

T.C.

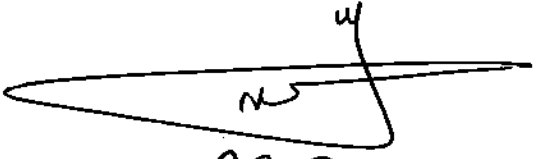
GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Enstitünüz Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı Akbar VATANKHAHI 188113409 numaralı öğrencisiyim. Prof.Dr.Şerife IŞIK danışmanlığında yürütmekte olduğum " Türkiye'de Yaşayan Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü Üzerine Bir Araştırma" adlı doktora tezim kapsamında Türkiye Cumhuriyeti yök'e bağlı üniversitelerde eğitim alan yabancı uyruklu öğrencilerden veri toplamam gerekmektedir. Doktora tezim kapsamında Türkiye Cumhuriyeti yök'e bağlı ünivrsitelerde yürütülecek araştırma çalışmaları için Yök'ten gerekli izinlerin alınması hususunda,

Gereğini saygılarımla bilgilerinize arz ederim. 02.03.2023

Akbar VATANKHAHI

  
02.03.2023

T.C.Kimlik Numarası: 99607351448

E-Posta: [vatankhah.akbar@gmail.com](mailto:vatankhah.akbar@gmail.com)

Telefon: 05534329662

Adres: Sancak Mah. 552.Sokak. Park Apt. 13/1. Çankaya/ ANKARA

EKLER:

- Etik Onay Yazısı
- Tez Önerisi
- Anket Ve Ölçekler

(Demografik Bilgi Formu, Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği- Kısa Formu, Algılanan Ayrımcılık Ölçeği, Kültürlü Kişilik Ölçeği (ÇKKÖ) Kısa Formu-40, Sosyokültürel Uyum Ölçeği, SCL-90-R Ölçeği).

#### **EKLER (Üniversite Listeleri):**

##### **ANKARA İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ**

- Ankara Bilim Üniversitesi
- Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
- Ankara Medipol Üniversitesi
- Ankara Sosyal Bilimler Üniversitesi
- Ankara Üniversitesi
- Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
- Atılım Üniversitesi
- Başkent Üniversitesi
- Çankaya Üniversitesi
- Orta Doğu Teknik Üniversitesi
- Ostim Teknik Üniversitesi
- TED Üniversitesi
- TOBB Ekonomi ve Teknoloji Üniversitesi
- Ufuk Üniversitesi
- Yüksek İhtisas Üniversitesi

##### **İSTANBUL İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ**

###### **Devlet Üniversiteleri:**

- İstanbul Üniversitesi
- İstanbul Teknik Üniversitesi
- Boğaziçi Üniversitesi
- Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi
- Marmara Üniversitesi
- Yıldız Teknik Üniversitesi
- İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa
- Galatasaray Üniversitesi
- İstanbul Medeniyet Üniversitesi
- Sağlık Bilimleri Üniversitesi

###### **Vakıf Üniversiteleri:**

- Bahçeşehir Üniversitesi
- Beykent Üniversitesi

- Acibadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi
- Beykoz Üniversitesi
- Biruni Üniversitesi
- Dođuş Üniversitesi
- Haliç Üniversitesi
- Işık Üniversitesi
- İstanbul Arel Üniversitesi
- İstanbul Aydın Üniversitesi
- İstanbul Bilgi Üniversitesi
- İstanbul Gelişim Üniversitesi
- İstanbul Esenyurt Üniversitesi
- İstanbul Kültür Üniversitesi
- Fenerbahçe Üniversitesi
- İstanbul Kent Üniversitesi
- İstanbul Medipol Üniversitesi
- İstanbul Topkapı Üniversitesi
- Koç Üniversitesi
- Maltepe Üniversitesi
- İstanbul Okan Üniversitesi
- Sabancı Üniversitesi
- İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi
- Üsküdar Üniversitesi
- Yeditepe Üniversitesi

#### ERZURUM İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Atatürk Üniversitesi
- Erzurum Teknik Üniversitesi

#### İZMİR İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

##### Devlet Üniversiteleri:

- Ege Üniversitesi
- Dokuz Eylül Üniversitesi
- İzmir Yüksek Teknoloji Enstitüsü
- Sağlık Bilimleri Üniversitesi İzmir Tıp Fakültesi

##### Vakıf Üniversiteleri:

- İzmir Ekonomi Üniversitesi
- Yaşar Üniversitesi

#### MERSİN İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Mersin Üniversitesi
- Çağ Üniversitesi
- Tarsus Üniversitesi

#### TRABZON İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Karadeniz Teknik Üniversitesi
- Trabzon Üniversitesi
- Avrasya Üniversitesi

#### SAMSUN İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Ondokuz Mayıs Üniversitesi
- Samsun Üniversitesi

#### ESKİŞEHİR İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Anadolu Üniversitesi
- Eskişehir Osmangazi Üniversitesi
- Eskişehir Teknik Üniversitesi

#### KONYA İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Selçuk Üniversitesi
- Necmettin Erbakan Üniversitesi

#### SAKARYA İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Sakarya Üniversitesi
- Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi

#### ADANA İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Çukurova Üniversitesi

#### KAYSERİ İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Erciyes Üniversitesi
- Abdullah Gül Üniversitesi

#### ANTALYA İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Akdeniz Üniversitesi
- Antalya Bilim Üniversitesi

BURSA İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Bursa Uludağ Üniversitesi
- Bursa Teknik Üniversitesi

AĞRI İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi

ÇANAKKALE İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

BOLU İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi

KOCAELİ İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Kocaeli Üniversitesi

SİVAS İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

DENİZLİ İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Pamukkale Üniversitesi

GAZİANTEP İLİ ÜNİVERSİTELER LİSTESİ

- Hasan Kalyoncu Üniversitesi
- Gaziantep Üniversitesi



T.C.  
GAZİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Komisyonu

Sayı : E-77082166-302.08.01-555142  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

12.01.2023

**Dağıtım Yerlerine**

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Ana Bilim Dalı Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Doktora Öğrencisi Akbar VATANKHAHI, Prof.Dr.Şerife IŞIK'ın danışmanlığında yürüttüğü "*Türkiye'de Yaşayan Yabancı Uruklu Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü Üzerine Bir Araştırma*" adlı tez çalışması ile ilgili konu Komisyonumuzun 27.12.2022 tarih ve 22 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

İlgilinin çalışmasının, yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş ve karara ilişkin imza listesi ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Araştırma Kod No: 2023 - 03

**Prof. Dr. İsmail KARAKAYA**  
Komisyon Başkanı

Ek:1 Liste

DAĞITIM

Gereği:

Sayın Prof. Dr. Şerife IŞIK

Bilgi:

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Belge Doğrulama Kodu :BSU75ZA9V3

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

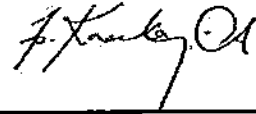

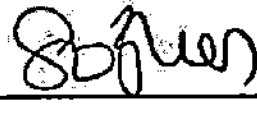
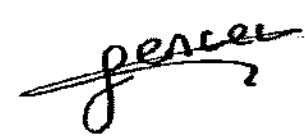
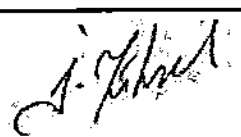
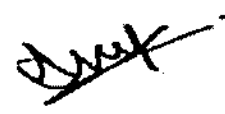
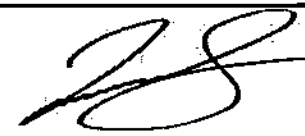
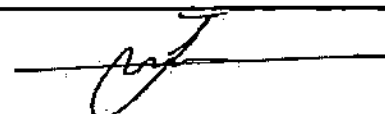
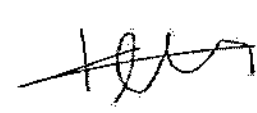
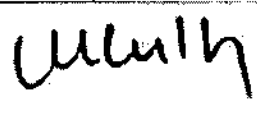
Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/gazi-universitesi-ebys>



## ETİK KOMİSYONU KATILIM LİSTESİ

TOPLANTI TARİHİ : 27.12.2022

TOPLANTI SAYISI : 22

ADI – SOYADI	İMZA
Prof. Dr. İsmail KARAKAYA BAŞKAN	
Prof.Dr.C.Haluk BODUR	
Prof.Dr.Seçil ÖZKAN	
Prof.Dr.Cevriye TEMEL GENCER	
Prof.Dr.İsmet YÜKSEL	
Prof.Dr.Aymelek GÖNENÇ	
Prof.Dr.Gülây BAYRAMOĞLU	KATILAMADI
Prof.Dr.Makbule GEZMEN KARADAĞ	KATILAMADI
Prof.Dr.Zehra GÖÇMEN BAYKARA	
Prof.Dr.İlyas OKUR	
Prof.Dr.Nihan KAFA	
Doç.Dr.Melek Gülşah ŞAHİN	



**TÜRKİYE'DE YAŞAYAN YABANCI UYRUKLU ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÜZERİNE BİR  
ARAŞTIRMA**

**Akbar VATANKHAHI**

**Öğrenci No: 188113409**

**DOKTORA TEZ ÖNERİSİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ**

**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**EKİM, 2022**



## İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER.....	2
TABLolar LİSTESİ.....	3
BÖLÜM I.....	4
GİRİŞ.....	4
Problem Durumu.....	4
Araştırmanın Amacı.....	13
Araştırmanın Önemi.....	14
Araştırmanın Sayıtları .....	16
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	17
BÖLÜM II.....	18
YÖNTEM.....	18
Araştırma Modeli.....	18
Çalışma Grubu.....	19
Veri Toplama Araçları.....	19
Kişisel Bilgi Formu.....	19
Görüşme Soruları .....	19
Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği- 21 (DASÖ-21) .....	20
Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu (KTGÖ-KF) .....	20
Algılanan Sosyal Destek Ölçeği .....	21
Kültürlenme Ölçeği .....	21

<b>BÖLÜM IV.....</b>	<b>22</b>
<b>SÜRE VE OLANAKLA.....</b>	<b>22</b>
<b>Zaman Planı.....</b>	<b>22</b>
<b>Maliyet ve Maddi Destek.....</b>	<b>23</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>24</b>

### **TABLolar LİSTESİ**

<i>Tablo 1. Çalışma Takvimi.....</i>	<b>22</b>
--------------------------------------	-----------

## BÖLÜM I

### GİRİŞ

Bu bölümde araştırma konusu olarak ele alınan problemin ne olduğuna, araştırmanın amacına, önemine, sayıtlarına ve sınırlılıklarına yer verilmektedir.

#### **Problem Durumu**

İnsanlar savaş, yoksulluk, sosyo-kültürel nedenler, iklim şartları, daha iyi iş ve eğitim fırsatları ve başka birçok nedenden dolayı olduğu yeri terk ederek başka bir coğrafyada yaşamını sürdürmeye karar verir. Kendi vatanını terk etme deneyimi bazen geçici bir süreliğine ve belli kazanımlar elde etme amacıyla yaşanır, bazen ise insanlar temelli olarak göçmek zorunda kalır. Göç bireylerin veya toplulukların sembolik veya siyasi bir sınırı aşmasıyla gerçekleşir ve insanların yeni yaşam alanlarına yönelmesini sağlar (Marşall, 1999). Göç olgusunun kökü insanlık tarihine kadar uzanmakta olup toplumların kaderini bazen büyük ölçekte değiştirmiştir. Şu an dünyada göç olgusu her gün daha da yükselen bir trend olmakta ve genellikle doğudan batıya yapılmaktadır. Çok eski zamanlardan beri insanlar daha iyi ve refahlı bir hayat kurabilme, insan hakları ve özgürlük standartlarından faydalanabilmek için gelişmiş ve zengin batılı ülkelere göçme eğiliminde olmuştur. Bu göçler her şeyden önce doğu ve batı dünyası arasında köprüler kurmuştur. Göçmenler tarafından kurulmuş olan köprüler sayesinde doğu ve batı arasında bilim, sanat, felsefe, edebiyat, kültür ve ekonomi akımı yaşanmıştır. Bu olay küreselleşmeyi beraberinde getirmiş ve dünya genelinde insanların kültürlenmesine neden olmuştur.

O'Reilly ve Benson (2009) tarafından kavramsallaştırıldığı üzere yaşam tarzı göçü, bireylerin daha iyi bir yaşam kalitesi potansiyeli sunan yerlere mekânsal hareketi olarak tanımlanabilir. Bu yönüyle yaşam biçimi göçü, önceki kısıtlamalardan kurtulma teklifini

içerir ve bu yönüyle farklı destinasyonları, arzuları ve hayalleri kapsayan bir keşif veya projeye dönüşür. Yaşam tarzı göçü, tamamen bir şeyden ve bir yerden manzara ile ilgilidir. Bu tür bir göç, kişisel ve toplumsal tarihlerden veya değişen koşullardan bir kaçış ve kendini gerçekleştirme fırsatını içerir. Dolayısıyla bu anlamda göç, “yeni bir başlangıç yapmak” veya “tuzaktan çıkmak” olarak tanımlanmaktadır. Yeni bir coğrafya insana daha önce karşılaşmadığı deneyimler yaşatır. Bu deneyimler olumlu ve olumsuz olarak göçmenlerin hayatını farklı türden ve farklı boyutlarda etkiler ve kişiliğinin daha farklı gelişmesine yol açar. Göçmenlere ev sahipliği yapan ülkelerin homojen toplum arayışı göçmenlerin deneyimlerini, karşılaştığı riskleri ve entegrasyon sürecini etkilemektedir.

Araştırmalara göre insanlar, özellikle göçmenler, yaşamları boyunca en az bir kere negatif olaylarla karşı karşıya kalmaktadırlar (Kessler ve ark, 1995). Bu zorluklar karşısında insanın verdiği tepkiler geleceğin ve hayata tutunma açısından önemli ve araştırılmaya değer bir konu olmaktadır. Yaşanılan zorluklar insanı güçlendirir. Liderler ve dünyayı büyük ölçekte etkilemiş olan bireylerin geçmişindeki yaşanılmış olan zorluklar ve onların her şeye rağmen hayata tutunmaları ve büyük işler başarmaları bunun bir kanıtıdır. Özellikle göçmen hayatı düşünüldüğü zaman, insanın zorluklar ve pozitif sayılmayan yeni deneyimler karşısında direnişi ve esneklik göstererek eskiden yaşamış olduğu normal hayata dönüşü psikoloji alanında kendini toparlama gücü (resilience) olarak tanımlanmaktadır.

İnsan yaşadığı zorluklar karşısında sağlamlığını sürdürebilmesi için risklere rağmen toparlanmaya ve uyum sağlamaya çalışır. Kendini toparlama gücü, bireyin hayatında işlevi ve gelişimi yolunda ortaya çıkan tehditler karşısında sağladığı pozitif uyum olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Bireyin kendini toparlama gücünü ayrıca herhangi bir olası tehlike etkisinden kurtulmaya başarmak, eski duruma yeniden sürdürme olarak da tanımlayabiliriz (Rutter, 1999). Bu konu özellikle kendi ülkesi dışında yaşayan insanlar için büyük önem taşımaktadır. Çünkü kendini toparlama gücüne sahip olduğu seviyede başarılı bir şekilde yaşadığı yeni ortama uyum sağlayabilecektir.

Yurtdışında öğrenim gören bireylerin kendini toparlamaya çalışması zorunlu göçmeye maruz kalmış olan insanlardan farklılık gösterebilmekte ve bu tezin odak noktası olmaktadır. Bu bağlamda Türkiye’de eğitim almakta olan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü araştırılmaktadır. Kültürel ve coğrafi yakınlık, eğitim standartları ve birçok nedenden dolayı farklı ülkelerden öğrenciler Türkiye üniversitelerinde eğitim almayı tercih etmektedirler. Farklı ülkelerden olan öğrenciler Türkiye’de birbirinden farklı

deneyimler yaşamakta ve bu konu onların kendini toparlama çabalarını etkileyeceği düşünülmektedir. Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin kendini toparlama gücünü etkileyen faktörlerden biri kültürlenme (acculturation) olmaktadır. Kültürlerarası etkileşimin sonucunda meydana gelen ve değişikliklerle ilişkili olan kültürlenme kavramı (Abu-Bader, Tirmazi ve Ross-Sheriff, 2011) bu tez bağlamında öğrencinin bulunduğu yeni ortamda etkisi ve özellikle kültürel etkilenmesine işaret etmektedir.

Bu araştırma boyunca uluslararası üniversite öğrencilerinin Türkiye’de maruz kaldığı psikolojik sıkıntılar ve bu sıkıntılar karşısında verilen tepkiler sonucundaki öğrencilerin kendini toparlama gücü araştırılacaktır.

Uluslararası öğrenciler eğitim aldığı üniversitelerin eğitim ortamını zenginleştirir ve kültürel ve entelektüel değişim için eşsiz fırsatlar sunabilir. Öğrenciler için ise yabancı bir ülkede kazanılan akademik ve kültürel deneyimler ödüllendirici olabilir. Ancak uluslararası öğrenciler hem bireysel (örneğin finansal zorluklar, dil engelleri) hem de yapısal olarak karşı karşıya kaldıkları zorluklar (örneğin algılanan ayrımcılık) başarılı adaptasyonlarını tehlikeye atabilir (Koyama & Belli, 2011; Sullivan, 2010). Çoğu uluslararası öğrenci için farklı bir ülkede yeni akademik ortamın taleplerinin üstesinden gelmek ve yabancı bir dilde eğitim alma zorluklarının yanında ailesi ve memleketinden uzak olma, sosyal statü kaybı, giyim, sosyal gelenekler ve dini değişiklikler gibi zorluklar da vardır (Sullivan, 2010). Leong (1984) uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları zorlukları tüm üniversite öğrencilerinin ortak sorunları, uzun süre evden uzak kalmayla ilgili sorunlar ve uluslararası öğrencilere özgü sorunlar olarak sınıflandırmıştır. Üniversite düzeyinde eğitime başlamak tüm öğrenciler için ne kadar zor olsa da, uluslararası öğrencilerin üstesinden gelmeleri gereken ek sorunlar ve zorluklar vardır (Lin & Yi, 1997; Swagler & Ellis, 2003).

Amerikan Psikoloji Derneği (2020) kendini toparlama gücü şu şekilde tanımlamaktadır: "sıkıntı, travma, trajedi, tehditler ve hatta önemli stres kaynakları (aile ve ilişki sorunları, ciddi sağlık sorunları veya işyeri ve finansal stres faktörleri gibi) karşısında iyi uyum sağlama süreci. Kendini toparlama gücü, gelişimin ve kişinin çevre ile etkileşiminin bir fonksiyonu olarak zamanla değişebilir (Southwick ve ark, 2014). Kendini toparlama gücü (resilience), yetkin ve ilgili yetişkinler ve akranlarla yakın ilişkiler, etkili okullar ve topluluklar, başarılı olma fırsatları ve kendine olan inançlar gibi sıradan uyarlanabilir sistemlerden ortaya çıkar. Bu çekirdek sistemler öz-düzenleme, öğrenme, problem çözme,

uyum sağlama motivasyonu, sebat ve umut için kapasite sağlar. Aileler, akranlar, okullar ve toplulukların bu sistemlerin büyümesi, istikrarı ve toparlanmasında rolü vardır (Masten, 2001). Sistematik bir inceleme, bireylerin iyimserliği ve aktif başa çıkmalarının yanı sıra eğitim kaynakları ve sosyal desteğin, kendini toparlama gücünü artıran koruyucu faktörler olarak tanımlandığını göstermiştir (Betancourt ve ark, 2013). Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireyler, kendini toparlama gücü ve kendi duygu ve dürtüleriyle başa çıkma yeteneğine sahiptir. Kendini toparlama gücü, kişinin acının üstesinden gelme, deneyimlerini daha güçlü bir insan olmak için kullanma ve yüksek düzeyde zihinsel baskı yaşarken bile yeteneklerini kullanma becerisini ifade eder (Le'on Garcia-Inquierdo ve ark, 2009). Çalışmalar duygusal zeka ile kendini toparlama gücü arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Armstrong ve diğerleri, 2011). Yetişkinlerde iyimserlik (Gallagher ve ark, 2020), yaşam amacı (Schaefer ve ark, 2013), bilişsel yeniden değerlendirme becerileri (Flouri ve Mavroveli, 2013), sosyal destek (Troy ve ark, 2010) ve mizah (Fritz ve ark, 2017) gibi değiştirilebilir psikososyal kaynaklar, yaşamda koruyucu olarak tanımlanmıştır. Zorluk sırasında veya sonrasında duygusal deneyimleri düzenlemek için etkili başa çıkma becerilerinin kullanılması, dayanıklılığı destekleyen adaptif bir sürece bir örnektir (Kalisch ve ark, 2017). Zorluklara maruz kalma ve zorluklar deneyimi, kendini toparlama gücü süreçlerini geliştirmek ve gençlerin stresli deneyimlerle başa çıkma kapasite ve becerilerini geliştirmek için önemlidir (Masten, 2001). Sosyo-duygusal beceriler, küresel salgın sırasında bile öğrencilerin kendini toparlama gücünü artırabilir ve tükenmekten koruyabilir (Salmela-Aro ve Upadyaya, 2020).

Bütün bunlara rağmen kendini toparlama gücüne bağlı olarak yabancı uyruklu öğrencilerin yaşadıkları psikolojik sorunlar da farklılık gösterebilmektedir. Kültürlenme sürecinde geçiş her zaman kolay değildir ve bireyin psikolojik sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir. Değişimi içeren bu geçiş evresinde kişinin kendine yeni bir rol ve statü belirleyebilmesi kendini toparlama gücünün derecesine göre değişebilmektedir. Bireyin kendi kültürü ile içinde bulunduğu kültür arasında yaşanan çatışmalar, sosyal desteklere ulaşamama veya sosyal desteklerin var olmaması, dil veya inanç farkı, mutfak farklılıkları vb. faktörler bireyin uyum sürecini önemli ölçüde etkilemektedir. Ayrıca yabancı uyruklu öğrencilerin uyumuna yönelik politika geliştirilmemiş olması, üniversitelerin PDR merkezlerinin bu öğrencilere yönelik sosyal destek noktasında eksik ve yetersiz kalması vb. durumlar da psikolojik sorunların artmasında ve uyum sürecinin uzaması veya tamamen ortadan

kalkmasında son derece etkilidir. Kültürleşme sürecinde yabancı öğrencinin her iki kültürden de arkadaşlık kurması uyum süreci ve kendini toplarlama gücü açısından önemli bir sosyal destek olacaktır.

Yardımcıoğlu ve ark. ( 2017) yapmış oldukları çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin uyum sürecinde ortaya çıkan en önemli sorunlarını şu şekilde ifade etmişlerdir:

- Arkadaşlık Sorunları; Arkadaşlık ve sosyal sorunları noktasında baktığımızda özellikle dışlanma, ayrımcılık veya ırkçı davranışların sergilenmesi durumu kişilerin dayanma gücünü olumsuz anlamda etkilemektedir ( Han, 2016; Kiroğlu ve ark., 2010; Baş ve Eti, 2020). Ancak uyum sürecinde bireyin yerleşilen ülkede arkadaşlık ilişkileri kurabilmesi, kabullenilmesi son derece önemlidir ve kendini toplarlama gücünü önemli ölçüde etkileyebilmektedir.

- Kültürel ve Sosyal Sorunlar; bu konuda en önemli konu kişilerin yerleşilen ülke kültürüne yabancı bir kültür düzeyinde olmasının kişinin sosyal açıdan da uyumunu zorlaştırmasıdır. Beslenme, dil, inanç ve yaşam tarzına vb. ilişkin farklılıklar ilişki kurmayı ve kabulü geciktirmekte, kişiyi yalnızlığa veya kendi kültür düzeyine yakın kişilerle iletişim kurmaya itmektedir. Bu durum da dil sorunlarının devamına, kültürlenmenin gerçekleşmemesi nedeniyle de yalnızlığa neden olmakta ve bireyi kısır bir döngünün içine itmektedir (Kaya ve ark., 2019).

- Ekonomik Sorunlar; ekonomik sorunlar ise başka bir ülkede eğitim görmeyi göze almış bir öğrenci için en zorlayıcı kısımlardan biridir. Özellikle sağlık, barınma ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılanması noktasında öğrenciler yerleşilen ülkenin hayat pahalılığı seviyesine göre de zorluklar yaşamaktadırlar. (Yardımcıoğlu ve ark., 2017)

- Akademik Sorunlar; akademik sorunlar konusunda en temel sorun dil konusudur. Ülkeye ait dilin bilinmemesi veya öğrenme de zorluk çekilmesi durumlarında akademik başarısızlık yaşanabilmekte ve bu durum bireyin ülkede kalış süresini kısaltabilmektedir. Bireyler, dili yeterince kullanamadıkları takdirde uyum sorunu yaşayacakları gibi psikolojik olarak da kendini yeterince ifade edemeyen bireyler, sosyal davranışları sırasında sorun yaşamaktadırlar ( Özçetin, 2013: Kaya ve ark., 2019).

- Psikolojik sorunlar; yukarıda yer verilen bu sorunlar bütünü kişiyi psikolojik olarak etkilemekte, aile ve yetiştiği kültürden uzakta olan bireye aile hasreti de eklenince psikolojik açıdan bireyi zayıf düşürmektedir. Genel anlamda psikolojik sorunlara baktığımızda yabancı

uyruklu öğrencilerin Türkiye’de yaşadıkları süre içerisinde kendini toparlama gücüne bağlı olarak değişiklik gösterdiği görülmektedir. Yer verilen sorunların genelini kapsayan ve hepsinden ayrı ayrı etkilenen birey için aslında uyum sürecinde ve kendini toparlama gücüne etki eden faktörler arasında psikolojik sorunlar ve bunlara yönelik çözümler geliştirilmesi önceliklidir. Bireyin bu süreçte içine düştüğü psikolojik sıkıntılara genel anlamda depresyon (Özçetin, 2013) , uyum problemleri (Han, 2016: Gökyer, 2016), stres/ kültürleşme stresi ( Akdağ ve Koçak, 2020)/ kültürlenme stresi (Han, 2016: Kiroğlu ve ark. 2010), yeme-içme sorunları ve madde kullanımı ( Torun ve Bozkurt, 2018), barınma, yemek, sağlık, iklim, ulaşım ve ev özlemi vb. (Özçetin, 2013: Yardımcıoğlu ve ark., 2017: Ercan, 2012: Ercan ve ark. 2018) sorunlardır. Yabancı uyruklu öğrencileri psikolojik olarak etkileyen diğer sorunlar arasında barınma, yemek, sağlık, iklim, ulaşım ve ev özlemi gibi konular yer almaktadır. Kiroğlu ve ark., (2010) bu konuda alanyazında yabancı uyruklu öğrencilerin karşılaştıkları ön yargıların öğrencilerin psikolojik durumunu ve kültürel uyumunu zorlaştırdığını gösteren pek çok araştırma bulunduğunu belirterek Hayes ve Lin, 1994; Manyika, 2001; Mori, 2000; Nebedum-Ezeh, 1997; Sandhu, 1995; Yoon ve Portman, 2004; Winkelman, 1994’a atıfta bulunmuşlardır. Ayrıca Özçetin, (2013), Yardımcıoğlu ve ark., (2017), Ercan, (2012), Ercan ve ark. (2018)’nın da çalışmalarında barınma, yemek, ulaşım vb. sorunlara yer verilmiştir.

Psikolojik uyumu etkileyen bir diğer faktör ise kültürleşmedir. Kültürleşme, bir grubun veya bireyin diğer bir kültürle teması sonucu meydana gelen değişimlerdir (Berry et al., 2002; Akt. Gökyer, 2016). Uyum sürecini etkileyen diğer faktörler ise kültürel uzaklık, misafir ülkede kalınan süre ( kalınan süre arttıkça uyum da aynı oranda artış göstermektedir) ve kültürleşme tutumudur (Gökyer, 2016) ve dil sorunlarıdır. Özellikle dili yeterince kullanamayan ve kendini ifade edemeyen bireyler sosyal alanda ve uyum konusunda sorun yaşayabilmektedir. Farklı bir ülkede, farklı bir dil ve kültürde hayata tutunma ve eğitim görme çabası, aile ve arkadaş ortamının da uzaklığı ile birlikte yeni bir çevre edinme, ayak uydurabilme gayreti içinde olma zorunluluğu bireyde önemli bir stres nedeni olabilmektedir.

Yabancı uyruklu öğrenciler üzerinde yapılan çalışmalar bu öğrencilerin yalnızlık, uyumsuzluk, çekingencilik, kültürel şok ve psikolojik sorunlar yaşadıklarını ortaya koymuştur. (Biggs, 1999; Furnham, 1997; Lewins, 1990; Tomich et al., 2000; Akt. Gökyer, 2016). Berry (1997) bu durumu, yabancı uyruklu öğrencilerin sıklıkla yaşadığı bir kültürlenme stresi olarak tanımlamaktadır ( Gökyer, 2016).



Akdağ ve Koçak ( 2020) ise çalışmalarında kültürleşme stresi kavramını kullanmışlardır. Kültürleşme stresi: “Çoğu zaman kaygı, depresyon, marjinallik ve yabancılaşma duyguları, artmış psikosomatik semptomlar ve kimlik karışıklığı gibi belirli bir dizi stres davranışıyla sonuçlanan bir tür stres” olarak ifade edilmiştir. Aynı zamanda kültürleşme stresi: “göç neticesinde kültürle temastan kaynaklı değişiklik sonucu ortaya çıkan stres türü” olarak tanımlanmaktadır.

Akdağ ve Koçak (2020) çalışmalarında Berry ve Annis’e ( 1974) atıfta bulunarak kültürleşme stresinin iki şekilde kendini gösterdiğini şu şekilde vurgulamışlardır:

“Bunlardan ilki; kültürleşme sürecinde ev sahibi toplumun gelenekler, değerler ve inançlarla ilgili talepleri, göçmenlerde kültürleşme stresini ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanında stres, göçmen bireylerin yerel kültürün değer, inanç ve geleneklerinden duyduğu rahatsızlık durumlarından kaynaklı kaygı ve suçluluk duygusu şeklinde de kendini göstermektedir.”

Kıroğlu ve ark. (2010) çalışmalarında Mori (2000) ve Sandhu (1995)’ya atıfta bulunarak “kültürel farklılıkların ve evden uzakta olmanın yabancı uyruklu öğrenciler için önemli stres kaynakları olduğunu” saptadıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda Berry (1997)’nin çalışmasında bu durumu “yabancı uyruklu öğrencilerin sıklıkla yaşadığı bir kültürleşme stresi” olarak ifade ettiğini vurgulamışlardır. Özçetin (2013)’in çalışmasında belirtildiği üzere pek çok kuram ve görüşte, göç veya başka yollarla yeni bir topluma katılan bireyin, ilk yerleşme döneminin bireyde önemli düzeyde stres oluşturduğu da ifade edilmiştir.

Stresin ortadan kaldırılması ve uyumun sağlanabilmesinde en önemli faktörlerden biri de sosyal destek kaynaklarının varlığıdır. Kişi sosyal destek kaynaklarından yeterli düzeyde faydalanabiliyor ise sosyal uyumu da o denli kolay olabilmektedir. Bir baş etme kaynağı olarak karşımıza çıkan sosyal destek, psikolojik ve fiziksel semptomlara karşı koruyucu işlevi görmekte ve bireyim yaşamsal sorunları ile başa çıkmasını kolaylaştırmaktadır (Kaya ve ark., 2019).

Yardımcıoğlu ve ark. ( 2017)’ı Sorias’a (1988) göre sosyal destek kaynaklarının anne, baba, eş, sevgili, arkadaş, aile, öğretmen, akrabalar, komşular ve uzman kimseler olarak sınıflandığını aktarmışlardır. Sosyal desteğin bireyin ruh sağlığı üzerinde iyileştirici bir rolü olduğu ve kendini toplama gücünü artırdığı bilinmektedir. Kaya ve ark. ( 2019) tarafından atıfta buldukları Eker, Arkar ve Yıldız, 2001; Kazıasty, 2005; Yıldırım, 2006; Yılmazel, 2013’a ait çalışmalar ile birlikte birçok çalışmada sosyal destek sisteminin bireyin kendini

toparlama gücünü artırdığına, sorunların çözümünde ve üstesinden gelme ile ruh sağlığının korunması konusunda önemli bir kaynak olduğuna dair ifadelere yer verilmiştir. Yetersiz sosyal destek ise birey hayatında birçok olumsuzlukla birlikte depresyona neden olabilmektedir. Sosyal destek bireyin kendini olumlu görmesine, problemler karşısında güçlü durmasına, öznel iyi oluş düzeyinin pozitif yönlü artmasına, böylece yaşam doyumu ve olumlu duyguların da pozitif yönde artış göstermesini sağlamaktadır (Kaya ve ark. 2019).

Sosyal destek, bireyin çevresinden gördüğü ilgi, sevgi, saygı, takdir ve güvenin yanı sıra, bilgi edinme ve maddi yardım gibi sosyal, psikolojik ve ekonomik nitelikli destek olarak da tanımlanabilir (Bayraktar, 2011). Strese neden olan faktörleri tam anlamıyla ortadan kaldırırsa dahi bireyde endişe ve çaresizlik kaynaklı duyguların azalmasını, stresle başa çıkabilme gücünün artmasını sağlamaktadır. Sosyal destek yalnızca psikolojik olarak değil, bireyi fiziksel olarak da güçlü kılmaktadır (Bayraktar, 2011).

Bayraktar (2011) sosyal destek kaynaklarını formal ve informal destek kaynakları olarak ikiye ayrıldığını belirtmektedir. Bunlardan formal destek kaynakları; resmi kurum ve kuruluşlar ile yasal bir çerçeve içerisinde hizmet veren sivil toplum kuruluşları ve gönüllü kuruluşlardır. Aile, akraba, komşu, arkadaş gibi çevrede bulunan ve katkı sağlayan diğer bireyler ise informal sosyal destek kaynakları olarak ifade edilmektedir. Bireye sunulacak sosyal destekler maddi, duygusal ve zihinsel destek olarak üçe ayrılmaktadır.

Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin ihtiyaç duyduğu en temel sosyal destek ise arkadaş ve toplum desteği ile birlikte formal desteklerdir. Özellikle barınma, beslenme ve dil eğitimi gibi konularda bireye sağlanacak destek ile sosyal uyumun artması sağlanarak kişinin kendini toplarlama gücü artacaktır.

### **Araştırmanın Amacı**

Yurtdışında eğitim alma olgusu günümüzde sık karşılaştığımız bir kavramdır. Yabancı bir kültür bağlamında eğitim alma şansına sahip olma birçok açıdan insana avantajlar sağlar ve kişinin dünya bakışını genişletir. Ancak yeni bir kültürde yaşamak ve eğitim sistemine adapte olabilmek ilk bakışta düşünüldüğü kadar kolay olmayabilir ve öğrenci farklı sorunlarla karşılaşabilmektedir. Kendi ülkesi dışında üniversite eğitimi alan öğrenciler bazen

ciddi psikolojik sıkıntılar yaşayabilmektedir. Bu bağlamda öğrencinin kültürlenme sürecini sağlam bir şekilde yaşayarak kendini toparlaması önemli olmaktadır.

Bu araştırmanın amacı Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri, kültürlenme düzeyleri, algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve psikolojik sıkıntıları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bu öğrencilerde kendini toparlama gücü ile ilişkili koruyucu faktörleri ve risk faktörlerini belirlemek araştırmanın diğer amacıdır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmanın alt problemleri aşağıdaki gibidir:

1. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri eğitim düzeyine farklılık göstermekte midir?
3. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri Türkiye’de kalma sürelerine göre farklılık göstermekte midir?
4. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kendini toparlama gücü düzeyleri, kültürlenme düzeyleri, algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve psikolojik sıkıntıları arasında bir ilişki var mıdır?
5. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin kültürlenme düzeyleri, algıladıkları sosyal destek düzeyleri ve psikolojik sıkıntıları kendini toparlama gücünü yordamakta mıdır?
6. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin karşılaştıkları zorluklar/ risk faktörleri nelerdir?
7. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücüne katkı sağlayan koruyucu faktörler nelerdir?
8. Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücüne sahip olmalarının göstergeleri nelerdir?

## Araştırmanın Önemi

Bu konu Türkiye'deki yabancı uyruklu öğrencilerin kendini toplama gücüne kültürlenme açısından baktığı için Türkiye'de eğitim alan uluslararası üniversite öğrenciler hakkında yeni bir bakış sağlayacaktır. Ayrıca bu araştırma yabancı öğrencilerin Türkiye'de kendini toplama gücünü pozitif ve negatif etkileyen faktörlerin ortaya çıkarmasıyla hem öğrencilerin hem de eğitim aldıkları kurumların bu konuya daha doğru bir bakışa sahip olmaları yönünde katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Bu araştırmanın önemi yabancı bir ülkede yaşadığı sürecinde öğrencilerin sosyal- duygusal değişimlerini ve kendini toplama gücünü derinlemesine incelenmesidir. Bu nedenle bu çalışmayla alanyazına katkı sağlamak amaçlanmaktadır. Araştırmada elde edilen sonuçlar öğrencilerin farklı toplum ve kültürde nasıl başa çıktıklarını anlamak, sosyal kaynakları optimize etmenin ve kendini toplama gücünü artırmanın yollarına rehberlik edecektir.

Türkiye çok çeşitli bir göç ülkesi haline geliyor ve bu nedenle göçmen grupları, uyum süreçleri ve özellikle de yollarındaki zorluklar hakkında daha fazla veri ve bilgi üretmesi gerekiyor. Çalışmada Türkiye'de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencilerin gündelik hayatı değişik perspektiflerden ele alınarak daha kapsamlı bir açıklama sunma imkanı erişilecektir.

Uluslararası öğrenciler sosyo-demografik özellikler açısından farklı bir grubu temsil etse de, değişen demografik profillere sahip öğrenciler arasındaki davranışsal sağlık riski ve koruyucu faktörler hakkında çok az çalışma yapılmıştır. Kendini toplama gücünü teorik çerçeve olarak kullanan bu çalışma, farklı bir uluslararası öğrenci örneğinde davranışsal sağlık risklerini ve kendini toplama gücünü inceleyerek bilgi tabanındaki bu eksikliği ele almaktadır.

Yabancı bir ülkede eğitim alma süreci ortaya çıkardığı tehdit algısı, panik ve stres yaşantılarına rağmen süreçte kendini koruyabilen, zorluklarla başa çıkma kapasitesini geliştiren ve travmaya maruz kaldığında kendini toparlayabilen bireylerin sahip oldukları özellikleri anlamak da çalışmak da önemlidir. Bu sebeple Türkiye'de eğitim alma sürecinden olumsuz etkilenmeyen öğrenciler için koruyucu faktörlerin belirlenmesi, daha sonraki süreçte olası birçok olumsuz yaşantıların önleyici çalışmalar kapsamında araştırmalarda neyin üzerine durulması konusunda yol gösterecektir.

Alanyazında çok sayıda çalışma yabancı bir ülkede eğitim almanın etkileri olarak anksiyete, depresyon gibi psikopatolojileri ele almıştır ancak stres durumları sonrasında normal işleyişe yeniden geri dönme ve olumsuz etkilenme ile başa çıkan koruyucu faktörleri inceleyen çalışmaya ulaşamamıştır. Yabancı ülkede yaşamış deneyimiyle ilişkili endişelere karşı kendini toparlama gücü göstergelerini çalışan çok az çalışmaya ulaşılmıştır. Öğrencilerin Türkiye'de eğitim alma sırasında psikolojik kendini toparlama gücü gösterip göstermedikleri, olumlu etkiler yaşayıp yaşamadıkları veya etkili başa çıkma stratejileri kullanıp kullanmadıkları bilinmiyor. Öğrencilerin nasıl başa çıktıklarını anlamak, sosyal kaynakları optimize etmenin ve psikolojik kendini toparlama gücünü artırmanın yollarına rehberlik ederektir.

Aynı zamanda yabancı öğrencilerin kendini toparlama güçlerinin belirlenmesi ülkeye uyumda yaşanacak sorunların tespiti ve bu sorunlara yönelik yaklaşımların ortaya konulması ve çözümlerin bulunması açısından son derece önemlidir. Üniversite düzeyinde eğitim gören yabancı uyruklu öğrencilerin kendini toparlama gücünün tespiti, bu gruptaki öğrencilerin başka bir ülkede kendilerini ait hissettikleri veya hissetmedikleri noktaların neler olduğunun belirlenmesi PDR alanı için son derece önemlidir. Globalleşen ve değişen dünyada öğrenciye yaklaşım noktasında koruyucu ve önleyici tedbirlerin alınması ile olası bir sorunda öğrenciye yaklaşım ve sosyo-kültürel destek sağlanmasında öncü olunması açısından gerçekleştirilecek çalışma, belirlenen yöntemler de dikkate alındığında, PDR alanına ve bu alanda hizmet veren merkezlere önemli bir katkı sağlayacaktır.

Ayrıca yabancı uyruklu öğrencilerin uyum sürecinin kısılması, alanyazında belirtilen sorunların minimize edilmesi, bu öğrencilere yönelik politika geliştirilmesi ve sosyal destek sağlanması noktasında ihtiyaç ve eksiklerin belirlenmesi noktasında özellikle üniversitelerin PDR merkezlerine önemli bir görev düşmektedir. Bu çalışmada tespit edilen sonuçlar da dikkate alınarak yabancı uyruklu öğrencilerin uyum sürecine yönelik sosyal destek sağlanması ve toparlanma seviyelerinin tespiti ile eksiklerin belirlenmesi sonrasında uygun ve yerinde politikalar üretilebilecektir.

Dolayısıyla bu çalışma alanyazındaki bu eksikliğin giderilmesine katkıda bulunacaktır.

### **Araştırmanın Sayılıları**

1. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının, araştırmaya konu olan öğrenciler tarafından gönüllü olarak, gerçekçi bir şekilde cevaplandıracakları varsayılmaktadır.
2. Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının, ölçülmek istenen özellikleri gerçekçi bir şekilde ölçeceği varsayılmaktadır.

### **Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1. Bu çalışma uluslararası üniversite öğrencilerin Türkiye deneyimi ile sınırlanmakta ve bu öğrencilerin Türkiye’de yaşadıkları sorunlar karşısında kendini toparlama gücünü etkileyen faktörleri araştırmaktadır. Bu faktörler kültürlenme düzeyi, yaşanan psikolojik sıkıntılar ve öğrencilere sağlanan sosyal destekler ile sınırlı olmaktadır.
2. Araştırma nitel veri toplama yöntemlerinden görüşme ile sınırlandırılacaktır.

## BÖLÜM II

### YÖNTEM

#### Araştırma Modeli

Araştırma karma yöntem esas alınarak gerçekleştirilecektir. Karma yöntem araştırması, tek bir çalışmada hem nitel hem nicel yöntemlerin kullanımını içerir (Fraenkel ve ark, 2012). Karma araştırma yönteminin kullanımı; tek bir yöntemin zayıflığının giderilmesine, bütün bir resmin görülebilmesine, sayısal ve sözel değerlerin beraber kullanımı ile açıklama kolaylığının sağlanmasına ve yine aynı şekilde açıklamanın anlam gücünün artmasına yardımcı olacaktır. En büyük üstünlüğü ise araştırmanın sonucunda farklı yöntemlerle desteklenmiş güçlü delillere ulaşılabilir olmasıdır (Tunalı ve ark, 2016). Karma model çalışması, nitel ve nicel araştırma tekniklerinin, yöntemlerinin, yaklaşımlarının veya kavramlarının harmanlanarak veya birleştirilerek tek bir çalışmada kullanılmasıdır (Fırat ve ark, 2014). Bu çalışmada kullanılan karma yöntem araştırma tasarımı, hem nitel hem de nicel verileri ayrı bir araştırma tasarımı olarak bir araya getirir ve çeşitli güçlü yönleri sahiptir. Her şeyden önce, araştırmacıların tek başına nitel veya nicel yaklaşımları kullanmanın zayıflıklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olur. İkincisi, bir araştırma problemini incelemek için daha kapsamlı kanıtlar sağlar. Üçüncüsü, araştırmacıların yalnızca nicel veya nicel yöntemlerin kullanımıyla yanıtlanamayan soruları yanıtlamasına yardımcı olur (Creswell ve Clark, 2007).

Yukarıda bahsedilen birinci boyut için veriler temel olarak anketler yoluyla toplanmıştır. Birinci çalışma grubu değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için veriler temel olarak anketler yoluyla toplanmıştır. Anket orijinal olarak literatür taramasına dayalı olarak geliştirilecektir. Ölçüt örnekleme yöntemi izlenerek yukarıdaki çalışma grubundan seçilen bireylere yarı yapılandırılmış görüşmeler yöntemi kullanılacaktır.

## **Çalışma Grubu**

Bu araştırmanın çalışma grubu, Türkiye’de yaşayan yabancı uyruklu üniversite öğrencisinden oluşacaktır. Çalışma grubunda yer alan öğrencilerin seçiminde iki aşamalı bir yol izlenecektir.

Birinci çalışma grubu değişkenler arasındaki ilişkilerin inceleneceği yaklaşık 300- 400 yabancı uyruklu üniversite öğrencisinden oluşacaktır.

İkinci çalışma grubu: Ölçüt örnekleme yöntemi izlenerek yukarıdaki çalışma grubunda ‘kendini toplama gücü’ ölçeğinden yüksek puan alan 10 öğrenciden oluşacaktır. Ölçüt örnekleme yöntemindeki temel anlayış önceden belirlenmiş bir dizi ölçütü karşılayan bütün durumların çalışılmasıdır. Seçilen öğrenciler ile yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılacaktır. Görüşmeler araştırmacı tarafından hazırlanacak yarı-yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak yapılacaktır.

## **Araştırmaya Katılma Kriterleri:**

- Aktif bir şekilde üniversite öğrencisi olmak.
- Türkiye’de en az bir yıldır yaşıyor olmak.

## **Veri Toplama Araçları**

- **Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, sosyo-ekonomik düzey gibi demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilecektir.

- **Görüşme Soruları**

Araştırmacı tarafından geliştirilecektir.



### **Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği-21 (DASÖ-21)**

Katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirleyebilmek amacıyla "DASÖ21" kullanılacaktır. Ölçek, DASÖ-42'nin bazı maddeleri kullanılarak S. H. Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Sarıçam (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışması hem psikiyatrik hastalardan hem de psikolojik anlamda herhangi bir tanısı olmayan iki farklı gruptan veri toplanarak yapılmıştır. Güvenilirlik için iç tutarlık ve test - tekrar test güvenilirliği yapılmış ve ölçeğin yeterli güvenilirliğe sahip olduğu belirlenmiştir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 21 maddelik ölçeğin üç alt boyuttan (depresyon, anksiyete ve stres) oluştuğu görülmüştür. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda üç faktörlü yapının normal örnekleme kabul edilebilir uyum indeksi değerlerine, klinik örnekleme ise mükemmel uyum indeksi değerlerine sahip olduğu saptanmıştır. Ölçeğin her alt boyutunda yedişer madde yer almaktadır. Yüksek puan ilgili alt boyuta ilişkin rahatsızlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı depresyon, anksiyete ve stres alt ölçekleri için sırasıyla .83, .75 ve .81 olarak hesaplanmıştır.

### **Kendini Toparlama Gücü Ölçeği Kısa Formu (KTGÖ-KF)**

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği zor durumlarda kalan bireylerin bu zor durumlardan çevresindeki kaynakları kullanarak zorlukların üstesinden gelebilme düzeyini ölçmektedir (Wagnild ve Young, 1993). Ölçeğin kısa formu Işık, Özünlü ve Üzbe-Atalay (2019) tarafından oluşturulmuştur. KTGÖ-Kısa Formu 10 madde ve tek faktörden oluşan 7'li Likert tipinde (1- Kesinlikle katılmıyorum, 7- Kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekten en düşük 10, en yüksek 70 puan alınmakta, ölçekten alınan yüksek puan bireylerin kendini toparlama gücünün pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireyin kendini toparlama gücü düzeyi de yükselmektedir. Tek faktörden oluşan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı  $Cronbach = .91$  olarak hesaplanırken; test tekrarı güvenilirliği için yapılan ölçümlerde korelasyon katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

### **Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**

Ölçek Zimet ve arkadaşları tarafından (1988) geliştirilmiş, Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 12 madde ve 3 alt boyuttan (aile, arkadaş ve özel bir insandan algılanan sosyal destek) oluşan 7'li likert tipi bir ölçektir. Yüksek puanlar algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve 3 alt boyutun toplam varyansın %75'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için ölçülen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .89 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen veriler ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğunu göstermektedir. Ölçeğin elde edilen güvenilirlik katsayısı .84'tür.

### **Kültürlenme Ölçeği**

Kültürlenme ölçeği, Aliyev (2011) tarafından geliştirilmiştir. Kültürlenme ölçeğinin geliştirilmesi sürecinde ilk olarak kültürlenme ile ilgili sıklıkla vurgulanan boyutlar oluşturulmuştur. Bu boyutlar arasında; "asimilasyon, ayrılma ve bütünleşme" bulunmaktadır. Ölçekte kültürlenme düzeyi Aliyev (2011)'in geliştirdiği boyutlarla ölçülmüştür. Kültürlenme ölçeğinde yer alan alt boyutların madde dağılımı şu şekildedir; bütünleşme stratejisinde 31 madde, ayrılma stratejisinde 24 madde ve asimilasyon stratejisinde 29 madde. Ölçek toplamda 84 rastgele sıralanmış maddeden oluşmaktadır. Ölçekte her bir madde 5'li likert tarzında düzenlenmiştir. Ölçek ifadelerinde "1: Kesinlikle Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum ve 5: Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde puanlama yapılmıştır. Kuramsal olarak her bir madde 1 ile 5 arasında puan almaktadır. Kültürlenme ölçeğinin tamamı için Cronbach Alfa değeri .82 olup ölçekten alınabilecek toplam puan 84 ile 420 arasında değişebilmektedir.

## BÖLÜM IV

### SÜRE VE OLANAKLAR

Bu bölümde araştırmayla ilgili zaman planına ve maliyet ve maddi desteğe yönelik bilgilere yer verilmektedir.

#### Zaman Planı

Tablo 2’de tez önerisine ilişkin örnek bir zaman planı yer almaktadır.

Tablo 2

#### Çalışma Takvimi

Çalışma Takvimi	Tez İzleme Komitesi 2	Tez İzleme Komitesi 3	Tez İzleme Komitesi 4
- Literatür Taraması	X		
- Gerekli İzinlerin Alınması	X		
- Ölçek Geliştirme Çalışması	X		
- Yarı-yapılandırılmış görüşme sorularının geliştirilmesi	X		
- Çalışma Grubunun Belirlenmesi	X		
- Çalışma Grubununa Ölçek Uygulanması		X	
- Yarı-yapılandırılmış görüşmenin Uygulanması		X	
Verilerin Analizi			X
Tez Savunması			X
Gerekli Düzenlemelerin Yapılması			X
Tez teslimi			X

### **Maliyet ve Maddi Destek**

Araştırma, araştırmacının maddi olanaklarıyla gerçekleştirilecektir.

## KAYNAKLAR

- Abu-Bader, S. H., Tirmazi, M. T., & Ross-Sheriff, F. (2011). The impact of acculturation on depression among older Muslim immigrants in the United States. *Journal of Gerontological Social Work*, 54(4), 425-448.
- Akdağ, M. ve Koçak, Ö. F. (2020). Uluslararası Öğrencilerin Kültürleşme Stresi Düzeylerine İlişkin Nicel Bir Araştırma. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi* , (36) ,33-52. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/turcom/issue/57476/806579>.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*,51, 331-336.
- Baş, H. ve Eti, S. (2020). Türkiye’de Uluslararası Öğrencilerin İstihdamı: Hukuki Boyut ve Koşullara Dair Bir Araştırma. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 20 (46) , 105-132. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/spcd/issue/54504/538022>.
- Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A., & Hansen, N. (2013). Annual research review: Mental health and resilience in HIV/AIDSaffected children— a review of the literature and recommendations for future research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 54(4), 423-444. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2012.02613.x>.
- Bayraktar, Ö. ( 2011). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekâları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi,Konya.<http://acikerisimarsiv.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2774/278678.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Creswell, J. W., & Clark, V. L. P. (2007). *Designing and conducting mixed methods research*. Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications.
- Ercan, K. Ramazani, İ. ve Baydar S.C. ( 2018). Türkiye’de Öğrenim Gören İranlı Üniversite Öğrencilerinin Uyum Sorunları. Ankara Yıldırım Beyazıt University Migration Policy Center Report Series. ( s.s.1-19). <https://aybu.edu.tr/GetFile?id=2093bdd2-837b-44ae-93a6-6a0b41c3ffca.pdf>
- Ercan, M.S. (2012). Uluslararası Öğrencilerin Uyum Sorunlarının İncelenmesi ve Bu Sorunların Çözümüne Yönelik Beklentilerin Araştırılması. T.C. BAŞBAKANLIK Yurtdışı Türkler ve

Akraba Topluluklar Başkanlığı Uzmanlık Tezi, Ankara. (s.s. 21- 34)  
<https://ytbweb1.blob.core.windows.net/files/resimler/thesis/mehmet-serdar-ercan-uluslararası-ogrencilerin-uyum-sorunlarinin-incelenmesi-ve-bu-sorunlarin.pdf>.

- Fırat, M., Yurdakul, I. K., ve Ersoy, A. (2014). Bir eğitim teknolojisi araştırmasına dayalı olarak karma yöntem araştırması deneyimi. Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi, 2(1), 64-85.
- Flouri E, Mavroveli S. Adverse life events and emotional and behavioural problems in adolescence: The role of coping and emotion regulation. Stress Health J Int Soc Investig Stress 2013;29:360e8.
- Fraenkel, J.R., Wallen, N.E., & Hyun, H.H. (2012). How to design and evaluate research in education (Eight Edition). New York: McGraw-Hill.
- Fritz HL, Russek LN, Dillon MM. Humor Use moderates the relation of stressful life events with psychological distress. Pers Soc Psychol Bull 2017;43:845e59.
- Gallagher MW, Long LJ, Phillips CA. Hope, optimism, self-efficacy, and posttraumatic stress disorder: A meta-analytic review of the protective effects of positive expectancies. J Clin Psychol 2020;76:329e55.
- Gökyer, N. (2017). Yabancı Uyruklu Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Uyumları .  
Yükseköğretim ve Bilim Dergisi , (1) , (98-108). <https://dergipark.org.tr/tr/pub/higheredusci/issue/61492/918160>.
- Han, O. ( 2016). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Türkiye’de Sosyal Dışlanma Düzeylerinin Ölçülmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Sakarya Üniversitesi Örneği. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.  
<https://acikerisim.sakarya.edu.tr/bitstream/handle/20.500.12619/91138/T06533.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Işık, Ş. (2016). Türkiye’de Kendini Toparlama Gücü Konusunda Yapılmış Araştırmaların İncelenmesi . Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal , 6 (45) , 65-76.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42745/515929>.
- Işık, Ş., Özünlü, M. B. , & Üzbe Atalay, N., (2019). Kendini toplama gücü ölçeği-kısa formu (KTGÖ-KF): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Turkish Studies-Educational Sciences, 14(1), 103-119.
- Le’ on García-Inquierdo, A., Ramos-Villagrasa, P. J., & García-Izquierdo, M. (2009). Big five

factors and resiliency moderator effect on emotional exhaustion. *Revista de Psicología del Trabajo de las Organizaciones*, 25(2), 135–147.

-Leong, F. T. (1984). *Counseling international students. Relevant resources in high interest areas.* Ann Arbor, MI.

Lin, J., & Yi, J. (1997). Asian international students' adjustment: Issues and program suggestions. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 19, 173-181.

- Kalisch R, Baker DG, et al. The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nat Hum Behav.* 2017;1:784.

-Kaya, Z., Çenesiz, G.Z. ve Aynas, S. ( 2019). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları İle Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, cilt: 18, sayı: 70. (s.s. 519-531) e.t.: 29.10.2022, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/671179>.

- Kessler, R. C., Sonnega, A., Bromet, E., Hughes, M. and Nelson, C. B. (1995). Posttraumatic stress disorder in the national comorbidity survey. *Archives of General Psychiatry*, 52(12), 1048-1060.

- Kiroğlu, K., Kesten A. ve Elma C. ( 2010). Türkiye’de Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Lisans Öğrencilerinin SosyoKültürel ve Ekonomik Sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 6, Sayı 2, ss.26-39. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/160784>.

- Koyama, C. & Belli, G. (2011). Alcohol use, acculturative stress, and drinking motivation among international community college students. *Journal of Multicultural Counseling & Development*, 39(4), 229–240.

Marshall, G. (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları, s.685.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227–238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>.

Masten A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6–20.

- Özçetin, S. (2013). Yükseköğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Uyumlarını Etkileyen Etmenler. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Hizmet Anabilim*

- O'Reilly, K., & Benson, M. (2009). Lifestyle migration: escaping to the good life?.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144).
- Salmela-Aro, K., Upadaya, K., Vinni-Laakso, J., Hietajarvi, L. (2021). Adolescents' Longitudinal School Engagement and Burnout Before and During COVID-19—The Role of Socio-Emotional Skills. *Journal Of Research On Adolescence*, 31(3), 796–807.
- Schaefer SM, Morozink Boylan J, van Reekum CM, et al. Purpose in life predicts better emotional recovery from negative stimuli. *PLoS One* 2013; 8:e80329.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, G., Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology* . 5: 25338 - <http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>.
- Swagler, M., & Ellis, M. (2003). Crossing the distance: Adjustment of Taiwanese graduate students in the United States. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 420-437.
- Sullivan, C. (2010). Predictors of acculturative stress for international students in the United States (Doctoral dissertation). Retrieved from ProQuest dissertations and theses. Order, No., 3432885.
- Tunalı, B., Gözü, S. ve Göktaş, Ö. (2016). Nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin bir arada kullanılması "karma araştırma yöntemi. *Anadolu Üniversitesi İletişim Bilimleri Fakültesi Uluslararası Hakemli Dergisi*, 24(2), 106-112.
- Troy AS, Wilhelm FH, Shallcross AJ, et al. Seeing the silver lining: Cognitive reappraisal ability moderates the relationship between stress and depressive symptoms. *Emot Wash DC* 2010;10:783e95.
- Urhan Torun, B.ve Bozkurt, E. (2019). Uluslararası Öğrencilerin Kültürleşme Stresi: Selçuk Üniversitesinde Okuyan Afrikalı Öğrenciler Üzerine Bir Uygulama. *Selçuk İletişim*, 12 (1) , 405-424 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/josc/issue/42922/469550>
- Üzbe Atalay, N. ve Kurt Ulucan, T. (2018). Kendini Toparlama Gücü Gelişim Süreci: Ebeveynleri Boşanmış Ergenler Üzerinde Nitel Bir Araştırma . *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 16 (2) , 176-196. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/41575/384449>



- Yardımcıoğlu, F. , Beşel, F. ve Savaşan, F. (2017) . Uluslararası Öğrencilerin Sosyo- Ekonomik Problemleri ve Çözüm Önerileri (Sakarya Üniversitesi Örneği). Akademik İncelemeler Dergisi 12 / 1 (203-254) . e.t.: 29.10.2022, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/akademikincelemeler/issue/28937/308940>.
- Wagnild, G.,& Young, H. (1993). Development and psychometric. Journal of nursing measurement, 1(2), 165-178.

## EK KAYNAKLAR

- Aliyev, R. & Öğülmüş, S. (2016). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Kültürlenme Düzeylerinin İncelenmesi. Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4 (1) , 89-123. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/anemon/issue/23921/260239>
- Bulut, E. ve Gündođdu, İ. (2020). Uluslararası Öğrencilerin Psiko-sosyal Sorun ve İhtiyaçları: Nitel Bir Çalışma. Nitel Sosyal Bilimler, 2 (1), 60-73. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nsb/issue/53158/634154>.
- Cura, Ü., Işık, A.N. ( 2016). Uluslararası Öğrencilerin Akademik Uyumuna Kültürleşme Stresi ve Sosyal Desteğin Etkisi/ Impact of Acculturative Stress and Social Support on Academic Adjustment of International Students. Education and Science. Vol 41 (2016) No 184 333-347. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/6158/2412>
- Gizir, C. A. (2011). Üniversite Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezleri'nin Rol ve İşlevleri: Gelişmeler ve Sınırlılıklar . Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 6 (2) , 11-25 . <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mersinefd/issue/17376/181440>
- Pirliyev, N. (2010). Yapısal Eşitlik Modelleri İle Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Uyumuna Üzerine Bir Analiz. Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı İstatistik Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Bursa. <https://acikerisim.uludag.edu.tr/bitstream/11452/2109/1/262871.pdf>
- Şahin, M., Demirtaş, H. ( 2014). Üniversitelerde Yabancı Uyruklu öğrencilerin Akademik Başarı Düzeyleri, Yaşadıkları Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Milli Eğitim Dergisi, Güz, Sayı: 204, (88-113).<https://www.academia.edu/38740433>.

- Takır, A. & Özerem, A. (2019). Göçle Gelen Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Okul Ortamında Karşılaştıkları Sorunlar. Folklor/Edebiyat, folklor/edebiyat, 639-657.  
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/fe/issue/48876/619921>.

Değerli Katılımcılar,

Bu çalışma GAZİ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (PDR) Doktora Programı öğrencisi Akbar VATANKHAHI ve tez danışmanı Prof. Dr. Şerife IŞIK tarafından hazırlanan doktora tezidir ve tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olup; elde edilen veriler akademik çalışmalar için kullanılacaktır. Vereceğiniz cevaplar bizim için çok önemli olduğundan her bir maddeyi dikkatle okuyarak size en uygun ifadeyi işaretlemeniz yeterli olacaktır. Şimdiden ilginiz ve katkılarınız için çok teşekkür ederiz.

### Demografik Bilgi Formu

Cinsiyet: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
Yaş:.....
Öğrenim durumu: <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Yüksek lisans <input type="checkbox"/> Doktora
Öğrenim görülen üniversite ve bölüm:.....
Medeni durum: <input type="checkbox"/> Bekar <input type="checkbox"/> Evli
Evli iseniz eşiniz Türkiye'de sizinle birlikte mi yaşıyor? <input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Hangi ülkeden geliyorsunuz?.....
Kaç yıldır Türkiye'de yaşıyorsunuz? <input type="checkbox"/> 1 yıldan az <input type="checkbox"/> 1 yıl <input type="checkbox"/> 2 yıl <input type="checkbox"/> 3 yıl <input type="checkbox"/> 4 yıl <input type="checkbox"/> 5 yıl ve üstü
Türkiye'ye hangi imkanlarla geldiniz? <input type="checkbox"/> Kendi imkanlarımla <input type="checkbox"/> Kendi ülkemin bursuyla <input type="checkbox"/> YTB / Türkiye Bursları <input type="checkbox"/> Özel kurumlar aracılığıyla
Öğrenci olarak aylık harcamanız kaç TL? .....
Ailenizin gelir durumunu Türkiye koşullarına göre nasıl değerlendirilmekteyiz? <input type="checkbox"/> Yüksek <input type="checkbox"/> İyi <input type="checkbox"/> Orta <input type="checkbox"/> Düşük
Türkiye'de nerede kalıyorsunuz? <input type="checkbox"/> Devlet yurdu (KYK) <input type="checkbox"/> Özel yurt <input type="checkbox"/> Üniversite yurdu <input type="checkbox"/> Evde

Diğer .....

**Türkçe dil seviyeniz?**

Başlangıç  Orta düzey  Ortanın üstü  İleri düzey

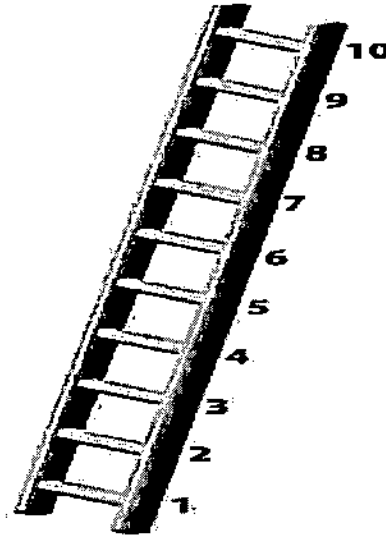
**Türkiye'deki arkadaşlık ilişkileriniz nasıldır?**

Yakın ve içten  Sorun yok  Sınırlı  Yakın arkadaşım yok

### Sosyoekonomik Statü

Lütfen bu merdivenin Türkiye'deki bireylerin statülerini temsil ettiğini düşünün. Merdivenin en alt basamağındaki bireyler en kötü şartlara sahiptirler: Daha az para kazanırlar, eğitim durumları daha kötüdür ve genellikle mesleklerine daha az saygı duyulur. Merdivenin en üst basamağındaki bireyler ise en iyi şartlara sahiptirler: Daha çok para kazanırlar, eğitim durumları daha iyidir ve genellikle mesleklerine daha çok saygı duyulur.

Kendi eğitim geçmişinizi, maddi durumunuzu ve yaptığınız/yapacağınız mesleği göz önünde bulundurduğunuzda siz hangi basamakta bulunuyorsunuz? Lütfen aşağıda belirtiniz.



1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( ) 7 ( ) 8 ( ) 9 ( ) 10 ( )

## RİSK FAKTÖRLERİNİ BELİRLEME LİSTESİ

İnsanlar, yaşamları süresince yakın birinin ölümü, hastalık, boşanma, ayrılık, ciddi kazalar, doğal felaketler gibi bazı sorunlarla karşılaşabilirler. Aşağıda yaşam süresince karşılaşılabilecek olan sorunlar sıralanmıştır. Lütfen, aşağıda verilenlerden her birini dikkatlice okuyarak yaşadığınız sorunların yanına ( X ) işareti koyunuz.

<input type="checkbox"/> Toplum içerisinde ayrımcılığa maruz kalma	<input type="checkbox"/> Kaygı ve depresyon gibi sıkıntılar yaşama
<input type="checkbox"/> Sosyal bağların zayıflaması	<input type="checkbox"/> Yeni bir ülke kültürüne uyum sağlayamama
<input type="checkbox"/> Barınma ile ilgili sorunlar yaşama	<input type="checkbox"/> Kültürel çatışmalar yaşama
<input type="checkbox"/> Akademik başarısızlık yaşama	<input type="checkbox"/> Yeni bir ülkenin sağlık hizmetlerine ulaşım zorlukları
<input type="checkbox"/> Şiddete maruz kalma	<input type="checkbox"/> Toplum tarafından dışlanan bir grup içinde yer alma
<input type="checkbox"/> İklim özelliklerine uyum sağlayamama	<input type="checkbox"/> Ekonomik yetersizlik
<input type="checkbox"/> Yetersiz beslenme	<input type="checkbox"/> Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanan arkadaş çevresine sahip olma
<input type="checkbox"/> Suça karışma	<input type="checkbox"/> Okul dönemi içinde para kazanma amaçlı çalışmak zorunda kalma
<input type="checkbox"/> Yeni tanıştığı kültür ve sosyal çevreye uyum sağlayamama	<input type="checkbox"/> Arkadaşlar tarafından reddedilme
<input type="checkbox"/> Ülke, aile ve arkadaşlara özlem duyma	<input type="checkbox"/> Dini farklılıklar
<input type="checkbox"/> Yabancı bir dili öğrenmekte zorlanma	<b>DİĞER.....</b>
<input type="checkbox"/> Kötümser bir kişilik yapısına sahip olma	
<input type="checkbox"/> Kendine güvenin az olması	
<input type="checkbox"/> Alkol, uyuşturucu vb. madde kullanma	
<input type="checkbox"/> Yabancı düşmanlığı yaşama	

## KENDİNİ TOPARLAMA GÜCÜ ÖLÇEĞİ – KISA FORMU

No	Lütfen aşağıdaki her bir ifadeyi okuyarak katılıp katılmama durumunuzu 1 ile 7 arasında değerlendiriniz.	Kesinlikle Kesinlikle Katılmıyorum Katılıyorum
1	İşlerin bir şekilde üstesinden gelirim	1 2 3 4 5 6 7
2	Gerektiğinde kendi başıma ayakta kalabilirim	1 2 3 4 5 6 7
3	Kendimle barışık biriyim	1 2 3 4 5 6 7
4	Zaman içinde birçok şeyi yapabileceğimi düşünürüm	1 2 3 4 5 6 7
5	Kararlı biriyim	1 2 3 4 5 6 7
6	Zor durumlarda, kendime olan güvenim bana güç verir	1 2 3 4 5 6 7
7	Genellikle bir duruma değişik açılardan bakabilirim	1 2 3 4 5 6 7
8	İstesem de istemesem de bazen yapmak istediğim/istemediğim şeylere kendimi ayarlarım	1 2 3 4 5 6 7
9	Zor bir durumdaysam genellikle bir çıkış yolu bulabilirim	1 2 3 4 5 6 7
10	Yapmak zorunda olduklarım için yeterli enerjiye sahibimdir	1 2 3 4 5 6 7

## ALGILANAN AYRIMCILIK ÖLÇEĞİ

Değerli katılımcı, bu bölümde sizden bir takım ifadeleri değerlendirmeniz istenmektedir. Sizden yabancı uyruklu öğrencilere yönelik ifadelerin hepsini değerlendirmeniz istenmektedir. İfadelerin doğru veya yanlış cevabı yoktur. Size en uygun rakamı halka içine alarak belirtiniz. Lütfen ölçekte bulunan tüm ifadeleri değerlendiriniz.

Yabancı Uyruklu Öğrencilere Yönelik Bireysel Ayrımcılık					
	Asla	Nadiren	Zaman zaman	Sık sık	Daima
1.Yabancı uyruklu öğrencilerin, Türklerin tarafından kabul görmediğini hissediyorum.					
2. Sırf yabancı uyruklu öğrenci oldukları için bazılarının dalga geçilmeye ve kötü muameleye maruz kaldığı olmuştur.					
3. Sırf yabancı uyruklu öğrenci oldukları için bazılarının toplumdan uzaklaştırıldığı ya da bazı gruplara giremediği olmuştur.					
4. Yabancı uyruklu öğrencilerin, Türklere karşı olumsuz olduklarını hissediyorum.					
Yabancı Uyruklu Öğrencilere Yönelik Kolektif Ayrımcılık					
1. Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler iş ararken ayrımcılık yaşarlar mı?					
2. Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler ev ararken ayrımcılık yaşarlar mı?					
3. Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler sokakta ya da alışveriş yaparken ayrımcılık yaşarlar mı?					
4. Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler okulda ya da işyerinde ayrımcılık yaşarlar mı?					
5. Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler oturdukları mahallelerde ayrımcılık yaşarlar mı?					
6. Türkiye’de yabancı uyruklu öğrenciler kendi kültürlerini yaşarken ayrımcılık yaşıyorlar mı?					

## Çokkültürlü Kişilik Ölçeği (ÇKKÖ) Kısa Form-40

Lütfen aşağıda verilen cümlelerin karşısındaki size en uygun ifadeyi işaretleyiniz.		Tamamen uygun değil	Çok az uygun	Kısmen uygun	Çoğunlukla Uygun	Tamamen uygun
1	Başkalarına yakınlık duyarım.					
2	Çeşitli yaklaşımlar/girişimler denerim.					
3	İletişim (kontakt) kurmayı zor buluyorum.					
4	Çekingen biriyim.					
5	Sıradan işleri severim.					
6	Başkalarına kolay uyum sağlarım.					
7	Daima yol gösteririm.					
8	Sıklıkla kişilerin arkasındaki destekçiyimdir.					
9	Hedeflerime ulaşmak için yeni yollar ararım.					
10	Kolayca iletişim sağlarım.					
11	İşler iyi gitmediğinde sakinliğimi korurum.					
12	Belirli bir kültürde neyin uygun olacağını hissederim.					
13	Farklı bir geçmişten gelen insanlarla iletişim kurmaya çalışırım.					
14	Sabit alışkanlıklarım var.					
15	Problemlere çözümler üretmekten hoşlanırım.					
16	Kendime güvenmem.					
17	Ne yapacağımı tam olarak bilmeyi isterim.					
18	Diğer insanların hikâyelerini seviyorum.					
19	Kolaylıkla yeni bir hayata başlarım.					
20	Kendimi baskı altında hissediyorum.					
21	Kolay üzülürüm.					
22	Başkalarıyla ilişki kurarken girişimci olmam.					
23	Diğerlerinin duygularına dikkat ederim.					
24	Hayatımda sisteme/düzene uygunluk ararım.					
25	Sinirli biriyim.					



26	Samimi bir ortamda görevimi en iyi şekilde yerine getiririm.					
27	İyi bir dinleyiciyimdir.					
28	Bir plana göre çalışırım.					
29	Ne düşündüğümü açıkça konuşurum.					
30	Çok geniş bir ilgi alanına sahibim.					
31	Yalnız hissetmeye meyilliyim.					
32	Başkalarını ayrıntılı bir şekilde tanımaktan zevk alıyorum.					
33	İnisiyatif alırım.					
34	Kolay kolay kimseyi incitmem					
35	Daha çok belirli bir taslağa göre çalışırım.					
36	Biri sıkıntı içindeyse bunu fark ederim.					
37	Diğerleri rahatsız olduğunda hissederim.					
38	Endişeli biriyim.					
39	Çalışırken katı kurallarım vardır.					
40	Toplumsal gelişmelerde yön belirleyici biriyimdir.					

## Sosyokültürel Uyum Ölçeği

Aşağıda yaşam etkinliklerinizle ilgili zorluk yaşayabileceğiniz bir takım tanımlamalar bulunmaktadır. Bu ifadeler için size en uygun zorluk derecesini 0'dan (Hiç zor değil) 4'e (Olağanüstü zor) kadar bir değer belirterek işaretleyiniz.

	Hiç Zor Değil	Biraz Zor	Orta Derece Zor	Çok Zor	Olağan üstü Zor
	(0)	(1)	(2)	(3)	(4)
1	Arkadaş edinmek				
2	Zevk aldığın yiyeceği bulmak				
3	Kurallara ve düzenlemelere uymak				
4	Yönetimdeki insanlarla anlaşmak				
5	Kültürel olarak Türkiye'deki insanların bakış açısını edinme				
6	Ulaşım sistemini kullanmak				
7	Bürokrasiyle başa çıkmak				
8	Türkiye'deki insanların değer yargısını anlamak				
9	Kendini anlaşılır kılmak				
10	Türkiye'deki insanların bakış açısından bakmak				
11	Alışverişe çıkmak				
12	Hoş olmayan bir insanla anlaşmak				
13	Şakaları ve espriyi anlamak				
14	Mesken edinmek				
15	Sosyal topluluklara katılmak				
16	Bana gözünü diken/uğraşan insanlarla başa çıkmak				
17	Değişik etnik gruplardan insanlarla iletişim kurmak				
18	Etnik ya da kültürel farklılıkları anlamak				

19	Yetersiz hizmetle başa çıkmak					
20	İbadet etmek					
21	Karşı cinsin üyeleriyle ilişki kurmak					
22	Kendi yolunu bulmak					
23	Türkiye'nin siyaset sistemini anlamak					
24	İklimle başa çıkmak					
25	Keñdimle ilgili başkalarıyla konuşmak					
26	Türkiye'deki insanların dünya görüşünü anlamak					
27	Aile ilişkileri					
28	Yaşam temposu					
29	Kültürler-arası bir sorunun iki açısından bakabilmek					

SCL-90- R

## SCL-90- R

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen her birini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dahil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasını karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle okuyunuz ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız.

Örnek:	Tanımlama :
Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır?	0 Hiç 1 Çok az 2 Orta derecede 3 Oldukça fazla 4 Aşırı düzeyde
Cevap: Bel ağrısı ... 3 ...	

1. Baş ağrısı .....
2. Sinirlilik ya da içinin titremesi .....
3. Zihinden atamadığınız yineleyici (tekrarlayıcı) hoş gitmeyen düşünceler .....
4. Baygınlık ve baş dönmeler .....
5. Cinsel arzuya ilginin kaybı .....
6. Başkaları tarafından eleştirilme duygusu .....
7. Herhangi bir kimsenin düşüncelerinizi kontrol edebileceği fikri .....
8. Sorunlarınızdan pek çoğu için başkalarının suçlanması gerektiği fikri .....
9. Olayları anımsamada (hatırlamada) güçlülük .....
10. Dikkatsizlik veya sakarlıkla ilgili endişeler .....
11. Kolayca gücenme, rahatsız olma hissi .....
12. Göğüs veya kalp bölgesinde ağrılar .....
13. Caddelerde veya açık alanlarda korku hissi .....
14. Enerjinizde azalma veya yavaşlama hali .....
15. Yaşamınızın sona ermesi düşünceleri .....
16. Başka kişilerin duymadıkları sesleri duyma .....

17. Titreme .....
18. Çoğu kişiye güvenilmemesi gerektiği düşüncesi .....
19. İştah azalması .....
20. Kolayca ağlama .....
21. Karşı cinsten kişilerle ilgili utangaçlık ve rahatsızlık hissi .....
22. Tuzağa düşürülmüş veya tuzağa yakalanmış hissi .....
23. Bir neden olmaksızın aniden korkuya kapılma .....
24. Kontrol edilmeyen öfke patlamaları .....
25. Evden dışarı yalnız çıkma korkusu .....
26. Olanlar için kendini suçlama .....
27. Belin alt kısmında ağrılar .....
28. İşlerin yapılmasında erteleme düşüncesi .....
29. Yalnız hissi .....
30. Karamsarlık hissi .....
31. Her şey için çok fazla endişe duyma .....
32. Her şeye karşı ilgisizlik hali .....
33. Korku hissi .....
34. Duyularınızın kolayca incitilebilmesi hali .....
35. Diğer insanların sizin düşündüklerinizi bilmesi hissi .....
36. Başkalarının sizi anlamadığı veya hissedemeyeceği duygusu .....
37. Başkalarının sizi sevmediği ya da dostça olmayan davranışlar gösterdiği hissi .....
38. İşlerin doğru yapıldığından emin olabilmek için çok yavaş yapmak .....
39. Kalbin çok hızlı çarpması .....
40. Bulantı veya midede rahatsızlık hissi .....
41. Kendini başkalarından aşağı görme .....
42. Adele (kas) ağrıları .....
43. Başkalarının sizi gözlediği veya hakkınızda konuştuğu hissi .....
44. Uykuya dalmada güçlük .....
45. Yaptığınız işleri bir ya da birkaç kez kontrol etme .....
46. Karar vermede güçlük .....

47. Otobüs, tren, metro gibi araçlarla yolculuk etme korkusu .....
48. Nefes almada güçlük .....
49. Soğuk ve sıcak basması .....
50. Sizi korkutan belirli uğraş, yer veya nesnelere kaçınma durumu .....
51. Hiç bir şey düşünmeme hali .....
52. Bedeninizin bazı kısımlarında uyuşma, karıncalanma olması .....
53. Boğazınıza bir yumru tıkanmış hissi .....
54. Gelecek konusunda ümitsizlik .....
55. Düşüncelerinizi bir konuya yoğunlaştırmada güçlülük .....
56. Bedeninizin çeşitli kısımlarında zayıflık hissi .....
57. Gerginlik veya coşku hissi .....
58. Kol ve bacaklarda ağırlık hissi .....
59. Ölüm ya da ölme düşünceleri .....
60. Aşırı yemek yeme .....
61. İnsanlar size baktığı veya hakkınızda konuştuğu zaman rahatsızlık Duyma .....
62. Size ait olmayan düşüncelere sahip olma .....
63. Bir başkasına vurmak, zarar vermek, yaralamak dürtülerinin olması .....
64. Sabahın erken saatlerinde uyanma .....
65. Yılanma, sayma, dokunma gibi bazı hareketleri yenileme hali .....
66. Uykuda huzursuzluk, rahat uyuyamama .....
67. Bazı şeyleri kırıp dökme isteği .....
68. Başkalarının yanında kendini çok sıkılığın hissetme .....
69. Başkalarının yanında kendini çok sıkılığın hissetme .....
70. Çarşı, sinema gibi kalabalık yerlerde rahatsızlık hissi .....
71. Her şeyin bir yük gibi görünmesi .....
72. Dehşet ve panik nöbetleri .....
73. Toplum içinde yer içerken huzursuzluk hissi .....
74. Sık sık tartışmaya grime .....
75. Yalnız bırakıldığınızda sinirlilik hali .....
76. Başkalarının sizi başarılarınız için yeterince takdir etmediği duygusu .....
77. Başkalarıyla birlikte olunan durumlarda bile yalnızlık hissetme .....

78. Yerinizde durmayacak ölçüde rahatsızlık duyma .....
79. Değersizlik duygusu .....
80. Size kötü bir şey olacakmış duygusu .....
81. Bağırma ya da eşyaları fırlatma .....
82. Topluluk içinde bayılacağımız korkusu .....
83. Eğer izin verirsiniz insanların sizi sömüreceği duygusu .....
84. Cinsellik konusunda sizi çok rahatsız eden düşüncelerinizin olması .....
85. Günahlarınızdan dolayı cezalandırmanız gerektiği düşüncesi .....
86. Korkutucu türden düşünce ve hayaller .....
87. Bedeninizde ciddi bir rahatsızlık olduğu düşüncesi .....
88. Başka bir kişiye karşı asla yakınlık duymama .....
89. Suçluluk duygusu .....
90. Aklınızda bir bozukluğun olduğu düşüncesi .....

## Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. Türkiye'ye geldiğinizden beri yaşamınızda neler değişti?
2. Bu süreçte yaşamınızı değiştiren bireysel, ailesel veya toplumsal bir engelle karşılaştınız mı? Ayrıntılı olarak açıklar mısınız? Örnekler verebilir misiniz?
3. Türkiye'de yaşamının sizin açınızdan en büyük zorlukları nelerdir? Türkiye'ye geldiğinizden beri ne tür zorluklar yaşadınız?
4. Bu zorluklar karşısında ayakta kalabilmenizi/güçlü olmanızı sağlayan faktörler, özellikler nelerdi? a. Kendinize ait hangi özellikler? b. Ailesel ait hangi özellikler? c. Toplumsal ait hangi özellikler?
5. Çevrenizde sosyal destek aldığınız ve sizi iyi hissettiren insanlar var mı? Bu insanlar kimler, ne gibi özelliklere sahipler ve bunu nasıl sağlıyorlar?
6. Türkiye'de yaşamının sizde oluşturduğu bir değişiklik oldu mu? Türkiye'de yaşıyor olmanın yaşamınıza olumlu katkıları nelerdir?
7. Türkiye'deki yaşam deneyimlerinizi göz önünde bulundurarak, gelen diğer yabancı öğrencilere ne tavsiye edersiniz? Sizce Türk eğitim sistemine ve sosyal çevreye olumlu uyum sağlamak için bireyin sahip olması gereken nitelikler nelerdir?
8. Yabancı bir ülkede eğitim almak isteyen birine neler tavsiye edersiniz? Onun Türkiye'de hayatının kolaylaşması için ne söylersiniz?
9. Hayatınızın bundan sonraki kısmı ile ilgili ne düşünüyorsunuz?
10. Görüşmeci siz olsaydınız başka ne sorardınız?