



<http://kefad.ahievran.edu.tr>

Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi

ISSN: 2147 - 1037

Cognitive Flexibility and Psychological Resilience as Predictors of Loneliness of International University Students

İsmail Yelpaze

Article Information



CrossMark

DOI: 10.29299/kefad.886199

Received: 18.08.2020

Revised: 21.10.2020

Accepted: 25.12.2020

Keywords:

International Student,
Loneliness,
Psychological Resiliency,
Cognitive Flexibility

Abstract

As in all the world, the number of international students in universities in Turkey is increasing every year. Faced with a different culture and an unusual environment, these students often experience a sense of loneliness. The aim of this study is to determine the predictive value of psychological resilience and cognitive flexibility in international students' loneliness levels. The research was conducted according to the predictive correlational design, one of the quantitative research designs. Participants consist of 110 international university students, 55 women and 55 men from different countries. 39 of the participants learn the Turkish language at the Turkish Teaching Center, and 71 of them continue their education at faculties. Data were collected through the UCLA Loneliness Scale, the Psychological Resilience Scale, and the Cognitive Flexibility Scale. The data were collected by the researcher in a classroom environment, through face-to-face interviews with the students. It has been found that the loneliness levels of the students do not differ according to gender, class level and accommodation. The psychological resilience of the students is a negative predictor for their level of loneliness; Cognitive flexibility was found to have a full mediating role in this predictive relationship. As the psychological resilience levels of the participants increase, their cognitive flexibility increases, and when their cognitive flexibility levels increase, their level of loneliness decreases.

Uluslararası Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeylerinin Yordayıcısı Olarak Bilişsel Esneklik ve Psikolojik Sağlık

Makale Bilgileri



CrossMark

DOI: 10.29299/kefad.886199

Yükleme: 18.08.2020

Düzeltilme: 21.10.2020

Kabul: 25.12.2020

Anahtar Kelimeler:

Uluslararası Öğrenci,
Yalnızlık,
Psikolojik Dayanıklılık,
Bilişsel Esneklik

Öz

Tüm dünyada olduğu gibi, Türkiye'deki üniversitelerde de uluslararası öğrenci sayısı her yıl artmaktadır. Farklı bir kültür ve alışılmadık bir ortam ile karşılaşan bu öğrenciler sıklıkla yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir. Bu çalışmanın amacı, uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde, psikolojik sağlık ve bilişsel esnekliğin yordayıcılığını belirlemektir. Araştırma nicel araştırma desenlerinden yordayıcı ilişkisel desene göre yürütülmüştür. Katılımcılar farklı ülkelerden gelen 55 kadın ve 55 erkek olmak üzere 110 uluslararası üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 39'u Türkçe Öğretim Merkezinde Türkçe dilini öğrenmekte (TÖMER), 71'i ise fakültede eğitimlerine devam etmektedir. Veriler, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Ölçeği aracılığı ile toplanmıştır. Veri toplama süreci araştırmacı tarafından, sınıf ortamında öğrencilerle yüz yüze görüşülerek toplanmıştır. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine ve barınma yerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Öğrencilerin psikolojik sağlıklarının, yalnızlık düzeyleri için negatif bir yordayıcı olduğu; bu yordayıcılık ilişkisinde bilişsel esnekliğin ise tam aracı bir rolü olduğu bulunmuştur. Katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri yükseldikçe, bilişsel esneklikleri de artmakta, bilişsel esneklik düzeyleri artınca ise yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

Sorumlu Yazar: İsmail Yelpaze, Dr. Öğr. Üyesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Türkiye, ismailyelpaze@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-4428-0502

Atıf için: Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlık. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105- 131.

Giriş

Psikososyal bir yönü olan insanoğlu, yaşamında başkaları ile birlikte olmaya ve onlarla yakın ilişki kurmaya ihtiyaç duymaktadır. Ancak bu sayede insanların yaşamlarında anlam bulabileceği, doyum sağlayıp, motive olabileceği belirtilmektedir (Corey, 2008). Yakın ilişki kuramayan, sosyal hayata katılmayan bireylerde ise yalnızlık görülür. Yalnızlık, sosyal ilişkilerin az veya niteliksiz olmasıyla, bireylerin yaşadığı dağılmış ve acı verici bir durum olarak tanımlanmaktadır (Mosher, Lepore ve Wu, 2012). Yalnızlık duygusunun, depresyon (Ceyhan ve Ceyhan, 2011), mutsuzluk (Özkaya, 2017), çeşitli bağımlılıklar (Aktaş ve Yılmaz, 2017), nevroz ve sosyal kaygı (Neto ve Barros, 2000) gibi psikolojik, fiziksel ve sosyal alanlarda birçok olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Hatta yalnızlığın intihar için de önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuştur (Chang, 2017). Yalnızlıkla ilgili araştırmalar, birçok çalışmanın önemli konularından biri olmuş ve olmaya da devam etmektedir, çünkü insanların sağlığıyla doğrudan ilişkili önemli bir faktör olarak görülmektedir (Salimi ve Bozorgpour 2012).

Yalnızlık, yaşamın her döneminde yaşanılması olası bir durumdur. Genel toplum için yalnızlık duygusu artış gösterse de, bu oranın üniversite öğrencilerinde % 60'ların üstüne çıkmış olduğu (Özdemir ve Tuncay, 2008; Sawir, Marginson, Deumert, Nyland ve Ramia, 2008) ve bunun da önemli bir sorun olarak görülmesi gerektiği belirtilmektedir (Al Khatib, 2012). Özellikle farklı kültürlerden gelen uluslararası üniversite öğrencilerin yalnızlığı yaşamaları ve bunu derinden hissetmesi daha olası olduğundan, bu grup için riskin daha fazla olduğu düşünülebilir. Literatürde yabancı kavramının ayrımcı bir anlam içerdiği belirtilerek yabancı uyruklu kavramı yerine uluslararası kavramının kullanılması önerildiğinden (Özkan ve Güvendir, 2015), bu çalışmada da uluslararası öğrenci kavramı tercih edilmiştir. Birçok çalışmada, uluslararası öğrencilerin kültürel adaptasyon ve uyum sorunları (Lee ve Rice, 2007) ve memleket özlemi (Ennis, 2013) gibi sayısız zorluklarla karşılaştıkları belirtilmektedir. Bu problemler içerisinde uluslararası öğrencilerin karşılaştıkları en önemli sorunlardan birinin yalnızlık olduğu belirtilmektedir (Hunley, 2010). Araştırmalarda uluslararası öğrencilerin 2/3'ünün (Sawir ve diğerleri., 2008), 3/4'ünün yalnızlık yaşadıkları bulunmuştur (Wawera ve McCamley, 2019). Uluslararası öğrenciler, farklı kültürlerden geldikleri için, yeni bir ortama uyum sağlamakta zorlanabilir ve yeni bir sosyal çevre edinme sürecinde kendilerini yalnız hissedebilirler.

Uluslararası öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile ilişkili faktörleri belirlemek için birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde cinsiyetin bazı çalışmalarda önemli bir faktör olduğu (Ibraiam, 2013; Mustafa ve Alshrefen, 2012), bazılarında önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur (Merrakchi, 2014). Birbirinden farklılık gösteren bu bulguların netleşmesine katkı sunmak için bu çalışmada da uluslararası üniversite öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin cinsiyet açısından karşılaştırması uygun olacaktır. Ayrıca üst sınıftaki

öğrencilerin kendilerini daha yalnız hissettiğini gösteren araştırma bulgularının az olması nedeniyle tekrarlanması önerilmektedir (Alqeeq, 2011). Bu nedenle öğrencilerin yalnızlık düzeyleri sınıf düzeyleri açısından da karşılaştırılacaktır. Öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin onların sosyal çevresi ile yakından ilişkili olduğundan (Peplau ve Perlman, 1982) eğitim sürecinde kiminle birlikte yaşadıkları da önemli bir faktör olabilir. Bu bakımdan öğrencilerin yalnızlık düzeyleri barınma yerleri açısından karşılaştırılacaktır.

Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler açısından ilişkilerinin ortaya konması önemlidir. Çünkü bu bilgiler ışığında öğrencileri tanımak, anlamak ve yardım etme konusunda bir yol haritası oluşturulabilir. Ancak bu demografik özellikleri değiştirmek mümkün olmadığı için, yalnızlık düzeyleriyle ilişkili olan değiştirilebilir faktörlerin belirlenmesi daha önemli olabilir. Çünkü bu faktörlere müdahale edilerek öğrencilerin yalnızlık hisleri de azaltılabilir. Bu bakımdan bu çalışmada yalnızlık ile ilgili olabilecek ve müdahale edilebilmesi olası iki faktör olan psikolojik sağlamlık ve bilişsel esnekliğin öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile ilişkisi incelenecektir.

Psikolojik sağlamlık, yaşamın stres verici olayları karşısında bireylerin başa çıkabilme ve uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Block ve Kremen, 1996). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan kişilerin, problem çözme ve sağlıklı akran ilişkileri sürdürme konusunda daha becerili oldukları (Werner, 1989) ve kendilerini daha az yalnız hissettikleri (Güloğlu ve Kararımak, 2010) belirtilmektedir. Benzer şekilde bu kişilerin dışa dönük ve gelişime açık olduğu, uyumluluk seviyelerinin de üst düzeyde olduğu ortaya konulmuştur (Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015). Psikolojik sağlamlık duygusal zekâ ile de ilgili bir özelliktir. Bu sayede kişilerin duygularının farkında olduğu, duyguların etkisini doğru şekilde yorumlayabildiği ve zor anlarda dahi olumlu duygular geliştirerek zorlu yaşam olayları karşısında daha çabuk toparlanabildiği görülmektedir (Özer ve Deniz, 2014). Boş zaman etkinliklerine daha fazla katıldıklarından (Doğan, 2015), kendilerini yalnız hissetmiyor olabilecekleri de düşünülebilir. Nitekim psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin yaşlılarda (Gerino, Rollè, Sechi ve Brustia, 2017), evsiz gençlerde (Perron, Cleverley ve Kidd, 2014), ve üniversite öğrencilerinde (Yakıcı ve Traş, 2018) negatif yönlü olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır. Sonuç olarak psikolojik sağlamlığı yüksek olan uluslararası öğrencilerin, sosyal ilişkileri geliştirme konusunda becerili olduklarından, problem çözme konusunda kendilerini yeterli algıladıklarından, boş zamanlarını da çeşitli etkinliklerle doldurabildiklerinden kendilerini daha az yalnız hissedebilecekleri düşünülebilir.

Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ile ilişkili olabilecek diğer bir faktör bilişsel esnekliktir. Bilişsel esneklik; alternatif seçeneklerin farkında olmayı, yeni durumlara uyum sağlayabilmeyi ve kendini yeterli hissetmeyi içermektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esnekliğin sadece becerilerle sınırlı olmayıp aynı zamanda tutumu da içerdiği söylenebilir. Nitekim bilişsel olarak esnek olanlar yeni durumları deneyimlemeye açık olurken, katı bir bilişsel yapıya sahip

olanlar değişime direnmektedirler (Jonassen ve Grabowski, 1993). Ayrıca bilişsel olarak esnek olanlar yeni durumlar karşısında bilişlerini değiştirebildikleri için (Dennis ve Vander, 2010), uyumsuz düşünceleri dengeli ve uyumlu olanlarla değiştirebilmekte, bu sayede alternatifler üretip zor durumlarla daha kolay başa çıkabilmektedirler (Gülüm ve Dağ, 2012). Yeni insanlarla tanışma, kendini ifade edebilme, toplum içerisinde bulunabilme gibi özellikleri belirleyen yetkinlik inancı ile ilişkili olan bilişsel esneklik (Çelikkaleli, 2014) aynı zamanda kişilerarası ilişkileri düzenlemede de önemli bir faktör olarak görülmektedir (Bilgin, 2009). Literatürde bilişsel esneklik ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi doğrudan gösteren çalışma olmasa da, bilişsel esnekliği yüksek olan uluslararası öğrencilerin uyum sağlayabilmek için kendi bilişlerini yeniden şekillendirebilip, iletişimi başlatıp toplum içerisinde zaman geçirmeyi tercih edeceklerinden yalnızlık düzeylerinin düşük olacağı beklenmektedir.

Literatürde uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlıkları konusunda birçok çalışmanın yapıldığı görülmektedir (Malekısanımaleki ve Altay, 2017; Patron, 2014; Şanlı ve Poyraz, 2018). Ancak uluslararası öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık özelliklerinin yalnızlık düzeyleri üzerindeki belirleyicilik rolünün araştırıldığı herhangi bir çalışmaya ulaşılmamıştır. Bu nedenle bu çalışmanın bulgularının literatürdeki bu eksikliğin giderilmesine katkıda bulunacağı düşünülmektedir. Ayrıca uluslararası öğrencilerin Türkiye’de de sayılarının her geçen gün arttığı görülmektedir. Nitekim 2018-2019 eğitim öğretim yılında yükseköğretimde tüm dünyada 200 milyon dolaylarında, Türkiye’de ise 154505 uluslararası öğrenci bulunmaktadır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2019). Türkiye’deki uluslararası öğrenciler en fazla Suriye’den, ondan sonra başta Azerbaycan olmak üzere Türki Cumhuriyetlerinden gelmektedirler (Yükseköğretim Kurumu [YÖK], 2019). Bu çalışmanın bulguları ile Türkiye’de sayıları oldukça fazla olan uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri belirlenebilecek ve bu yalnızlık düzeylerini etkileyen faktörler ortaya konularak, yalnızlık çeken öğrencilere yardımcı olmada bir yol haritası çıkarılabilecektir.

Bu araştırmanın temel amacı Türkiye’de bulunan uluslararası üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin onların yalnızlık algılarında anlamlı bir yordayıcı olup olmadığını belirlemektir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri; sınıf, cinsiyet ve barınma yeri açısından farklılık göstermekte midir?
2. Uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları, yalnızlık düzeyleri için önemli bir yordayıcı mıdır?
3. Uluslararası öğrencilerin bilişsel esneklikleri, onların yalnızlık düzeyleri için önemli bir yordayıcı mıdır?

Yöntem

Bu çalışmanın amacı, uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarının yordayıcılarını belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda çalışma yordayıcı ilişkisel tarama desenine göre yürütülmüştür. Yordayıcı ilişkisel tarama deseni, eldeki var olan veriler ışığında başka bir durum veya olaya ilişkin tahminde bulunma çalışmalarında kullanılmaktadır (Creswell, 2012).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, bir devlet üniversitesinde eğitim görmekte olan 21 farklı ülkeden gelen 55'i kadın, 55'i erkek olmak üzere 110 uluslararası öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcı öğrencilerin % 72'si Suriye uyruklu, kalan diğer ülkelerden gelenlerin oranları ise % 1 ile % 3.5 arasında değişmektedir. Öğrencilerin yaş aralığı 17-27 arasında değişmekte olup, ortalaması 21.04'tür (ss.2.27). Çalışma grubunun oluşturulmasında ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Katılımcılardan 39 kişi Türkçe Öğretim Merkezi'nde (TÖMER) eğitim alırken, kalan 71 kişi fakültelerin farklı programları ve farklı sınıf düzeylerinde eğitim almaktadırlar.

Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmanın veri toplanmasında kullanılan UCLA Yalnızlık Ölçeği, Psikolojik Sağlık Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve kişisel bilgi formu hakkında detaylı bilgiler sunulmaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği: Russel, Peplau ve Ferguson (1978) tarafından bireylerin yalnızlık durumlarını değerlendirmek üzere geliştirilen ölçeğin, Türkçe uyarlama çalışmaları Demir (1989) tarafından yapılmıştır. 20 maddeden oluşan ölçeğin güvenirlik katsayısı ise .96 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik Sağlık Ölçeği: Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher ve Bernard. (2008) tarafından geliştirilen ölçek altı maddeli tek bir faktörden oluşmaktadır. Ölçme aracının üç maddesi negatif olduğu için, ters kodlanarak puanlanmaktadır. Puanın yüksekliği psikolojik sağlık özelliğinin yüksekliğine işaret etmektedir. Türk kültürüne uyarlama çalışması Doğan (2015) tarafından yapılmış ve ölçeğin güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ise güvenirlik katsayısı .76 olarak bulunmuştur.

Bilişsel Esneklik Ölçeği: Bilişsel Esneklik Ölçeği, Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. On iki maddeden oluşan ölçme aracından alınan puanların yüksekliği bilişsel esnekliğin yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Altunkol (2011) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde yapılmıştır. Türkçe formunun güvenirlik katsayısı üniversite öğrencileri için .81 olarak bulunmuştur. Ancak Altunkol (2017) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir başka çalışmada ölçekten 2. maddenin çıkarılmasının uygun olacağı belirtilmiştir Bu çalışmada ölçme aracının 11 maddeli formu kullanılmış ve Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı .70 bulunmuştur.

Kişisel bilgi formu: Araştırmacı tarafından katılımcıların demografik bilgilerini öğrenmek amacıyla oluşturulmuştur. Bu formda bilgilendirilmiş onam, cinsiyet, Türkiye'deki bulunma süreleri ve geldikleri ülke gibi konularda sorular yer almıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Veriler 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde bir devlet üniversitesindeki yabancı uyruklu öğrencilerden toplanmıştır. İlk olarak çalışmanın konusu doğrultusunda değişkenler belirlenmiş ve bu değişkenleri ölçmek için uygun ölçme araçları bulunarak, ölme araçlarının yazarlarından izinler alınmıştır. Araştırmacı tarafından bilgilendirilmiş onam formu, kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarından oluşan veri toplama kitapçığı hazırlanmıştır. Sonrasında, yabancı uyruklu öğrencilere kolay ulaşmak için görece sayılarının fazla olduğu yerler olan bazı fakülteler ile TÖMER'deki öğretim elemanları ile görüşülerek, veri toplama izni alınmıştır. Veriler bizzat araştırmacı tarafından toplanmış, ölçme araçlarında yer alan bazı soruların zor anlaşıldığı görülmüş ve araştırmacı tarafından açıklamaları yapılmıştır. Veri toplama araçlarını doldurma süresi yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Verilerin analizine başlamadan önce, bazı formlarda çok fazla boş madde bırakıldığı görülerek altı katılımcının verileri analize dahil edilmemiştir. Verilerin dağılımının normalliği için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiş -.5 ile .9 arasında değiştiği bulunmuş olup, normal dağılım şartlarını sağladığı kabul edilmiştir (Pallant, 2001). Verilerin analizinde karşılaştırmalar için Tek Faktörlü ve İki Faktörlü ANOVA analizleri, yordayıcılığı belirlemek için Çoklu Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Araştırmanın Etik İzinleri

Yapılan bu çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi" kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Bulgular

Çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcıların yalnızlık algıları, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından farklılaşıp farklılaşmadığı ve cinsiyet ile sınıf düzeyi birlikte yalnızlık algısına etkide bulunup bulunmadığı iki faktörlü ANOVA ile incelenmiştir. Betimsel istatistikler Tablo 1'de, ANOVA sonuçları ise Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların sınıf ve cinsiyetlerine göre yalnızlık puanlarına ilişkin betimsel istatistikler

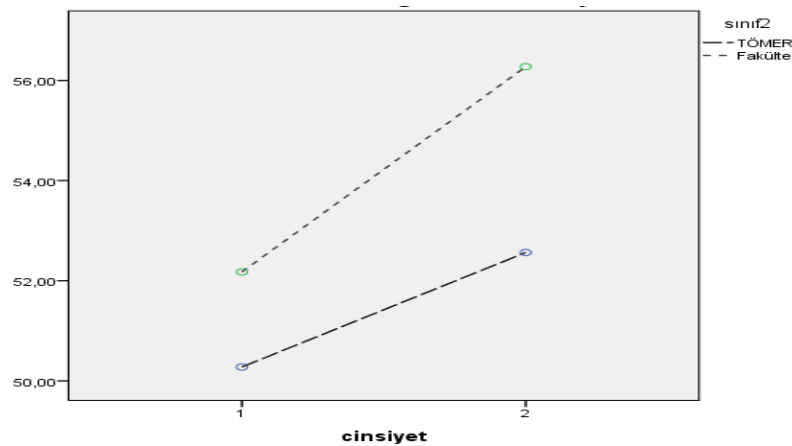
Cinsiyet	Sınıf	X	ss
Kadın	TÖMER	50,2779	12,06323
	Fakülte	52,1760	12,59272
	Toplam	51,6928	12,37713
Erkek	TÖMER	52,5636	11,92522
	Fakülte	56,2748	9,30711
	Toplam	54,5567	10,66063
Cinsiyet	Kadın	51,7431	11,86739
	Erkek	53,8741	11,45493
	Toplam	53,1116	11,59474

Tablo 1’de görüldüğü üzere TÖMER’de öğrenim gören kız öğrencilerin yalnızlık puanları en düşük (50.27), sonra fakültede öğrenim gören kız öğrencilerin yalnızlık puanları (52.17), bunu TÖMER’de öğrenim gören erkek öğrenciler (52.56) takip etmektedir. Yalnızlık puanları en yüksek olan grup ise fakültede öğrenim gören erkek öğrencilerdir (56.27). Dört grubun yalnızlık puanlarına ilişkin karşılaştırmasına ilişkin çok faktörlü ANOVA bulguları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların yalnızlık puanlarının cinsiyet ve sınıf düzeyine göre karşılaştırılmasına ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları

Varyansın kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Cinsiyet	239,355	1	239,355	1,786	.184
Sınıf	184,752	1	184,752	1,378	.243
Cinsiyet*Sınıf	19,303	1	19,303	,144	.705
Hata	14073,329	105	134,032		

Tablo 2’de görüldüğü üzere cinsiyet ve sınıfın yalnızlık algısı üzerindeki etkileşim etkisi anlamsız olarak bulunmuştur ($p>.05$). Ayrıca cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenlerinin bireysel temel etkileri de anlamsız bulunmuştur ($p>.05$). Bulguların daha iyi anlaşılması için oluşturulan grafik Şekil 1’de sunulmaktadır.



Şekil 1. Cinsiyet ve sınıf düzeyine göre yalnızlık puanlarının grafiksel gösterimi (Kadın=1, Erkek=2)

Şekil 1 incelendiğinde kız öğrencilerin her iki durumda da yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca TÖMER öğrencilerinin de fakülte öğrencilerine göre yalnızlık puanlarının daha düşük olduğu görülmüştür.

Çalışmanın amacı doğrultusunda katılımcıların yalnızlık algıları, eğitim sürecinde barındıkları yer açısından karşılaştırılmıştır. Bulgular Tablo 3'te sunulmaktadır. Barınma yeri, aile ile birlikte, arkadaşları ile birlikte ve yurttan olmak üzere üç farklı grup açısından karşılaştırma yapmak suretiyle incelenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların yalnızlık puanlarının barınma yerine göre dağılımına ilişkin betimsel istatistikler

Barınma Yeri	X	SS
Aile ile	52,6954	11,80431
Arkadaşları ile	51,4840	13,25909
Yurtta	54,8232	9,82152
Toplam	53,1880	11,42898

Tablo 3 incelendiğinde arkadaşları ile birlikte yaşayanların yalnızlık puanları en düşük iken (51.48), bunu aile ile birlikte yaşayanların takip etmekte olduğu (52.69) ve yalnızlık puanı en yüksek olanların ise yurttan kalanların olduğu görülmektedir (54.82). Bu puanların istatistiksel olarak farklılaşıp farklılaşmadığını görmek için yapılan tek faktörlü ANOVA sonucu Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların yalnızlık algılarının barındıkları yer açısından karşılaştırılmasına ilişkin iki faktörlü ANOVA sonuçları

Varyansın Kaynağı	KT	Sd	KO	F	p
Gruplararası	163.065	2	81.532	.619	.540
Grupiçi	13029.704	99	131.613		
Toplam	13192.768	101			

Tablo 4'te görüldüğü üzere katılımcıların yalnızlık algıları barındıkları yere göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$). Çalışmanın son amacı olarak öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri ile psikolojik sağlamlıklarının onların yalnızlık düzeylerinde önemli bir yordayıcı olup olmadığı incelenmiştir. Yapılan hiyerarşik çoklu regresyon analizine ilişkin bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri ile bilişsel esnekliklerinin yalnızlık düzeylerini yordayıcılığına ilişkin regresyon analizi sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	SH	Beta(β)	t	p	R	ΔR^2	F	Durbin-Watson
1	Sabit	64,148	5,642		11,369	,000	.18	.03	3.948*	
	Psikolojik sağ.	-,584	,294	-.188	-1,987	,049				
2	Sabit	74,629	8,008		9,319	,000	.25	.05	3.683*	2.164
	Psikolojik sağ.	-,463	,298	-.149	-1,550	,124				
	Bilişsel esneklik	-,351	,192	-.175	-1,826	,032				

Tablo 5 incelendiğinde birinci modelde psikolojik sağlamlığın, yalnızlık algısının negatif anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve %3 varyans açıkladığı görülmektedir ($p \leq .05$). İkinci modelde analize dahil edilen bilişsel esneklik de yalnızlık için negatif anlamlı bir yordayıcı olarak bulunmuş ve iki değişken birlikte yalnızlıktaki varyansın %5'ini açıkladığı görülmüştür ($p \leq .05$). Ancak bilişsel esnekliğin modele eklenmesi ile birlikte, önceki modelde anlamlı bir yordayıcı olan psikolojik

sağlamlığın anlamsız hale geldiği görülmektedir. Bu durumda bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında tam aracı rol oynadığı görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın temel amacı uluslararası üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin onların yalnızlık düzeylerindeki yordayıcılığını belirlemektir. Ayrıca yalnızlık düzeyleri, cinsiyet, sınıf düzeyi ve barınma yeri açısından da karşılaştırılmıştır.

İlk olarak, çalışmaya katılan uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri puan ortalaması 53.11 olarak bulunmuştur. Aynı ölçme aracının kullanıldığı başka çalışmalarda yerli öğrencilerin puan ortalamasınının 34.36 (Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz, 2009), 35.61 (Kaçan-Softa ve diğerleri., 2015) ve 37.44 olduğu (Kaya ve Birol, 2018), uluslararası öğrenciler içinse 50.77 bulunmuştur (Malekisanimaleki ve Altay, 2017). Bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Eğitim için kendi ülkesi içinde başka bir şehre gitmek bile öğrenciler için stres oluşturabilirken (İkiz ve Mete Oflu, 2015), çok daha farklı kültürlerin olacağı başka ülkelerde eğitim görmesinin kolay bir süreç olmadığı beklendik bir durumdur. Özellikle dilsel sorunlardan kaynaklı olarak kişiler arası ilişkilerin geliştirilememesi (Wu, Garza ve Guzman, 2015) bu öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmelerine neden olabilir. Bunların yanı sıra düşük sosyal destek ve kültürel sorunlar sıklıkla yaşandığından (Traş ve Güngör, 2011) bu durumun da uluslararası öğrencilerin kendilerini yalnız hissetmelerinde önemli rol oynadığı söylenebilir.

İkinci olarak, katılımcıların yalnızlık düzeylerinin cinsiyet açısından farklılaşmadığı bulunmuştur. Başka bir çalışmada benzer şekilde Türkiye’de bulunan uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinde cinsiyet, ekonomik durum gibi faktörlerin önemli bir etken olmadığı bulunmuştur (Şanlı ve Poyraz, 2018). Bu çalışmada biyolojik cinsiyet dikkate alındığı için, bu özelliğin de yalnızlık düzeyinde tek başına önemli bir faktör olmayabileceği söylenebilir. Buna rağmen erkeklerin yalnızlık algıları daha yüksek olduğu görülmektedir. Nitekim literatürde erkeklerin yalnızlığı daha yoğun yaşadığını gösteren çalışmalar çoğunluktadır (Genç, Durğun, Kara ve Çakır, 2018; Mustafa ve Alshrefen, 2012). Ancak çalışmaların örneklem grubu dikkate alındığında, farklılık gösteren sonuçlara sahip çalışmaların yerli öğrencilerle yapıldığı, farklılık olmadığını gösteren çalışmaların uluslararası öğrencilerle yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu bakımdan uluslararası öğrencilerin yalnızlık algılarında biyolojik cinsiyetin önemli bir faktör olmadığı söylenebilir.

Fakültede öğrenim görenler ile TÖMER öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır. Araştırmalarda da sınıf düzeyinin üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyinde önemli bir faktör olmadığı bulunmuştur (Yüksek ve Demirkıran, 2019). Ancak bu çalışmada TÖMER öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin nispeten daha düşük olması beklendik bir durumdur. Bu çalışmada sınıf düzeyi olarak, anadili Türkçe olmayan öğrencilerin Türkçe dilini öğrenmek için devam ettikleri TÖMER ile bu eğitim sonrası kendi alanlarında eğitim aldıkları fakülteler

karşılaştırılmıştır. TÖMER’de eğitim alan tüm öğrenciler farklı ülkelerden geldiği için ve hatta bazıları da aynı ülke vatandaşı olduğu için bir yakınlık, birliktelik ve dayanışma içinde oldukları düşünülmektedir. Bu dayanışma ve birliktelik sosyal destek işlevi görmektedir. Sosyal desteğin de yalnızlık hissini azaltmada önemli olduğunu gösteren birçok çalışma bulunmaktadır (Aydiner-Boylu, Günay ve Ersoy, 2019; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Ancak fakültede öğrenime geçen uluslararası öğrenciler, çoğunluğu yerli olan öğrencilerle birlikte eğitim görmeye başlamaktadır. Bu durumda sosyal desteklerini kaybetmeye başladıkları için kendilerini yalnız hissedebilmektedirler. Nitekim üniversite eğitimine başlayan her genç ilk evrede sosyal destek kaynaklarından uzaklaştığı için çeşitli düzeyde kendilerini yalnız hissetmektedirler (Sertbaş, Çuhadar ve Demirli, 2004). Sonuç olarak TÖMER eğitimi sırasında uluslararası öğrenciler birbirleri ile dayanışma içinde olmalarından kendilerini daha az yalnız hissedip, fakültelerde öğrenci olduklarında uluslararası öğrencilerle görüşme imkânları azaldığından kendilerini yerli öğrencilerin arasında kaybolmuş ve yalnız hissedebilecekleri söylenebilir.

Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin barınma yerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, ancak buna rağmen yurttan kalanların yalnızlık düzeylerinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Uluslararası öğrencilerle yapılan bir çalışmada (Malekisaimaleki ve Altay, 2017) ve yerli öğrencilerle yapılan çalışmalarda da (Elkin, 2017; Yılmaz ve diğerleri., 2008) benzer şekilde öğrencilerin yalnızlık algılarının barınma yerine göre farklılaşmadığı belirtilmektedir. Bu çalışmadaki barınma yeri kategorileri dikkate alındığında ailesi ile yaşayanlar, arkadaşları ile yaşayanlar ve yurttan kalanlar olarak sınıflandırılmıştır. Ailesi ile yaşayan öğrencilerin sosyal ilişki ve destek ihtiyaçlarını ailesi tarafından karşılayabileceği düşünülmektedir. Arkadaşları ile birlikte yaşayan öğrenciler ve yurttan kalanların benzer yalnızlık düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Arkadaşları ile kalanlar kendi vatandaşı olan veya anlaşabildikleri arkadaşları ile kalıyor olabilirler. Yurttan kalanlar ise farklı ülkelerden kişilerle sıklıkla karşılaştıkları için benzer düzeyde yalnızlık hissediyor olabilirler. Sonuç olarak barınma yerinin, uluslararası öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinde önemli bir faktör olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın temel amacı doğrultusunda yapılan analizler sonucunda uluslararası öğrencilerin yalnızlık algılarında psikolojik sağlık düzeyleri ile bilişsel esnekliklerinin negatif yönde anlamlı yordayıcılar olduğu bulunmuş ve yalnızlığın % 5’ini açıkladığı görülmüştür.

Araştırmanın sonucunda psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin azaldığı bulunmuştur. Bu bulguyu destekler nitelikte araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Örneğin üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yüksek olanların yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmektedir (Kılıç, 2014). Benzer şekilde orta yetişkinlik döneminde olan kadınlar ile yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik sağlık düzeyleri arttıkça yalnızlık düzeylerinin azaldığı belirtilmektedir (Yılmaz, 2017). Psikolojik sağlamlığı

yüksek olan kişilerin, sosyal ilgilerinin de yüksek olduğu (Kayacı ve Özbay, 2016) ve sosyal desteği daha etkin kullanarak sorunların üstesinden daha kolay gelebildikleri ifade edilmektedir (Terzi, 2008). Diğer yandan üniversite öğretim elemanları ile yapılan bir çalışmada psikolojik sağlık ile iş yerindeki yalnızlık arasında ilişki olmadığı belirtilmektedir (Kılıç, 2018). Nitekim öğretim elemanları sürekli öğrencilerle etkileşim halinde olduklarından ve mesai arkadaşları ile aynı ortamda sık sık bir araya gelebileceklerinden yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı söylenebilir.

Psikolojik sağlık, bir başa çıkma ve uyum sağlama becerisidir (Block ve Kremen, 1996). Öğrencilerden psikolojik sağlamlığı yüksek olanların, ülkeye daha kolay uyum sağlayabildikleri düşünülmektedir. Ayrıca yalnız kalsalar bile bununla başa çıkabilecek becerilere de sahip olduklarından, yalnızlık hislerinin azalacağı söylenebilir. Sonuç olarak psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan uluslararası öğrencilerin, çevre ile iletişime geçme, iletişimi başlatma, sürdürme ve sorunların çözümü için girişimlerde bulunma konusunda daha istekli ve yeterli olacaklarından yalnızlık problemini de çözebilecekleri ve kendilerini daha az yalnız hissedecekleri söylenebilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu uluslararası üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri yükseldikçe yalnızlık düzeyleri azalmaktadır. Bu konuda yapılmış herhangi bir çalışmaya ulaşılamamış ancak ilişkili çalışmaların olduğu görülmüştür. Bilişsel esneklik, bireylerin beklenmedik durumlarla karşılaştığında bilişsel işlem stratejilerini duruma uygun hale getirme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Cañas, Quesada, Antolí, ve Fajardo, 2003). Bilişsel esneklik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin duygusal reaksiyon seviyelerinin azaldığı belirtilmektedir (Yaşar-Ekici ve Balcı, 2019). Bu özellikteki kişilerin duygusal olarak daha dengeli davrandığı ve öz denetim becerilerinin arttığı da görülmüştür (Bilgin, 2017). Bilişsel esnekliğin sosyal ilişkilerde önemli bir kolaylaştırıcı ve sorun çözücü işlevi olduğu ortaya konulmuştur (Martin, Cayanus, McCutcheon ve Maltby, 2003).

Bilişsel esnekliği yüksek olan uluslararası öğrencilerin, yeni karşılaştıkları Türk kültürüne uyum sağlamak için bilişlerini yeniden çerçevlendirmeleri daha kolaydır. Alışık oldukları davranış repertuarını değiştirmek veya yenilerini ekleyebilme becerileri de fazla olduğundan yeni kültüre daha kolay uyum sağlayabildikleri düşünülmektedir. Sonuç olarak yeni durumlara uyum sağlayabilme becerisi ve sorunlara farklı bakış açısı kullanabilme gibi içeriklerden oluşan bilişsel esnekliğin, uluslararası öğrencilerin kendilerini daha az yalnız hissetmelerinde önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Son olarak hiyerarşik regresyon analizi birinci modelde psikolojik sağlık, yalnızlık düzeyi için anlamlı bir yordayıcı iken, ikinci modelde bilişsel esnekliğin modele eklenmesi ile birlikte psikolojik sağlamlığın yordayıcılık rolü anlamsız olmuştur. Bu durum bilişsel esnekliğin, psikolojik sağlık ile yalnızlık düzeyi arasında aracı bir role sahip olduğu şeklinde yorumlanabilir. Diğer bir ifade ile psikolojik sağlamlığın yalnızlık düzeyi üzerindeki yordayıcılık rolü bilişsel esneklik aracılığı

ile gerçekleşmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bedensel engelli sporcuların (Yavuz, 2019) ve üniversite öğrencilerinin (Soltani, Shareh, Bahrainian ve Farmani, 2013) bilişsel esnekliklerinin de yüksek olduğu belirtilmektedir. Psikolojik olarak sağlam olan uluslararası öğrenciler, sorunlarla karşılaştıklarında hemen yılmayıp sorunlara çözüm arayışında oldukları için bilişsel olarak esnek oldukları düşünülebilir. Bilişsel olarak esnek olanların da yeni durumlara uyum sağlayıp, sosyal ilişkilerini geliştirebileceklerinden yalnızlık düzeyleri azalıyor olabilir. Sonuç olarak psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki yordayıcılık rolünün bilişsel esneklik aracılığıyla gerçekleştiği söylenebilir. Araştırmanın bulguları doğrultusunda aşağıdaki önerilerde bulunulabilir.

1. Bu çalışmada uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin görece yüksek olduğu bulunmuştur. Yalnızlık beraberinde başka psikososyal sorunlara neden olabileceği için, öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azaltacak uyum becerileri, sosyal beceriler gibi çalışmalarla öğrenciler desteklenmelidir.

2. Bu çalışmada uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları yalnızlığı azaltmada önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Bu nedenle öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azaltmak için psikolojik sağlamlıklarını artıracak psiko-eğitim oturumları düzenlenebilir.

3. Bu çalışmada uluslararası öğrencilerin bilişsel olarak esnek olmaları, onların yalnızlık düzeylerini azaltmada önemli bir faktör olarak bulunmuştur. Bu bağlamda yalnızlık düzeylerini azaltmak için bilişsel olarak esnek olabilme stratejileri küçük yaştan itibaren öğretilip bu konuda beceri kazandırılabilir.

4. Bu çalışma daha geniş ve farklı üniversite ve şehirlerde öğrenimine devam eden uluslararası öğrencilerle tekrarlanarak, geçerlilik ve güvenirlik sınamaları ile bulgular yeniden incelenebilir.

Bu çalışmanın çeşitli güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır. Bu çalışmanın en güçlü yanlarında biri, uluslararası öğrencilerin sayılarının her geçen gün arttığı Türkiye’de, onların yalnızlık düzeyleri ile ilişkili bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık olmak üzere iki yeni faktörün rolü ortaya konulmuş olmasıdır. İkinci güçlü yanı çalışma grubunda yer alan katılımcıların farklı ülkelerden geliyor olmaları, örneklemin çeşitliliği açısından önemlidir. Çalışmanın sınırlı yanı ise, katılımcıların sadece bir devlet üniversitesindeki öğrencilerden seçilmiş olmasıdır. Bu nedenle çalışma bulguları ile ilgili genelleme yapılırken bu sınırlılık dikkate alınmalıdır.



<http://kefad.ahievran.edu.tr>

Ahi Evran University Journal of Kırşehir Education Faculty

ISSN: 2147 - 1037

ENGLISH VERSION

Introduction

People are social beings who seek to establish ties of identity and friendship with others to make sense of their lives and the world around them (Corey, 2008). People who cannot establish close relationships and participate in social life become lonely. Loneliness is defined as a painful feeling experienced by those with few or low-quality relationships (Mosher, Lepore, & Wu, 2012). It causes depression (Ceyhan & Ceyhan, 2011), unhappiness (Özkaya, 2017), addictions (Aktaş & Yılmaz, 2017), and neuroticism and social anxiety (Neto & Barros, 2000). It is also a significant risk factor for suicide (Chang, 2017). For decades, it has been a topic of interest because it is directly associated with health (Salimi & Bozorgpour, 2012).

Loneliness can occur at any age. Although it is a growing public health problem in general, its prevalence among university students is as high as 60 percent, which is a cause for concern (Özdemir & Tuncay, 2008; Sawir, Marginson, Deumert, Nyland & Ramia, 2008; Al Khatib, 2012). The rate may even be higher among international university students, who are more likely to feel isolated in an unfamiliar culture. The term "international" is used instead of the term "foreigner" because the latter is deemed to be discriminatory in the literature (Özkan & Güvendir, 2015). Research shows that international students face numerous difficulties, such as culture shock (Lee, & Rice, 2007), homesickness (Ennis, 2013), and most importantly, loneliness (Hunley, 2010). Seven in ten international students experience loneliness (Sawir et al., 2008; Wawera & McCamley, 2019) because they come from different cultures, and therefore, find it challenging to adapt to a new environment and way of life.

There is a large body of research on factors affecting loneliness among international students. There is no consensus on the effect of sex on loneliness, with some studies reporting that it is an essential factor (Ibraiam, 2013; Mustafa & Alshrefen, 2012), while others do not (Merrakchi, 2014). Alqeeq (2011) found that the higher the grade level, the higher the level of loneliness among students, while Peplau and Perlman (1982) reported that social environment and living arrangements were other important factors affecting loneliness. Therefore, this study aimed to investigate the effect of sex,

grade level, social environment, and the type of living arrangement on loneliness among international university students.

We believe that it is necessary to determine the relationship between demographic characteristics and loneliness among international students because it can help us understand them better and develop loneliness reduction interventions. We cannot alter demographic reality, but we can help students suffer less from loneliness by addressing the modifiable factors associated with it. To that end, this study focused on psychological resilience and cognitive flexibility, which are two factors that may be related to loneliness.

Psychological resilience is defined as one's ability to cope with stressful life events (Block & Kremen, 1996). People with high psychological resilience can better solve everyday problems, maintain healthy peer relationships (Werner, 1989), and feel socially connected (Güloğlu & Karairmak, 2010). They are also more extroverted, adaptable, and open to new experiences (Çetin, Yeloğlu & Basım, 2015). Psychological resilience is also associated with emotional intelligence. People who are aware of their emotional states can make better sense of the repercussions of their emotions and stay positive during difficult times and cope with everyday life challenges (Özer & Deniz, 2014). They are also more socially active and find leisure activities more meaningful, resulting in less loneliness (Doğan, 2015). Research shows a negative correlation between psychological resilience and loneliness among the elderly (Gerino, Rollè, Sechi & Brustia, 2017), homeless youth (Perron, Cleverley & Kidd, 2014), and university students (Yakıcı & Traş, 2018). Therefore, we can assume that international students with high psychological resilience may feel less lonely because they can develop social relations, solve problems, and fulfill their free time with various activities.

Cognitive flexibility is negatively associated with loneliness. It is defined as one's ability to adapt to new situations and recognize alternative ways and options to solve problems (Martin & Anderson, 1998). It is, however, not only about skills but also about attitudes. People with high cognitive flexibility are more open to change and new experiences (Jonassen & Grabowski, 1993), more able to shift their thinking from one situation to situation (Dennis & Vander, 2010), and better equipped to cope with personal problems and stress (Gülüm & Dağ, 2012). Cognitive flexibility is positively associated with self-efficacy. Therefore, those with high cognitive flexibility are more confident in their own ability to express themselves and socialize (Çelikkaleli, 2014) and regulate interpersonal relationships (Bilgin, 2009). Although there is no research on the correlation between cognitive flexibility and loneliness, we can assume that international students with high cognitive flexibility are likely to feel less lonely because they can reconfigure their own cognition, initiate communication, and socialize with others.

Numerous studies investigate loneliness among international university students (Malekisanimaleki & Altay, 2017; Patron, 2014; Şanlı & Poyraz, 2018). However, there is no research

investigating the effect of cognitive flexibility and psychological resilience on loneliness among international students. We, therefore, believe that this study will contribute to the literature. The number of international students in Turkey has been increasing in recent years. There were 200 million international students worldwide, with more than 150 thousand in Turkey in the 2018-2019 academic year (Ministry of Culture and Tourism, 2019). Most international students in Turkey are from Syria and Turkic countries (Azerbaijan, Kyrgyzstan, Uzbekistan, etc.) (Council of Higher Education [CoHE], 2019). This study determined the level of loneliness among international students in Turkey and then presented a roadmap for loneliness reduction interventions.

The main objective of this study was to determine whether cognitive flexibility and psychological resilience predicted loneliness among international university students. To that end, the study sought answers to the following questions:

1. Do grade level, sex, and living arrangement affect international university students' levels of loneliness?

2. Does psychological resilience significantly predict loneliness in international university students?

3. Does cognitive flexibility significantly predict loneliness in international university students?

Method

The aim of this study is to determine the predictors of loneliness level of international university students. For this purpose, the study was conducted according to the predictive correlational design of quantitative methods. The predictive correlational design is used in predicting another situation or event in the light of available data (Creswell, 2012).

Participants

The study group of the research consists of 110 international students, 55 of whom are female and 55 are male, coming from 21 different countries studying at a state university. 72% of the participants are Syrian nationals, and the rate of those coming from other countries varies between 1% and 3.5%. The age range of the students varies between 17 and 27, and age mean is 21.04 (SD: 2.27). Convenience sampling method was used in forming the study group. While 39 participants of the participants receive education at the Turkish Teaching Center, 71 students are studying in different programs of the faculties and at different grade levels.

Measurement Tools

In this section, detailed information about the UCLA Loneliness Scale, the Psychological Resilience Scale, the Cognitive Flexibility Scale and the personal information form are presented.

UCLA Loneliness Scale: The Turkish adaptation studies of the scale, which was developed by Russel, Peplau, and Ferguson (1978) to evaluate the loneliness of individuals, was carried out by Demir (1989). The reliability coefficient of the scale consisting of 20 items was determined as .96.

Psychological Resilience Scale: The scale developed by Smith, Dalen, Wiggins, Tooley, Christopher, and Bernard (2008) consists of a single factor with six items. Since three items of the measurement tool are negative, they are scored by reverse coding. The higher the score, the higher the psychological resilience feature. Adaptation study to Turkish culture was conducted by Doğan (2015) and the reliability coefficient of the scale was found to be .83. In this study, the reliability coefficient was found as .76.

Cognitive Flexibility Scale: Cognitive Flexibility Scale was developed by Martin and Rubin (1995). The high scores obtained from the scale consisting of 12 items indicate that cognitive flexibility is at a high level. The Turkish adaptation of the scale was made by Altunkol (2011) with a sample of university students. The reliability coefficient of the Turkish form was found as .81 for university students. However, in another study conducted by Altunkol (2017) with high school students, it was stated that it would be appropriate to remove the 2nd item from the scale. In this study, the 11-item form of the measurement tool was used and the Cronbach Alpha reliability coefficient was found to be .70.

Personal information form: It was created by the researcher to learn the demographic information of the participants. This form consists of questions to determine gender, duration of being in Turkey, countries they come from and informed consent.

Data Collection and Analysis

The data were collected from international students at a state university in the fall semester of the 2019-2020 academic year. First, variables were determined in line with the subject of the study, and appropriate measurement tools were found to measure these variables, and permission was obtained from the authors of the measurement tools. A data collection booklet consisting of informed consent form, personal information form and measurement tools was prepared by the researcher. Later, in order to reach foreign students easily, lecturers of some faculties and Center for Turkish Language Education (CTLE) with a high number of international students were contacted and data collection permission was obtained. The data were collected by the researcher, it was seen that some questions in the measurement tools were difficult to understand, and the researcher made explanations. The time to complete the data collection tools took approximately 30 minutes.

Before starting the analysis of the data, the data of six participants were not included in the analysis, as it was observed that some forms left too many blank items. Kurtosis and skewness values were examined for the normality of the distribution of the data, and it was found that it ranged from -.5 to .9, and it was accepted that they provided the normal distribution conditions (Pallant, 2001). In

analyzing the data, One-Way and Two-Way ANOVA analyzes were used for comparisons, and Multiple Regression analyzes were used to determine predictability.

Research Ethical Procedure

In this study, all rules stated to be followed within the scope of "Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive" were followed. None of the actions stated under the title "Actions Against Scientific Research and Publication Ethics", which is the second part of the directive, were not taken.

Results

In line with the purpose of the study, it was investigated whether the participants' level of loneliness differ in terms of gender and class level and whether they affect the level of loneliness together with gender and class level with two-factor ANOVA. Descriptive statistics are presented in Table 1, and ANOVA results are presented in Table 2.

Table 1. *Descriptive statistics of loneliness of the participants in terms of grade and gender*

Gender	Grade Level	X	sd
Female	CTLE	50,2779	12,06323
	Faculty	52,1760	12,59272
	Total	51,6928	12,37713
Male	CTLE	52,5636	11,92522
	Faculty	56,2748	9,30711
	Total	54,5567	10,66063
Gender	Female	51,7431	11,86739
	Male	53,8741	11,45493
	total	53,1116	11,59474

CTLE: *Center of Turkish Language Education*

As seen in Table 1, loneliness scores of female students studying at CTLE are the lowest (50.27), and loneliness scores of female students studying at faculty (52.17) are followed by male students (52.56) studying at CTLE. The group with the highest loneliness scores is male students studying at the faculty (56.27). The Two-Way ANOVA results regarding the comparison of the loneliness scores of the four groups are presented in Table 2.

Table 2. *Two-factor ANOVA results on the comparison of participants' loneliness scores according to gender and grade level*

Source	Sum of Square	df	Mean Square	F	p
Gender	239,355	1	239,355	1,786	.184
Grade	184,752	1	184,752	1,378	.243
Gender*Grade	19,303	1	19,303	,144	.705
Error	14073,329	105	134,032		

As seen in Table 2, the interaction effect of gender and grade level on the loneliness was found to be insignificant ($p > .05$). In addition, individual main effects of gender and grade level variables were found to be insignificant ($p > .05$). The graphic created for a better understanding of the findings is presented in Figure 1.

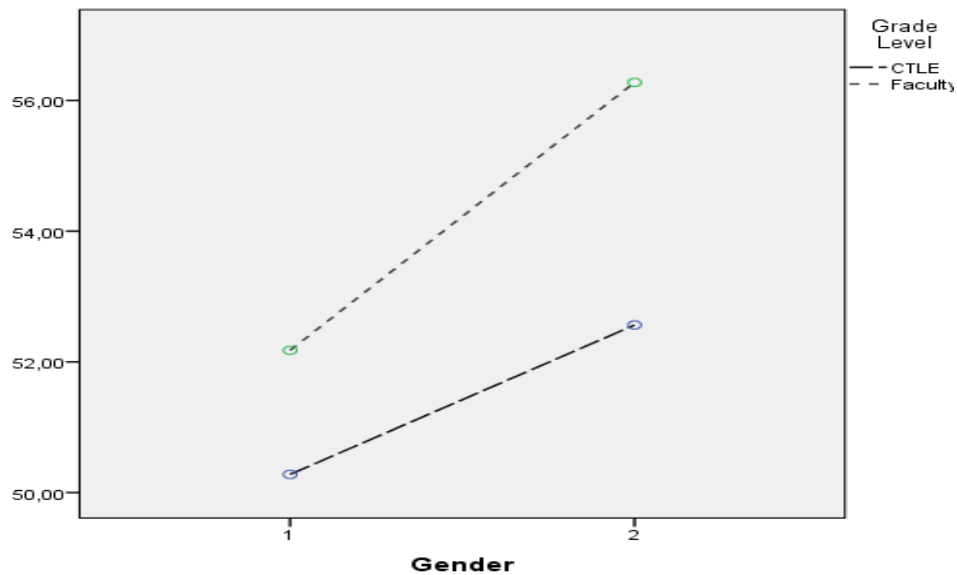


Figure 1. Graphic of loneliness scores in terms of gender and grade level (CTLE: Center of Turkish Language Education, Female=1, Male=2)

When Figure 1 is examined, it is seen that loneliness scores of female students are lower in both situations. In addition, loneliness scores of CTLE students were found to be lower than students at faculty. In line with the purpose of the study, the loneliness scores of the participants were compared in terms of their accommodation during the education process. Findings are presented in Table 3. The accommodation was analyzed in terms of three different groups: family, friends, and dormitory.

Table 3. Descriptive statistics on the distribution of participants' loneliness scores by accommodation

Accommodation	X	sd
With family	52,6954	11,80431
With friends	51,4840	13,25909
At dormitory	54,8232	9,82152
Total	53,1880	11,42898

When Table 3 is examined, it is seen that those living with their friends have the lowest loneliness scores (51.48), followed by those living with their families (52.69), and those living at dormitory have the highest loneliness scores (54.82). The results of one-way ANOVA performed to see whether these scores differ statistically are presented in Table 4.

Table 4. One-Way ANOVA results on the comparison of the loneliness level of the participants in terms of their accommodation

Source	Sum of squares	df	Mean square	F	p
Between groups	163.065	2	81.532	.619	.540
Within groups	13029.704	99	131.613		
Total	13192.768	101			

As can be seen in Table 4, the loneliness levels of the participants do not show a statistically significant difference according to the place where they live ($p > .05$). As the last aim of the study, it was examined whether the cognitive flexibility and psychological resilience of the students were an

important predictor of their loneliness. Findings regarding the hierarchical multiple regression analysis performed are presented in Table 5.

Table 5. Regression analysis results on the predictive value of psychological resilience and cognitive flexibility of the participants on loneliness

Model	Predictor variables	B	SE	Beta (β)	t	p	R	ΔR^2	F	Durbin-Watson
1	Constant	64,148	5,642		11,369	,000	.18	.03	3.948*	2.164
	Resiliency	-,584	,294	-.188	-1,987	,049				
2	Constant	74,629	8,008		9,319	,000	.25	.05	3.683*	
	Resiliency	-,463	,298	-.149	-1,550	,124				
	Cognitive flex.	-,351	,192	-.175	-1,826	,032				

When Table 5 is examined, in the first model it is seen that psychological resilience is a negative predictor of loneliness level and explains 3% variance ($p \leq .05$). Cognitive flexibility included in the analysis in the second model was also found to be a negative significant predictor for loneliness, and it was observed that the two variables together explained 5% of the variance in loneliness ($p \leq .05$). However, with the addition of cognitive flexibility to the model, it is seen that psychological resilience, which was a significant predictor in the previous model, became insignificant. In this case, it seems that cognitive flexibility plays a full mediating role between psychological resilience and loneliness.

Discussion and Conclusion

The study addressed whether psychological resilience and cognitive flexibility predicted loneliness in international university students and compared their loneliness levels by sex, grade level, and living arrangement.

Participants had a mean UCLA score of 53.11. Malekisanimaleki and Altay (2017) found that international students had a mean UCLA score of 50.77. However, domestic students were reported to have a UCLA score of 34.36 (Karaoğlu, Avşaroğlu & Deniz, 2009), 35.61 (Kaçan-Softa et al., 2015), or 37.44 (Kaya & Birol, 2018). These results indicate that international students have higher UCLA scores than domestic ones. Moving to another city for university causes stress (İkiz & Mete Otlı, 2015). Therefore, it is no surprise that moving to another country for university is a considerable challenge. Students who cannot develop interpersonal relationships are more likely to feel lonely. International students are particularly vulnerable to loneliness because of the language barrier (Wu, Garza, & Guzman, 2015) and low social support, and cultural adaptation challenges (Traş & Güngör, 2011).

Male participants had higher UCLA scores than females, but the difference was statistically insignificant. Sanli and Poyraz (2018) also found no relationship between loneliness and sex and economic status in international students. These results suggest that sex does not affect loneliness. However, some other studies reported that male students had higher UCLA scores than females (Genç, Durgün, Kara, & Çakır, 2018; Mustafa & Alshrefen, 2012). The studies that reported a sex difference in UCLA scores focused on domestic students, whereas those that found no sex difference

in UCLA scores were conducted with international students. We can, therefore, conclude that sex is not an essential factor affecting loneliness in international students.

There was no significant difference in the UCLA score between CTLE and faculty students. Yüksek and Demirkıran (2019) found no relationship between grade level and loneliness in university students. However, we had expected to find CTLE students to have lower UCLA scores than faculty students. It was based on the assumption that CTLE students should have healthier relationships in their social circle because some are from the same countries, and therefore, can help one another adapt to the new environment. Research shows that students who receive social support feel less lonely than those who do not (Aydiner-Boylu, Günay, & Ersoy, 2019; Yılmaz, Yılmaz, & Karaca, 2008). On the other hand, international university students feel lonelier because they are deprived of the social support they used to have and meet only domestic students. All freshmen feel lonely at some point or another because they are away from their sources of social support (Sertbaş, Çuhadar & Demirli, 2004). Therefore, international CTLE students feel less lonely because they get to meet other international students who can understand what they are going through. However, when they move onto college, their chances of meeting other international students become slim, causing them to feel lonely among domestic students.

Living arrangements (living with family, living with friends, and staying in a dorm) did not affect participants' loneliness levels. However, those staying in dorms had higher UCLA scores than those living with their families or friends. Research also does not point to a relationship between living arrangement and loneliness among international students (Malekısanımalekí & Altay, 2017) and domestic studies (Elkin, 2017; Yılmaz, Yılmaz, & Karaca, 2008). We had expected to find students living with their families to have lower UCLA scores because they could meet their social needs and receive family support. International students living with friends and those staying in dorms had similar UCLA scores. International students may be living with fellow countrymen or friends with whom they get along well. However, they may feel as lonely as their housemates because they all encounter people from different countries. Therefore, we can conclude that living arrangement does not affect the level of loneliness in international students.

The results indicated that psychological resilience and cognitive flexibility negatively predicted loneliness.

The lower the psychological resilience, the lonelier the participants felt, which has also been reported by Kılıç (2014). Yılmaz (2017) also found that the higher the psychological resilience, the less lonely the adult women felt. People with high psychological resilience are likely to have higher social interests (Kayacı & Özbay, 2016) and are better at using social support to overcome problems (Terzi, 2008). However, Kılıç (2018) reported no relationship between psychological resilience and loneliness at work among university lecturers because they regularly interact with their students and colleagues.

Psychological resilience is the ability to cope and adapt (Block & Kremen, 1996). Students with high psychological resilience are likely to adapt to life in a different country more quickly, feel less lonely, and are better equipped to cope with new challenges. Therefore, international students with high psychological resilience are more willing and able to communicate with others and solve problems and are less likely to feel lonely.

The higher the cognitive flexibility, the less lonely the participants felt. There is no research on this issue at present, but there are related ones. Yaşar-Ekici and Balcı (2019) reported that university students with high cognitive flexibility were less emotionally reactive, while Bilgin (2017) found that people with high cognitive flexibility were better equipped to control their emotions. These results show that cognitive flexibility helps people develop social and problem-solving skills (Martin, Cayanus, McCutcheon & Maltby, 2003).

It is easier for international students with high cognitive flexibility to reconfigure their thinking to adapt to the Turkish culture they have just encountered because they can modify their behavioral repertoire and easily add new ones to it. Therefore, cognitive flexibility helps international students find ways to overcome loneliness.

Psychological resilience was a significant predictor of loneliness in the first model, but it became insignificant with cognitive flexibility added to the second model. This suggests that cognitive flexibility plays a fully mediating role between psychological resilience and loneliness. In other words, psychological resilience affects loneliness through cognitive flexibility. Athletes with disabilities (Yavuz, 2019) and university students (Soltani, Shareh, Bahrainian & Farmani, 2013) with high psychological resilience are reported to have high cognitive flexibility. We can regard mentally sound international students as cognitively flexible because they always find solutions to problems. Cognitively flexible people feel less lonely because they can adapt to new situations and develop positive and healthy relationships. Therefore, we can state that cognitive flexibility has a mediating role in the effect of psychological resiliency on loneliness. The following are suggestions based on the results:

1. In this study, it was found that the loneliness levels of international university students are relatively high. Since loneliness may cause other psychosocial problems along with it, students should be supported with adaptation skills and social skills to reduce their loneliness levels.

2. In this study, the psychological resilience of international students was found to be an important factor in reducing loneliness. For this reason, psycho-education programs can be organized to increase the psychological resilience of students in order to reduce their loneliness level.

3. In this study, the cognitive flexibility of international students was found to be an important factor in reducing their loneliness level. In this context, cognitively flexible strategies can be taught from an early age in order to reduce loneliness levels and skills can be gained in this regard.

4. This study can be repeated with international students continuing their education in larger and different universities and cities, and the findings can be re-examined with validity and reliability tests.

The study has two strengths. First, it addressed two new factors -cognitive flexibility and psychological resilience - as possible predictors of loneliness among international students. Second, it recruited students from different countries, and therefore, achieved sample diversity. The only limitation was that participants were recruited only from one university, and therefore, the results are not generalizable to all international students. Future studies should recruit international students from different universities.

References

- Aktaş, H. & Yılmaz, N. (2017). Üniversite gençlerinin yalnızlık ve utangaçlık unsurları açısından akıllı telefon bağımlılığı. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 85-100.
- Al Khatib, S. A. (2012) Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates college students. *Europe's Journal of Psychology* 8, 159-181. doi:10.5964/ejop.v8i1.301.
- Alqeeq, N. (2011) Loneliness among students from fine arts faculty at Al-Aqsa University Gaza. *Journal of the Islamic University (Humanities Series)* 19, 597-618.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Altunkol, F. (2017). Bilişsel esneklik eğitim programının lise öğrencilerinin bilişsel esneklik ile algılanan stres düzeylerine ve stresle başa çıkma tarzlarına etkisi. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aydiner-Boylu, A., Günay, G. & Ersoy, A. F. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi*, 27(41), 211-221.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 36(3), 142-157.
- Bilgin, M. (2017). Ergenlerin beş faktör kişilik özelliği ile bilişsel esneklik ilişkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(62), 945-954.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Cañas, J. J., Quesada, J. F., Antolí, A. & Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.
- Ceyhan, E. & Ceyhan, A. A. (2011). Üniversite psikolojik danışma merkezine başvuran öğrencilerin yalnızlık ve depresyon düzeyleri. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Chang, E. C. (2017). Hope and hopelessness as predictors of suicide ideation in Hungarian college students. *Death studies*, 41(7), 455-460.
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (T. Ergene, Çev.). Ankara: Mentis Yayınları

- Cresswell, J. W. (2012). *Educational research : Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Boston: Pearson Publication
- Çelikkaleli, Ö. (2014). Ergenlerde bilişsel esneklik ile akademik, sosyal ve duygusal yetkinlik inançları arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176).
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. & Basım, H. N. (2015). Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında beş faktör kişilik özelliklerinin rolü: Bir kanonik ilişki analizi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(75), 81-92.
- Dennis, J. P. & Vander, W. J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34, 241-253.
- Doğan, T. (2015). Adaptation of the brief resilience scale into Turkish: A validity and reliability study. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Elkin, N. (2017). Sağlık bilimleri yüksekokulu öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık durumlarının değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 89-96.
- Ennis, L. (2013). *Llived loneliness among international students: An existential-phenomenological analysis*. Unpublished Doctoral dissertation, The Chicago School of Professional Psychology.
- Genç, Y., Durğun, A., Kara, H. Z. & Çakır, R. (2018). İnternet kullanımının üniversite öğrencilerinin yalnızlık algılarına etkileri. *Akademik İncelemeler Dergisi (AID)*, 13(2), 301-336.
- Gerino, E., Rollè, L., Sechi, C. & Brustia, P. (2017). Loneliness, resilience, mental health, and quality of life in old age: a structural equation model. *Frontiers Psychology*, 8. doi: 10.3389/fpsyg.2017.02003
- Gülüm, İ. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanteri'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13, 216-223.
- Hunley, H. A. (2010). Students' functioning while studying abroad: The impact of psychological distress and loneliness. *International Journal of Intercultural Relations*, 34, 386-392.
- Ibraiam, S. (2013). Sense of loneness and their relationship with internet addiction for Oum El Bouaghi university students in Algeria. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)* 18, 2309-2340.
- İkiz, F. E. & Otlu, B. M. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 13(4).
- Jonassen, D. H. & B. L. Grabowski. (1993). *Handbook Of Individual Differences, Learning And Instruction*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Kaçan-Softa, H., Ulaş-Karaahmetoğlu, G., Demirci, U., Kılınc, E., Kandemir, A. & Durak, B. (2015). Üniversite son sınıf öğrencilerinin benlik saygısı, yalnızlık düzeyleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(2), 227-243.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S. & Deniz, M. E. (2009). Yalnız mısın? Selçuk üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal*, 22(1), 19-26.
- Kılıç, Ş. D. (2014). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye.
- Kılıç, Z. (2018). *İş yaşamında yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversitedeki öğretim elemanları üzerine bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Kültür ve Turizm Bakanlığı, (2019). *Uluslararası öğrenci hareketliliği*. Erişim adresi: <https://www.ytb.gov.tr/uluslararasi-ogrenciler/uluslararasi-ogrenci-hareketliliği>
- Lee, J. & Rice, C. (2007). Welcome to America? International student perceptions of discrimination. *Higher Education*; 53, 381-409.
- Malekisanimaleki, R. & Altay, B. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumlarının belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 71-96.
- Martin, M. M., Cayanus, J. L., McCutcheon, L. E., & Maltby, J. (2003). Celebrity worship and cognitive flexibility. *North American Journal of Psychology*, 5(1), 75-80.
- Martin, M. M. & Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11, 1-9.
- Merrakchi, M. (2014). *The correlation between the use of social networks, "Facebook" and loneliness among a sample of university students*. Unpublished Doctoral dissertation, University Mohamed Khider Biskra.
- Mosher, C. E., Lepore, S. J. & Wu, L. (2012) Social correlates of distress following hematopoietic stem cell transplantation: Exploring the role of loneliness and cognitive processing. *Journal of Health Psychology* 17(7), 1022-1032.
- Mustafa, M. & Alshrefen, A. (2012) Psychological loneliness and psychological security and the relationship between them among a sample of foreign students at Yarmouk University. *Jordan Journal of Science in Education* 9, 141-162.
- Neto, F. & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *The Journal of psychology*, 134(5), 503-514.

- Özdemir, U. & Tuncay, T. (2008) Correlates of loneliness among university students. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 2, 1-6. doi: 10.1186/1753-2000-2-29.
- Özer, E. & Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4).
- Özkan, G. & Güvendir, M. (2015). Uluslararası öğrencilerin yaşam durumları: Kırklareli ve Trakya Üniversiteleri örneği, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1, 174-190.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış doktora tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Patron, M. C. (2014). Loss and loneliness among international students. *Psychology Journal*, 11(1), 24-43.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: Wiley-Interscience.
- Perron, J. L., Cleverley, K. & Kidd, S. A. (2014). Resilience, loneliness, and psychological distress among homeless youth. *Archives of Psychiatric Nursing*, 28(4), 226-229.
- Salimi, A. & Bozorgpour, F. (2012) Perceived social support and social-emotional loneliness. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* 69, 2009-2013. doi: 10.1016/j.sbspro.2012. 12.158.
- Sertbaş, G., Çuhadar, D. & Demirli, F. (2004). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 8, 42.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194-200.
- Soltani, E., Shareh, H., Bahrainian, S. A. & Farmani, A. (2013). The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*, 18(2), 88-96.
- Şanlı, E. & Poyraz, Y. (2018). Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 49-58.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Traş, Z. & Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25, 263-271.

- Wawera, A. S. & McCamley, A. (2019). Loneliness among international students in the UK. *Journal of Further and Higher Education*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1673326>
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59, 72-81.
- Wu, H.P., Garza, E. & Guzman, N. (2015). International student's challenge and adjustment to college. *Education Research International*, 1-9. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/202753>
- Yakıcı, E. & Traş, Z. (2018). Life satisfaction and loneliness as predictive variables in psychological resilience levels of emerging adults. *Research on Education and Psychology*, 2(2), 176-184.
- Yaşar Ekici, F. & Balcı, S. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının bilişsel esneklik düzeyleri ve duygusal tepkisellik düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Higher Education & Science*, 9(1).
- Yavuz, S. (2019). *Bedensel engelli sporcuların psikolojik sağlamlık ve bilişsel esneklik düzeylerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yılmaz, D. (2017). *Yalnızlık duygusu, psikolojik dayanıklılık ve anksiyete düzeyleri açısından ev hanımlarıyla çalışan kadınların karşılaştırılması*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- Yüksel, R. & Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde yalnızlık ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 18-23.