi olumsuz dinî algılar, kişinin stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir (Güler, 2010).

Yapılan araştırmalar, dini başa çıkma yöntemlerini kimin ve hangi koşullarda tercih ettiğini etkileyen birçok faktörün bulunduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmacılar, dini başa çıkmanın cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, eğitim seviyesi, statü ve ruhsal sağlık gibi değişkenlere bağlı olarak farklılık gösterdiğini vurgulamaktadır (Ayten, 2012). Topuz (2003) çalışmalarında, yaş ilerledikçe dini başa çıkma yöntemlerine başvuru sıklığının arttığı, evli bireylerin bekarlara göre bu yöntemleri daha fazla kullandığı ve erkeklerin dini katılımlarının kadınlardan daha düşük olduğu belirtilmiştir. Ayrıca Ekşi (2001) erkeklerin olumsuz dini başa çıkma yaklaşımlarını kadınlardan daha fazla benimsediğini göstermiştir.

Türkiye'ye gelen uluslararası öğrenciler, öngörmedikleri veya beklemedikleri sorunlarla karşı karşıya geldiklerinde hangi dini başa çıkma yöntemlerini tercih ettiklerini araştırmak ve yukarıda bahsedilen değişikliklerin, yabancı öğrenciler için de geçerli olup olmadığı veya değişiklik gösterip göstermediği sorularına cevap bulmak, tezin araştırma problemini oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı Türkiye'de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerinin karşılaştıkları problemlerde dinî başa çıkma tarzlarının neler olduğunu tespit etmektir. Bu amaçla araştırmada şu sorulara yanıt aranacaktır:

1. Türkiye'de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerinin karşılaştıkları sorunlarda dini başa çıkma tarzları nelerdir?
2. Türkiye'de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerin yaşadıkları sorunlarda dini başa çıkma yöntemlerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, Türkiye'de yaşadıkları yıl

sayısı, bölüm, ekonomik durum, yaşadıkları yer gibi kişisel bilgilere göre anlamlı farklılıklar göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu araştırmada öne çıkan en önemli husus, uluslararası öğrencilerin eğitim amacıyla Türkiye'ye geldiğinde karşılaştıkları zorluklarda kullandıkları dini başa çıkma yöntemlerini belirlemektir. Bugüne kadar yapılan araştırmalarda (Ayten, 2012; Bağdaş, 2011; Barry, 2020; Karakaş ve Koç, 2014; Şahin, 2008; Uysal, 2017 vb) ya dini başa çıkma tarzları ya da Türkiye'ye gelen uluslararası öğrencilerin karşı karşıya kaldıkları sorunlar üzerine odaklanmıştır. Fakat bu ikisinin ilişkisini inceleyen bir çalışmaya rastalanmamıştır. Bu tez çalışması, söz konusu eksikliği gidermeyi hedeflemektedir. Bu açıdan bir ilk ve özgün bir niteliğe sahiptir.

Bu araştırma, Türkiye'de üniversite eğitimi gören uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları zorluklar ve dini başa çıkma stratejilerinin incelenmesi açısından önemli bir katkı sağlamayı hedeflemektedir. Özellikle stres, kültürel uyum, yalnızlık gibi zorluklarla başa çıkarken dini stratejilerin nasıl bir rol oynadığı ve bu süreçteki etkileri üzerine farkındalık oluşturulması amaçlanmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulguların, psikologlar, psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler ve manevi danışmanlar gibi uzmanlar için, uluslararası öğrencilerle yapılacak çalışmalara dair değerli veriler sunması beklenmektedir.

Ayrıca dini başa çıkma yöntemlerinin demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koyarak, uluslararası öğrencilerin özel ihtiyaçlarını belirlemeye ve onlara yönelik uygun destek mekanizmaları geliştirmeye yardımcı olacağı öngörülmektedir. Son olarak, araştırma, sosyo-demografik faktörlerin (cinsiyet, medeni durum, beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni, Türkiye'de kalma süresi, barınma şekilleri vb.) dini başa çıkma stratejileri üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemek için bir temel oluşturacaktır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma sadece İslam dinine mensup olan bireyleri kapsamaktadır.

Araştırmada katılımcıların yaşadığı sorunlara yönelik yalnızca dini başa çıkma yöntemlerine bakılmıştır.

Araştırma kesitsel bir yapıya sahiptir ve belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların dini başa çıkma yöntemlerinin zamanla değişebileceği gerçeği göz ardı edilemez.

1.5. Tanımlar

Dini Başa Çıkma: Bireylerin stres veya krizlerle başa çıkmak için dini inançlarını, uygulamalarını ve kaynaklarını kullanma biçimidir (Pargament vd., 2005).

Pozitif Dini Başa Çıkma: Bireylerin stresli veya zorlayıcı durumlarla başa çıkarken, Tanrı ile güvenli bir ilişki kurarak, hayatlarında daha büyük bir anlam arayışı içinde olmaları ve diğerleriyle manevi bir bağlantı hissetmeleri sürecini ifade eder (Pargament vd., 2000).

Negatif Dini Başa Çıkma: Bireylerin zorluklarla başa çıkarken Tanrı ile güvensiz bir ilişki kurarak, dünyaya dair belirsiz ve karamsar bir bakış açısına sahip olmalarını ifade eder (Pargament vd., 2000).

İKİNCİ BÖLÜM

STRES, BAŞA ÇIKMA VE DİNİ BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI

İnsanlar, yaşamları boyunca çeşitli bedensel, zihinsel ve ruhsal uyarıcılara maruz kalmaktadır. Bu uyarıcılar, bireyin içsel dengesi, düzeni ve uyumu üzerinde etkili olabilir. Eger bir olay, kişiye rahatsızlık veriyorsa veya alışık olduğu yaşam tarzını ve çözüm yollarını sorgulamasına neden oluyorsa, birey bu zorlu durumla başa çıkmak ve tekrar huzur bulmak için çaba sarf edecektir (Basut, 2006).

2.1. Stres

Kelime olarak stres, Latince "estrica" kelimelerinden türetilmiştir. 17. yüzyılda, bu terim felaket, bela, musibet ve acı gibi olumsuz durumları tanımlamak için kullanılıyordu. Ancak 18. ve 19. yüzyıllarda kavramın anlamı değişti ve güç, baskı ve zorlayıcı durumlar gibi anlamlar kazanarak, nesnelere, bireyler, organlar ve ruhsal yapılar üzerinde etkili olmaya başladı. Bu bağlamda, stres; nesne ve bireyin bu tür güçlere karşı direnç göstererek biçimlerinin bozulması veya çarpıtılmasına karşı koyma anlamında kullanılmaya başlandı (Akgemci, 2001).

Stresin tanımı ilk defa 1946 yılında, stres araştırmalarının öncüsü olarak bilinen Selye tarafından "The Stress of Life" adlı eserinde yapılmıştır. Ona göre stres, vücudun bir talebe karşı verdiği belirli olmayan bir tepkidir. Ancak 1950 yılında bu tanımında bir revizyon gerçekleştirmiştir ve 'stres' kavramı artık organizmanın spesifik bir uyarana gösterdiği tepkiyi tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Güçlü, 2001, s. 92).

Baltaş ve Baltaş (1986), stresi oluşturan olaylara karşı bireylerin fizyolojik ve psikolojik düzeyde gösterdiği tepkileri tanımlamak için "stres" terimini kullanmayı tercih etmektedirler (Akt. Baltaş ve Baltaş, 2016, s. 23). Cüceloğlu (2016), stresi insanın fiziksel ve insan ilişkilerindeki sıkıntılı şartlar dolayısıyla bedenî ve zihinsel sınırlarını zorlayarak gösterdiği çaba olarak ifade etmiştir. Ona göre bir canlı, çevresine devamlı bir şekilde adaptasyon sağlama durumu ile yüz yüze gelmektedir. Dış dünyadaki fiziksel şartlar ya da sosyal çevresindeki psikolojik etmenler, bu uyum

sürecini ya kolaylaştırabilir ya da zorlaştırabilir. Örneğin, havanın soğuması halinde birey, vücut sıcaklığını korumak amacıyla kalın giysiler giymek veya daha sıcak bir ortama yönelmek zorunda kalabilir. Psikolojik durumlar açısından ise, sınav stresi yaşayan bir öğrenci örnek verilebilir. Bu kişi, sınavda başarılı olma ya da başarısız olma korkusuyla zihinsel yükünü artırarak gerginlik yaşayabilir.

2.1.1. Stresin Çeşitleri

Stres, kaçınılmaz bir olgudur; tamamen stresten uzak olmak, yaşamın sona ermesi demektir. Ancak stresin her türü olumsuz değildir. Selye, olumlu stres olarak isimlendirdiği "eustress"i olumsuz stresten ayırmıştır. Genellikle stresten bahsedildiğinde olumsuz strese atıfta bulunulur; fakat olumlu stres yaratan olaylarla da ilişki kurulabilir: düğünler, terfiler, maaş artışları, eski dostlarla bir araya gelmek gibi pek çok örnek verilebilir. Hem olumlu hem de olumsuz her türlü değişiklik, vücudumuzun uyum sağlaması ve normal huzurlu durumumuza dönmesi için bir tepki göstermesini gerektirir (Selye, 1956).

Nuernberger'e (1981) göre ise stres her zaman olumsuz bir etkiye sahiptir; bu nedenle, bireyler için faydalı bir sonuç doğurmaz ve hiçbir kişi stresin olumlu yönlerinden yararlandığını söyleyemez. Nuernberger, stresin farklı biçimlerde ortaya çıkmasını dikkate alarak üç ana gruba ayırmaktadır. İlk olarak, duygusal stress veya zihinsel stres, günlük yaşamda çevremizle etkileşim içinde bulunurken kişiliğimizin etkisiyle oluşan bir stres türüdür; bu durum bazen sosyal stres olarak da adlandırılabilir. İkinci olarak, sindirim stresi, sağlıksız beslenme alışkanlıklarından kaynaklanan bir stres biçimidir. Son olarak, çevresel stres, duman, gürültü ve hava kirliliği gibi dışsal faktörlerden kaynaklanan bir stresi ifade eder.

2.1.2. Stresin Aşamaları

Selye (1976), stresin yaşamımıza dahil olurken üç ana aşamadan geçtiğini ortaya koymaktadır.

2.1.2.1. Alarm Aşaması

İlk aşama alarm evresidir; bu, stresle ilk karşılaşma anını ifade eder. Bir kişi stres kaynağı ile karşı karşıya geldiğinde, sempatik sinir sistemi devreye girerek bedenin

"savaş ya da kaç" tepkisi vermesine neden olur. Bu tepki, organizmada meydana gelen fiziksel ve kimyasal değişiklikler sayesinde kişinin stresle başa çıkmaya veya durumdan uzaklaşmaya hazır hale gelmesini sağlar. Kalp atışlarının hızlanması, tansiyonun yükselmesi, solunumun artması ve ani adrenalın salgılanması gibi belirtiler bu sürecin bir parçasıdır.

2.1.2.2. Direnç Aşaması

İkinci aşama rezistans/direnç evresidir; burada birey, stres kaynaklarıyla başa çıkma çabası içindedir ve vücut bu süreçte uyum sağlamaya çalışır. Bu aşamada organizma, önceki alarm tepkisini sona erdirir ve stresli ortama bir şekilde adapte olmaya çalışır. Bu süreçte harcanan enerji geri kazanmaya çalışılır ve bedenin maruz kaldığı zararlar onarılmaya yönelir. Stresin üstesinden gelmeye çalışıldığında, parasempatik sinir sistemi devreye girer ve kalp atışları, kan basıncı ve solunum ritmi düzenli hale gelirken kaslardaki gerginlik azalır. Organizma, dışarıdan bakıldığında normal bir şekilde işliyormuş gibi görünür. Fakat aslında, içten içe yorgunluk hissi artmakta ve direncini giderek yitirmektedir.

2.1.2.3. Tükenme Aşaması

Son aşama ise yorgunluk/tükenme evresidir; Eğer uyum aşamasındaki gerilim kaynakları azalmıyor ya da artıyorsa, bireyin çabası zayıflar ve davranışlarında belirgin bozulmalar ortaya çıkar. Stres kaynağıyla başa çıkmak mümkün olmazsa tükenme aşamasına geçilir; bu aşamada parasempatik sinir sistemi devreye girer ve kişi tamamen tükenmiş hale gelir. Uzun süreli stresle mücadele etmek güçleşir ve birey, yeni stres kaynaklarına karşı daha savunmasız bir duruma düşer (Selye, 1976).

Selye'ye (1950) göre, kronik stres durumu vücudu sürekli bir alarm haline getirir; bu durum, devam eden bir gerginlik içinde bulunan vücudun zayıflamasına ve yorulmasına neden olur. Yorulmuş bir beden, sağlıklı bir bireye göre hastalıklara daha duyarlı hale gelir.

2.1.3. Stresörler

Stresörler, fizyolojik stres tepkilerini tetikleyen içsel veya dışsal uyaranlardır. Ancak bir olayın stresör olarak kabul edilebilmesi için, o olayın birey tarafından stres

yaratan bir durum olarak algılanması gerekir. Örneğin, bir kişinin ailesinin eczaneden bir reçete almasını istemesi, bazıları için sıradan bir görev olarak değerlendirilebilirken, diğerleri için yoğun bir programda ek bir zorluk yaratabilir. Stresörler, rahatsız edici (distresör) ve olumlu (eustresör) şeklinde iki gruba ayrılabilir. Bir toplantıda konuşma fırsatı, bir kişi için korkutucu bir tehdit oluştururken, başka biri için kendini ifade etmek adına bir fırsat olarak görülebilir. Dolayısıyla, her durumun birey tarafından nasıl algılandığı, stresin yaşanma biçimini belirler (Selye, 1956).

Sayar ve Dinç'e (2023) göre bazı stres kaynakları, diğerlerine göre bireyin sağlığı üzerinde daha büyük bir etki yapar. Bu tür stresörlerin ortak özelliği, sinir sistemi, sindirim sistemi ve hormonal dengeyi olumsuz yönde etkilemesidir. En önemli stres kaynağı ise kayıptır; birinin ölümü ya da boşanma gibi durumlar, kişinin sevdiği birini veya yakın bir ilişkiyi yitirmesine neden olarak büyük bir stres yaratır. Mutsuz evliliklerde, boşanan çiftlerin benzer duygusal yükler taşıdığı da söylenebilir.

Bireyler stres altında olduklarını belirtirken genellikle günlük yaşamlarında karşılaştıkları düşüncesiz davranışlar, trafik sıkışıklığı, bitmek bilmeyen ödevler ve yetiştirilmesi gereken işler hakkında şikayette bulunurlar. Gürültü, kalabalık ve tartışmalı ortamlarda ise stres düzeyi en fazla artan durumlar arasında yer alır (Sayar ve Dinç, 2023).

Pehlivan (1995) stres oluşturan etmenleri üç ana kategoride incelemiştir. İlk olarak, kişinin kendisiyle alakalı olan stres kaynakları. İkinci olarak, kişinin iş ortamından kaynaklanan stres unsurları. Son olarak, kişinin genel çevre koşullarından doğan stres kaynakları.

Cotton (1990) da buna benzer bir gruplama yapmıştır. Stres nedenlerini üç ana grupta ayırmıştır: fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik. Fiziksel stres nedenleri, olumsuz çevresel koşullar, sıcaklıkta ani değişiklikler, gürültü, izdiham, doğal felaketler ve yaralanmalar gibi dışsal faktörlerden oluşur. Psiko-sosyal nedenler, bireyin sosyal çevresi, bu çevreden gelen talepler, değer yargıları ve sosyal rollerinin etkileri ile şekillenir. Psikolojik nedenler ise kişinin algıladığı tehditlere dair duygu, düşünce ve endişeleri ile kişilik ve düşünce yapısı gibi bireye özgü unsurları içerir.

2.1.4. Stresin Birey Üzerindeki Etkileri

Stres, insanların zamanla maruz kaldıkları miktar ve süreye bağlı olarak belirli sonuçlar doğurabilir. Kısa vadeli ve düşük düzeydeki stres, olumlu etkiler yaratabilirken, uzun vadeli ve yüksek düzeyde stres, bireyin dengesini bozarak çeşitli belirtilerin ortaya çıkmasına yol açabilir (Sunmaz, 2001). Bu sonuçlar, fiziksel, davranışsal ve psikolojik boyutlarda kategorize edilebilir (Öner & Le Compte, 1985).

2.1.4.1. Fizyolojik Etkiler

Walter Cannon, 1920'lerde hayvanların ve insanların tehlikeye verdikleri tepkileri “savaş ya da kaç” tepkisi olarak tanımlamıştır. Bu tepkinin merkezi hipotalamustur; o, stresli durumlar söz konusu olduğunda ANS'yi yani otonom sinir sistemini yönetir ve hipofiz bezini harekete geçirir. Stres anında ANS, kalp atışını hızlandırır, nefes almayı derinleştirir ve kan basıncını artırırken, kasları da akciğerlere daha fazla hava girmesi için hazırlar. Adrenal bezler, adrenalin ve norepinefrin hormonu salgılar; bu da dalak ve kemik iliğini uyararak alyuvar ve akyuvar üretimini artırır. Hipofiz bezi ise tirotropik hormon (TTH) ve adrenokortikotropik hormon (ACTH) salgılar; bu hormonlar, enerji üretimini artıran ve metabolizmayı düzenleyen hormonların salınımını tetikler (Akt. Gerrig & Zimbardo, 2016).

Kronik stres, bu hormonal ve fizyolojik tepkilerin sürekli hale gelmesiyle birlikte, bir dizi sağlık sorununu tetikleyerek zincirleme etkiler yaratabilir. Stres ile kalp hastalıkları arasında yakın bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, yoğun stresin sonucunda ülser, migren, baş dönmesi, kas gerginliği, titreme, ağızda kuruluk, deri döküntüleri, yüksek tansiyon, diyabet, astım, bağırsak problemleri, yüksek kan basıncı ve kanser gibi çeşitli hastalıkların da gelişebileceği belirlenmiştir (Kırel, 1993).

2.1.4.2 Psikolojik Etkiler

Psikolojik stres tepkileri, genellikle bilinçli bir müdahale olmaksızın, otomatik olarak ortaya çıkan ve tahmin edilebilir tepkilerdir. Bunun yanı sıra, bazı psikolojik tepkiler öğrenilen davranışlar şeklinde ortaya çıkabilir; bu da bireyin çevresini algılama biçimi ve yaptığı yorumlarla doğrudan ilişkilidir (Gerrig & Zimbardo, 2016).

Stresin neden olduğu birçok psikolojik belirti gözlemlenmektedir. Bu belirtiler arasında gerginlik, anksiyete, sabırsızlık, uyumsuzluk, devamlı endişe hali, karar vermede güçlük yetersizlik hissi, sürekli olarak ölüm ve intihar düşüncelerinin akla gelmesi, gereksiz paniğe kapılma ve hayal kırıklığı yer alabilir (Sökmen, 2005; Yıldırım, 1991).

2.1.4.3 Davranışsal Etkiler

Stres, bireylerin davranışlarını doğrudan etkileyen belirgin bir faktördür. Bu etkiler arasında harekette aşırılık ya da tam tersine durgunluk gösterme, uyku problemleri, aşırı yorgunluk, iştah kaybı, aşırı yeme, konuşmada zorluk, sigara içme ve alkol tüketiminde artış, konsantrasyon sorunu, ağlama krizleri gibi durumlar yer almaktadır (Özel ve Karabulut, 2018).

Bunlardan en sık rastlanan davranışsal sorunu alkol alma eğilimidir. Günlük streslerden uzaklaşmak amacıyla başvuru alan alkol, zamanla miktarını artırarak bir alışkanlık haline gelmektedir. Benzer bir durum, sigara içme, uyuşturucu kullanma ve aşırı yeme davranışları için de geçerlidir (Gündoğdu ve Adıgüzel, 2016).

Elbette, hiçbir kişi bu belirtilerin hepsini taşımamaktadır. Bunun yanı sıra, yalnızca birkaç belirtinin bulunması da durumu tam olarak yansıtmayabilir. Ancak, eğer bir belirti aşırı derecede yoğunlaşmışsa, bu ciddi bir stres durumunun mevcut olduğunu gösterebilir (Pertev, 2006).

2.1.5. Stres Değerlendirmesi

Lazarus (2000) çalışmasında, stresin değerlendirilmesinde iki temel kavram olan birincil ve ikincil değerlendirme önemli bir yer tutmaktadır.

2.1.5.1 Birincil Değerlendirme

Bireyin bir durumu tehdit, zorlayıcı veya fırsat olarak algılaması sürecidir. Bu aşamada kişi, karşılaştığı durumun kendi iyilik hali açısından ne derece tehlikeli olduğunu değerlendirir (Schwartz vd., 1995). Bu süreçte, temel soru “Bu durum benim için bir tehdit mi?” ve “Eğer öyleyse, beklenen sonuç ne olabilir?”

şeklindedir. Cevap “bu durumun benim için bir önemi yok” ise, dikkate alınacak başka bir unsur yoktur. Örneğin: Bir öğrencinin sınavdan zayıf bir not aldığını varsayalım. Bu durumda, “İyi puan alırsam ne gibi sonuçlar doğar, kötü puan alırsam neler olur? Arkadaşlarımdan yarısından fazlası zaten zayıf not aldı,” şeklinde bir düşünce geliştirilir. Burada, olayın ilk değerlendirmesi yapılmış, durum anlamlandırılmış ve bir tehdit olarak algılanmamıştır.

2.1.5.2 İkincil Değerlendirme

Bu, bireyin karşılaştığı zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini belirlediği aşamadır. Burada birey, hangi seçeneklerin mevcut olduğunu, hangisini seçeceğini ve bu seçenekleri nasıl harekete geçireceğini düşünmelidir. Kişi, “Ne yapmalıyım?”, “Bu mümkün mü?” ve “Hangi seçenek en iyi sonuç verebilir?” gibi sorular sorarak hangi eylemi gerçekleştirebileceğine karar verir. Bu seçimlerin sonuçları, her seçeneğin maliyet ve faydalarını değerlendirerek belirlenir. Örneğin: Başka bir öğrenci, “Neden bu kadar kötü bir not aldım? Bu başarısızlık beni küçük düşürüyor” şeklinde düşünerek durumu tehdit edici bulabilir. Zira kendi iyi hali ve tatmin duygusunun zarar gördüğünü düşünmektedir. Bu aşamada, söz konusu öğrencinin ikincil değerlendirmesi iki şekilde şekillenebilir. Ya başa çıkma yetenekleri açısından kendisini olumlu bir şekilde değerlendirir ve “Bu sefer şu nedenlerden dolayı başaramadım ama bunları düzeltebilirim, hangi alanlarda eksik olduğum alanları biliyorum,” diyerek bir tehdit algısı oluşturmaz; veya "Ben bunu yapamayacağım, başaramayacağım" şeklinde düşünerek, kişinin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yeteneğinin zayıflamasına yol açar. Bu durumda, bu deneyim hem duygusal durumuna hem de bedenine stres tepkisi olarak yansır.

İkincil değerlendirme, birincil değerlendirmenin dikkate değer bir durum olup olmadığını belirlemesiyle bağlantılıdır ve her iki süreç birbirine bağımlıdır. Bu da bireyin karmaşık stres durumlarına dair daha derin bir anlayış geliştirmesini sağlar (Lazarus, 2000).

2.2. Başa Çıkma

Stres, bireyin iyilik halini tehdit eden, potansiyelini düşüren ve zorluğa neden olan olumsuz etkiler yaratmaktadır (Ünal ve Ümmet, 2005). Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinin fiziksel ve zihinsel sınırlarını zorlayan ve dolayısıyla potansiyellerini aşmalarına sebep olan çeşitli zorlukla karşılaştıkları bilinmektedir (Çakmak ve Hevedanlı, 2005).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada stresle ilgili görüşlerini belirtmeleri istendiğinde, öğrenciler bunu; rahatsızlık, kaygı, üzüntü, uzun süreli gerginlik, bunaltıcı duygular, motivasyon eksikliği ve günlük yaşamda birey üzerinde oluşan baskı unsurlarının bir bileşimi olarak tanımlamışlardır (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Üniversite öğrencilerinin başlıca stres kaynakları arasında barınma koşulları, ergenlik dönemine özgü problemler, ekonomik zorluklar, kişiler arası ilişkilerde yaşanan problemler, uyum sorunları, aileden ayrılma, eğitim aldıkları bölüme dair sıkıntılar ve güvenlik endişeleri yer almaktadır (Savcı ve Aysan, 2014). Bununla birlikte, üniversiteye yeni adım atan öğrenciler, yeni bir çevreye alışmaya ve sosyal bağlantılar kurmaya çalışırken; ailelerinden uzakta yaşamaya uyum sağlamaya gayret ederken, aynı zamanda ‘başarılı olma’ beklentisini karşılamaya çabalayan bireyler, mezuniyet aşamasına yaklaşanlar ise kariyer planlaması yaparken, farklı seviyelerde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar (Aşcı vd., 2015). Benzer sorunlarla karşılaşan uluslararası öğrenciler, kendi özel durumlarıyla birlikte, dil bariyeri gibi ek faktörlerle de bu zorlukları daha da derinleştirerek mücadele etmek zorundadır.

Biçer, Çoban ve Bakır (2014) çalışmasının sonuçları, Türkçeyi öğrenen yabancı öğrencilerin dil ile ilgili en büyük sorunlarının başında telaffuz geldiğini ve bu konuda tüm öğrencilerin zorluk yaşadığını gösteriyor. Bunun yanı sıra, kelime kullanımı, anlam, yerel ağızlar ve zamanlar gibi konularda da bazı öğrencilerin güçlük çektiği belirtilmiş. Bu durum, derslerde bu konulara yeterince önem verilmediğini veya eksikliklerin olduğunu gösteriyor. Çevreyle ilgili problemler kategorisinde ise geçim sıkıntısı, konut, ulaşım, hava koşulları ve çevre temizliği gibi konuların problem yarattığı görülüyor.

Snoubar (2017), çalışmasında Türkiye’de yükseköğrenim gören uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları kültürel, dil, psikososyal, ekonomik, konaklama ve

ayrımcılık sorunlarına odaklanmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğu, Türk kültürünü öğrenmek için çeşitli yollar denemiş, ancak dil yetersizlikleri nedeniyle iletişim problemleri yaşamışlardır. Ekonomik sıkıntılar, öğrencilerin sosyal ve kültürel etkinliklere katılımını kısıtlamaktadır. Ayrıca, konaklama koşulları ve yetersiz sosyal hizmetler nedeniyle psikososyal uyumları olumsuz yönde etkilenmektedir. Öğrenciler ayrımcılık ve önyargı ile de karşı karşıya kalmaktadır, bu da genellikle kökenleri, dil becerileri ve kültürel farklılıklar nedeniyle olmaktadır.

Bu olumsuzluklarla birlikte kişi çöküntü yaşar ve bunun neticesinde de bedensel ve ruhsal hastalıklara yakalanabilir. İşte bireyin bu gibi istenmeyen durumlarla ve stresle mücadele sürecine “başa çıkma” denilmektedir (Hökelekli, 2008). Başa çıkma, bir kişinin iç ve dış dünyadan kaynaklanan ihtiyaçları ve zorlukları ele almak, kontrol etmek ve gerginlikleri azaltmak için gösterdiği zihinsel ve davranışsal çabaları içerir (Basut, 2006).

2.2.1 Başa Çıkma Yöntemleri

Literatürde, aktif problem çözme, bilgi edinme, dikkat dağıtma (eğlence), stres yönetimi ve mizah kullanma gibi pek çok başa çıkma tekniği tanımlanmış ve incelenmiştir. Bu stratejileri kavramsal kategoriler altında düzenlemek için çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Belirgin bir tipolojinin üzerinde genel bir görüş birliği olmamakla birlikte, birçok araştırmada ortak olarak öne çıkan üç ana başa çıkma boyutu bulunmaktadır: sorunları doğrudan değiştirme, bireyin soruna dair perspektifini yeniden şekillendirme ve sorunun yarattığı duygusal baskıyı yönetme. Bu farklı başa çıkma yaklaşımları genellikle birbiriyle çelişkili olarak değerlendirilmez; belirli bir duruma yönelik olarak aynı anda ya da sıralı bir şekilde kullanılabilirler (Kessler vd., 1985).

Genel olarak bir durumla başa çıkarken iki temel yöntem kullanılabilir: problem-odaklı ve duygu-odaklı başa çıkma. Birçok kişi, stresli bir durumla karşılaştığında her iki başa çıkma yöntemlerini bir arada kullanır (Plotnik, 2009).

Problem-odaklı başa çıkma, stresi doğuran sorunun çözümüne odaklanarak durumu kontrol etmeyi ve düzeltmeyi amaçlar. Problem odaklı stratejiler, bir sorunu tanımlamayı, alternatif çözümler geliştirmeyi, bu çözümleri maliyet ve fayda

açısından analiz etmeyi, en uygun seçeneği seçmeyi ve seçilen çözümü uygulamayı içerir. Örneğin, bir çift tartışma sırasında yaşadıkları anlaşmazlığın kaynağını belirleyip bunu konuşarak çözmeye çalıştığında, problem odaklı yaklaşımı kullanmış olurlar. Benzer şekilde, mezuniyet için zorunlu bir dersten başarısız olma riskiyle karşılaşıldığında, danışman hocaya başvurarak gerekli adımları belirleyebilir ve bir plan hazırlanarak uygulamaya geçilebilir. Alternatif olarak, başarılı olma şansı kalmadığı düşünülerek dersi bırakma kararı da alınabilir. Ayrıca, bireyin çevresel faktörleri değiştirmek yerine kendi içsel yönlerinde değişiklik yapmasına da olanak tanır; bu, örneğin yeni kaynaklar bulmak ya da yeni beceriler kazanarak arzu seviyelerini değiştirmek şeklinde olabilir. Bu stratejiyi etkili bir şekilde uygulama yeteneği, kişinin önceki deneyimlerine ve öz denetim becerisine bağlıdır (Atkinson vd., 2019).

Duygu-odaklı başa çıkma ise, sorunu çözmek yerine, o anki olumsuz duyguları yatıştırmaya yönelik bir çabadır. Bu durumda kişi, duygusal sıkıntısını hafifletmek için destek arayabilir, başka aktivitelere yönelebilir veya olayı görmezden gelebilir. Örneğin, travmatik bir deneyim yaşandıktan sonra birey, hissettiklerini paylaşma ihtiyacı duyabilir. Duygularını ifade ettikçe ve yaşadıkları hakkında konuşarak kendini açıkça rahatlar. Duygu-odaklı başa çıkma kısa vadede rahatlama sağlayabilir, ancak sorunun çözümüne katkı sağlamadığından problem tekrarlanabilir. Buna karşın, problem-odaklı başa çıkma uzun vadede kalıcı çözümler üreterek zihinsel ve fiziksel sağlığı olumlu yönde etkileyebilir (Lazarus, 2000).

Bu tür başa çıkma yöntemleri, farklı uyum sağlama sonuçlarıyla ilişkilendirilmiştir. Sorun odaklı başa çıkma, daha düşük depresyon düzeyleri ile ilişkilendirilirken; duygu odaklı başa çıkma ise uyumsuz işlevsellik ve artan gerginlik ile bağlantılı olarak görülmektedir (Dyson ve Renk, 2006).

Bu ikili model, bireylerin başvurabileceği çeşitli başa çıkma davranışlarını sınıflandırmada yetersiz kalabilir. Özellikle, bazı davranışların sorun odaklı ya da duygusal odaklı başa çıkma kategorilerine tam olarak oturmadığına dikkat çekilmektedir (Boke vd., 2019).

Stephoe (1991) de başa çıkma yöntemlerini problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak sınıflandırmıştır. Bununla birlikte her yaklaşımı davranışsal ve bilişsel yönleriyle ele almıştır. Problem odaklı başa çıkma, davranışsal olarak aktif sorun

çözmeyi olumlu bir strateji olarak sunarken, olumsuz olarak kaçınma ve pasif kalma eğilimlerini içerir. Bilişsel olarak ise durumu yeniden değerlendirme ve yapılandırma olumlu, hüsnükuruntu ve uzak durma ise olumsuz yönlerdir. Duygu odaklı başa çıkma ise, sosyal destek arayışını olumlu bir davranış olarak öne çıkarırken, olumsuz olarak yer değiştirme, şaşkınlık ve bilgi arayışından kaçınmayı barındırır. Bilişsel düzeyde ise duyguları ifade etme olumlu bir yaklaşımken, duyguları bastırma ve inkar etme olumsuz davranışlar arasında yer almaktadır (Akt. Akbağ, 2000).

Moss ve Billings (1982) çalışmasına göre, insanların stresle başa çıkmada problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkmanın yanı sıra düşünce odaklı başa çıkma da kullandıkları belirtilmektedir. Düşünce odaklı başa çıkmada bireyler, sorunlarını derinlemesine inceleyerek yeniden değerlendirir ve muhtemel çözüm yollarını araştırırlar. Bu zihinsel süreçler sürerken, aynı zamanda problemleri düşünmekten kaçınma, olumsuz duygularını reddetme ya da unutmaya eğilimi sergileyebilirler. Stresle başa çıkma yaklaşımları arasında hanginin tercih edileceği, bireyin kişilik özellikleri, eğitim düzeyi ve kültürel geçmişi gibi faktörlere bağlıdır (Akt. Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Brougham, Zail, Mendoza ve Miller (2009) çalışmasında başa çıkma stilleri ve davranışları, sonuçlarına göre uyumlu (adaptif) veya uyumsuz olarak tanımlanmıştır. Ancak, bu tür bir sınıflandırma yöntemi de sorunlu olabilir. Palmer ve Rodger (2009) tarafından yapılan üniversite öğrencileri üzerindeki stres ve başa çıkma araştırmasında, uyumsuz olarak değerlendirilen başa çıkma stillerinin her zaman olumsuz sonuçlar doğurmayabileceği; buna karşılık, uyumlu olarak görülen stillerin de her zaman olumlu sonuçlar vermediği sonucuna varılmıştır. Bu nedenle, başa çıkma stillerinin tanımlanması ve sonuçlarına göre sınıflandırılmasıyla ilgili tartışmanın devam ettiğini vurgulamak önemlidir (Brougham vd., 2009).

Baltaş ve Baltas (2016), stresle başa çıkma yöntemlerini üç ana kategoride sınıflandırır: bedensel, zihinsel ve davranışsal. İlk kategori, gevşeme teknikleri, çeşitli fiziksel egzersizler ve beslenme alışkanlıklarını içerir. İkinci grup, zihinsel başa çıkma stratejilerini kapsar ve uyumsuz inançlarla başa çıkma ile zihinsel düzenleme tekniklerini içerir. Üçüncü kategori ise davranışsal başa çıkma yöntemlerine odaklanır; bu grup A tipi davranış kalıplarının değiştirilmesi, güvenli bir şekilde girişken olma eğitimi, zaman yönetimi ve öfkeyi kontrol etme tekniklerini içerir.

Erdoğan, Ünsar ve Süt (2009), stresle başa çıkma tekniklerini hem bireysel hem de sosyal boyutlarıyla ele alarak, bu konudaki mevcut sınıflamaları desteklemekle kalmayıp, yeni bir bakış açısı da sunmaktadırlar. Yazarlar, stress yönetiminde etkili olan yöntemleri şu şekilde sıralamaktadır: Olumlu bir yaşam kurma, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite, bireyin kendi davranışlarını kontrol etmesi, etkili iletişim kurma, gülümsemenin önemi, hobi edinme, dışa dönük bir yaklaşım sergileme, tatil yapma ve işin içeriğini zenginleştirme gibi stratejiler.

Nuernberger'e göre ise, stresle başa çıkma yöntemleri genellikle palyatiftir. Tıbbi tedaviler, yalnızca semptomları ele alırken, alta yatan nedenlere yeterince dikkat edilmemektedir. Çeşitli yollarla, örneğin sigara içmek, alkol tüketmek, aspirin veya uyku hapları kullanmak, masaj yaptırmak, televizyon izlemek, tatile gitmek ve gevşeme teknikleri uygulamak gibi, stresle mücadele etmeye çalışılmasına rağmen, bu çabaların gerçek stresi azaltma konusunda sınırlı bir etkisi olmaktadır. Ona göre, stresle başa çıkmanın en etkili yolu bütünsel sağlık yaklaşımının benimsemektir. Bu yaklaşım, stresi derinlemesine anlama ve aşma imkanı sunan bir çerçeve sağlamaktadır. Biofeedback ve meditasyon gibi tekniklerin kullanımıyla, tedavi yerine eğitim ve önleme odaklı işlevsel bir yöntem geliştirilmesi öngörülmektedir. Beden, zihin ve ruhun bütünlüğüne vurgu yaparak psikosomatik hastalıkların üstesinden gelinmesine yardımcı olmaktadır. Modern bütünsel sağlık anlayışının kökleri, eski bir disiplin olan yoga bilimine dayanmaktadır. Kendi içsel benliğimizin anlaşılması, stresin kaynağını değiştirme ve aşma olanağı sunmaktadır; zira hastalığın kaynağı biz isek, tedavi de bizlerden kaynaklanmaktadır (Nuernberger, 1981, s. 3-7).

2.2.2. Stresle Baş Etmede Düşünce Biçimlerinin Rolü

Bireylerin stresle başa çıkmalarını etkileyen en önemli faktör, stress yaratan olayların kendisi değil, bu olaylara dair düşünme biçimleridir. Stresli durumlar, genellikle üç ana düşünce tarzının ortaya çıkmasına neden olur: (1) İrrasyonel düşünce tarzı, (2) Rasyonel (gerçekçi) düşünce tarzı, (3) Rasyonalizasyon. Gerçekçi olmayan düşünce tarzı, bireyin yaşadığı olaylarla ilgili en kötü senaryoları düşünmesine ve kendi potansiyelini belirli kısıtlamalarla sınırlandırmasına yol açar. Bu tür düşünceler kaygıyı artırır, karamsar bakış açılarına neden olur ve bireyin kontrol, verimlilik ve

moral seviyesini düşürerek istenmeyen stress sonuçlarına sebep olur; bu durum da stresle başa çıkmayı zorlaştıran faktörler arasında yer alır. Buna karşın, gerçekçi düşünce tarzı, bireyin zihinsel kaynaklarını en verimli şekilde kullanmasını sağlar, kontrol ve üretkenliği artırır ve bu sayede stresi azaltır. Rasyonalizasyon ise, işleri devamlı olarak ertelemeye, kaçınma davranışlarına, hatalı kararlar almaya ve başkalarıyla sağlıksız ilişkiler kurmaya zemin hazırlamaktadır (Aysan, 1988).

Ellis (1979), stresin çoğunlukla yanlış ve gerçekçi olmayan düşüncelerden kaynaklandığını belirtmiştir. Bu düşünce tarzı literatürde irrasyonel veya olumsuz otomatik düşünceler olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar hayatlarında olumsuz bir deneyimle karşılaştıklarında, zorlandıklarında veya strese girdiğinde, eğer belirgin bir şekilde bu düşüncelere kapılırlarsa, ciddi duygusal sıkıntılardan şikayet ederler. Bu gerçekçi olmayan inançlar genellikle şu şekilde dile getirilir: “Buna katlanamam! Bu dehşet verici bir durum! Böyle bir şey mümkün değil Ben hiç bir şeyim!”. Bilhassa Ellis’in 1950’lerde geliştirdiği Akılcı Duygusal Terapi (kısaca ADT) perspektifinden incelendiğinde, bireylerin duygusal sıkıntıları sıklıkla irrasyonel inançlarından ortaya çıkmaktadır. Bu anlayış çerçevesinde ADT, bu irrasyonel inançlara meydan okumak ve onları daha gerçekçi düşüncelerle değiştirmek amacıyla bir tartışma yöntemi sunmaktadır (Akt. Akbağ, 2000).

Şahin (2002) çalışmasında, insanlar gerçekçi olmayan inançlarını ve otomatik düşüncelerini sorgulamayı öğrenerek, her bir düşünce için kanıt arayışına girerek, desteksiz görüşleri terk etme alışkanlıkları edinmekte ve farklı bakış açıları benimseyerek stresle etkin bir şekilde baş edebilecekleri vurgulanmaktadır.

2.2.3. Bilişsel Yöntemleri Değiştirme

Strese uyum sağlamanın etkili bir yöntemi, stres yaratan durumların değerlendirilmesi ve bu durumlarla başa çıkma şekline dair kısıtlayıcı düşüncelerin değiştirilmesidir. Belirli bir olaya, o olaydaki rolünüze ve istenmeyen sonuçlara ilişkin yapılan neden-sonuç açıklamalarının tekrar ele alınması gerekmektedir. Stresle baş etmenin zihinsel olarak iki yolu vardır: biri stres kaynaklarının doğasının gözden geçirilmesi, diğeri ise stres tepkilerine dair düşüncelerin yeniden yapılandırılmasıdır.

Spesifik stres kaynaklarını farklı bir perspektiften değerlendirmeyi, onları tekrar adlandırmayı ya da daha az tehditkar bir çerçevede (belki de mizahi bir şekilde) düşünmeyi öğrenmek, stresi hafifletebilecek bir bilişsel yeniden yapılandırma yöntemidir. Bununla birlikte, stresle ilgili kendi kendimize yaptığımız söylemleri değiştirerek ve başa çıkma yöntemlerimizi dönüştürerek, stresin üstesinden gelmek mümkündür (Lazarus & Lazarus, 1994).

Bilişsel davranış terapistisi uzmanı Meichenbaum, stresle başa çıkmaya yönelik üç kademeli bir süreç önerdi. İlk kademedede, bireyler gerçek davranışları, bu davranışların tetikleyicilerini ve sonuçlarını daha iyi anlamak için çaba gösterirler. Bu sürecin en etkili yöntemlerinden biri, günlük tutmaktır. Tutulan günlükler, sorunların nedenlerini ve sonuçlarını yeniden tanımlamalarına yardımcı olarak insanların kontrol hissini yükseltebilir. Örneğin, sürekli olarak ödevlerini tamamlamak için yeterince zaman ayırmadıklarını fark ederek düşük notlar aldıklarını (stres kaynağı) anlayabilirler. İkinci kademedede, kişiler uyumsuz ve başarısızlığa yol açan davranışları tesirsiz hale getirmek amacıyla yeni davranışlar geliştirmeye başlarlar. Olası da spesifik bir “çalışma süresi” oluşturabilir ya da her akşam telefon görüşmelerini 5 dakikayla kısıtlayabilirler.

Üçüncü kademedede, uyumlu davranışlar geliştikten sonra bireyler, kendilerine yönelik olumsuz iç diyaloglardan kaçınarak yeni davranışlarının etkilerini gözden geçirirler. Kendilerine “Neyse ki, hoca beni rastgele okuduğum metne çağırdı.” Demek yerine, “Hoca’nın sualine hazır bulunduğum için mutlu oldum. Sınıfta sorulara mantıklı bir şekilde yanıt verebilmek harika bir duygu.” Şeklinde düşünebilirler (Meichenbaum, 1977, 1993).

Bu üç kademeli yaklaşımın amacı, yenilgiyi zemin eden düşüncelere karşı tepkiler ve öz ifadeler geliştirmektir. Bu yolda ilerlemeye başladıklarında, bireyler değişim geçirdiklerinin ve bu değişimin kendilerine daha fazla başarı getirebileceğinin bilincine varırlar. Böylece, elde ettikleri başarıda kendilerinin de önemli bir rolü olduğunu fark ederler (Meichenbaum, 1985).

2.2.4. Başa Çıkma Sosyal Desteğin Rolü

Sosyal destek, zorlu bir süreçten geçen veya stresle mücadele eden bireylere çevresindeki kişiler ya da kuruluşlardan sunulan maddi ve manevi yardımların

toplamıdır (Soylu, 2002). Başka bir çalışmada sosyal destek, bir kişinin sevildiği, değerli bulunduğu, saygı gördüğü ve diğerleriyle karşılıklı sorumluluklar taşıdığına dair bir mesaj ileten, başkaları tarafından sağlanan kaynakları ifade eder. Bu duygusal destek biçimlerinin ötesinde, diğer bireyler somut yardımlar (mali destek, ulaşım imkânları, konaklama) ve bilgi desteği (öneriler, kişisel geri bildirim, bilgilendirme) de sunabilir. Hayatımızdaki önemli sosyal bağlar kurduğumuz kişiler, aile fertleri, dostlar, meslektaşlar ve komşular gibi, ihtiyaç anında sosyal destek ağımızın bir bileşeni haline gelebilirler (Kim vd., 2008).

Sosyal destek konusunda çeşitli tanımlamalar mevcut olsa da, bu tanımların hepsinde sosyal desteğin maddi, duygusal ve bilişsel bileşenleri içerdiği yönünde bir ortak anlayış bulunmaktadır (Görgü, 2007).

Cohen ve Wills (1985), mevcut sosyal destek kategorilerinden hareketle sosyal desteği dört temel boyutta incelemişlerdir. Bu boyutlar arasında duygusal destek, bireylerin sevgi, anlayış ve aidiyet gibi temel ihtiyaçlarını karşılarken, aynı zamanda onlara değer verildiğini hissettiren bir destek biçimidir. Araçsal destek, maddi yardımlar ve somut kaynakların sağlanmasıyla ilgiliyken; bilgisel destek, bireylere sorunlarla başa çıkmaları için gerekli bilgi ve rehberliği sunarak durumu anlamalarına yardımcı olur. Son olarak, yaygın destek, sosyal etkileşim ve eğlence yoluyla bireylerin stresle başa çıkmalarına katkıda bulunur (Görgü, 2005).

Sosyal destek, genellikle yapısal ve işlevsel olmak üzere iki ana başlık altında incelenir. Yapısal destek, bireyin hangi kişilerden yardım aldığı, destek verenlerin sayısı ve bu kişilerin bireyle olan yakınlık düzeyi gibi faktörlere bağlıdır. İşlevsel destek ise, sağlanan yardımın kişi için taşıdığı değer, anlamı ve bireyin ihtiyaç duyduğu desteğin ne kadarının sağlandığına ilişkin bir değerlendirmedir (Terzi, 2008).

Sosyal destek, birey sağlığı üzerinde etkili olduğu bilinen bir sosyal unsurdur. Stresle başa çıkmanın, sorun çözmenin ve ruhsal rahatsızlıklardan kaçınmanın sosyal destekle bağlantısını inceleyen neredeyse tüm araştırmacılar, sosyal desteğin bu süreçte büyük bir öneme sahip olduğu görüşünde hemfikirdir (Kaygusuz, 1993; Örsal, 1998; Süleymanoğlu, 2003; Toros, 2002)

İnsanlar, yardım alabilecekleri diğer bireyler olduğunda, günlük yaşamın zorluklarının yanı sıra iş ile ilgili stres faktörleri, işsizlik, evlilikteki sorunlar ve ciddi

hastalıklarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler. Örneğin Hollanda'dan gelen ve Lübnan'da görev alan arabulucular yapılan bir araştırma, daha fazla olumlu sosyal etkileşim içinde bulunan bireylerin posttravmatik stres bozukluğu (PTSD) belirtileri daha az gösterdiğini ortaya koymuştur (Dirkzwager vd., 2003).

Araştırmacılar, spesifik yaşam olayları için hangi sosyal destek biçimlerinin en faydalı olduğunu keşfetmeye çalışmaktadırlar (Krohne & Slangen, 2005). Yüz ameliyatı olan erkekler ve kadınlar üzerinde yapılan bir araştırmada, bilgi ve duygusal desteğin sonuçları değerlendirildi. Genel olarak, oldukça sosyal desteğe sahip bireyler ameliyatlarına daha az endişeyle yaklaştılar, o süreçte daha az anesteziye ihtiyaç duyuldu ve hastanede geçirdikleri süre kısaldı. Ancak, bu sonuçlar erkekler ve kadınlar arasında değişiklikler sergiledi. Erkek ve kadın hastalar bilgi desteğinden önemli ölçüde faydalanmış olsalar da, yalnızca kadınlar sağlanan duygusal destek seviyesinden önemli ölçüde etkilenmişlerdir. Daha genel bir ifade ile, bir kişinin muhtaç olduğu destek çeşidi ile sağlanan destek arasındaki uyum önem taşımaktadır.

Araştırmacılar, sosyal desteğin bireylerin bedenleri ve beyinleri üzerindeki etmenlerine verdikleri yanıtları nasıl şekillendirdiğini de incelemeye çalışmaktadır. Elektrik şoku tehdidi ile karşı karşıya kalan birkaç evli kadının beyin fMRI taramaları yapıldı. Kadınların karşısındaki ekranda X sembolü görüntülediğinde, ayak bileklerine elektrik akımı uygulanma oranı %20 olarak ayarlanmıştır. Deneyin ilerlemesiyle birlikte, elektrik şokuna maruz kalmayan kadın kalmamıştır. İlk olarak eşlerinin elini, ardından hayatlarında daha önce görmedikleri bir erkeğin elini tutmuşlar. En sonda da kimsenin elini tutmamışlar. Eşlerinin elini tutarken, kadınların beyinlerindeki tehdit algılayan bölgelerdeki aktivite önemli ölçüde azaldı. İyi bir ilişkiye sahip olan kadınlar, tehdide karşı daha düşük tepki verdiler. Tanımadıkları erkeğin elini tutmak da bu tepkileri azalttı, ancak kimsenin elini tutmadıklarında tehdit algıları arttı ve korku tepkilerini yöneten alanlar daha fazla aktif hale geldi. Sonuç olarak bu araştırma, kadınların eşlerinin veta tanımadıkları bir erkeğin elini tutmasının, sosyal destek sağlayarak beyinlerinin tehdit algısını azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir (Coan vd., 2006).

Üniversite öğrenciler üzerine yapılan çalışmalar; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre akademik başarıları düşük olanların yüksek olanlara göre, yalnız vakit geçirmeyi tercih edenlerin sosyal etkinliklerde bulunanlara göre, sosyal etkinlikler

için aylık gelirini yeterli bulmayanların, bulanlara göre, sosyal destek görmeyenlerin, görenlere göre, samimi dostu az olanların, çok olanlara göre, yeni ilişkiler geliştirmeye çekinenlerin, çekinmeyenlere göre, sosyal yeteneklerini yetersiz değerlendirenlerin, yeterli değerlendirenlere göre, problemlerini kimseyle paylaşmayanların, paylaşanlara göre, başkalarıyla olan bağlarından memnun olmayanların, memnun olanlara göre, ebeveyn ilişkisinden hoşnut olmayanların, hoşnut olanlara göre daha yoğun yalnızlık hissi yaşadıklarının ortaya koymuştur (Buluş, 1997).

Ganellen ve Blaney (1984) çalışmasında belirtildiği gibi, bireyin hem aile içinden hem de dış çevresinden aldığı sosyal destek, karşı karşıya geldiği zorlu durumu ve muhtemel olumsuz etkilerini kontrol altına almasına yardımcı olur. Bu destek, bireye yalnız olmadığını hissettirerek geleceğe dair daha umutlu bir bakış açısı geliştirmesini sağlar. Sonuç olarak, bireyin psikolojik dayanıklılığı güçlenir ve zor yaşam koşullarıyla başa çıkarken daha hızlı toparlanabilir.

2.2.5. A Ve B Tipi Kişilik

Bireylerin kişilik özellikleri, stresle başa çıkma becerilerini doğrudan etkiler. Kişilik, bireyin davranışlarını sürekli bir bütünlük içinde şekillendiren ve çevresine nasıl uyum sağladığını belirleyen unsurlardır. Bu bağlamda, kişilik kavramı, bireyin dış görünümünü, benlik algısını, ölçülebilir iç ve dış özelliklerini, bunlar arasındaki uyumu, çevresel etkilere adaptasyonunu ve sabitleşmiş davranış kalıplarını içerir. Bu kapsamda, insan kişilik tiplerine dair farklı bir kategorilendirme yapılmıştır. Bu sınıflama sonucunda A ve B tipi kişilik kavramları geliştirilmiştir (Yurtsever, 2009).

Kişilik özellikleri, bireysel stresin en belirgin nedenlerinden biridir. Kişilik ile stres arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk kapsamlı çalışma, 1974 yılında Rosenman ve Friedman tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada, kişilikler A ve B tipi olarak sınıflandırılmış ve her birine ait çeşitli özellikler tanımlanmıştır (Akt. Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001).

Rosenman ve Friedman aslında kardiyologlar olarak görev yapmışlardır. Kardiyoloji alanında uzmanlaşmış bu araştırmacılar, koroner kalp hastalığına sahip olan insanlarda benzer davranış özelliklerini tespit etmiş ve bu davranış biçimlerine “A Tipi Davranış Özellikleri” ismini koymuşlar. “A tipi” davranışlar genellikle, sürekli

zaman baskısı altında olan ve başarı odaklı kişilerde gözlemlenir. Bu bireyler, hızlı hareket eder ve hızlı bir şekilde konuşurlar. Birden fazla işi aynı anda halletmeye çalışırken sabırsız ve öfkeli bir tutum sergileyebilirler. Beklemekten hoşlanmadıkları için, konuşan kişinin sözünü kesmeye meyilli olabilirler (Batıgün ve Şahin, 2006).

Hayal güçleri oldukça geniş ve zengin olan bu bireyler, araştırma yapmayı severler, kafalarında pek çok düşünce, fikir ve istek barındırmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekle ilgili birçok plan ve proje de geliştirmişlerdir. Az bir zaman diliminde yoğun planlamalar yaptıkları için istenmeyen stres, gerginlik ve huzursuzluk gibi duyguları ortaya çıkmasına neden olabilir (Kunnanatt, 2003).

A Tipi bireyler, başkalarına yönelik belirledikleri yüksek beklentiler nedeniyle kesin bir iletişim tarzı benimserler. Bu beklentilerin karşılanmaması durumunda ise büyük bir rahatsızlık hissederler. Genellikle kendi içlerine kapanık ve benmerkezci bir tutum sergileyen bu kimseler, çoğunlukla işlerine o kadar yoğunlaşmışlardır ki, hayatın diğer yönlerini ve aile ilişkilerini ihmal etme noktasına gelirler (Durna, 2010).

Bu bireyler, arkadaşlarını ziyaret ettiklerinde ya da doktora gittiklerinde bile telefonla iş görüşmesi yapmaktan geri dumazlar. Doktora gitme sıklıkları oldukça düşüktür ve ruh sağlığı uzmanlarına nadiren başvururlar. Genellikle zor bir kişilik sergilerler; çevrelerindeki insanların sorunlarıyla ilgilenmek istemedikleri için bazen sevimsiz bir izlenim bırakabilirler. Sevimliden çok, kendilerine saygı gösterilmesi daha önemli bulurlar. İşten çıkarıldıklarında, bu durum asla kişisel bir başarısızlık olarak değerlendirilmediğini, aksine iş arkadaşları veya yöneticileriyle yaşadıkları çatışmalardan kaynaklandığını düşünürler (Durna, 2004).

A ve B tipi kişilikler üzerine gerçekleştirilen laboratuvar ve saha çalışmaları, bu iki kişilik tipi arasındaki psikolojik değişiklikleri incelemekte ve fiziksel sağlıkla bağlantılı durumları araştırmaktadır. B tipi kişilik özellikleri, sıklıkla A tipi kişiliğin karşıt niteliklerini taşımaktadır (Jamal & Baba, 2001).

B tipi bireyler, katı normlardan uzak, esnek bir yapıya sahiptirler. Başarı konusunda aşırı bir tutku taşımazlar. Sinirlenmek veya endişe duymak onlar için nadir bir durumdur. Boş zamanlarını değerlendirme konusunda yetkin olup, eğlenceli aktiviteler için zaman ayırabilen bir yapıya sahiptirler. Yaptıkları işlerden keyif almayı başararak, iş hayatlarında zevkli bir deneyim yaşarlar. Rahat bir çalışma

tarzına sahip olmaları, suçluluk hissi yaratmaz, bu da onlara sakin ve düzenli bir şekilde çalışma olanağı sağlar. Bu bireylerin çevrelerine duyduğu güven, sosyal ilişkilerinde de belirgin bir şekilde kendini gösterir (Güney, 2022).

Bu tipe sahip olan şahıslar, kendilerine ve ilgi alanlarına zaman ayırmayı önemser ve sosyal etkileşimde bulunmayı severler. Herkesin hata yapabileceğine dair bir farkındalık taşırlar ve mükemmel olma çabası içinde değildirler. Hatalara karşı affedicilikleri oldukça yüksektir. Yönetimleri altında çalışanlar, onlarla iş yapmaktan keyif alır, çünkü bu kişiler, en ciddi meselelerde bile olayların eğlenceli yönlerini bulmayı başarır (Şimşek, 2005).

“B tipi” kişilikler, genellikle zamanla veya başkalarıyla daha az çatışma içinde bulunur ve hayata karşı daha sakin ve dengeli bir tutum sergilerler. Bu bireyler de stresli durumlarla karşılaşabilir, fakat baskı ve tehdit anlarında daha az paniğe kapılırlar. Bunların yanı sıra, bu kişiler yüksek kan basıncı ve biyokimyasal tepkiler bakımından A tipi kişilik profiline sahip olanlardan belirgin şekilde ayrılırlar (Howard.vd., 1986).

2.3. Dini Başa Çıkma

Her kişinin yaşamı nasıl algıladığına yön veren belirli kriterler ve değerler sistemi bulunmaktadır. Bu değerler aracılığıyla bireyler, hayatlarını anlamlandırır ve karşılaştıkları zorluklara çözüm arayışında bulunurlar. Bu kriterler, seküler bir temele dayalı olabilir veya dini öğeler içerebilir (Aytan, 2012). Dini içerikli olan bu yöntemlere "dini başa çıkma (religious coping)" denir.

Dini başa çıkma, kişinin yaşamındaki zorlu durumlarla başa çıkarken din ve manevi inançlarını kullanarak oluşturduğu düşünsel veya davranışsal yöntemlerdir (Ekşi, 2001). Dinî inançlar, insanlara sıkıntılı yaşam durumlarıyla başa çıkmak için bir tür sığınak sağlayabilir ve bu zor zamanlarda yaşanan çaresizlik ve korku duygularıyla mücadele etmelerine yardımcı olabilir (Güler, 2010).

Benzer şekilde, Mehmedoğlu (2001) ve Banziger, van Uden & Janssen (2008) çalışmalarında da doğal afetler, yangınlar, seller ve depremler gibi hayatın akışını altüst eden ani olaylar sonrasında dinin, birçok insan için bir koruma ve ruhsal destek kaynağı haline geldiği vurgulanmaktadır. Erikson, dinin bireyin içsel güvensizliğini yenebilmesi ve stres ile kaygıyı düşürebilmesi için duygusal bir barınak işlevi

gördüğünü belirtmiştir. Ne var ki dinin sorunlarla baş etmedeki rolü, yalnızca depresyon, kaza veya sevilen birinin kaybı gibi insanların tamamen çaresiz hissetmesine yol açan travmatik olaylara bağlı kalmaz. Bireyler, günlük hayatlarında herhangi bir meselede karar alırken de dini inanç ve öğretilerden destek arayışına girmektedirler.

Bir grup araştırmacı, katılımcılara stresli durumlarla başa çıkmak için kullandıkları yöntemleri sorduğunda, dini davranışların en yaygın seçenek olduğunu ve örneklemin %45'inin bunu doğrudan belirttiğini gözlemlemiştir. Başka bir çalışmada, farklı dinî ve sosyoekonomik geçmişlere sahip 600 kişi incelendiğinde, katılımcıların %78'inin dinin önemli bir olumsuz yaşam olayıyla başa çıkmada rol oynadığını ifade ettiği görülmüştür (Thompson & Vardaman, 1997). Bireylerin zorlayıcı ve stresli durumlarla karşılaştıklarında dine yönelmeleri, çoğunlukla bilinçli bir tercihtir (Schaefer & Gorsuch, 1993).

Küçükcan ve Köse (2000) araştırmasına göre din, bir bireyin yaşamında ne denli önemli bir yer tutuyorsa, bu durum başa çıkma sürecinde de o ölçüde etkili ve belirleyici bir rol oynar. Buna karşın, din kişinin yaşamında ne kadar sınırlı yer kaplıyorsa, başa çıkma sürecinde de o denli önemsiz hale gelir. Başka bir deyişle, eğer kişinin dini bir eğilimi yoksa, negatif ve travmatik olaylarla karşılaştığında din, bu birey için başa çıkma aracı olarak görev üstlenemez.

Dini başa çıkma yöntemleri, stresli durumlarla karşılaştığımızda farklı şekillerde fayda sağlayabilir, zarar verebilir ya da ilgisiz kalabilir. Çünkü dini başa çıkma çok yönlü bir süreçtir. Bu süreç, kişisel gelişimi desteklemek, Allah ile bağ kurmak, diğer insanlarla ilişkileri güçlendirmek veya hayata anlam katmak gibi çok yönlü işlevlere sahiptir. Dini başa çıkma, pasif bir tutum sergileyerek Allah'ın zorlukları çözmesini beklemekten, aktif bir şekilde insanları daha iyi bir yaşam sürmeleri için motive etmeye kadar geniş bir yelpazeye yayılabilir. Ayrıca, bireysel bir arayış olarak Allah'ın sevgisini bulmaya yönelik, sosyal destek arayışında bulunarak cemaat üyelerinden yardım istemeye veya sorunların çözümüne yönelik aktif yaklaşımlar geliştirmeye kadar uzanır. Bu çok işlevli doğası, dinin gücünü ve insan yaşamındaki rolünü zenginleştiren unsurlardandır (Ekşi, 2001).

Bir çalışmada, günlük yaşamda karşılaşılan sorunların çözümünde bireylerin dini inançlarından nasıl faydalandıkları incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda, insanların yaşamlarındaki zorlukları aşmak için altı ayrı dini başa çıkma yöntemi kullandıkları

belirlenmiştir (Kula, 2005). Bahsedildiği altı ana yöntem şunlardır: İlk olarak, manevi temelli dini başa çıkma bireyin Tanrı ile olan bağı güçlendirmeye odaklanarak bilişsel, duygusal ve davranışsal paylaşımlar sunar. İkinci olarak, iyi davranışlarda bulunma yöntemi, olumsuz olaylarla yüzleşmekten kaçınarak daha iyi ve dine uygun bir yaşam sürmeyi hedefler. Üçüncüsü, dini memnuniyetsizlik bireyin Tanrı'ya karşı duyduğu öfke ile ibadet yerlerinden uzaklaşmasını içerir. Dördüncü olarak, dini destek stresli durumlarda din görevlilerinden ve dindarlardan yardım almak anlamına gelir. Beşinci olarak, dua yöntemi, zorlu durumlarla başa çıkmak için Tanrı'dan yardım talep etmeyi kapsar. Son olarak, dini kaçım stresli olaylardan uzaklaşmak amacıyla dini kitaplara odaklanarak dikkat dağıtmayı içerir (Pargament vd., 1990).

2.3.1. Dini Başa Çıkma Biçimlerini Şekillendiren Faktörler

Pargament'in (1997) çalışmasında, dini başa çıkma biçimlerinin şekillenmesinde üç ana faktör ele alınmıştır: durumsal güçler, kültürel güçler ve bireysel güçler. Bu üç faktör, bireylerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma yöntemlerini nasıl etkilediğini anlamada önemli bir rol oynar.

A) Durumsal Güçler Ve Dini Başa Çıkma Biçimleri: Hayat olayları, bireylerin dini yanıtlarını şekillendiren itici ve çekici unsurlar taşır. Önemli yaşam geçişlerinde, örneğin doğum, ergenliğe geçiş ve ölüm gibi durumlarda, dini ritüeller ve inançlar, bu olayların yarattığı gerilimlere uyum sağlamada önemli bir rol oynar. Farklı yaşam krizleri, insanları çeşitli şekillerde dini başa çıkma yöntemlerine yönlendirir. Örneğin, sevdiklerini kaybedenler, kaybı Tanrı'nın iradesi olarak değerlendirirken, bu süreçte dini destek arayışında bulunabilirler. Bu bağlamda, bireylerin karşılaştıkları farklı durumlar, dini deneyimlerini ve başa çıkma stratejilerini etkileyerek dinin ifadesini değiştirebilir.

B) Kültürel Güçler Ve Dini Başa Çıkma Biçimleri: Kültür, bireylerin önemli sorunlarla başa çıkma ve bu sorunları anlama biçimlerini farklılaştırır; bazı yöntemleri daha erişilebilir ve çekici hale getirirken diğerlerini geri planda bırakır. Bu durum, din için de geçerlidir. Keister'e göre de dini destek çeşitli kültürler ve mezhepler içinde farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir (Keister, 2009). Örneğin, lenfoma hastalığından muzdarip bir adamın ani ölümü, Batılı bir bakış açısıyla,

acının yanı sıra hızlı ve acısız bir şekilde sona ermiş olmanın rahatlatıcı bir etkisiyle karşılanabilir. Ancak, Hutterit kültüründe ölüm sürecinin uzun olması idealdir; bu, bireylere günahlarını telafi etme ve sonsuz yaşam için hazırlık yapma fırsatı sunar. Bu kültürel bağlam, bireylerin dini yorumlarını ve tepkilerinin şekillendirir (Stephenson, 1984).

Benzer şekilde Mısırlılar çocuklarının ölümü karşısında yoğun duygusal tepkiler verirken, Balililer daha sakin ve ölçülü bir yaklaşım sergiler. Her iki kültürde de İslam'ın unsurları bulunsa da, kültürel normlar bu dini öğretilerin nasıl algılandığını ve uygulandığını belirler. Bu durum, bireylerin köken kültürlerinden gelen mirasların, yaşamın en temel sorunlarına verdikleri yanıtları nasıl şekillendirdiğini gösterir.

C) Bireysel Güçler Ve Dini Başa Çıkma Biçimleri: Durum ve kültür önemli olsa da, dini başa çıkma biçimlerinin çeşitliliğini tam olarak açıklamaz. Cook ve Wimberly'nin (1983) çalışması, kanser ya da kan hastalıkları nedeniyle çocuklarını kaybeden ebeveynlerin beyaz, evli, çalışan, Protestan ve en az lise mezunu olmaları gibi benzer özelliklere sahip olmalarına rağmen , farklı dini tepkiler verdiklerini göstermektedir. Bazıları cennette yeniden buluşma umudunu taşıırken, bazıları ölümü kendi günahlarının cezası olarak değerlendirmiştir. Diğerleri ise çocuklarının ölümünün yüce bir amacı olduğuna inanmıştır (Akt. Cook & Wimberley, 1983)

Bu farklılıkların kaynağı, ebeveynlerin duruma getirdiği yönlendirme sistemidir. Din, bu yönlendirme sisteminin bir parçası olarak, durumları nasıl algıladığımızı ve başa çıkma stratejilerimizi etkiler. İçsel, dışsal ve sorgulayıcı dini yönelimler, insanların zorluklarla başa çıkma biçimlerini belirler; içsel olanlar ruhsal destek ararken, dışsal olanlar kişisel gelişim için dini inançlara yönelir, sorgulayıcı olanlar ise anlam arayışında aktif bir mücadele sergiler (Pargament, 1997).

2.3.2. Dini Başa Çıkma Tarzları

2.3.2.1. Tanrı Algısı ve Dini Başa Çıkma

Pargament, insanların dini başa çıkma süreçlerinde sorumluluk duygusu ve çözüm bulma konusunda aktif bir tutum sergileyip sergilemediklerine göre üç farklı Tanrı Algısı ve dini başa çıkma tarzı tanımlamıştı. Bu üç tarz, bireyin Tanrı ile olan ilişkisini etkileyen iki anahtar boyut açısından farklılık göstermektedir: problem

çözme sürecindeki sorumluluk kaynağı ve bu süreçteki etkinlik seviyesi (Pargament vd., 1988).

1) Kendi Kendine Yönlendirme: Bu eğilim, Tanrı'dan destek talep etmeden sorunu bireysel kaynaklarla çözme yönelimi olarak tanımlanabilir. Birey, karşı karşıya geldiği sorunları kendi çabalarıyla aşar ve bu süreçte ilahi bir gücün müdahalesine gerek duymadan etkin bir tutum sergiler. Tanrı bu süreçte doğrudan bir etken olarak yer almasa da, bu yaklaşım dinle çatışma içinde değildir. Aksine, Tanrı, insanlara yaşamlarını yönlendirmeleri için gerekli özgürlüğü ve kaynakları sunar.

2) Kararı Başkasına Bırakma: Birinci eğilimin aksine, bu durumda birey hiçbir eylemde bulunmadan Tanrı'dan işaret bekleyen bir yaklaşımı ifade eder. Bazı bireyler, pasif bir rol üstlenip hiçbir çaba sarf etmeden durumu Tanrı'ya devretmeyi tercih ediyorlar; tüm sorunlarının çözümünün Tanrı'nın elinde olduğuna inanırlar.

3) İşbirlikçi eğilim, bireyin Tanrı ile birlikte hareket ederek sorunları çözme yönelimini ifade eder. Bu süreçte her iki taraf problem çözümünde aktif bir şekilde yer alarak, birlikte çalışan ve katkı sağlayan ortaklar konumundadır.

Pargament ve meslektaşları, dini başa çıkma stillerine yönelik bir ölçek geliştirmiş ve bahsedilen üç tarzın arkasında sağlam bir faktör analizi gerçekleştirmişlerdir. Ayrıca, bu yaklaşımlar arasında ayırt edici korelasyonlar tespit edilmiştir. Kişisel Olanaklarla Çözüm tarzını benimseyen bireyler, yüksek öz saygı ve artan kişisel kontrol hissi ile ilişkilendirilmiştir. Kararını başkasına bırakan bireyler ise düşük öz saygı, tesadüfe dayalı yüksek kontrol hissi, azalmış kişisel kontrol ve diğer bireylere karşı daha fazla tahammülsüzlük ile bağlantılıdır. Öte yandan, insan ile Tanrı arasında aktif bir etkileşim biçimini içeren işbirlikçi dini başa çıkma tarzı, yüksek öz saygı, artırılmış kişisel kontrol hissi ve tesadüfe dayalı düşük bir kontrol hissi ile ilişkilendirilmiştir (Pargament, 2005).

Schaefer ve Gorsuch (1991) çalışmasında, bazı dini kavramlar arasındaki karakteristik ilişkilerin belirgin hale geldiği gösterilmiştir. Merhametli, öfkeli, her şeye gücü yeten, rehber, sabit veya şefkatli bir Tanrı inancına sahip olan ve bu Tanrı'ya içsel bağlılık hisseden kişilerin, genellikle İşbirlikçi ya da Başkasına Bırakan dini başa çıkma stilini kullandıkları ve psikolojik uyumlarının önemli ölçüde daha iyi olduğu gözlemlenmiştir. Bu kişiler Tanrı'yı yanlış, deistik veya değersiz olarak tanımlamazlar.

İçsel bir bağlılığa sahip olmayan, bunun yerine yanlış, deistik veya değersiz olarak tanımlanan bir Tanrıya dışsal sosyal bağlılığı olan kişiler, genellikle Kendi Kendine Yönlendirme başa çıkma stilini kullanmışlardır. Bu kişiler, Tanrı'yı merhametli, öfkeli, her şeye gücü yeten, rehber, sabit, güçlü veya şefkatli olarak tanımlamakta isteksizdirler. Ayrıca, bu kişilerin kaygı seviyeleri, İşbirlikçi veya Başkasına Bırakan başa çıkma stillerine sahip olanlara kıyasla daha yüksek olma eğilimindedir (Schaefer & Gorsuch, 1991).

Bireylerin içinde bulunduğu koşullar ve kişilik yapıları göz önünde bulundurulduğunda, dini başa çıkma yaklaşımlarındaki değişiklikleri inceleyen araştırmalarda, stresin yoğun olduğu anlarda Tanrı ile birlikte hareket etme eğiliminin arttığı belirtilmektedir. Bunun sonucunda, bireylerin kişisel olanaklarla çözüm eğilimlerinde bir düşüş gözlemlenmiştir. Ayrıca, koşullar dikkate alındığında erteleme ve Tanrı ile birlikte hareket etme eğilimlerinde düşüş yaşanırken, bireylerin kişisel olanaklarla çözüm eğilimlerinde bir artış gözlemlenmiş ve kronik stres olaylarında dini deneyimlerin en etkili başa çıkma yöntemi olduğu belirlenmiştir (Topuz, 2003).

2.3.2.2.Olumlu - Olumsuz Dini Başa Çıkma

Pargament, dinin başa çıkma sürecindeki etkisini daha derinlemesine incelemek için "Religious Coping Scale" (Dini Başa Çıkma Ölçeği) adını verdiği bir ölçek geliştirmiştir. Bu ölçek, başa çıkma stratejilerinin iki ana kategorisini ele alır: olumlu veya pozitif dini başa çıkma ve olumsuz veya negatif dini başa çıkma (Pargament, 1997).

Pozitif dini başa çıkma yöntemi, yaşamın anlamlı olduğunu kabul etmek, negatif yaşam deneyimlerini hayırlı bir şekilde değerlendirmek ve dinî yardımı Tanrı'dan, din adamlarından ya da aynı inancı paylaşan kişilerden beklemek gibi manevi destek arayışlarını içerir. Bu yöntem bireylerin ruhsal bir derinlik geliştirmesine, Tanrı ile güvenli bir ilişki kurmasına ve hayatta anlam bulma arayışına odaklanır. Buna karşılık, negatif dini başa çıkma yöntemi, Tanrı ile zayıf bir bağ kurmayı, zorlukları kötülüğe ve kötü bir kaderle ilişkilendirmeyi, dünya görüşünü karamsar bir şekilde şekillendirmeyi, dinî liderlere ve topluluğa karşı hoşnutsuzluk duymayı ve Tanrı'ya karşı öfke beslemeyi ifade eder (Pargament vd., 1998)

Pozitif dini başa çıkma, maneviyat, inanç ve dini faaliyetlere katılım gibi unsurlar aracılığıyla bireyi mevcut kaygılardan koruyarak bir "koruma kalkanı" işlevi görür ve aynı zamanda yaşamda derin bir amaç ve anlam duygusu kazandırır (Hackney & Sanders, 2003). Buna karşın negatif dini başa çıkma, dini memnuyetsizlik gibi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu tür bir memnuyetsizlik yaşayan insanlar, Tanrı'nın onları terk ettiği duygusuna kapılabilir ve işledikleri günahları nedeniyle Tanrı'nın onları cezalandırdığına dair bir inanç geliştirebilirler (George vd., 2002). Bireylerin Tanrı'nın cezalandırıcı bir güç olduğuna inanması, ruhsal hoşnutsuzluk hissetmeleri ve içsel çatışmalarla başa çıkma çabaları, genellikle daha yüksek düzeyde psikolojik sıkıntıya yol açar (Pargament vd., 1998).

Exel, Yali ve Sanderson (2000) çalışmasında dindarlığın artmasıyla birlikte depresyon seviyelerinin daha düşük olması beklenirken, negatif dini başa çıkma tarzları depresyon, anksiyete ve kendine zarar verme gibi olumsuz etkilerle ilişkilendirilmiştir.

Güler (2010) çalışmasına göre de bir kişi kendisini seven ve koruyan bir Tanrı'ya inanıyorsa, bu inançları onun olaylarla başa çıkmasına yardımcı olabilir. Ancak, olayı Tanrı'nın bir cezası olarak görmek veya Tanrı'nın gücüne olan inancını kaybetmek gibi olumsuz dinî algılar, kişinin stresle başa çıkma yeteneğini zayıflatabilir.

2.3.3. Dini Başa Çıkma Sürecine Etki Eden Unsurlar

Dini başa çıkma sürecinde belirleyici etkenlerin başında kişisel özellikler yer almaktadır. Önceki çalışmalara bakıldığında, bireylerin yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve büyüdüleri ortam gibi demografik faktörlerin, dini başa çıkma yöntemlerine yönelme eğilimlerini etkilediği saptanmaktadır (Batan, 2016).

Araştırmalar, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre olumsuz dini başa çıkma tarzlarına daha fazla yöneldiğini ortaya koymuştur. Bunun yanı sıra, erkeklerin kadınlara kıyasla hem pozitif hem de negatif dini başa çıkma stratejilerini daha yaygın bir şekilde kullandığı gözlemlenmiştir (Karayel, 2023).

Dini başa çıkma üzerinde etkili olan bir diğer unsur, yaş faktörüdür. Araştırmalar, bireylerin yaşları ilerledikçe dini başa çıkma yöntemlerine yönelme oranının yükseldiğini ortaya koymaktadır. Topuz (2003) araştırmasında, 35-50 yaş

aralığındaki insanların negatif dini başa çıkma yaklaşımlarını benimsediği, 61 yaş ve üstü olan kişilerin ise pozitif dini başa çıkma yaklaşımlarına yöneldiği tespit edilmiştir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte pozitif dini başa çıkma uygulamalarının arttığı, negatif dini başa çıkma uygulamalarının ise azaldığı vurgulanmıştır.

Dini başa çıkma yöntemlerini etkileyen bir diğer unsur, bireylerin sosyo-ekonomik ve eğitim durumudur. Sosyo-ekonomik durumlarla ilgili bulgulara bakıldığında, farklı sosyo-ekonomik seviyelerdeki kişilerin pozitif dini başa çıkma yöntemlerine başvurdukları, buna karşın negatif dini başa çıkma yöntemlerinin genellikle ortanın üstü veya yüksek düzeydeki kişiler tarafından kullanıldığı ortaya çıkmıştır (İşcan, 2021).

Ayten (2012) tarafından yapılan araştırmada, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte pozitif dini başa çıkma yöntemlerine başvurma oranının azaldığı belirtilmiştir. Bahçekapılı (2019) ise negatif dini başa çıkma yöntemlerini kullanma oranının ilköğretimden üniversiteye doğru azalma gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bağlamda, ilköğretim mezunu bireylerin negatif dini başa çıkma etkinliklerine en fazla katılım gösterdikleri, üniversite öğrencilerinin ise bu etkinliklere yönelme oranının azaldığı gözlemlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu kısımda, araştırma sürecine dair kullanılan yöntem ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmanın modelini, evrenini, örneklem grubunu, veri toplama araçlarını ve araştırma kapsamında kullanılan ölçek ile ilgili tüm detaylar bu kısımda ele alınmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu tez çalışmasında amacına uygun olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli izlenmiştir. İlişkisel tarama, genellikle iki ya da daha fazla değişken arasında bulunan ilişkiyi tespit etmek ve değişkenlerin birbirini nasıl etkilediğini ortaya koymak amacıyla kullanılan bir araştırma modelidir (Karasar, 2023).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye’de üniversite okuyan uluslararası öğrenciler oluşturmaktadır. Türkiye’nin büyüklüğü ve burada okuyan tüm yabancı öğrencilerine ulaşmanın ekonomik zorluğu ve zaman güclüğü göz önünde bulundurularak, araştırma grubu 300 üniversite okuyan yabancı öğrenciyle sınırlandırılmıştır. Örneklem, araştırmanın amacına uygun olarak ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Çalışmaya dahil olan bireylerin demografik bilgileri, frekans (f) ve yüzdelik (%) oranları ile birlikte aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

Gruplar		Frekans (f)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet	Kadın	182	60,7
	Erkek	118	39,3
Yaş	18-23	192	64,0
	24-29	92	30,7
	30 ve üstü	16	5,3
Medeni Durum	Evli	45	15,0
	Bekar	255	85,0
Türkiye’de yaşama süresi	0-2 yıl	40	13,3
	3-5 yıl	122	40,7
	6 ve daha fazla yıl	138	46,0
Yaşadığı Yer	Aile Evi	115	38,3
	Öğrenci Evi	61	20,3
	Yurt	105	35,0
	Diğer	19	6,3

Tabloya göre, araştırmaya katılan 300 uluslararası öğrencinin 182'si (%60,7) kadın, 118'i (%39,3) ise erkektir. Katılımcıların yaş dağılımı incelendiğinde, 192 kişi (%64,0) 18-23 yaş aralığındayken, 92 kişi (%30,7) 24-29 yaş arasında ve 16 kişi (%5,3) 30 yaş ve üzerindedir. Medeni durumlarına bakıldığında, 45 kişi (%15,0) evli,

255 kişi (%85,0) bekar olduğu görülmektedir. Katılımcıların Türkiye'deki yaşama sürelerine göre, 40 kişi (%13,3) 0-2 yıl, 122 kişi (%40,7) 3-5 yıl ve 138 kişi (%46,0) 6 yıl ve daha uzun süredir Türkiye'de yaşamaktadır. Konaklama durumlarına göre ise 115 kişi (%38,3) aile evinde, 61 kişi (%20,3) ğrenci evinde, 105 kişi (%35,0) yurtlarda, 19 kişi (%6,3) ise diğer konaklama yerlerinde kalmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında, Ekşi & Sayın (2016) tarafından uyarlanan "Dini Başa Çıkma lçeği", gerekli izinler alınarak kullanılmıştır. Türkiye'de niversite eğitimi gören uluslararası öğrencilere uygulanacak bu ölçeğin ilk bölümünde, katılımcıların kişisel bilgileri gösterilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu çalışmanın amacı, niversite eğitimi gören uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları zorluklara karşı benimsedikleri olumlu ya da olumsuz dini başa çıkma stratejilerini belirlemektir. Bunun yanı sıra, demografik özelliklerin bu başa çıkma tarzları üzerinde etkili olabileceği düşünülerek, kişisel bilgiler formu aracılığıyla toplanan demografik veriler sınıflandırılmış ve analiz edilmiştir (Karasar, 2023).

Kişisel bilgi formu, yaş, cinsiyet, Türkiye'de buldukları süre, medeni durum, bölüm, ekonomik durum, ikametgah, beslenme alışkanlıkları, uyku düzeni ve psikolojik yardım alma isteği gibi soruları içermektedir. Katılımcılara uygulanan söz konusu form, EK-1'de yer almıştır.

3.3.2. Dini Başa Çıkma lçeği

Ekşi ve Sayın (2016) tarafından uyarlanmış olan Dini Başa Çıkma lçeği, 10 maddeden (7 olumlu/pozitif dini başa çıkma, 3 olumsuz/negatif dini başa çıkma) oluşmuş olan tek boyutlu bir ölçektir. Ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi, 4 dereceli Likert tipi yanıt seçenekleriyle yapılmaktadır. Bu ölçeğin güvenirlik çalışması için Cronbachalpha iç tutarlılık katsayısı pozitif dini başa çıkma alt leği için .91, negatif dini başa çıkma alt leği için .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi yapılıp onun sonucunda uyum

indeksİ değerlerinin ($\chi^2/sd = 2,58$; RMSEA= .049; SRMR= .20; GFI= .94; CFI = .95; NFI = .98; NNFI = .93) kabul edilebilir aralıkta olduğu gösterilmiştir.

Ölçeğin puanlanması: Pozitif ve negatif dini başa çıkma puanları ayrı ayrı hesaplanarak, pozitif dini başa çıkma alt lçeğinden 7-28, negatif dini başa çıkma alt lçeğinden ise 3-12 arası puanlar alınır. Yüksek pozitif puan, daha olumlu dini başa çıkmayı yansıtırken, yüksek negatif puan daha olumsuz dini başa çıkmayı gösterir.

Katılımcılara uygulanan söz konusu lek, EK-2'de sunulmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizi için SPSS 22 programından yararlanılmıştır. İlk olarak çalışmada veri seti düzenlenmiş, yeterli örneklem büyüklüğü gözden geçirilerek kayıp değerler ve u değerler belirlenmiştir. Ölçek maddelerini boş bırakmış olan ve gelişi güzel yanıt vermiş olduğu tespit edilen 9 katılımcının form bilgileri veri setine dahil edilmemiştir. Bunun dışında kalan 300 katılımcının form bilgilerinin oluşturmuş olduğu veri setinden elde edilen puanların normal dağıldığı gözlenmiştir. Normal dağılım olduğu için veri analizinde nicel araştırma yöntemlerinden parametrik testler uygulanmıştır. Çalışmada yer alan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler, frekans (f), yüzdelik (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (sd) gibi ölçütler kullanılarak incelenmiştir. Ardından Türkiye' de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız rneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testlerinden faydalanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde; Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin dini başa çıkma tarzları ve çeşitli eğitsel, sosyal ve kişisel değişkenlere göre dini başa çıkma tarzlarında farklılaşma olup olmadığına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Dini Başa Çıkma Ölçeğine Ait Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

Bu bölümde; çalışmada kullanılan ölçek puanlarının betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmada kullanılan Dini Başa Çıkma Ölçeğinin ortalama ve standart sapma bilgileri Tablo 4.1.’de gösterilmiştir.

Tablo 4.1. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

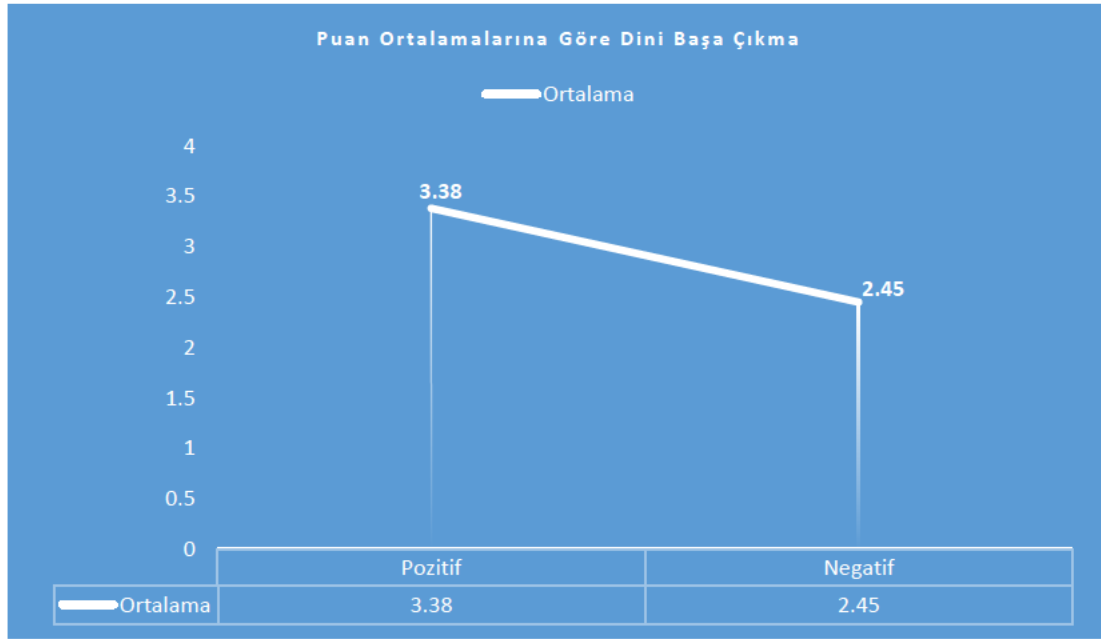
	N=300	Ortalama	Standart Sapma
Olumlu Dini Başa Çıkma		3,38	,68
Olumsuz Dini Başa Çıkma		2,45	,99

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere dini başa çıkma ölçeği pozitif dini başa çıkma alt boyut ölçeğinden alınan puanlarının aritmetik ortalaması 3.38, standart sapması .68 olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin dini başa çıkma ölçeği olumsuz dini başa çıkma alt boyut puanlarının aritmetik ortalaması ise 2.45, standart sapması .99 olarak tespit edilmiştir.

Türkiye’de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzları puan ortalamalarına göre pozitif ve negatif dini başa çıkma tarz düzeyleri Grafik 4.1’ de gösterilmektedir.

Grafik 4.1. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamalarına Göre Pozitif ve Negatif Dini Başa Çıkma Tarz Düzeyleri



4.2. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma düzeylerinin sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) testlerinden faydalanılmıştır. Yapılmış olan analiz sonuçları aşağıda tablolar halinde verilmiştir.

4.2.1. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve t- değerleri Tablo 4.2’ de sunulmuştur.

Tablo 4.2: Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t- Değerleri

		Ortalamaların Eşitliği İçin t-Testi				
		Standart		T	Sd	P
		Ortalama	Sapma			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Kadın	3,38	3,38	-,192	298	,848
	Erkek	3,40	3,40			
Negatif Dini Başa Çıkma	Kadın	2,28	2,28	-3,924	298	,000
	Erkek	2,73	2,73			

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere; pozitif dini başa çıkma alt ölçeği puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$t(298)=-.192, p>.05$].

Olumsuz dini başa çıkma alt boyut değerleri ise cinsiyet açısından anlamlı farklılıklar göstermektedir [$t(298)=-3.924, p<.05$] . Bu durumda erkeklerin negatif dini başa çıkma puanları ($\bar{x}=2.73$) kadınlara göre ($\bar{x}=2.28$) daha yüksek bulunmuştur.

4.2.2. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Türkiye’de Kalma Süresi Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının bu ülkede kalma süresine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve F- değerleri Tablo 4.3’ te verilmiştir.

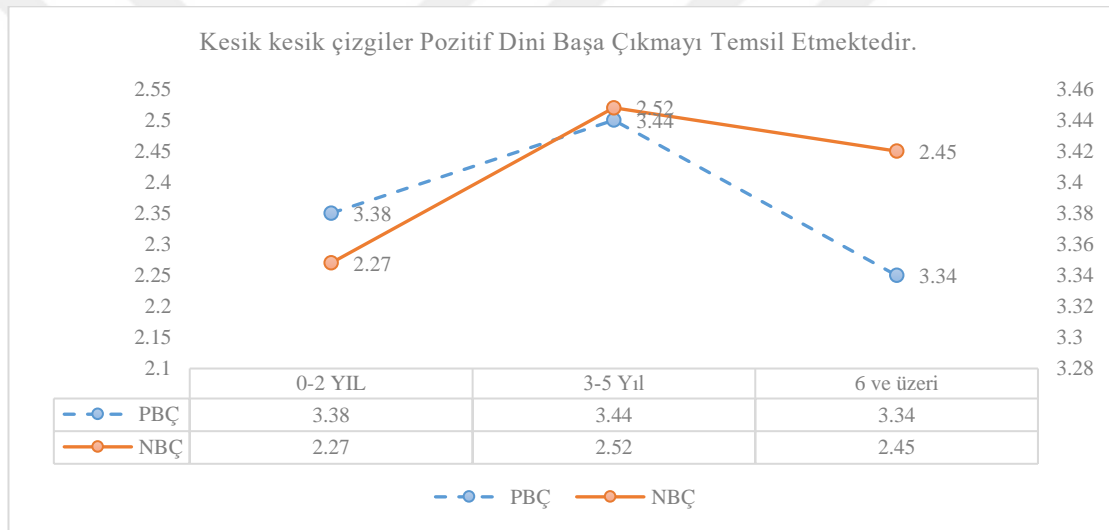
Tablo 4.3: Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Türkiye’de Kalma Sürelerine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri

		N	Ortalama	Standart		Sd	KT	F	P
				Sapma	KO				
Pozitif Dini Başa Çıkma	0-2 Yıl	40	3,38	,84	,68	2	,34	,71	,49
	3-5 Yıl	122	3,44	,61	140,3	297	,47		
	6 ve Üzeri	138	3,34	,70	141,0	299			
	Toplam	300	3,39	,69					
Negatif Dini Başa Çıkma	0-2 Yıl	40	2,27	1,06	1,97	2	,99	1,00	,37
	3-5 Yıl	122	2,52	1,01	292,3	297	,98		
	6 ve Üzeri	138	2,45	,96	294,3	299			
	Toplam	300	2,45	,99					

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere; pozitif dini başa çıkma alt boyut puanları, öğrencilerin Türkiye'de kalma sürelerine bağlı olarak anlamlı bir fark yaratmamaktadır [$f(2-299)=.71, p>.05$].

Negatif dini başa çıkma alt boyut puanlarının da benzer şekilde, öğrencilerin Türkiye'de kalma süresine bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür [$f(2-299)=1.00, p>.05$].

Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin, Türkiye'de kalma süresine göre dini başa çıkma tarzlarındaki değişim Şekil 4.1'de sunulmuştur.



Şekil 4.1 Türkiye'de Kalma Süresine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarındaki Değişim

4.2.3. Türkiye'de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye'de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin medeni durumlarına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve t- değerleri Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Medeni Durum Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri

		Ortalamaların Eşitliği İçin t-Testi				
		Ortalama	Standart Sapma.	t	Sd	P
Pozitif Dini Başa Çıkma	Evli	3,34	,93	-,541	298	,589
	Bekâr	3,40	,64			
Negatif Dini Başa Çıkma	Evli	2,38	1,03	-,553	298	,580
	Bekâr	2,47	,99			

Tablo 4.4 incelendiğinde, pozitif dini başa çıkma alt boyut puanlarının, öğrencilerin medeni durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ($p>.05$).

Negatif dini başa çıkma alt boyut puanlarına bakıldığında da öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının evli olup olmamasına bağlı olarak anlamlı bir fark görülmemiştir ($p>.05$).

4.2.4. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Öğrenim Görülen Mesleki Eğitim Programına Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin öğrenim gördükleri mesleki eğitim programına göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve F- değerleri Tablo 4.5’ te gösterilmiştir.

Tablo 4.5. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Öğrenim Görülen Mesleki Eğitim Programı Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri

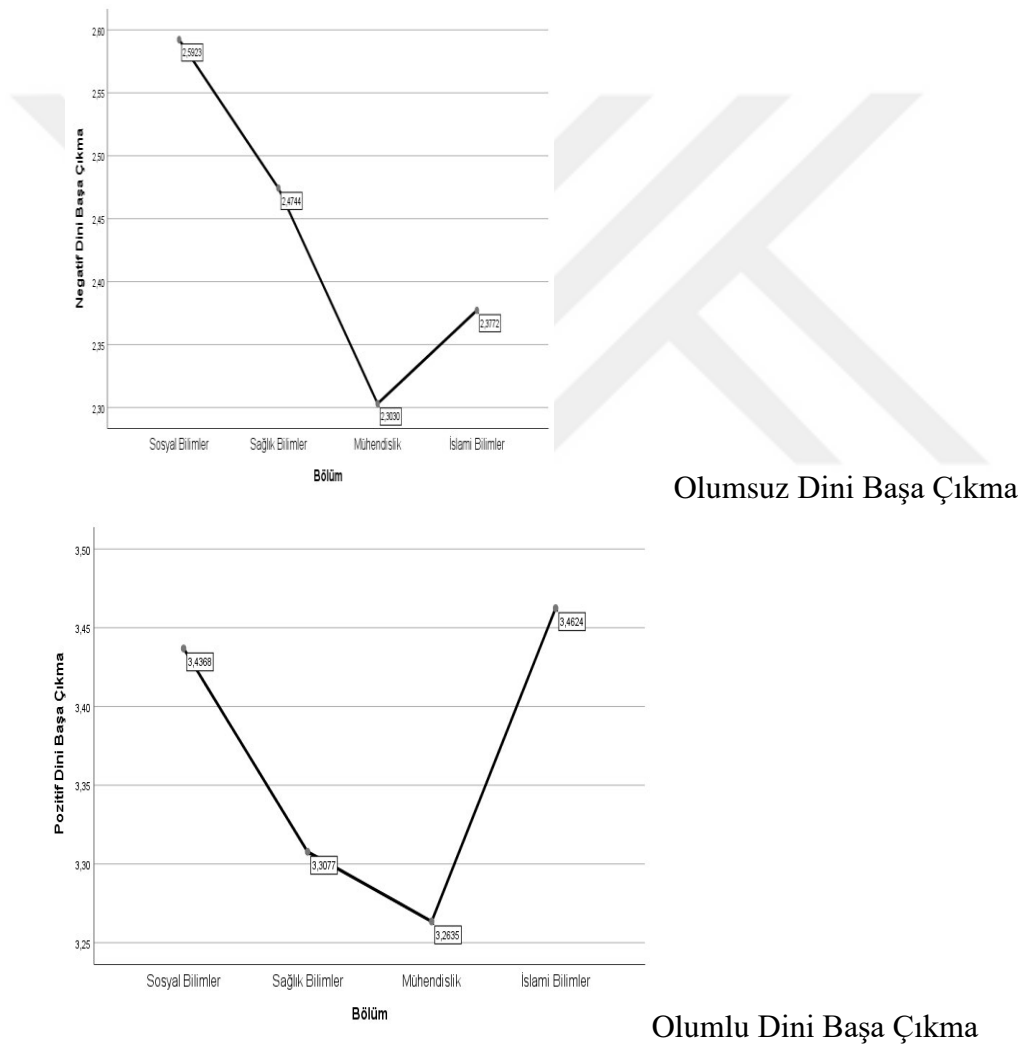
		N	Ortalama	Std. Sapma	KO	ANOVA			
						SD	KT	F	P
Pozitif Dini Başa Çıkma	Sosyal Bil.	121	3,44	,62	2,07	3	,69	1,47	,22
	Sağlık Bil.	26	3,31	,82	138,94	296	,47		
	Mühendislik	77	3,26	,74	141,01	299			
	İslami Bil.	76	3,46	,68					
	Toplam	300	3,39	,69					
Negatif Dini Başa Çıkma	Sosyal Bil.	121	2,59	1,03	4,53	3	1,51	1,54	,20
	Sağlık Bil.	26	2,47	1,01	289,82	296	,98		
	Mühendislik	77	2,30	,94	294,35	299			
	İslami Bil.	76	2,38	,96					
	Toplam	300	2,45	,99					

Tablo 4.5’ te görüldüğü üzere; pozitif dini başa çıkma alt boyut ölçek puanları, öğrencilerin eğitim gördükleri mesleki eğitim programı değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir [$f(3-299)=1.47, p>.05$].

Negatif dini başa çıkma alt boyut ölçeği puanlarının da eğitim görülen mesleki eğitim programına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı ortaya konulmuştur [$f(3-299)=1.54, p>.05$].

Türkiye’de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerin öğrenim görülen mesleki eğitim programı değişkenine göre dini başa çıkma tarz düzeyleri Grafik 4.2’ de sunulmuştur.

Grafik 4.2. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Öğrenim Görülen Mesleki Eğitim Programı Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarz Düzeyleri



4.2.5. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve F- değerleri tablo 4.6’ da verilmiştir.

Tablo 4.6. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri

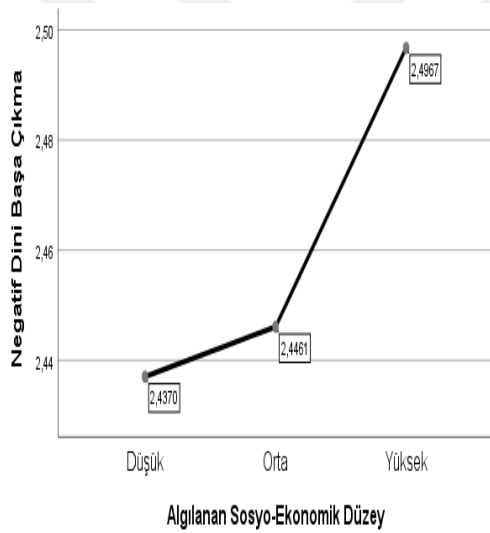
		N	Ort.	Std. Sapma	KO	ANOVA			P
						SD	KT	F	
Pozitif Dini Başa Çıkma	Düşük	45	3,20	,68	2,09	2	1,04	2,23	,11
	Orta	204	3,44	,65	138,92	297	,47		
	Yüksek	51	3,36	,82	141,01	299			
	Toplam	300	3,39	,69					
Negatif Dini Başa Çıkma	Düşük	45	2,44	,86	,119	2	,06	,06	,94
	Orta	204	2,45	,98	294,23	297	,99		
	Yüksek	51	2,50	1,15	294,35	299			
	Toplam	300	2,45	,99					

Tablo 4.6 incelendiğinde, pozitif dini başa çıkma alt boyut puanlarının, öğrencilerin algılanan sosyo- ekonomik düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır [$f(2-299)=2.23, p>.05$].

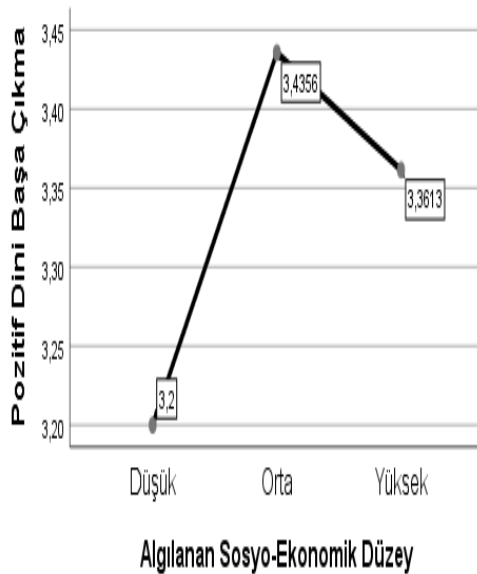
Negatif dini başa çıkma alt boyut puanları da, öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik seviyelerine bağlı olarak belirgin bir fark ortaya koymamaktadır [$f(2-299)=.06, p>.05$].

Türkiye’de okuyan uluslararası öğrencilerin algılanan sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre dini başa çıkma düzeyleri Grafik 4.3’ te sunulmuştur.

Grafik 4.3. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Düzeyleri



Pozitif Dini Başa Çıkma



Negatif Dini Başa Çıkma

4.2.6. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Barınma Şekillerine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin barınma şekillerine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve F- değerleri tablo 4.7’ de sunulmuştur.

Tablo 4.7. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Barınma Şekilleri Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve F- Değerleri

		N	Ort.	Std. Sapma	KO	ANOVA			
						SD	KT	F	P
Pozitif Dini Başa Çıkma	Aile	117	3,3590	,74788	,33	3	,11	,23	,87
	Yurt	105	3,4177	,67231	140,68	296	,48		
	Öğrenci Evi	62	3,3687	,61516	141,01	299			
	Diğer	16	3,4732	,61659					
	Toplam	300	3,3876	,68673					
Negatif Dini Başa Çıkma	Aile	117	2,4615	,99793	3,74	3	1,25	1,27	,29
	Yurt	105	2,4635	1,04544	290,61	296	,98		
	Öğrenci Evi	62	2,3172	,87347	294,35	299			
	Diğer	16	2,8542	,99606					
	Toplam	300	2,4533	,99219					

Tablo 4.7' de görüldüğü üzere pozitif dini başa çıkma alt boyut puanları, öğrencilerin barınma şekli durumuna bağlı olarak belirgin bir fark sergilememektedir. [$f(3-299)=.23$ $p>.05$].

Negatif dini başa çıkma alt boyut ölçek puanlarına bakıldığında da öğrencilerin barınma şekillerine göre anlamlı olarak farklılık ortaya çıkmadığı görülmüştür [$f(3-299)=1.27$ $p>.05$].

2.2.7. Türkiye'de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıklarına Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşım Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye' de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına göre farklılaşım farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve t- değerleri tablo 4.8' de yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri

		Ortalamaların Eşitliği İçin t-Testi				
		Standart		T	Sd	P
		Ortalama	Sapma			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Düzenli	3,41	,73	,64	298	,52
	Düzensiz	3,36	,62			
Negatif Dini Başa Çıkma	Düzenli	2,57	1,03	2,37	298	,02
	Düzensiz	2,29	,91			

Tablo 4.8 incelendiğinde, pozitif dini başa çıkma alt boyut puanlarının, öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmadığı izlenime varılmıştır ($p > .05$).

Negatif dini başa çıkma alt boyut ölçeği puanlarına bakıldığında ise öğrencilerin beslenme alışkanlıkları değişkenine göre anlamlı olarak farklılaşma ortaya koyduğu görülmektedir ($p > .05$). Düzenli beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeyleri (M: 2.57; sd: 1.03), düzensiz beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeylerinden (M: 2.29; sd: .91) anlamlı olarak daha yüksektir.

2.2.8. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Uyku Düzenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin uyku düzenine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve t- değerleri tablo 4.9’ da sunulmuştur.

Tablo 4.9. Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Uyku Düzeni Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri

		Ortalamaların Eşitliği İçin t-Testi				
		Standart		T	Sd	P
		Ortalama	Sapma			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Düzenli	3,41	,72	,57	298	,57
	Düzensiz	3,36	,64			
Negatif Dini Başa Çıkma	Düzenli	2,50	1,06	,95	298	,34
	Düzensiz	2,39	,90			

Tablo 4.9’ a bakıldığında, pozitif dini başa çıkma alt boyut puanları, öğrencilerin uyku düzeni değişkenine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Negatif dini başa çıkma alt boyut puanları incelendiğinde de öğrencilerin uyku düzeni değişkenine göre anlamlı olarak farklılık ortaya koymadığı görülmektedir ($p>.05$).

2.2.9. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik Yardım Alma İsteğine Göre Dini Başa Çıkma Tarzlarının Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Bulgular

Türkiye’ de okuyan uluslararası öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin psikolojik yardım alma isteğine göre farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamaları, standart sapma ve t- değerleri tablo 4.10’ da sunulmuştur.

Tablo 4.10. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik Destek Alma İsteği Değişkenine Göre Dini Başa Çıkma Tarzları Puan Ortalamaları Standart Sapmaları ve t- Değerleri

		Ortalamaların Eşitliği İçin t- Testi				
		Standart		T	Sd	P
		Ortalama	Sapma			
Pozitif Dini Başa Çıkma	Evet	3,30	,71	-1,48	298	,141
	Hayır	3,43	,67			
Negatif Dini Başa Çıkma	Evet	2,41	1,00	-,47	298	,641
	Hayır	2,47	,99			

Tablo 4.10'a göre pozitif dini başa çıkma alt boyut ölçek puanları, öğrencilerin psikolojik yardım alma isteğine göre anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

Negatif dini başa çıkma puanları incelendiğinde de öğrencilerin psikolojik yardım alma isteği değişkenine göre anlamlı farklılık ortaya çıkmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p>.05$).



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde Türkiye’ de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarda dini başa çıkma yöntemlerinin, farklı demografik özelliklere göre yordanmasına ilişkin elde edilen bulgular sunulacak ve literatür destekli tartışmalara yer verilerek önerilerde bulunulacaktır.

5.1. Tartışma ve Sonuç

Yapılan bu çalışmada elde edilen bulgulara göre dini başa çıkma ölçeği pozitif dini başa çıkma alt boyut puanlarının ortalaması 3.38, negatif dini başa çıkma alt boyut puanlarının ortalaması ise 2.45 olarak tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan öğrencilerin olumlu dini başa çıkma düzeylerinin olumsuz dini başa çıkma düzeylerinden belirgin şekilde daha fazla olmasının sebebi olarak pozitif dini başa çıkma stratejilerinin, bireylerin stresli durumlar karşısında Tanrı' ya güvenme, dua etme, manevi anlam arayışı gibi yöntemlerle rahatlama yöntemlerine yardımcı olması gösterilebilmektedir. Bu tür stratejiler, bireylerin ruhsal dengeyi sağlama, yaşamlarında anlam bulma ve zor durumları kabul etme gibi yollarla daha sağlıklı bir başa çıkma süreci yaşamalarına olanak tanır (Yıldırım, 2014). Olumlu dinî başa çıkma yöntemlerini sıkça kullanmanın ruh sağlığına olumlu yönde etkisi olduğu, başka bir deyişle olumlu dinî başa çıkma etkinliklerini kullanmanın psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif, depresyon, anksiyete ve stres üzerinde ise negatif yönde, başka bir ifadeyle psikolojik sağlamlığı artırıcı, depresyon, anksiyete ve stresi azaltıcı yönde etkisi olduğu görülmüştür (Kımtır, 2022). Dinin sosyal bir yönünün olması, bireylerin sosyal yönden kendilerine destek bulma ve yalnızlık duygularından kurtulmalarına yardımcı olmaktadır. Dinin bu yönü bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırıcı bir özelliğidir (İnce, 2019).

5.1.1. Türkiye’de Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Dini Başa Çıkma Tarzlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Çalışma bulgularına göre dini başa çıkma ölçeği pozitif dini başa çıkma alt boyut puanları *cinsiyete göre* farklılık göstermezken, negatif dini başa çıkma alt boyut puanları cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Bu sonuçlara göre erkeklerin, kadınlara kıyasla olumsuz dini başa çıkma puanlarının belirgin şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatür incelendiğinde, bu bulgulara benzer sonuçlar içeren Karayel (2023) tarafından yapılan bir çalışmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre negatif dini başa çıkma tarzlarına yönelme oranı daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Bu konu ile ilgili diğer çalışmalara bakıldığında, cinsiyet açısından dini başa çıkma yöntemlerine yönelme durumları incelendiğinde, kadınların erkeklere kıyasla pozitif dini başa çıkma yöntemlerini daha yoğun kullandığı gözlemlenmiştir. Ancak, negatif dini başa çıkma yöntemlerine yönelme açısından erkekler ve kadınlar arasında belirgin bir fark tespit edilmemiştir (Sağır, 2014). Buna benzer Murat ve Kızılgeçit (2017) çalışmasının sonucunda, pozitif dini başa çıkma stratejilerini çalışma grubundaki kadınların, erkeklere kıyasla daha fazla kullandığı; negatif dini başa çıkma stratejilerinde ise cinsiyet değişkeni bakımından belirgin bir fark bulunmamıştır.

Dini başa çıkma stratejisinin esas amacı, negatif duyguları yönetmek, denetim altına almak ve tekrar şekillendirmektir. Bireyin duygusal olgunlaşma süreci ve hayatına anlam kazandırma, dinin eğitimsel yönüyle bağlantılıdır. Din, kişiye negatif hislerinden arınma ve hayatını daha pozitif bir perspektiften görme fırsatı sunar. Ayrıca, dindarlık ile pozitif dini başa çıkma yöntemleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir (Altun, 2021).

Cinsiyete göre dindarlık düzeylerindeki farklılığı tespit etmek için yapılan analizler sonucunda kadınların dindarlık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Şentepe 2015). Buna benzer Rassoulian, Gaiger ve Loeffler-Stastka (2021) çalışmasında dinin hem erkekler hem de kadınlar için psikolojik sıkıntıya karşı koruyucu bir rol oynayabildiği görülmüştür. Çoğu hasta, dini kaynakların hastalıklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olduğunu belirtmiştir. Ona göre kadınların,

erkeklere kıyasla daha fazla dini inançlara sahip olduğu ve bu inançlarını başa çıkma sürecine dahil etme eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir.

Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin *Türkiye’de kalma süresi* değişkenine göre dini başa çıkma tarzlarının farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Yanmış ve Kahraman (2013)’ e göre kimlik, yalnızca kişinin dünyaya gelmekle birlikte sahip olduğu fiziksel özellikler, cinsiyet, yaş ve etnik köken gibi etkenlerle değil aynı zamanda sosyal çevre ve kişisel çaba yoluyla kazanılan ilkeler, yaşam tarzı ve dini inanç gibi etkenlerle de şekillenen bir olgudur. Savcı ve Aysan’a (2014) göre stresle başa çıkma, dışsal ve içsel tepkileri ya da bunlar arasındaki çatışmaları denetim altına almaya odaklı, bireyin kaynaklarını genişletici veya sınırlayıcı davranışsal ve zihinsel gayretler olarak tanımlanmaktadır. Altun’a (2021) göre başa çıkma stratejilerinde etkili olan en önemli unsur ise bireyin değer yargıları, deneyimleri ve inanç sistemidir. Bu ülkede okuyan uluslararası öğrenciler kültürel farklılıklar ve çeşitli zorluklarla karşılaşsalar da dini inançları genellikle bir kimlik unsuru olarak değişmeden kalır. Bu da benzer dini başa çıkma stratejilerinin uygulanmasına yol açabilir. Dolayısıyla, öğrencilerin Türkiye'deki kalma sürelerinin, dini başa çıkma tarzlarını etkileyip etkilemediği konusunda bir fark oluşturmayabilir.

Öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin *medeni durumlarına göre* farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin puan ortalamalarına bakıldığında, pozitif dini başa çıkma alt boyut puanlarında da negatif dini başa çıkma alt boyut puanlarında da medeni durum değişkenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Evlilik, bireylere istikrarlı bir yaşam, güven ve huzur dolu bir çevre sağladığı, eşlerin birbirlerine sunacağı biyolojik, psikolojik ve sosyal desteğin (Genç, 2020) hayat kalitesini ve memnuniyetini artıracığı (Zehir, 2016) ve iletişim ile ilişki sorunlarına sağlıklı çıkış yolları bularak ruhsal iyilik hallerine olumlu etkilerde bulunacağı bilinmektedir.

Pargament, Tarakeshwar, Ellison ve Wulff (2001) gerçekleştirdikleri araştırmada, iyi ruh sağlığının daha çok pozitif dini başa çıkma yöntemleriyle, düşük ruh sağlığının ise negatif dini başa çıkma yöntemleriyle bağlantılı olduğunu tespit etmiştir.

Başka bir araştırmanın bulgularına göre, evli olanlar; Tanrı'ya inanma, dinin hayatlarındaki rolü, dini etkinliklere katılma oranı, dua etme yoğunluğu, manevi

huzur ve genel iyilik hali gibi faktörlerde bekar bireylere kıyasla daha yüksek puanlar almıştır. Bu çalışmada, evli olanların pozitif dini başa çıkma ile bir ilişkisi olduğu gösterilmiş olsa da, anlamlı bir fark ortaya çıkmamaktadır.

Türkiye’de okuyan uluslararası öğrencilerin *öğrenim görülen mesleki eğitim programına göre* dini başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde de öğrencilerin dini başa çıkma tarzlarının öğrenim gördükleri mesleki eğitim programına göre anlamlı bir fark ortaya koymadığına rastlanmıştır. Buna göre öğrenciler hangi eğitim programında olursa olsunlar, dini başa çıkma stratejileri konusunda anlamlı olarak farklılaşmamaktadırlar.

Öğrencilerin algılanan *algılanan sosyo-ekonomik düzeylerine göre* dini başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin sonuçlara bakıldığında, pozitif dini başa çıkma alt boyut puanlarında da negatif dini başa çıkma alt ölçek puanlarında da öğrencilerin sosyo- ekonomik düzeylerine göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Benzer şekilde, Karakaş ve Koç (2014) tarafından yapılan bir araştırmada, bireylerin sosyo-ekonomik düzeylerine göre dini başa çıkma boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Bu da, bireylerin düşük, orta ya da yüksek sosyo-ekonomik düzeyde olmalarının dini başa çıkma stratejileri üzerinde belirgin bir etki yaratmadığını göstermektedir. Dinî başa çıkma tarzlarında anlamlı bir farkın bulunmaması, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip bireylerin fakirliklerinden dolayı Allah’a sığınmalarının, orta gelirli ve zengin bireylerin ise şükretme ve paylaşma gibi tutumlar sergilemelerinin, dinin sadece belirli bir sosyal sınıfa ait bir tercih olmadığını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, her bireyin farklı sosyo-ekonomik statüye sahip olmasına rağmen Allah’a yönelme ve O'na sığınma ihtiyacı taşıması bu durumu açıklayabilir.

Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin *barınma şekillerine göre* dini başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, öğrencilerin olumlu ve olumsuz dini başa çıkma alt boyut puanlarının her ikisinde de belirgin şekilde bir fark ortaya çıkmadığı görülmüştür.

Türkiye’de okuyan uluslararası öğrencilerin barınma türlerine bağlı olarak dini başa çıkma yaklaşımlarında anlamlı bir fark gözlemlenmemesi, öğrencilerin barınma koşullarından bağımsız olarak, kendi bireysel dini inançları ve kişisel yaşam

deneyimlerine dayalı olarak dini başa çıkma yöntemlerini tercih edebilmeleriyle açıklanabilir.

Beslenme alışkanlıklarına göre Türkiye’ de yaşayan yabancı uyruklu öğrencilerin dini başa çıkma düzeylerine bakıldığında ise öğrencilerin beslenme alışkanlığının pozitif dini başa çıkma düzeylerinde anlamlı olarak farklılık oluşturmadığı görülürken, negatif dini başa çıkma düzeylerinde anlamlı farklılıklar ortaya çıktığı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre düzenli beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeyleri, düzensiz beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksektir. Düzenli beslenmenin negatif dini başa çıkma tarzlarını artırması, genellikle beklenmeyen bir sonuç gibi görünebilir çünkü sağlıklı beslenme, genellikle olumlu başa çıkma stratejilerini artırmakla ilişkilidir. Ancak, düzenli beslenmenin negatif başa çıkma tarzlarını artırabileceği bazı psikolojik ve davranışsal koşullar altında düşünülebilir. Düzenli beslenmeye sahip bireyler, bazen kendilerini psikolojik olarak fazla baskı altında hissedebilirler. Yüksek beklentiler, mükemmeliyetçilik veya sağlıklı yaşam tarzı üzerine aşırı odaklanma, kişilerin yaşamlarında daha fazla stres ve kaygıya yol açabilir. Bu psikolojik baskı, bireyleri daha negatif başa çıkma stratejileri kullanmaya itebilir. Özellikle, yemek yeme davranışı veya sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili güçlü bir kimlik geliştirmiş bireylerde, bu baskılar zamanla dini başa çıkma stratejilerine de yansiyabilir. Haspolat ve Kağan (2017)’ in yapmış oldukları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve beden imajı değişkenlerinin, sosyal fobinin anlamlı düzeyde birer yordayıcıları olduğu görülmüştür. Kara ve Eryılmaz (2018) ise bireylerin, bedenlerini korumaya yönelik dengeli beslenme, bakımlı olma ve spor yapma etkinliklerini yaptıklarında kendilerini iyi hissettiklerini ifade etmişlerdir. Örsel vd. (2004)’ nin yaptıkları bir çalışmada da diyet yapan gruplarda, daha düşük beden imajı memnuniyeti ve öz değer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sönmez ve Özgen (2017), gençlerin beden imajı üzerinde medyanın, güzellik ve moda ile ilişkili haber ve programların tetikleyici etkisini vurgulamış, Alakaş ve Elmas (2024) ise beslenme alışkanlıklarından egzersize, genel sağlıktan estetik-kozmetiğe, çevresel korumadan medyanın etkisine uzanan ve bunların birey tarafından algılanma biçimini içeren beden imgesinin doğrudan yaşam niteliğini de etkilemekte olduğunu tespit etmişlerdir.

Öğrencilerin *uyku düzenine göre* dini başa çıkma tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular değerlendirildiğinde, dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin uyku düzenine bağlı olarak belirgin şekilde bir fark göstermediği sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Keskin ve Tamam (2018)' e göre, fizyolojik bir gereksinim olan uyku öğrenme, bellek ve duygudurumun düzenlenmesi ile ilişkili olmasına rağmen ruhsal bozukluklarda yapılan uyku çalışmalarında özgül bir bulgu saptanmamıştır. Özkan vd. (2015)' in üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi üzerine yaptıkları çalışmada da üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta düzey aktif olduğu, uyku kalitesi ortalamalarının kötü olduğu ancak buna rağmen depresyon durumlarının olmadığı tespit edilmiştir. Fidantek vd. (2022), yaptıkları bir çalışmada da genç yetişkinlerde uyku kalitesindeki sorunların, gençlerin kaygı düzeyleri üzerinde dolaylı etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Dolayısıyla öğrencilerde dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin uyku düzenine göre anlamlı olarak farklılık göstermediği sonucuna varılmasının nedeni, dini başa çıkma stratejilerinin bireylerin psikolojik durumlarıyla ve yaşam koşullarıyla daha fazla ilişkili olabileceği, ancak doğrudan uyku düzeniyle etkili bir bağ kuramıyor olabileceğidir.

Türkiye'de okuyan uluslararası öğrencilerin *psikolojik yardım alma isteğine göre* dini başa çıkma tarzlarının farklılaşp farklılaşmadığına ilişkin bulgular da öğrencilerde pozitif ve negatif dini başa çıkma tarzlarının, öğrencilerin psikolojik yardım isteği alma değişkenine göre anlamlı fark ortaya koymadığını göstermiştir.

Bu, beklenmedik bir sonuçtur çünkü Pieper (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, dinin bireylerin psikolojik sıkıntılarıyla başa çıkmalarına pozitif yönde yardımcı olduğu ve dini başa çıkma yöntemleri ile psikolojik ve varoluşsal iyilik hali arasında olumlu bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Buna rağmen, bu araştırmada öğrencilerin psikolojik yardım alma isteği ile dini başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Bu durum, dini başa çıkma mekanizmalarının, öğrencilerin psikolojik yardım alma isteklerinden bağımsız olarak farklı şekillerde işlediğini ya da dini başa çıkma stratejilerinin, psikolojik destek arayışı ile aynı düzeyde ilişkilendirilmediğini düşündürülebilir.

5.2. Öneriler

1. Üniversitelerde, erkek öğrenciler için özellikle stresle başa çıkma, duygusal dayanıklılığı artırma ve negatif dini başa çıkma stratejilerinin azaltılması amacıyla seminerler verilebilir, kültürel ve cinsel duyarlılığı içeren psiko-destek hizmetleri sunulabilir veya dini başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi amacıyla, erkek öğrenciler arasında dini ve kültürel dayanışmayı artırıcı grup terapileri veya destek grupları kurulabilir.
2. Bireylerin beslenme alışkanlıklarının dini başa çıkma stratejileri üzerinde etkisi olduğu, düzenli beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerin negatif dini başa çıkma stratejilerini düzensiz beslenme alışkanlığına sahip olan öğrencilerden daha fazla kullandıkları sonucundan hareketle, “düzenli beslenme” algısını oluşturan etkenler konusunda daha geniş çaplı araştırmalar yapılmalıdır.
3. Araştırmamızın konusuna yönelik deneysel araştırmalar ve dini başa çıkma stratejilerini olumsuz yönde etkileyebilecek nedenler üzerinde derinlemesine nitel araştırmalar yapılması alan için önemli faydalar sağlayabilir.
4. Dini başa çıkma stratejilerinin eğitimi konusunda öğrencilere, stres ve zorlayıcı durumlarla başa çıkmalarına yardımcı olacak; özellikle dini başa çıkma stratejilerini nasıl kullanabileceklerine dair eğitim verilebilir, kültürel ve dini çeşitliliği içeren atölye çalışmaları yapılabilir.
5. Uluslararası öğrencilerin Türkiye’ye daha iyi uyum sağlayabilmeleri ve daha pozitif bakış açıları kazanabilmeleri için yerli ve yabancı öğrenciler arasında kültürel etkileşimi teşvik eden ortak etkinlikler düzenlenebilir, yabancı uyruklu öğrencilere yönelik destek grupları, rehberlik ve gönüllülük hizmetleri gibi ağlar oluşturulabilir.

KAYNAKÇA

- Akbağ, M. (2000). *Stresle Başaçıkma Tarzlarının Üniversite Öğrencilerinde Olumsuz Otomatik Düşünceler, Transaksiyonel Analiz Ego Durumları ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akgeçici, T. (2001). Örgütlerde Stres ve Yönetimi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 15(1-2), 33-50.
- Akgönül, H., ve Masca, M. (2001). Gelişmekte Olan Ülkeler Açısından Küreselleşme. *Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 2(2), 127-136.
- Alakaş, B., ve Elmas, S. (2024). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi*, 5(1), 205-211.
- Altun, V. K. (2021). Din Eğitimi Açısından Dindarlık ve Olumlu Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 8(2), 549-571.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atkinson, R. L., Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Atkinson, R. C., & Bem, D. J. (2019). *Psikolojiye Giriş*. Arkadaş Yayınevi.
- Aydın, B., ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle Başaçıkma Becerisi Geliştirmeye Yönelik Grup Çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.
- Aysan, F. (1988). *Lise Öğrencilerinin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başaçıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ayten, A. (2012). *Tanrı'ya Sığınmak Dini Başa Çıkma Üzerine Psiko-Sosyal Bir Araştırma*. İz Yayıncılık.

- Bağdaş, F. Ş. (2011). *Hava Harp Okulunda Öğrenim Gören Yabancı Öğrencilerin Türkçe Öğrenmede Karşılaştıkları Güçlükler* (Yüksek Lisans Tezi): Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Bahçekapılı, S. S. (2019). *Görme Yetersizliği Olan Bireyler ve Dini Başa Çıkma* (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Katip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baltaş, A., ve Baltaş, Z. (2016). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Remzi Kitapevi.
- Banziger, S., Uden, M., & Janssen, J. (2008). Praying and Coping: The Relation Between Varieties of Praying and Religious Coping Styles. *Mental Health, Religion and Culture*, 11(1), 101-118.
- Basut, E. (2006). Stres, Başa Çıkma ve Ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Batan, S. N. (2016). *Yetişkinlerde Psikolojik Dayanıklılık ve Dini Başa Çıkmanın Yaşam Doyumuna Etkileri* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Batıgün, A. D., ve Şahin, N. H. (2006). İş Stresi ve Sağlık Psikolojisi Araştırmaları İçin İki Ölçek: A-Tipi Kişilik ve İş Doyumu. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 32-45.
- Biçer, N., Çoban, İ., ve Bakır, S. (2014). Türkçe Öğrenen Yabancı Öğrencilerin Karşılaştığı Sorunlar: Atatürk Üniversitesi Örneği. *Journal Of International Social Research*, 7(29), 126-135
- Boke, B. N., Mills, D. J., Mettler, J., & Heath, N. L. (2019). Stress and Coping Patterns of University Students. *Journal of college student development*, 60(1), 85-103.
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, Sex Differences, and Coping Strategies Among College Students. *Current psychology*, 28, 85-97.
- Buluş, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 82-90.

- Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a Hand: Social Regulation of the Neural Response to Threat. *Psychological science*, 17(12), 1032-1039.
- Cook, J. A., & Wimberley, D. W. (1983). If I Should Die Before I Wake: Religious Commitment and Adjustment to the Death of a Child. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 222-238.
- Cotton, D. H. G. (1990). *Stress management: An integrated approach to therapy*. Ner York: Brunner/Mazel, Inc.
- Cüceloğlu, D. (2016). *İnsan ve Davranışı, Psikolojinin Temel Kavramları*. Remzi Kitapevi.
- Çakmak, Ö., ve Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen-Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Deniz, M., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17-26.
- Dirkzwager, A. J., Bramsen, I., & Van Der Ploeg, H. M. (2003). Social Support, Coping, Life Events, and Posttraumatic Stress Symptoms Among Former Peacekeepers: A Prospective Study. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1545-1559.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Durna, U. (2010). A Tipi ve B Tipi Kişilik Yapıları ve Bu Kişilik Yapılarının Etkileyen Faktörlerle İlgili Bir Araştırma. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 19(1), 275-290.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of clinical psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Ekşi, H. (2001). *Başta Çıkma, Dini Başta Çıkma ve Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Basılmamış Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

- Erdoğan, T., Ünsar, A. S., ve Süt, N. (2009). Stresin Çalışanlar Üzerindeki Etkileri: Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(2), 447-461.
- Fidantek, H., Yazıhan, N., ve Tuna, E. (2022). Genç Yetişkinlerde Uyku Kalitesi ile Depresif Belirtiler ve Kaygı İlişkisinde Pozitif ve Negatif Duygulanımın Aracı Rolü. *Journal of Turkish Sleep Medicine*, 9(2).
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and Social Support as Moderators of the Effects of Life Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156-163.
- George, L. K., Ellison, C. G., & Larson, D. B. (2002). Explaining the Relationships Between Religious Involvement and Health. *Psychological inquiry*, 13(3), 190-200.
- Gerrig, R. J., & Zimbardo, P. G. (2016). *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş* (G. Sart, Çev.). Nobel Yayınları.
- Görgü, E. (2005). *3-7 Yaş Arası Otistik Çocuğa Sahip Olan Annelerin Algıladıkları Sosyal Destek Düzeyleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Görgü, E. (2007). Bir Başa Çıkma Mekanizması ya da Ruh Sağlığını Koruyucu Bir Yaklaşım Olarak Sosyal Destek. *Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Dergisi*, 1(9), 72.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Güler, Ö. (2010). Dini İnanç ve Psikolojik Sağlık İlişkisine Dair Bir Değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 4(8), 95-105.
- Gündoğdu, R., ve Adıgüzel, Ö. (2016). Stres ve Yaratıcı Drama: Üniversite Öğrencileri ile Yapılan Bir Çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11(1), 45-70.
- Güney, S. (2022). *Davranış Bilimleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.

- Hackney, C. H., & Sanders, G. S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies. *Journal for the scientific study of religion*, 42(1), 43-55.
- Haspolat, N. K., ve Kağan, M. (2017). Sosyal Fobinin Yordayıcıları Olarak Beden İmajı ve Benlik Saygısı. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 139-152.
- Howard, J. H., Cunningham, D. A., & Rechnittzer, P. A. (1986). Role Ambiguity, Type A Behavior, and Job Satisfaction: Moderating Effects on Cardiovascular and Biochemical Responses Associated with Coronary Risk. *Journal of Applied Psychology*, 71(1).
- Hökelekli, H. (2008). *Psikolojiye Giriş*. Düşünce Kitapevi.
- İlhan, A. (2020). *Öğrencileri Yurt Dışı Eğitime Yönlendiren Sebeplerin Beyin Göçü Bağlamında Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- İnce, N. (2019). *Dindarlık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi: Burdur Örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- İşcan, H. (2021). *Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin Yordayıcısı Olarak Affetme ve Dini Başa Çıkma İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Jamal, M., & Baba, V. V. (2001). Type-A Behavior, Job Performance, and Well-Being in College Teachers. *International journal of stress management*, 8, 231-240.
- Kara, A., ve Eryılmaz, A. (2018). Beliren Yetişkinlerin Gözünden Olumlu Beden İmajı Oluşturmanın Öğeleri. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 394-409.
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karayel, H. (2023). *Kadınlarda Evlilik Uyumunun Aile İşleyişi ve Dini Başa Çıkma Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Kaygusuz, E. (1993). *Otistik ve Down Sendromlu Çocukların Annelerinde Depresyon ve Durumluk ve Sürekli Anksiyete Düzeylerinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Keister, J. A. (2009). *Attachment Style and Religious Coping Strategies*. University of La Verne.
- Keskin, N., ve Tamam, L. (2018). Ruhsal Bozukluklarda Uyku. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 27(1), 27-38.
- Kessler, R. C., Price, R. H., & Wortman, C. B. (1985). Social Factors in Psychopathology: Stress, Social Support, and Coping Processes. *Annual review of psychology*, 36(1), 531-572.
- Kımtır, N. (2022). Dinî Başa Çıkma ile Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki ve Bu İlişkilerde Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolü. *Journal of Social and Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 9(87), 1806-1841.
- Kırel, Ç. (1993). Örgütsel Stres Yönetimi. *Anadolu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 159-173.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2008). Culture and Social Support. *American psychologist*, 63(6), 518-526.
- Koenig, H. G., Pargament, K. I., & Nielsen, J. (1998). Religious Coping and Health Status in Medically Hospitalized Older Adults. *The Journal of nervous and mental disease*, 186(9), 513-521.
- Krohne, H. W., & Slangen, K. E. (2005). Influence of Social Support on Adaptation To Surgery. *Health Psychology*, 24(1), 101-105.
- Kula, M. N. (2005). *Bedensel Engellilik ve Dini Başa Çıkma*. Dem Yayınları.
- Küçükcan, T., ve Köse, A. (2000). *Doğal Afetler ve Din: Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme*. Yayın Mabaacılık ve Ticaret İşletmesi.
- Kwilecki, S. (2004). Religion and Coping: a Contribution from Religious Studies. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 43(4), 477-489.

- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and Reason: Making Sense of Our Emotions*. Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). Evolution of a Model of Stress, Coping, and Discrete Emotions. *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for Nursing Research, Pheory, and Practice*, 195-222.
- Mehmedoğlu, Y. (2001). *Erişkin Bireyin Kendilik Bilinci ve Din Eğitimi*. Rağbet Yayınları.
- Meichenbaum, D. (1977). *Cognitive-Behavior Modification: An İntegrative Approach*. Plenum Press, New York and London.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress İnoculation Training*. Pergamon Press.
- Meichenbaum, D. (1993). Changing Conceptions of Cognitive Behavior Modification: Retrospect and Prospect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(2), 202-204.
- Murat, A., ve Kızılgöçit, M. (2017). Dini Başa Çıkma ve Psikopatoloji İlişkisi (Rize örneği). *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 6(11), 111-151.
- Nuernberger, P. (1981). *Freedom from Stress: A Holistic Approach*. Himalayan Institute Press.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Sürekli Durumluluk/Sürekli Kaygı Envanteri el Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul.
- Örsal, Ö. (1998). *Eğitilebilir Zeka Engelli Çocuk Velilerinin Sosyal Destek ve Umutsuzluk Düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Örsel, S., Işık Canpolat, B., Akdemir, A., & Özbay, M. H. (2004). Diyet Yapan ve Yapmayan Ergenlerin Kendilik Algisi, Beden İmajı ve Beden Kitle İndeksi Açısından Karşılaştırılması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Özçetin, S. (2013). *Yükseköğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Uyumlarını Etkileyen Etmenler* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Özel, Y., ve Karabulut, A. B. (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 48-56.
- Özkan, B. (2018). Geleneksel Aile Yapısında Görücü Usulü Evlilikler. *Aile ve Toplum Dergisi*, 20(4), 113-128.
- Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I. (2005). Acı ve Tatlı: Dindarlığın Bedelleri ve Faydaları Üzerine Bir Değerlendirme. Tcm. Ali Ulvi Mehmedoğlu. *ÇÜİFD*, 5(1), 279-313.
- Pargament, K. I., Ano, G. G., & Wachholtz, A. (2005). The religious dimension of coping. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 479-495.
- Pargament, K. I., Ensing, D. S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Haitsma, K., & Warren, R. (1990). God help me (I): Religious Coping Efforts as Predictors of the Outcomes to Significant Negative Life Events. *American journal of community psychology*, 18(6), 793-824.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the Problem-Solving Process: Three Styles of Coping. *Journal for the scientific study of religion*, 27(1), 90-104.
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., & Perez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial and validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 56, 519– 543.
- Pargament, K. I., Smith, B. W., Koenig, H. G., & Perez, L. (1998). Patterns of Positive and Negative Religious Coping with Major Life Stressors. *Journal for the scientific study of religion*, 37(4), 710-724.
- Pargament, K. I., Tarakeshwar, N., Ellison, C. G., & Wulff, K. M. (2001). Religious Coping Among the Religious: The Relationships Between Religious Coping and Well-Being in a National Sample of Presbyterian Clergy, Elders, and Members. *Journal for the scientific study of religion*, 40(3), 497-513.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönemimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları.

- Pertev, E. (2006). *A Tipi ve B Tipi Kişilik Özellikleri ile Stres Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye Giriş*, Çev. Tamer Geniş. İstanbul: Kaknüs Yayınları,1.
- Rassoulilian, A., Gaiger, A., & Loeffler-Stastka, H. (2021). Gender Differences in Psychosocial, Religious, and Spiritual Aspects in Coping: A Cross-Sectional Study With Cancer Patients. *Women's Health Reports*, 2(1), 464-472.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. V. (2001). *Örgütsel Psikoloji*. Ezgi Kitapevi.
- Sağır, Z. (2014). *Süriyeli Mültecilerde Dini Başa Çıkma ve Ruh Sağlığı* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Sayar, K., ve Dinç, M. (2023). *Psikolojiye Giriş*. Dem Yayınları.
- Schaefer, C. A., & Gorsuch, R. L. (1991). Psychological Adjustment and Religiousness: The Multivariate Belief-Motivation Theory of Religiousness. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(4), 448-461.
- Schaefer, C. A., & Gorsuch, R. L. (1993). Situational and Personal Variations in Religious Coping. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 32(2), 136-147.
- Schwartz, M. D., Lerman, C., Miller, S. M., Daly, M., & Masny, A. (1995). Coping Disposition, Perceived Risk, and Psychological Distress Among Women at Increased Risk for Ovarian Cancer. *Health Psychology*, 14(3), 232-235.
- Selye, H. (1950). Stress and the General Adaptation Syndrome. *British Medical Journal*, 1383-1392.
- Selye, H. (1956). What Is Stress. *Metabolism*, 5(5).
- Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Butterworth's. Inc. Boston, MA.

- Snoubar, Y. (2017). International Students in Turkey: Research on Problems Experienced and Social Service Requirements. *Journal of International Social Research*, 10(50).
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin, Ailelerinden Sosyal Destek Algılayıp-Algılamama Durumlarına Göre Psikolojik Belirtiler Yönünden İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sökmen, A. (2005). Konaklama İşletmeleri Yöneticilerinin Stres Nedenlerinin Belirlenmesinde Cinsiyet Faktörü: Adana’da Ampirik Bir Araştırma. *Ekonomik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 1-27.
- Sönmez, E. E., ve Özgen, Ö. (2017). Medya Kullanımı ve Beden İmajı: Türkiye ve İngiltere Örneği. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 27, 78-95.
- Stephenson, P. H. (1984). “He Died Too Quick!”The Process of Dying in a Hutterian Colony. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 14(2), 127-134.
- Sunmaz, F. (2001). *Örgütsel Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri (Sakarya İl Örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Süleymanoğlu, Y. (2003). *Düzenli Olarak Hemodiyalize Giren Kronik Böbrek Yetmezliği Hastaları ile Düzensiz Olarak Acilden Hemodiyalize Giren Kronik Böbrek Yetmezliği Hastalarının ve Normal Populasyonun Depresyon ve Sosyal Destek Açısından Değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, H. (2002). Yetiştirme Yurtlarında Kalan ve Aileleriyle Yaşayan Liseli Gençlerin Stresle Başa Çıkma Stratejileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(3), 92-111.
- Şahin, M. (2008). *Güvenlik Bilimleri Fakültesinde Öğrenim Gören Yabancı Öğrencilerin Türkçe Öğrenirken Karşılaştıkları Zorluklar* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şentepe, A. (2015). Yaşlılık döneminde Dini Başa Çıkma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 186-205.

- Şimşek, M. A. (2005). *Stres Yönetimi Programına Bursa İlinde Sanayi Alanında Çalışan Personelin Stres Düzeyine Etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
- Tezcan, M. (2021). Eğitim Sosyolojisi. Anı Yayıncılık.
- Thompson, M. P., & Vardaman, P. J. (1997). The Role of Religion in Coping with the Loss of a Family Member to Homicide. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(1), 45-51.
- Topuz, İ. (2003). *Dini Gelişim Seviyeleri ile Dini Başaçakma Tutumları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma* (Doktora Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Toros, F. (2002). Zihinsel veya Bedensel Engelli Çocukların Anne ve Babalarında Anksiyete, Depresyon ve Evlilik Uyumunun Değerlendirilmesi. *3P Dergisi*, 10(3), 8.
- Uysal, V., Göktepe, A. K., Karagöz, S., ve İlerisoy, M. (2017). Dinî Başa Çıkma ile Umut, Hayat Memnuniyeti ve Psikolojik Sağlık Arasındaki Etkileşim Üzerine Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 52(52), 139-160.
- Yanmış, M., ve Kahraman, B. (2013). Gençlerin Dini ve Etnik Kimlik Algısı: Diyarbakır Örneği. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 8(2), 117-153.
- Yıldırım, İ. (1991). Stres ve Stresle Başaçıkma Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6), 15.
- Yıldırım, A. (2014). Dini Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Uyum: Genç Yetişkinler Üzerinde Bir Araştırma. *Psikoloji Dergisi*, 32(4), 289-301.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik Özelliklerinin Stres Düzeyine Etkisi ve Başa Çıkma Yolları: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Zehir, T. (2016). *Evlilik Uyumu ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



EKLER

EK-1: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu araştırmanın amacı Türkiye'de üniversite okuyan uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarda dini başa çıkma yöntemlerinin neler olduğu belirtmektir. Araştırmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Formlarda isminizi ve kimlik bilginizi açığa çıkaran hiçbir soru bulunmamaktadır. Elde edilen tüm raporlarda bireysel gizliliğiniz korunacaktır. Araştırma ile ilgili herhangi bir sorunuz olursa sorumlu araştırmacı [REDACTED] mail adresinden ulaşabilirsiniz. Vakit ayırdığınız için çok teşekkürler!

Kişisel Bilgi Formu

1. Yaşınız?

A) 18-23 B) 24-29 C) 30 ve üstü

2. Cinsiyetiniz?

A) Kadın B) Erkek

3. Kaç yıldır Türkiye'desiniz?

.....

4. Medeni Durumunuz ?

A) Bekar B) Evli

5. Bölümünüz?

.....

6. Size göre ekonomik durumunuz?

A) Kötü B) Orta C) İyi

7. Yaşadığınız yer?

A) Aile Evi B) Öğrenci Evi C) Yurt D) Diğer...

8. Beslenme alışkanlığınız?

A) Düzenli B) Düzensiz

9. Uyku alışkanlığınız ?

A) Düzenli B) Düzensiz

10. Psikolojik yardım alma isteğiniz?

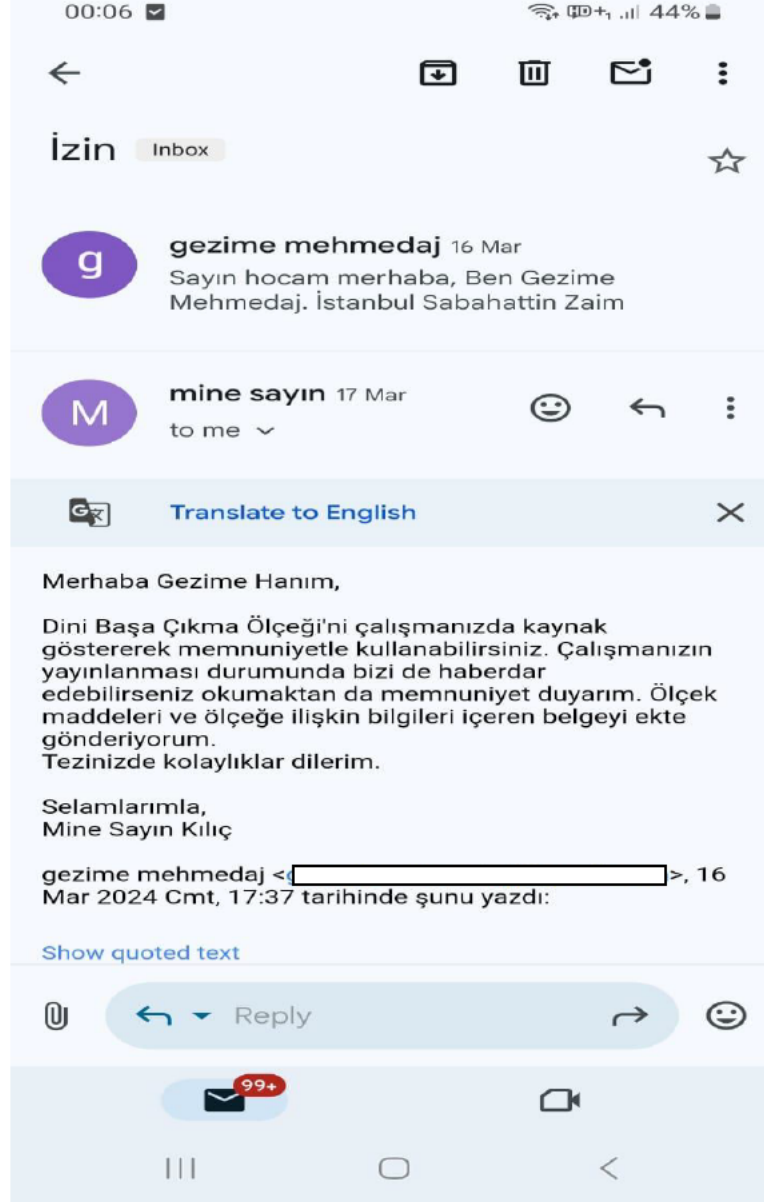
A) Evet B) Hayır

Ek-2 : Dini Başa Çıkma Ölçeği

Aşağıda yer alan ifadeleri okuduktan sonra, hayatta bir problemle karşılaştığınızda genel olarak nasıl davrandığınızı düşünerek durumunuzu en iyi yansıtan seçeneği işaretleyiniz.					
<i>(1) Hemen hemen hiç yapmam (2) Çok az yaparım (3) Orta derecede yaparım (4) Sıklıkla yaparım</i>					
1	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'a daha yakın olmaya çalışırım.	1	2	3	4
2	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, bunun imanımı derinleştirmek için Allah'tan gelen bir imtihan olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4
3	Hayatta bir problemle karşılaştığımda, Allah'ın sevgisini ve himayesini isterim.	1	2	3	4
4		1	2	3	4
5		1	2	3	4

6		1	2	3	4
7		1	2	3	4
8		1	2	3	4
9		1	2	3	4
10		1	2	3	4

Ek-3: Ölçek Kullanım İzni



Ek-4: Etik Kurul Kararı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu Başkanlığı

Sayı : E-20292139-050.04-2400042134
Konu : Etik Kurul Kararı (Gezime
MEHMEDAJ)

15.11.2024

Sayın Gezime MEHMEDAJ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Manevi Danışmanlık Ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı
Öğrencisi

"Türkiye'de Üniversite Okuyan Uluslararası Öğrencilerin Karşılaştıkları Sorunlarda Dini Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi" başlıklı araştırmanızla ilgili başvurunuz, kurulumuzun 31.10.2024 tarihli ve 2024/08 sayılı toplantısında değerlendirilerek araştırmanızın etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.
Bilgilerinize rica ederim

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR
Kurul Başkanı

Ek: Gezime MEHMEDAJ

Belge Doğrulama Kodu: FFFA3AH

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/izu-ebys>

Adres: Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul

Telefon No: 444 97 98

e-Posta:

Keş Adresi: izu@hs01.kep.tr

Faks No: (0 212) 6938229

İnternet Adresi: www.izu.edu.tr

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Selda Şenol

Yenirli Sekreter

444 97 98

(0 212) 6929617



ÖZGEÇMİŞ

Gezime Mehmedaj

EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2024, İstanbul

Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İslami İlimler Bölümü, 2022, İstanbul

Hazırlık: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Arapça Hazırlık, 2018, İstanbul

Hazırlık: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Türkçe Hazırlık, 2017, İstanbul