



# YABANCI UYUKLU ÖĞRENCİLERİN SOSYAL DESTEK ALGILARI İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMLARININ İNCELENMESİ: VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

EXAMINING SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION OF THE FOREIGN STUDENTS: VAN YÜZÜNCÜ YIL UNIVERSITY SAMPLE

Zöhre KAYA<sup>1</sup> – Gaye Zeynep ÇENESİZ<sup>2</sup> – Suat AYNAS<sup>3</sup>

## Öz

Bu çalışmada, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde (YYÜ) öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada, 2016-2017 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Van YYÜ'nün farklı bölümlerinde öğrenim gören 14 farklı ülkeden gelen 138 yabancı uyruklu öğrenci katılımcı olarak yer almıştır. Araştırmanın verileri; Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu aracılığıyla toplanmıştır. Analizlerde frekans dağılımı, aritmetik ortalama, bağımsız örneklemeleri için *t* testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları teknikleri kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin birbirini olumlu etkilediği; kadınların aileden algıladıkları sosyal desteğin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır. Türkçe bilme düzeyi açısından bakıldığında, Türkçe'yi iyi düzeyde bildiğini belirten öğrencilerin sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye'de 4 yıl ve daha fazla yaşayanların daha az yaşayanlara oranla sosyal destek algılarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, gerçek ya da algılanan sosyal bir desteğe sahip olmanın psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu arttırmada etkili olduğu ayrıca psikolojik iyi olma durumu açısından da koruyucu bir işleve sahip olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Yabancı uyruklu öğrenci, sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, Van YYÜ

## Abstract

The present study aims to examine the social support perceptions, well-being, and life satisfaction of foreign students who are enrolled in Van Yüzüncü Yıl University (YYU) during 2016-2017 Fall semester. Participants consist of 138 foreign students from 14 different countries. Multidimensional Scale of Perceived Social Support, Psychological Well-Being Questionnaire, Life Satisfaction Scale and Demographical Information Questionnaires were used for data collection. For descriptive statistics, frequency distributions, mean and standard deviations were examined. For inferential statistics, Pearson product-moment correlation coefficients, and Independent Samples *t*-tests were conducted. The results indicate that perceived social support, well-being, and life satisfaction levels of foreign students are positively related; and women's perceived social support levels from their families were higher compared to the men. The comprehension of Turkish language also affected the study variables. Foreign students who comprehend Turkish better have higher levels of perceived social support, psychological well-being, and life satisfaction. Students who have lived in Turkey for 4 years and more have higher perceived social support levels compared to the ones who have lived less. All in all, the results indicated that having whether perceived or actual social support increases psychological well-being and life satisfaction. Moreover, it has a preventive function on psychological well-being.

**Keywords:** Foreign students, perceived social support, psychological well-being, life satisfaction, Van YYÜ

<sup>1</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Pdr Anabilimdalı, [zohrekaya@hotmail.com](mailto:zohrekaya@hotmail.com),  
Orcid: 0000-0001-9211-3632

<sup>2</sup> Dr.Öğr.Üyesi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, [gayezeynep@gmail.com](mailto:gayezeynep@gmail.com),  
Orcid: 0000-0003-2835-9851

<sup>3</sup> Arş.Gör., Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Pdr Anabilimdalı, [sarisuataynas@hotmail.com](mailto:sarisuataynas@hotmail.com),  
Orcid: 0000-0002-7139-919X

## 1. GİRİŞ

Küreselleşme olgusunun eğitim alanındaki bir yansıması olarak görülen uluslararası öğrenci hareketliliği (Yıldırım ve Köksal, 2017), sadece ülkeler arasındaki kültürel işbirliği sonucunda değil aynı zamanda göç, savaş, travma vb. nedenlerle de ortaya çıkmaktadır. Her ne kadar farklı bir ülkede eğitim görmek bireylerin kültürel, sosyal, psikolojik ve akademik olarak gelişimlerine önemli katkı sağlasa da bu öğrencilerin yeni bir ülkeye yerleşiminin getirdiği kültürel değişimin baskısı ve üniversite eğitiminin yarattığı akademik stres nedeniyle başarılı bir uyum sağlamaları psikolojik süreçler açısından ek bir çaba gerektirmektedir (Şeker ve Akman, 2016). Reischl ve Hirsch'in de (1989) belirttiği gibi normalde üniversite hayatı yeni başlayan öğrenciler için sosyal, duygusal ve akademik açıdan farklı bir hayata uyum sağlamanın başlangıcı olarak değerlendirilirken, bu başlangıç yeni bir kültüre ve ülkeye dahil olan öğrenciler için çok daha önemli ve zorlu geçebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında gerek akademik amaçla gerekse farklı nedenlerle gerçekleşen göç sonucunda ortaya çıkan tablonun çok boyutlu olarak ele alınması bir ihtiyaç olarak değerlendirilmektedir.

Günümüzde göç olgusunun yaygınlığını arttıran çok sayıda etken bulunmaktadır. Küreselleşme olgusu ve teknolojiye ilerlemeler neticesinde öğrencilerin farklı ülkede eğitim görme oranlarının ciddi oranda arttığı, bu artış üzerinde geçmişe oranla daha kolay eğitime ulaşma imkanı ve daha iyi eğitim alma isteğinin önemli rol oynadığı ve dolayısıyla bunun da uluslar arası öğrenci hareketliliğini arttırdığı görülmektedir. Ancak bu artış bu alanda bir kolaylık veya yaygınlaşma olarak algılsa da bu sürece birçok psikolojik ve sosyolojik problemin eşlik ettiği bilinmektedir (Ergin ve Türk, 2010). Eğitim amacıyla kendi ülkeleri dışında farklı nedenlerle öğrenim görmek üzere giden öğrencilerden katıldıkları kültüre ve üniversite ortamına uyum sağlamaları ve bu yeni süreçte karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmaları beklenmektedir. Türkiye'de eğitim gören yabancı uyruklu öğrencilerin eğitim alanında özellikle dil yetersizliği nedeniyle yaşadıkları sorunlarla birlikte psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlar yaşadığı bilinmektedir.

Bir baş etme kaynağı olarak psikolojik ve fiziksel semptomlara karşı koruyucu faktör işlevi gören sosyal destek kavramı (Cohen ve Wills, 1985), bireylerin sosyal ilişkilerindeki algılarına ilişkin önemli fikirler vermektedir. Ruhsal ve fiziksel sağlık ile pozitif ilişki içinde olduğu bilinen sosyal desteğin özellikle ruh sağlığı açısından dikkate alındığı; aile, arkadaş ve yakın çevreden gelen doğal desteğin tedavide iyileştirici ya da zorlaştırıcı rolüne vurgu yapıldığı (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001) görülmektedir. Psikiyatri, psikoloji ve eğitim gibi alanlarda, bireylerin olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da güçleneceklerine ilişkin görüşler “kendini toparlama gücü” (resilience) kavramı etrafında toplanmaktadır. Sosyal destek kendini toparlama gücünün önemli bir göstergesi olarak görülmektedir (Terzi, 2008). Yapılan çok sayıda çalışmada (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001; Kazıasty, 2005; Yıldırım, 2006; Yılmazel, 2013), bireyin sosyal destek sisteminin sosyal ve psikolojik sorunların çözümü, önlenmesi, zorlayıcı koşulların üstesinden gelmeyi sağlaması ve ruh sağlığının korunması konusunda önemli bir kaynak olduğunu göstermiştir. Yetersiz sosyal desteğin ise hem olumsuz yaşam olaylarına hem de depresyona yol açabileceği belirtilmektedir (Champion, 1995).

Sosyal destek, bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresindeki destek kaynaklarından alabileceği duygusal/sosyal, bilimsel ve maddi/araçsal yardımlardır (Cohen, 2004; Cohen ve Wills, 1985). Sosyal destek kavramının temelde Kurt Lewin'in davranış tanımına ve ortaya attığı alan kuramına dayandığı belirtilmektedir. Buna göre, bireyin sosyal destek sistemi kendi psikolojik çevresi içinde yer almaktadır (Yıldırım, 1997). Destek alan kişilerin sosyal destek kaynağı olarak hayatlarında önemli bir yere sahip olan anne, baba, eş, sevgili, yakın arkadaş, öğretmen, akraba, komşu ve uzman kişileri seçtikleri belirtilmiştir (Hupcey, 1998; Sorias,

1988). Aynı zamanda çok boyutlu bir kavram olarak tanımlanan sosyal destek, bireyin sosyal ihtiyaçlarını başkalarıyla etkileşimleri yoluyla giderme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Ben-David ve Leichtenritt, 1999).

Sosyal destek; ilgilenme, empati ve değer vermeyi kapsayan *duygusal destek*; ihtiyaç duyulan bilgi ya da bir sorun karşısında öneri ya da yeni bir perspektif sunmayı içeren *bilgi desteği*; günlük sorumlulukların gerçekleştirilebilmesi için başkaları tarafından sağlanan eylem ya da araçlar olarak tanımlanan *maddî destek* ile toplumsallaşma ve bir gruba ait olma duygusu veren *ağ desteğini* kapsamaktadır (Goldsmith, 2004). Alan yazında sosyal destek kavramına ilişkin kuramsal açıklamaların çoğunlukla sosyal destek kaynakları ve sağlanan sosyal desteğin birey tarafından nasıl algılandığı üzerine odaklanıldığı ve yapılan sınıflamaların da bu perspektif çerçevesinde yapıldığı görülmektedir. Yukarıda belirtilen sınıflamanın en fazla kullanılan sınıflama olduğu; birçok bilim insanının (Schaefer, Coyne ve Lazarus, 1981; Cohen ve Wills, 1985; Cohen, 2004) bireyin ihtiyaç duyduğunda çevresinden elde edebileceği destek türlerini araçsal/maddî, duygusal/sosyal ve zihinsel destekler olarak sınıflandırdığı görülmektedir. Sosyal desteği yapısal ve fonksiyonel olarak sınıflandıran diğer bir görüşe göre (Yıldırım, 2004), yapısal destek de bireye destek veren kişilerin sayısı, bireyin kimlerden destek aldığı ve bu kişilerin bireye yakınlık derecesi önemliken; fonksiyonel destekte ise, verilen desteğin birey için ne ifade ettiği ve bireyin beklentisine ne kadar cevap verdiği önemlidir.

Alan yazında sosyal desteğe ilişkin yaygın yapılan sınıflamaya dair açıklamalara bakıldığında; *duygusal desteğin* en temel işlevinin, bireyin stresli olayların sonuçları ile duygusal yönden baş edebilmesi olduğu (Cohen, 2004; Taysi, 2000), buradan hareketle de psikolojik sağlık ile doğrudan ilişkilendirildiği görülmektedir. Diğer destek türü ise, kişinin herhangi bir stres kaynağı ile karşılaştığında sorunu çözme konusunda yetersizlik hissettiği durumda, sosyal çevrenin bireyin daha önceden dikkatini çekmemiş, sorunu çözücü nitelikte olan yeni çözüm yolları önererek *bilgisel destek* sağlamasıdır (Taysi, 2000). Para, iş, zaman ve çevresel yardım gibi somut ve maddî desteği ifade eden *araçsal destek*, başkasına ödünç para ve eşya verme veya bağışlama, birey adına ev işi, alışveriş yapma gibi davranışları kapsamaktadır. Araçsal desteğin, bireyin sorununu doğrudan onun adına çözme gibi bir işlevi olduğu üzerinde durulmaktadır (Cohen, 2004).

Son yıllarda psikoloji alanında özellikle önleyici ve koruyucu çalışmalara ağırlık verilmesi ile giderek pozitif yaklaşımlara daha fazla yer verildiği görülmektedir. Modern psikolojinin sınırlarını aşan bir akım olarak dikkat çeken pozitif psikoloji ile birlikte ruh sağlığı kavramına bakış açısının değiştiği, ruh sağlığı çalışanlarının depresyon ve kaygı gibi bozukluklara neden olan faktörlerden çok mutluluk, özsaygı, iyimserlik ve iyi oluş gibi konuları araştırmaya yöneldikleri görülmektedir (Lucas ve ark., 1996). Alan yazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluş kavramının somut olarak ise 1980’lerden sonra zorluklarla karşılaşıldığında kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için bireyin potansiyelinin önemli olduğunu vurgulayan teorilerin (Telef, 2013) önem kazanmasıyla birçok çalışmaya konu olduğu görülmektedir. Psikoloji alanında bireyin iyi oluş düzeyini belirlemede psikopatolojik ölçütlere göre değerlendirme yapılmasını eleştiren Seligman ve arkadaşlarının “iyi yaşam nedir?”, “yaşamda işlevsel olan bireyin özellikleri nelerdir?” gibi sorulara odaklanması ile dikkat çeken psikolojik iyi olma kavramı (Diener ve Seligman, 2002; Seligman ve Chickzentmihalyi, 2000; Akt. Akın, 2008), bireyin bütüncül yapısı içinde iyiliğini korumak, sürdürmek ve geliştirmek için gerekli sorumluluğu kendisinin aldığı bir yaşam şeklini ortaya koymaktadır (Ryff ve Singer, 2006).

Pozitif psikolojide bireyin eksik ya da zayıf yönlerini gidermekten çok, güçlü yönlerini geliştirmeye dönük çabalarla (Suldo ve Huebner, 2004) önem kazanan bir kavram olan yaşam

doyumunu, evrensel ölçütlerden ziyade öznel iyi olmanın bileşenlerinden biri olarak ele alınmakta ve bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerinin toplamı olarak ifade edilmektedir (Sam, 2001; Yetim, 2003). Bireyin yaşam alanlarını öznel olarak değerlendirmesi olan yaşam doyumunu, psikolojik uyumun önemli bir göstergesi olarak (Şeker ve Akman, 2016) bireyin geçmiş, şimdi ve gelecek yaşamını bilişsel ve duygusal olarak değerlendirmesi ve bu değerlendirmelerden duyduğu memnuniyet düzeyidir (Myers ve Diener, 1995). Bireyin yaşama dair genel bir değerlendirme yapması olarak tanımlanan yaşam doyumunu doğal olarak bireyin hayatında meydana gelen değişimlerden etkilenmektedir. Yabancı uyruklu öğrencilerin gerek eğitim gerekse de zorunlu nedenlerle kendi ülkeleri dışındaki ülkelerde yaşamaya başlaması, karşılaşılan koşullar bağlamında kendi hayatını değerlendirmesi yaşam doyumlarına ilişkin algılarını etkilediği düşünülmektedir.

Üniversite yaşamı aslında bireylere eğitim olanakları yanında sosyal, kültürel ve fiziksel bir takım imkanlar sağlamaktadır, ancak belirtildiği üzere (Çakır, 2014), bu durum yabancı uyruklu öğrenciler için yeni ve farklı bir çok değişime alışmayı gerektirdiğinden dezavantajlı bir durum olarak değerlendirilmektedir. Birçok araştırmacıya göre (Galchenko ve Van de Vijver, 2007; Lin ve Yi, 1997; Zheng ve Berry, 1991), yabancı uyruklu öğrencilerin dezavantajlı olarak değerlendirilmesinin nedeni olarak kültürel uzaklık, dil problemi ve kapsamlı bir yaşam değişimi gibi etkenler olduğu belirtilmiştir.

Alan yazında yabancı uyruklu öğrencilerle yapılan çalışmalar incelendiğinde dil yetersizliğine bağlı olarak, ekonomik, bürokratik, psikolojik ve sosyo-kültürel sorunlar yaşadıkları (Kashima ve Loh, 2006; Kılıçlar, Sarı ve Seçilmiş, 2012) saptanmıştır. Aydın (1995) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin sorun yaşadıkları alanlar barınma, ekonomik, eğitim ortamı ve arkadaşlık ilişkileri şeklinde sıralanmıştır. Benzer bir çalışma da Otrar ve ark. (2002) tarafından yapılmıştır. Buna göre %59.9 oranla ekonomik sorunlar, %56.4 ile gelecek kaygısı ve %34.5 ile sınav/not/okul sorunları olduğu tespit edilmiştir. Traş ve Güngör (2011), yaptıkları çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin Türkçe'yi kullanabilme ve telaffuzda, kültür, yaşam biçimi ve ders materyalleri konusunda sorun yaşadıklarını ortaya koymuştur. Benzer biçimde Sungur ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada da dil, gelir ve ekonomik farklılıklar, cinsiyet, iletişim, karşılıklı ilişkiler ve bu konulardaki kaygıların karşılaşılan en temel sorunlar olduğu üzerinde durulmuştur. Yapılan çalışmalar, aile ve diğerlerinden algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunun önemli yordayıcısı olduğu (Barrett, 1999; Gallagher ve Brodrick, 2008), yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek kaynaklarından uzaklaşmalarının bir sonucu olarak yaşam doyumlarının olumsuz etkilediği üzerinde durulmaktadır. Sosyal destek kaynaklarının kişinin yaşam durumları, kendini kabulü ve değeri üzerindeki etkisiyle psikolojik iyilik durumu üzerinde önemli rol oynadığı belirtilmiştir (Çakır, 1993).

Göçmen/mülteci statüsünde olan veya yabancı uyruklu öğrenci gibi yer değiştiren farklı gruplar için yaşanan değişim süreci ve bu sürece eşlik eden stres faktörü sıklıkla karşılaşılan bir durumdur (Yakushko, Watson ve Thompson, 2008). Bireyin sosyal ilişki ağı ile bütünleşmesinin bozulması olumsuz duygulanımlar yaşamasına neden olmaktadır. Sosyal ağ, düzenli olumlu yaşantılar ve toplumsal olarak onaylanan roller aracılığıyla kişi üzerinde olumlu etki yaratmaktadır. Aynı zamanda sosyal ilişki ağı ile bütünleşme ruhsal ya da bedensel sağlığın bozulmasına yol açabilecek olumsuz davranışlardan da kaçınmaya hizmet etmektedir (Çakır, 1993). Aile desteği, yakın arkadaşlıklar gibi sosyal kaynaklarla, bireyin sosyal ilişki kurmada kullandığı kişisel kaynakların öznel iyi oluşta önemli olduğu vurgulanmış; bireyin kişisel hedeflerinin kişisel kaynakları ve sosyal kaynakları ile uygun olması durumunda ise yaşam doyumunun yüksek olacağı belirtilmiştir (Diener ve Fujita, 1995). Sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun birbirini olumlu etkileyen önemli değişkenler olduğunu ortaya koyan çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Sosyal destek

kaynakları ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda (Bayram, 1999; Monroe, Imhoff, Wise ve Haris, 1983), sosyal destek düzeyi yükseldikçe psikolojik belirtilerde azalma olduğu tespit edilmiştir. Sosyal destek, bireyin kendini olumlu görmesine ve problemlerle karşılaştığında onunla mücadele etme azminin artmasına neden olmaktadır (Greenglass ve Fiksenb, 2009). Algılanan sosyal destek düzeyinin öznel iyi oluşla pozitif yönlü yüksek düzeyde ilişkili olduğu (Şahin, 2011), sosyal desteğin, öznel iyi oluşun önemli yordayıcısı olduğu (Chan ve Lee, 2006; Hampton, 2008) saptanmıştır. Suldo ve Huebner'e (2006) göre, öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde hem yaşam doyumu daha fazla olmakta hem de olumlu duygular olumsuz duygulara göre daha fazla yaşanmaktadır.

Gerek eğitim gerekse de diğer bir takım nedenlerle başka bir kültüre dahil olan bireylerin, sosyal ve psikolojik bir çok değişimle karşı karşıya kaldıkları ve bu değişim sürecinde sosyolojik ve psikolojik uyumlarını etkileyen çok sayıda faktör olduğu bilinmektedir. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu gibi duygu ifadelerinin farklı kültürlenme süreçlerini anlamada kullanılan önemli kavramlardır. Bireylerin geldiği yerdeki kültüre başarılı bir şekilde uyum sağlamalarının, sahip oldukları duygu durumlarından ve sosyal destek mekanizmalarından etkilendiği noktasından hareketle, bu çalışmada bireyin uyum sürecinde özellikle psikolojik ve sosyal uyumlarının sosyal destek mekanizmaları, psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu açısından nasıl etkilendikleri ortaya konulmaya çalışılacaktır. Bu yönde çalışmaların yapılmasının ve belirtilen değişkenler arasındaki ilişkilerin ortaya konulmasının hemen dönemde karşı karşıya kaldığımız bu sorun alanına yönelik önleyici ruh sağlığı çalışmaları açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bilgiler doğrultusunda bu araştırma kapsamında, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'ne devam eden yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algısı, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri incelemek ve bu değişkenlerin cinsiyet, Türkçe bilme düzeyleri ve Türkiye'de yaşama süreleri gibi demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığının araştırılması amaçlanmıştır.

## 2. YÖNTEM

**Araştırmanın Deseni:** Bu çalışma, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve derecesini incelemeyi amaçlayan ilişkisel tarama modeline dayanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2012).

**Araştırmanın Katılımcıları:** Araştırmanın katılımcıları 2016-2017 eğitim öğretim yılında 14 farklı ülkeden gelen, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin farklı bölümlerinde okumakta olan ulaşılabilir örnekleme yöntemine göre belirlenen ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan %63.8'i (n=88) erkek, %36.2'si (n=50) kadın olmak üzere toplam 138 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların kişisel özelliklerine göre dağılımı Tablo 1'de verilmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların kişisel özellikleri

	n	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	50	36.2
Erkek	88	63.8
<b>Medeni durum</b>		
Evli	12	8.7
Bekar	124	89.9
Boşanmış	1	0.7
<b>Türkçe Bilme Düzeyi</b>		
İyi	59	42.8
Orta	71	51.4
Zayıf	8	5.8
<b>Gelir düzeyi</b>		
Düşük	37	26.8
Orta	92	66.7
Yüksek	8	5.8
<b>Geldikleri Ülke</b>		
Almanya	1	0.7
Azerbaycan	4	2.9
Filistin	12	8.7
Hollanda	1	0.7
Irak	2	1.4
İran	10	7.2
Kuveyt	2	1.4
Libya	1	0.7
Lübnan	1	0.7
Mısır	1	0.7
Suriye	91	65.9
Suudi Arabistan	4	2.9
Türkmenistan	4	2.9
Ürdün	4	2.9
<b>Türkiye’de yaşama süresi</b>		
1 yıldan az	5	3.6
1 yıl	13	9.4
2 yıl	24	17.4
3 yıl	32	23.2
4 yıl ve fazlası	63	45.7
<b>Çalışma durumu</b>		
Çalışıyor	7	5.0
Çalışmıyor	128	92.8
<b>Göçmenlik statüsü</b>		
TC. ve çifte vatandaşlık	18	13.0
Oturum sahibi	21	15.2
Vize sahibi	50	36.2
Sığınmacı	49	35.5

### Veri Toplama Araçları

**Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (ÇBASDÖ):** Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından, kişilerin aile, arkadaş ve özel bir kişiden algıladıkları sosyal destek düzeyini belirlemek için geliştirilmiştir. 12 maddeden oluşan ölçek üç farklı kaynaktan alınan sosyal desteğin yeterliliğini öznel olarak değerlendirmekte ve 7’li Likert ile (1: “kesinlikle hayır”, 7: “kesinlikle evet”) değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eker ve Arkar (1995) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde yer alan “önemli bir insan” tanımlamasının (aile ve arkadaşlar dışında kişinin hayatında etkisi olan bir kişi) Türkçe’de daha sınırlı bir anlam içermesi (sadece erkek veya kız arkadaş) nedeniyle Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından yeni bir uyarlama çalışması ile son hali verilmiştir. Ölçeğin tamamından elde edilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84’tür. Elde edilen puanın yüksekliği sosyal desteğin yüksekliğini göstermektedir. Sonuçlar, 3 örneklem kullanılarak yapılan çalışmada, ölçeğin yapı geçerliliğinin desteklendiğini ve iç tutarlılığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Aile, arkadaş ve özel kişi alt ölçeklerinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .74, .75 ve .78 olarak bulunmuştur.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ):** Bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve ark. (2009, 2010) tarafından geliştirilen ölçek Türkçe’ye Telef (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 7’li Likert tipi (1: “kesinlikle katılmıyorum” ile 7: “kesinlikle katılıyorum”) 8 maddeden oluşmaktadır. Kişilerin ölçekten alabilecekleri puan aralığı 8-56 arasında değişiklik göstermektedir. Puandaki artış, bireyin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Uyarlama çalışmasında gerçekleştirilen açımlayıcı faktör analizi, ölçeğin toplam varyansın %42’sini açıkladığını göstermiştir. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .80 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, iç tutarlılık katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

**Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ):** Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, Köker (1991) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır ve 7’li Likert tipi ölçek üzerinden 1 “Kesinlikle katılmıyorum”, 7 “Kesinlikle katılıyorum” olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan puan 5 ile 35 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe kişinin yaşam doyumunun yükseldiği sonucuna varılmaktadır. Uyarlama çalışması sonucunda test-tekrar test tutarlılık katsayısı .85 olarak bulunmuş; madde-test korelasyonlarının ise  $r = .71$  ile  $r = .80$  arasında değiştiği rapor edilmiştir (Köker, 1991). Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ( $\alpha$ ) .76’dır. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayısı .56 olarak bulunmuştur. Kaynaklarda Cronbach Alfa değerinin .50 - .60 aralığında olması, ölçeğin iç tutarlılığının zayıf olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2003). Bu durumda önerilen uygulamalardan biri ölçek maddelerinin madde-içi korelasyonlarının incelenmesi yönündedir. Değerlerin .20 - .40 aralığında olması kabul edilebilir düzeyler olarak değerlendirilmektedir (Briggs ve Cheek, 1986). Ölçeğin madde-içi korelasyonlarına bakıldığında, kabul edilebilir aralıkta (.20 - .57) değerler aldığı görülmüştür.

**Kişisel Bilgi Formu:** Katılımcıların cinsiyet, yaş, Türkçe bilme düzeyi ve Türkiye’de yaşama süresi gibi demografik özellikleri ile ilgili bilgiler araştırmacılar tarafından oluşturulan bir bilgi formu aracılığıyla toplanmıştır.

**Analiz:** Veri setinin çarpıklık ve basıklık değerleri (bkn. Tablo 2) ile histogram grafikleri incelendiğinde normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tabachnick ve Fidell, 2007). Veri analizinde betimsel istatistikler (frekans dağılımı, aritmetik ortalama, standart sapma, ranj değerleri), değişkenler arasındaki ilişkilerin düzeyinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayıları ve grup karşılaştırmaları için ise bağımsız gruplar

t-testi teknikleri kullanılmıştır. Grup karşılaştırmalarının yapılması için, katılımcıların Türkçe’yi bilme düzeyleri (iyi düzeyde ve iyi düzeyde değil) ve Türkiye’de yaşama süreleri (4 yıldan az ve 4 yıl ve fazla) iki düzeyli gruplara dönüştürülmüş ve grup karşılaştırmaları belirlenen bu gruplar üzerinden gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 2.** ÇBASDÖ, PİOÖ ve YDÖ Değişkenlerine İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Destek		
Aile alt boyutu	-.166	-1.033
Arkadaş alt boyutu	-.021	-.888
Özel kişi alt boyutu	.080	-.453
Toplam Puan	.300	-.559
Psikolojik İyi Oluş	-.470	-.122
Yaşam Doyumu	.390	-.594

### 3. BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrencilerin ÇBASDÖ’nün 3 alt boyutu ile toplam puanı, PİOÖ ve YDÖ’den almış oldukları puanlara ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve minimum-maksimum değerleri Tablo 3’de verilmiştir.

**Tablo 3.** ÇBASDÖ, PİOÖ ve YDÖ Değişkenlerine İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Minimum-Maksimum Değerler

	Min-Max	$\bar{X}$	SS
Sosyal Destek			
Aile alt boyutu	5-28	19.84	5.82
Arkadaş alt boyutu	4-28	18.26	5.87
Özel kişi alt boyutu	4-28	15.47	6.13
Toplam Puan	28-84	53.57	13.28
Psikolojik İyi Oluş	13-53	37.93	9.03
Yaşam Doyumu	8-34	19.78	5.78

Tablo 3’de görüldüğü gibi, araştırmaya katılan öğrenciler, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’nden en yüksek puanı aile ( $19.84 \pm 5.82$ ), en düşük puanı ise özel kişi ( $15.47 \pm 6.13$ ) alt boyutundan almışlardır. Öğrencilerin çok boyutlu algılanan toplam sosyal destek puan ortalaması  $53.57 \pm 13.28$  olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş  $37.93 \pm 9.03$  ve yaşam doyumu ortalamalarının  $19.78 \pm 5.78$  olduğu görülmektedir. Katılımcıların algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin değerlendirilmesi için her ölçeğin medyan değerleri ile karşılaştırmaları tek örneklem t-testi analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, öğrencilerin algılanan sosyal destek ( $t(137) = 4.93, p < .05$ ) ve psikolojik iyi oluş ( $t(137) = 7.72, p < .05$ ) puanlarının ölçeklerin ortanca değerlerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin yaşam doyumu puanları ise ölçeğin medyan değerinden farklılaşmamaktadır ( $t(137) = -0.44, p > .05$ ).

Katılımcıların algıladıkları sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon katsayısı analiz sonuçları Tablo 4’de belirtilmiştir.



**Tablo 4.** ÇBASDÖ, PİOÖ ve YDÖ Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	Psikolojik İyi Oluş	Yaşam Doyumu
Algılanan Sosyal Destek		
Aile	.45***	.25**
Arkadaş	.26**	.23**
Özel kişi	.03	-.02
Toplam	.33***	.20*
Psikolojik İyi Oluş	1	.42***
Yaşam Doyumu		1

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

Tablo 4’de görüldüğü gibi; algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılan korelasyon analizinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkilerin var olduğu saptanmıştır. Buna göre, aileden algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönde ( $r = .45, p < .001$ ), aileden algılanan sosyal destek ile yaşam doyumu arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .25, p < .01$ ). Arkadaştan algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş ( $r = .26, p < .01$ ) ve yaşam doyumu ( $r = .23, p < .01$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan toplam sosyal destek ile psikolojik iyi oluş ( $r = .33, p < .001$ ) ve yaşam doyumu ( $r = .20, p < .05$ ) arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = .42, p < .001$ ).

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre algıladıkları sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu sonuçları Tablo 5’de verilmiştir.

**Tablo 5.** Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	$\bar{X}$	SS	t	p
Algılanan Sosyal Destek					
Aile	Kadın	21.28	5.61	2.22	.03*
	Erkek	19.02	5.81		
Arkadaş	Kadın	18.82	5.90	0.84	.40
	Erkek	17.94	5.86		
Özel Kişi	Kadın	16.04	6.42	0.82	.41
	Erkek	15.15	5.97		
Toplam	Kadın	56.14	13.69	1.72	.09
	Erkek	52.11	12.90		
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	39.52	8.69	1.56	.12
	Erkek	37.03	9.14		
Yaşam Doyumu	Kadın	18.80	6.03	-1.48	.14
	Erkek	20.34	5.60		

Tablo 5 incelendiğinde; algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek üzere yapılan bağımsız grup t testi sonucunda, aileden algılanan sosyal destek puanının istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır [ $t(1,136) = 2.22, p < .05$ ]. Bu farklılığın kadınlar lehine gerçekleştiği, buna göre kadınların ( $\bar{X} = 21.28$ ) erkeklere oranla ( $\bar{X} = 19.02$ ) aileden algıladıkları sosyal desteğin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Diğer algılanan sosyal destek alt gruplarının ve algılanan toplam sosyal destek puanının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $p > .05$ ). Aynı zamanda psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu değişkenleri de cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

Katılımcıların algıladıkları sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu puanlarının Türkçe bilme düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 6’da belirtilmiştir.

**Tablo 6.** Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doyumunun Türkçe Bilme Düzeyine Göre Sonuçları

Değişkenler	Türkçe bilme düzeyi	$\bar{X}$	SS	t	p
Algılanan Sosyal Destek					
Aile	İyi düzeyde	22.24	5.66	4.46	.001*
	İyi düzeyde değil	18.05	5.30		
Arkadaş	İyi düzeyde	19.41	6.83	2.01	.05*
	İyi düzeyde değil	17.41	5.57		
Özel Kişi	İyi düzeyde	15.10	6.42	-0.61	.54
	İyi düzeyde değil	15.75	5.97		
Toplam	İyi düzeyde	56.75	13.86	2.47	.02*
	İyi düzeyde değil	51.20	12.40		
Psikolojik İyi Oluş	İyi düzeyde	40.47	9.14	2.93	.01*
	İyi düzeyde değil	36.03	8.52		
Yaşam Doyumu	İyi düzeyde	21.03	5.91	2.23	.03*
	İyi düzeyde değil	18.85	5.53		

Tablo 6’da görüldüğü gibi, katılımcıların Türkçe’yi bilme düzeyine göre aileden algılanan sosyal destek düzeylerinin anlamlı olarak farklılık gösterdiği görülmüştür [t (1,136) = 4.46,  $p < .001$ ]. Türkçe’yi iyi bildiğini ifade eden öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyi ( $\bar{X} = 22.24$ ) Türkçe’yi iyi bilmediğini belirten öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyinden ( $\bar{X} = 18.05$ ) daha yüksektir. Benzer bir şekilde arkadaştan algılanan sosyal destek [t (1,136) = 2.01,  $p < .05$ ] ve toplam algılanan sosyal destek düzeyleri de [t (1,136) = 2.47,  $p < .05$ ] Türkçe’yi bilme düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Türkçeyi iyi bildiğini belirten öğrencilerin arkadaştan algıladıkları sosyal destek ( $\bar{X} = 19.41$ ) ve toplam sosyal destek ( $\bar{X} = 56.75$ ) düzeyleri, Türkçe’yi iyi bilmediğini belirten öğrencilerin arkadaştan algıladıkları sosyal destek ( $\bar{X} = 17.41$ ) ve toplam destek ( $\bar{X} = 51.20$ ) puanlarından daha yüksektir.

Yine Tablo 6’da görüleceği üzere, psikolojik iyi oluş Türkçe’yi bilme düzeyine göre anlamlı farklılık göstermektedir [t (1,136) = 2.93,  $p < .01$ ]. Türkçe’yi iyi bildiğini ifade eden öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ( $\bar{X} = 40.47$ ) Türkçe’yi iyi bilmediğini belirten öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyinden ( $\bar{X} = 36.03$ ) daha yüksektir. Benzer bir şekilde yaşam doyumu da anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir [t (1,136) = 2.23,  $p < .05$ ]. Buna göre, Türkçe’yi iyi bildiğini belirten öğrencilerin yaşam doyumları ( $\bar{X} = 21.03$ ) Türkçe’yi iyi bilmediğini ifade eden öğrencilerin yaşam doyumlarından ( $\bar{X} = 18.85$ ) daha yüksektir.

Katılımcıların algıladıkları sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin Türkiye’de yaşama süresine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçları Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.** Algılanan Sosyal Destek, Psikolojik İyi oluş ve Yaşam Doyumunun Türkiye’de Yaşama Süresine Göre Sonuçları

Değişkenler	Yaşam süresi	$\bar{X}$	SS	t	p
Algılanan Sosyal Destek					
Aile	4 yıldan az	18.47	5.83	-3.06	.01*
	4 yıl ve fazla	21.44	5.48		
Arkadaş	4 yıldan az	16.84	5.65	-3.39	.001*
	4 yıl ve fazla	20.10	5.55		
Özel Kişi	4 yıldan az	14.72	6.01	-1.57	.12
	4 yıl ve fazla	16.37	6.23		
Toplam	4 yıldan az	50.03	12.73	-3.60	.001*
	4 yıl ve fazla	57.90	12.78		
Psikolojik İyi Oluş	4 yıldan az	36.91	9.13	-1.49	.14
	4 yıl ve fazla	39.21	8.89		
Yaşam Doyumu	4 yıldan az	19.80	5.82	-0.01	.99
	4 yıl ve fazla	19.81	5.82		

Tablo 7 incelendiğinde, aileden algılanan sosyal destek [ $t(1,135) = -3.06, p < .01$ ], arkadaştan algılanan sosyal destek [ $t(1,135) = -3.39, p < .001$ ] ve algılanan toplam sosyal destek [ $t(1,135) = -3.60, p < .001$ ] boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Türkiye’de dört yıldan daha az süredir yaşadığını belirten öğrencilerin aileden algıladıkları sosyal destek ( $\bar{X} = 18.47$ ), arkadaştan algıladıkları sosyal destek ( $\bar{X} = 16.84$ ) ve algıladıkları toplam sosyal destek ortalamaları ( $\bar{X} = 50.03$ ), Türkiye’de dört yıl ve daha fazla süredir yaşadığını ifade eden öğrencilerin aile ( $\bar{X} = 21.44$ ), arkadaş ( $\bar{X} = 20.10$ ) ve toplam sosyal destek ortalamalarından ( $\bar{X} = 57.90$ ) daha düşüktür. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleri Türkiye’de yaşama süresi açısından anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

#### 4. TARTIŞMA, ÖNERİ VE SONUÇ

Yabancı uyruklu öğrencilerin algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada, katılımcıların algılanan toplam sosyal destek puanlarının orta düzeyde olduğu; en yüksek puanı aile, en düşük puanı ise özel kişi alt boyutundan aldıkları görülmektedir. Alan yazında algılanan sosyal destek ile ilgili çalışmalara (Baran ve ark., 2014; Yılmaz ve ark., 2008; Yılmazel, 2013) bakıldığında; bu çalışmadan elde edilen toplam sosyal destek puanına ilişkin ortalamanın daha düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ortalamanın diğer çalışmalara oranla daha düşük çıkması öğrencilerin yabancı uyruklu olmaları ile açıklanabilir. Aynı zamanda belirtildiği üzere (Oktan, 2010), yer değiştiren öğrenciler doğal olarak hayatlarında var olan sosyal destek ağlarından uzaklaşmaktadırlar. Gittikleri yerde mevcut sosyal destek ağlarından ne oranda faydalandıkları ve yeni ortamlarda sosyal destek oluşturmaları konusundaki başarıları bu süreci etkilemektedir. Benzer olarak çok sayıda çalışmada (Arkar ve ark., 2004; Baran ve ark., 2014; Sertbaş ve ark., 2004; Taysi, 2000; Traş ve Güngör, 2011; Yılmazel, 2013) bu çalışmadaki gibi aileden algılanan sosyal desteğin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yine yapılan bazı çalışmalarda bu çalışmadaki bulguyu destekler nitelikte; olumlu arkadaş ve aile ilişkisinin (Torun, 1995) ve aile yapısının (Güngör, 1996) yüksek sosyal destek algısı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Bireyin stresli yaşam olayları ile karşılaştığında sevgi, şefkat, bir gruba ait olma, zihinsel, maddi ve duygusal teselli etme gibi temel sosyal gereksinimlerinin karşılanması ruh sağlığını doğrudan etkilemektedir (Sorias, 1988). Sosyal desteğin önemine değinen Bandura (1997)’ya göre bireylerin, aile ve sosyal çevreden aldıkları sosyal destek ne kadar yüksekse, bireylerin yaşayabilecekleri problem durumlarını çözmede daha kararlı çaba

sarf edebileceklerini ve böylece daha başarılı olabileceklerini vurgulamıştır. Alan yazındaki bulgularla birlikte değerlendirildiğinde aile, akran ve sosyal çevre ile kurulan ilişkilerin hayatın her döneminde önemli olduğu ve bu ilişkilerin destekleyici unsurlar içermesinin bireyin uyumuna önemli katkılar sağladığı söylenebilir.

Hangi nedenle olursa olsun yer değiştirmelere eşlik eden stres faktörünün bireylerin uyum süreçlerini, psikolojik iyi olma durumunu ve stresle başa çıkma stratejilerini etkilediği üzerinde durulmaktadır (Kuo, 2014). Bu çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri incelendiğinde, psikolojik iyi oluşlarının orta düzeyde olduğu, bu açıdan normal bir profil çizdikleri görülmektedir. Bu sonucun özellikle aile ve arkadaşan algılanan sosyal destekle bağlantılı olduğu, yer değiştirmelerine rağmen geldikleri yerde kendileri için önemli sosyal kaynaklara ulaştıklarının bir göstergesi olarak düşünülebilir. Nitekim öğrencilerin büyük bölümünün Suriye ve diğer Ortadoğu kökenli olması göz önüne alındığında iç savaş ve çatışmalar sonrası Türkiye bu bireyler için hem komşu hem de akraba bir ülke konumundadır. Bu durum kendilerini daha güvende hissetmelerini, geldikleri yere aidiyet beslemelerini sağladığından yer değiştirmelere eşlik eden stres faktörünün üstesinden gelmelerini kolaylaştırarak iyi olma halini arttırdığı düşünülmektedir.

Yaşam doyumu açısından ortalamalar değerlendirildiğinde, bu çalışmada yaşam doyumu ile ilgili çıkan bulgular, benzer gruplar üzerinde yapılmış çalışmaların bulguları ile genel olarak bir paralellik içindedir. Yabancı uyruklu öğrencilerle yapılan çalışmalara bakıldığında (Göker, 2013; Sungur ve ark., 2016; Şeker ve Akman, 2015), yaşam doyumuna ilişkin ortalamaların birbirine yakın olduğu görülmektedir. Yabancı uyruklu öğrenciler ile Türkiye vatandaşı olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada (Şeker ve Akman, 2015), yabancı uyruklu öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin Türkiye vatandaşı olan öğrencilerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Bu durum yabancı uyruklu öğrencilerin olumsuzlukları daha fazla deneyimledikleri şeklinde yorumlanmıştır. Yaşam doyumu bireylerin genel olarak hayatlarına dair memnuniyetleri ile bağlantılı olduğundan yer değiştirme sürecinde birçok değişimden etkilenmesi olasıdır. Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında çoğunlukla gelir düzeyine bağlı olarak değiştiği ve yüksek gelir düzeyi ile doğrusallık sergilediği görülmektedir. Bu çalışmada öğrencilerin büyük bölümünün gelir düzeyini orta olarak algıladıkları, çıkan sonucun da buna paralel olduğu görülmektedir. Öğrencilerin yaşam doyumu ortalamalarının yüksek ve çok düşük olmaması geldikleri yerde beklentilerinin az çok karşılık bulduğunun bir göstergesi olabilir. Öğrencilere barınma, akademik ve dil eğitimi konusunda ve temel ihtiyaçlarının karşılanmasına yönelik olarak sağlanan imkanların yaşam doyumunu destekleyici faktörler olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada, yabancı uyruklu öğrencilerin aileden algılanan sosyal destek, arkadaşan algılanan sosyal destek ve algılanan toplam sosyal destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Temel sosyal gereksinimleri karşıladığı ifade edilen sosyal desteğin, fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği, aile üyeleri ve arkadaşan alınan sosyal desteğin sağlığın önemli yordayıcısı olduğu (Eker, Arkar ve Yıldız, 2001) belirtilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Mesela, Saygın ve Arslan (2009) tarafından yapılan çalışmada, öznel iyi oluş ile aileden ve arkadaşan alınan sosyal destek arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine, Doğan (2006) tarafından yapılan çalışmada arkadaş destek düzeyi yüksek olan öğrencilerin iyilik hali puanlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan başka çalışmalarda da benzer olarak; algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olduğu (Özden, 2014), algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluşun da arttığı (Aydın, Kahraman ve Hiçdurmaz, 2017) belirlenmiştir. Sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi destekleyen bir bulgu da

Ganellen ve Blaney (1984) tarafından yapılan çalışmadan elde edilmiştir. Araştırmacılar, sosyal destek ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı pozitif yönde ilişki tespit ettikleri, bunu da bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olmasının sosyal destek kaynaklarını harekete geçirmesine yardımcı olduğu şeklinde yorumlamışlardır. Bu yönde elde edilen bulguların uluslararası başka çalışma sonuçlarıyla da desteklendiği görülmektedir. Sosyal desteğin psikolojik iyi oluşla pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu (Lavasani, Borhanzadeh, Afzali, ve Hejazi 2011; Moe, 2012), sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu yordadığı (VanderZee, Buunk, ve Sanderman 1997) tespit edilmiştir. Benzer olarak bir doğal afet esnasında ve sonrasında psikolojik iyi oluş ile sosyal desteğin boyutları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir çalışmada (Shakespeare-Finch, Jane ve Green, 2013), sosyal desteğin psikolojik iyi oluşun bütün boyutları ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiği, alınan ve verilen duygusal desteğin psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcıları olduğu görülmüştür. Sosyal desteğin ruh sağlığı ile ilgili değişkenler üzerinde doğrudan veya dolaylı etkisi ile ilgili açıklanan temel etki ve stres-tampon hipotezleri (Zimet, Dahlem, Zimet ve Farley, 1988) açısından bakıldığında, sosyal destek kaynaklarına sahip olma bireyin kendini iyi hissetmesine yardımcı olduğu için psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu olumlu etkilediğini, aynı zamanda uyum sürecinde zorlukların üstesinden gelmesini sağladığı söylenebilir.

Alan yazında, sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu etkileyen önemli bir faktör olduğu çok sayıda çalışmadan elde edilen bulgularla desteklenmektedir. Sosyal destek ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki olduğu (Çevik, 2010; Chalise, Saito, Takahaski ve Kai, 2007), psikolojik iyi oluşun aile, arkadaş ve diğerlerinden alınan sosyal destek değişkenleri tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını (Malkoç ve Yalçın, 2015), sosyal desteğin ve arkadaşlarla iyi ilişkilerin olması psikolojik uyuma yüksek oranda katkı sağladığı belirtilmiştir (Yusoff, 2012). Benzer olarak, iyi oluş ile sosyal ilişkiler arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu, çok sayıda arkadaşı ve aile üyeleri olan bireylerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Diener ve Ryan, 2009).

Sosyal destek ile yaşam doyumunu arasındaki pozitif ilişkiyi destekleyen çalışmalar da bulunmaktadır. Yalçın (2011) tarafından yapılan çalışmada, sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki olduğu tespit edilmiştir. Önemli bir sosyal destek kaynağı olarak aile ve ebeveyn özelliklerinin ergenlerin yaşam doyumunu yordayan etkenler olduğu (Henry, 1994) sonucuna varmıştır. Bir sosyal ağ içerisinde bulunmanın ekonomik ve yasal sorunlardan uzaklaşmayı sağlayacağı gibi aynı zamanda olumlu duygular yaşamalarını da sağlamaktadır (Cohen ve Wills, 1985). Sosyal desteğin birey üzerinde birçok açıdan kendini iyi hissetmesi bakımından olumlu etkileri bulunmaktadır. Beklenildiği gibi sosyal destek kaynaklarından destek alan bireylerin kendini daha güçlü hissetmeleri, önemli olarak algılamaları yaşamlarını değerlendirmelerini etkilemektedir.

Çalışmadan elde edilen diğer bir bulguya göre, yabancı uyruklu öğrencilerin psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Dahil olunan kültürdeki yaşamından doyum elde etmesi psikolojik uyumun önemli bir göstergesidir (Ward ve Searle, 1991). Belli bir duruma ilişkin doyumdan ziyade, genel olarak yaşantıya ilişkin doyumunu ifade ettiği düşünülen yaşam doyumunun psikolojik uyum ve zihinsel sağlığın önemli bir bileşeni olduğu (Palmore ve Luikart, 1972; Ward ve Rana-Deuba, 1999) ve yaşam doyumunun yüksekliğinin psikolojik açıdan iyi olma ile (Diener, 1994; Myers ve Diener, 1995) ilişkilendirildiği görülmektedir.

Cinsiyete göre incelendiğinde, kadınların aileden algıladıkları sosyal destek düzeyinin erkeklerinkinden daha yüksek olduğu, diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur. Yapılan çalışmada (Baran ve ark., 2014) kadınların, algılanan sosyal destek

ölçeğinin aile, arkadaş ve özel kişi alt boyut ortalamaları ile toplam puana göre ortalamaları erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Eker ve Arkar (1995) tarafından farklı örneklem grupları üzerinde yapılan çalışmada, üniversite örnekleminde toplam ölçek puanı, özel bir kişi ve arkadaş alt ölçeklerinde kadınların lehine farklılıklar olduğunu; kadınların erkeklere oranla daha fazla sosyal destek algıladıklarını bulgulamışlardır. Araştırmacılar, algılanan sosyal destek puanlarının cinsiyet farklılıkları göstermesini, örneklemin özelliklerine göre farklılaştığını düşünmüşlerdir.

Oktan (2016) tarafından yapılan çalışmada kız öğrencilerin sosyal destek puanlarının erkeklerinkinden yüksek olduğu bulunmuştur. Kızların sosyal destek düzeylerinin erkeklerden yüksek çıkması; erkeklerin sosyalleşme sürecinde, kendi başlarına hareket etmelerinin, kendine güvenmelerinin ve güçlü olmalarının desteklenmesi sonucunda sosyal destek mekanizmalarına daha az başvurmalarını, kadınlardan ise sıcak, duyarlı ve sorunlarını başkalarıyla paylaşmaları beklendiği için sosyal destek kaynaklarını daha kolay kullandıklarını bunun da aynı zamanda kadınlarda sosyal destek verme becerisini geliştirdiği belirtilmiştir (Oktan, 2016). Benzer bir sonuca ulaşan Saygın ve Arslan (2009), yaptıkları çalışmada, kız öğrencilerin aileden ve arkadaştan algıladıkları sosyal desteğin erkeklerinkinden daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Sosyal destek açısından çıkan farklılığa ilişkin olarak, duygusal tepki farklılığının kadın ve erkeklerde aynı düzeyde yaşanmadığının bir ifadesi olarak değerlendirilen bu durum; kadınların sosyal ilişkilerini daha kolay kurdukları, duygu ve problemlerini daha kolay paylaştıkları, aile ilişkilerinde kendilerini daha rahat hissettikleri ve bunun sonucunda da aileden erkeklere oranla daha fazla destek aldıkları söylenebilir (Saygın ve Arslan, 2009).

Alan yazında bu çalışmadan elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalar olmakla birlikte cinsiyet farklılığını farklı boyutlar açısından ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada (Davis ve ark., 1998), kadınların erkeklere oranla daha fazla global destek ve romantik destek algılayarak; bu çalışmadaki bulgunun tersine daha az aile desteği algıladığı rapor edilmiştir. Taysi’de (2000) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha fazla sosyal destek algıladıklarını bulmuştur. Ökdem ve Yardımcı (2010) ise, üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, sosyal desteğin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Yabancı uyruklu öğrencilerin psikolojik ve sosyal uyumunu etkileyen Türkçe bilme düzeyi ve Türkiye’de yaşama süresi gibi önemli değişkenler açısından bakıldığında, algılanan sosyal destek, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu açısından genel olarak Türkçe’yi iyi bildiğini belirtenlerin puanlarının daha yüksek olduğu; Türkiye’de yaşama süresi açısından ise aile, arkadaş ve toplam sosyal destek puanlarının Türkiye’de dört yıl ve daha fazla süredir yaşadığını ifade eden öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur. Yurtdışından gelen öğrencilerin akademik alanda ve sosyal etkileşimlerinde yaşadıkları sorunların büyük bölümünün dil yetersizliğinden kaynaklandığı üzerinde durulmaktadır (Cakir, 2014). Yapılan çalışmada (Köylü, 2001), öğrencilerin Türkiye’ye ilk geldiklerinde dil, bürokrasi, uyum ve ekonomik problemlerle karşılaştıkları rapor edilmiştir. Sungur ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada yabancı uyruklu öğrencilerin %34.7’si Türkiye ile kendi ülkeleri arasındaki en önemli farklılığın dil farklılığı olduğunu belirtmişlerdir. Bilindiği üzere yurtdışından gelen öğrencinin geldiği yerdeki kültüre dahil olması beklenmektedir. Çok boyutlu uyum sağlamanın ve süreci kontrol etmesini gerektiren bu süreçte dil, önemli bir rol oynamaktadır. Bu alandaki yetersizlik bireyin psikolojik olarak uyumunu zorlaştırmaktadır. Traş ve Güngör (2011) tarafından yapılan çalışmada Türkçe dil becerisi iyi olanların herhangi bir sorun yaşamadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Alan yazın tutarlı olarak bu bulguyu destekler nitelikte bilgiler sunmaktadır. Göçmenlerin uyum düzeyini arttıran faktörler arasında göç

edilen ülkenin dilini bilmek (Beiser ve Hou, 2001; Hwang ve Ting, 2008) önemli sayılmıştır. Amerika’da yabancı uyruklu öğrencilerle ilgili yapılan 64 çalışmanın incelendiği bir araştırmada (Zhang ve Goodson, 2011), dil sorunu ve akıcı konuşmanın psikolojik uyum açısından önemli olduğu, dil yeterliliği arttıkça psikolojik sorunların azaldığı görülmüştür. Yerel dili anlamak, arkadaş edinmek, sosyal faaliyetlerde yer almak, okul-ış ile ilgili günlük işlevleri yerine getirmede yaşanan zorluk derecesi; sosyo-kültürel uyumun ölçütü olarak görülmektedir (Berry, 2005).

Türkiye’de yaşama süresi açısından bakıldığında elde edilen bulgunun çok sayıda çalışma ile desteklendiği görülmektedir. Ercan (2001) tarafından yapılan çalışmada, Türkiye’de kalma süresi arttıkça, öğrencilerin sorunlarında azalma olduğu, birinci sınıfların problem açısından daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Amerika’da yabancı uyruklu öğrencilerle yapılan çok sayıda çalışma sonuçlarının derlendiği araştırmalarda (Araujo, 2011; Zhang ve Goodson, 2011 ), ülkede kalma süresi arttıkça problemlerde azalma ve uyumda artış olduğu, psikolojik sorunların azaldığı bildirilmiştir. Türkiye’de yaşama süresi ile ilgili farklı bulgulara ulaşıldığı da görülmektedir. Örneğin, Özçetin (2013) tarafından yapılan çalışmada, yabancı uyruklu öğrencilerin Türkiye’de buldukları sürenin sosyal uyumları üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Yine, Sungur ve ark. (2016) tarafından yapılan çalışmada bu çalışmada ortaya çıkan bulgunun tersine Türkiye’de yaşanan süre açısından Türkiye’ye yeni gelen öğrencilerin sosyal uyumlarının, üç ve daha fazla yıldır Türkiye’de yaşayanlardan daha yüksek olduğu bulunmuş, araştırmacılara göre bu durum, yeni gelenlerin henüz çevreyi inceleme şansları olmadığından sosyal uyum yaşayıp yaşamadıkları konusunda farkındalıkların oluşmamasına bağlanmıştır. Aynı zamanda söz konusu çevrenin kendi ihtiyaçlarına ne kadar cevap verip vermeyeceği ve yaşam tarzlarıyla ne kadar uyumlu olup olmadığı konusunda tam bir fikir oluşmamasının sonucu olarak değerlendirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguların yorumlanmasında araştırmanın sınırlılıklarının dikkate alınması önemlidir. Araştırmanın çalışma grubunun sadece Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi’nde okuyan yabancı uyruklu öğrencilerden oluşması elde edilen bulguların genellenebilirliği açısından ve başka üniversitelerle karşılaştırma şansının olmaması bakımından sınırlılık teşkil edebileceği düşünülmektedir. Yabancı uyruklu öğrencilerin önemli uyum sorunları yaşadıkları çok sayıda çalışma ile ortaya konulmuştur. Bu nedenle yeni geldikleri kültürde başkalarının rehberliğine ihtiyaç duydukları noktası göz önüne alındığında, yaşam alanlarında, yurt, okul gibi ortamlarda sosyal, akademik ve psikolojik gereksinimlerini karşılamak için destek birimlerinin oluşturulması ve öğrencilerin bu birimlerden yararlanmasının sağlanması için oryantasyon programlarına yer verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

Sonuçlar değerlendirildiğinde, yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin birbirini olumlu etkilediği, kadınların aileden algıladıkları sosyal desteğin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun artmasında gerçek ya da algılanan bir sosyal desteğin bulunması, ayrıca bir risk faktörü olarak da değerlendirilebilecek olan ruhsal iyi olma durumu açısından koruyucu bir işleve sahip olduğu söylenebilir. Bunun da uyumu sağlayan önemli bir nokta olduğu düşünülmektedir. Türkçe bilme düzeyinin bu öğrencilerin sosyal destek algısı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşlarını etkileyen önemli bir değişken olduğu, Türkçe’yi iyi düzeyde bilenlerin bilmeyenlere oranla daha yüksek ortalamalar sahip olduğu bulgulanmıştır. Farklı kültürlerle dahil olan bireylerin uyum sürecini arttıran faktörler arasında eğitim durumu ve gidilen ülkenin dilinin bilinmesinin önemli olduğu üzerinde durulmaktadır. Bu çalışmadan anlaşılacağı üzere gittiği kültürün dilini bilenlerin psikolojik uyumunu etkileyen değerlerin yüksek oluşu, bu tespiti doğrular niteliktedir. Türkiye’de 4 yıl ve daha fazla yaşayanların daha az yaşayanlara oranla sosyal destek algılarının yüksek olması, alan yazında da üzerinde

durulduğu gibi kültürlenme sürecinde bütünleşme tutumu içinde oldukları ve bunun da iyi bir ruh sağlığı ve yaşam doyumu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Kişinin yeterli desteğe ve kaynağa sahip olması bu açıdan önemlidir. Bu çalışmadan elde edilen bulguların ilgili değişkenlerle yapılacak çalışmalarda katkı sağlaması beklenmektedir.

#### KAYNAKÇA

- Akin, A. (2008). The scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 741-750.
- Arkar, H., Sari, Ö., & Fidaner, H. (2004). Relationships between quality of life, perceived social support, social network, and loneliness in a Turkish sample. *Yeni Symposium: Psikiyatri, Nöroloji ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 42(1), 20-27.
- Aydın, B. (1995). *Azerbaycan'dan Türkiye'ye eğitim amacıyla gelen öğrencilerin dil-kültür-sosyal problemleri ve çözüm teklifleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, (84), 191-215.
- Baran, M., Küçükakça, G. ve Ayran, G. (2014). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek düzeyinin sigara kullanımı üzerine etkisi. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(1), 9-15.
- Barrett, A. E. (1999). Social support and life satisfaction among the never married. [Abstract]. *Research On Aging*. 21, (1), 46-72.
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İzmir.
- Beiser, M., & Hou, F. (2001). Language acquisition, unemployment and depressive disorder among Southeast Asian refugees: a 10-year study. *Social Science & Medicine*, 53(10), 1321-1334.
- Ben-David, A., & Leichtentritt, R. (1999). Ethiopian and Israeli students' adjustment to college: The effect of the family, social support and individual coping styles. *Journal of Comparative Family Studies*, 30 (2), 297-313.
- Briggs, S. R., & Cheek, J. M. (1986). The role of factor analysis in the development and evaluation of personality scales. *Journal of Personality*, 54, 106-148.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. ve Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri (18. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cakir, S. G. (2014). Ego identity status and psychological well-being among Turkish emerging adults. *Identity*, 14(3), 230-239.
- Champion, L. (1995). A developmental perspective on social support networks. *Social support and psychiatric disorder: research findings and guidelines for clinical practice*. (Ed.TS Brugha). Cambridge University Press, 61-95.
- Chan, Y.K. ve Lee, P.L.R. (2006). Network size, social support and happiness in later life: A comparative study of beijing and hong kong. *Journal of Happiness Studies*. 7, 87-112
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59 (8), 676-84.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Çakır, Y. (1993). *12-22 yaş grubundaki gençlerde çok yönlü algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik araştırması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Davis, M. H., Morris, M. M., & Kraus, L. A. (1998). Relationship-specific and global perceptions of social support: Associations with well-being and attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 468-481.



- Araujo, A. A. (2011). Adjustment issues of international students enrolled in American colleges and universities: A review of the literature. *Higher Education Studies*, 1(1), 2-8.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. ve Fujita, F.(1995). Resources, personal striving and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 69(1), 120-132.
- Deiner, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. *Social Indicators Research Series*, (39), 247-266.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Short Scales to Assess Flourishing and Pozitive and Negative Fellings. *Social Indicators Research Series*, (97), 143-156.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30).
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeği'nin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği [Factorial Structure, Validity, and Reliability of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support]. *Türk Psikoloji Dergisi*, (34), 17-25.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ercan, L. (2001). Yabancı uyruklu ve Türk üniversite öğrencilerine ait sorunların bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(21).
- Ergin, G. ve Türk, F. (2010). Türkiye'de öğrenim gören Orta Asyalı öğrenciler. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 2(1), 35-41.
- Galchenko, I., & Van De Vijver, F. J. (2007). The role of perceived cultural distance in the acculturation of exchange students in Russia. *International Journal of Intercultural Relations*, 31(2), 181-197.
- Gallagher, N. E. ve Vella-Brodrick, A. D. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*. 44, 1551–1561.
- George, D., & Mallery, P.(2003). *SPSS for windows step by step guide: A simple guide and reference. (4th edition)*. Boston, MA. Allyn and Bacon Press.
- Göker, Y. (2013). Türkiye'de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Goldsmith, D. J. (2004). *Communicating social support*. New York. Cambridge University Press.
- Greenglass, E. R. ve Fiksenb, L. (2009). Proactive coping, positive affect, and well being testing for mediation using path analysis. *European Psychologist*, 14(1), 29-39.
- Güngör, A. (1996). Üniversite öğrencilerinde sosyal destek, negatif yaşam olayları, öfkenin ifade edilme biçimi ile kendini suçlamanın fiziksel sağlık ve sosyal uyumla olan ilişkilerinin incelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hampton, N. Z. (2008). The affective aspect of subjective well-being among chinese people with and without spinal cord injuries. *Disability and Rehabilitation*. 30, (19), 1473 - 1479
- Henry, C. S. (1994). Family system characteristics, parental behaviors, and adolescent family life satisfaction. *Family Relations*, 447-455.
- Hupcey, J. E. (1998). Social support: Assessing conceptual coherence. *Qualitative Health Research*, 8(3), 304-318.
- Hwang, W. C., & Ting, J. Y. (2008). Disaggregating the effects of acculturation and acculturative stress on the mental health of Asian Americans. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 14(2), 147-154.
- Kashima, E. S., & Loh, E. (2006). International students' acculturation: Effects of international, conational, and local ties and need for closure. *International Journal Of Intercultural Relations*, 30(4), 471-485.

- Kaziasty, K. (2005). Social support and traumatic stres. *The National Center for Post Traumatic Stress Disorder Research Quarterly*, 16(2), 1-8.
- Kılıçlar, A., Sarı, Y., & Seçilmiş, C. (2012). Türk Dünyasından Gelen Öğrencilerin Yaşadıkları Sorunların Akademik Başarılarına Etkisi: Turizm Öğrencileri Örneği. *Bilig*, 61, 157-72.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Köylü, M. (2001). İlahiyat fakültesine devam eden yabancı uyruklu öğrencilerin fakülte hakkındaki düşünce, sorun ve beklentileri. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12, 131-153.
- Kuo, B. C. (2014). Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*, 2(1), 16-33.
- Lavasani, M.G., Borhazadeh, S., Afzali, L., Hejazi, E. (2011). The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 15, 1852-1856.
- Lin, J.C.G., & Yi, J.K. (1997). Asian international students' adjustment: Issues and program suggestions. *College Student Journal* 31(4), 473-479.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 71(3), 616-28.
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35-43.
- Moe, K. (2012). Factors influencing women's psychological well-being within a positive functioning framework. (Doctor of Philosophy). College of Education. University of Kentucky. Kentucky
- Monroe, S.M, Imhoff, D.R, Wise, B.D. ve Haris, J.E. (1983). Prediction of psychological symptoms under high-risk psychosocial circumstances: Life events, social support and symptom specificity. *Journal of Abnormal Psychology*. 92(3), 338-350.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological science*, 6(1), 10-19.
- Oktan, V. (2010). Farabi değişim programı öğrencilerinin algılanan sosyal destekleri ile öznel iyi oluşlarının incelenmesi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 9(18), 47-60.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi [Educational Sciences: Theory & Practice]*, 2, 477-499.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Palmore, E., & Luikart, C. (1972). Health and social factors related to life satisfaction. *Journal Of Health And Social Behavior*, 68-80.
- Reischl, T.M., & Hirsch, B.J. (1989). Identity commitments and coping with a difficult developmental transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(1), 55-69.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2013). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 9, 13-39.
- Sam, D. L. (2001). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicators Research*, 53(3), 315-337.
- Saygın, Y. ve Aslan, C. (2009). Üniversite Öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28): 207-222.
- Schaefer, C., Coyne, J. C., & Lazarus, R. S. (1981). The health-related functions of social support. *Journal Of Behavioral Medicine*, 4(4), 381-406.

- Shakespeare-Finch, Jane E., Green, J. (2013). Social support promotes psychological well-being following a natural disaster. In Australia and New Zealand Disaster and Emergency Management Conference, AST Management Pty Ltd, Mercure Hotel, Brisbane, QLD, p.210-229.
- Şeker, B. D., & Akman, E. (2016). Uluslararası öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel süreçleri. *Çukurova Medical Journal*, 41(3), 504-514.
- 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.
- Sorias, O. (1988). Sosyal destek kavramı. *Ege Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 27(1), 353-357.
- Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2004). Does life satisfaction moderate the effects of stressful life events on psychopathological behavior during adolescence?. *School Psychology Quarterly*, 19(2), 93-105.
- Suldo, S. M. ve Huebner, E. S. (2006). Is Extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. *Social Indicators Research*, 78, 179-203.
- Sungur, M.A., Şahin, M., Gökhan, C., Şahin, M.F., Duman, K., Pektaş, B., & Hasan, O. (2016). Düzce üniversitesinde yükseköğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin yaşam doyumları ve sosyal uyumlarını etkileyen faktörler. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 101-109.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İzmir
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education, Inc.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 28(3), 374-384.
- Terzi, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki [The relationship between psychological hardiness and perceived social support of university students]. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Torun, A. (1995). Tükenmişlik, aile yapısı ve sosyal destek ilişkileri üzerine bir inceleme. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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), 261-271.
- VanderZee, K., Buunk, B., Sanderman, R. (1997). Social support, locus of control, and psychological well-being. *Journal of Applied Social Psychology*. 27 (20), 1842- 1859.
- Ward, C., & Rana-Deuba, A. (1999). Acculturation and adaptation revisited. *Journal of cross-cultural psychology*, 30(4), 422-442.
- Yakushko, O., Watson, M., & Thompson, S. (2008). Stress and coping in the lives of recent immigrants and refugees: Considerations for counselling. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 30(3), 167.
- Yalçın, İ. (2011). Social support and optimism as predictors of life satisfaction of college students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 33(2), 79-87.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.
- Yıldırım, E., & Köksal, H. (2017). Yabancı Uyruklu üniversite öğrencilerinin gözüyle Türkiye. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 297-323.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 81-87.

- Yıldırım, İ. (2004). Algılanan sosyal destek ölçeğinin revizyonu. *Eğitim Araştırmaları–Eurasian Journal of Educational Research*, 17, 221-236.
- Yıldırım, İ. (2006). Anne baba desteği ve başarı: Anne ve babalar çocuklarına nasıl destek olabilirler? *Ankara: Anı Yayıncılık*.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E., & Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2), 71-79.
- Yılmazel, G. (2013). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve sağlıkla ilişkili davranışlar. In *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 151-157.
- Zheng, X., & Berry, J. W. (1991). Psychological adaptation of Chinese sojourners in Canada. *International journal of Psychology*, 26(4), 451-470.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.