



Sosyal Uyum ile Psikolojik Belirti Arasındaki İlişkide Sosyal Yetkinlik İnancının Aracılık Rolü*

Öner ÇELİKKALELİ¹, Mim Sertaç TÜMTAŞ²

Özet

Ruh sağlığı ve ruh sağlığını etkileyen psikolojik faktörler psikoloji bilimiyle ilgili araştırma yapan bilim insanlarının merak konusu olmuştur. Bu çerçevede çalışmanın amacı, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin psikolojik belirtileri ile sosyal uyumları arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik inancının aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini ortaya koymaktır. Bu amaçla, üniversite 1.sınıfa devam eden 318 (218 kadın, 100 erkek) öğrencisinden veri toplanmıştır. Araştırmanın verileri "Üniversite Yaşam Ölçeği", "Ergenler için Yetkinlik Beklentisi Ölçeği'nin Sosyal Yetkinlik Beklentisi alt Ölçeği" ve "Kısa Semptom Envanteri" kullanılmıştır. Verilerin analizinde korelasyon ve aşamalı çoklu regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bulgular, sosyal uyum ve sosyal yetkinlik inancı ile psikolojik belirti puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Diğer taraftan, sosyal yetkinlik inancı ile sosyal uyum arasında pozitif yönde anlamlı ilişki elde edilmiştir. Ayrıca, sosyal yetkinlik inancının sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide tam aracı rolü üstlendiği görülmüştür. Bulgular literatür ışığında tartışılmış, yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler

Sosyal Uyum
Sosyal Yetkinlik İnancı
Psikolojik Belirtiler
Aracılık Rolü

The Mediation Role Of Social Self-Efficacy Belief In Relation Between Social Adjustment And Psychological Symptoms

Abstract

Psychological factors affecting mental health and mental health have been the subject of curiosity among scientists conducting research on psychology. The purpose of this study is to determine whether social self-efficacy belief plays mediation role in relation between the social adjustment and

Keywords

Social Adjustment
Social Self-Efficacy Belief
Psychological Symptom
Mediation Role

* Bu çalışmanın bir kısmı "Sosyal Uyum ve Sosyal Yetkinlik Düzeyi Farklı Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Belirtilerin İncelenmesi" ismiyle 2nd International Symposium on New Trends in Social and Liberal Sciences kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur, 27-30 Nisan, 2017.

¹ Yrd. Doç. Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, celikkaleli@gmail.com

² Yrd. Doç. Dr., Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, mimsertac@gmail.com

the psychological symptom of university students. For this purpose, data were collected from 318 (218 female, 100 male) university 1st year students. The University Life Scale, Self-efficacy Expectancy Scale for the Adolescents and the Psychological Symptom Inventory were used as data collection tools. Correlation analysis and stepwise multiple regression analysis were used in the analysis of the data. According to the findings, there was a significant negative correlation between social adjustment, social competence beliefs and psychological symptom scores. On the other hand, there is a significant positive relationship between social self-efficacy belief and social adjustment. In addition, social self-efficacy belief has been shown to play a role as a full mediation between social adjustment and psychological symptom. Findings were discussed, interpreted and suggested in the light of the literature.

GİRİŞ

Üniversite yaşamı bireylerde farklı alanlarda birçok beklentinin oluşmasına neden olmaktadır. Pancer, Hunsberger, Pratt ve Alisat'a (2000) göre bu alanlar kişisel, sosyal ve bilişsel gelişim alanlarıdır. Ancak üniversite yaşamıyla birlikte yaşadığı kültürden uzaklaşmaktan kaynaklanan kültürel farklılıklar, barınma sorunları, yeni beslenme alışkanlıkları ve diğerleri tarafından kabul görme(me) gibi sorunlar üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin ilk yılında problemler yaşamalarının nedenleri arasındadır (Mercan ve Yıldız, 2011). Diğer taraftan, Wintre ve Yaffe (2000), üniversite yaşamı ile kavuşulan özgürlüklerin yanında, yalnız kalmak, evi özlemek ve akademik görevlerde karşılaşılan güçlükler olumsuz problem alanları olduğunu öne sürmektedirler. Aktaş'a (1997) göre, bu dönemde gençler hem bedenlerinde ortaya çıkan değişimlere/gelişimlere uyum sağlamaya çabalamakta; hem de toplumun beklentilerini yerine getirmeye çalışmaktadırlar. Ayrıca, toplumsal rollere uygun davranarak, toplumsal kurallara uyum sağlamaya çalışmaktadır. Bunların yanında, ortaöğretimden yükseköğretime geçiş dönemine denk gelen bu dönem, hem akademik gelişim, hem de sosyal uyum açısından önemli bir dönem olduğu (Duru, 2008) belirtilmektedir Bu yaştaki kişilerde, yaşlarla olan etkileşim, ortak becerilerin/ilgilerin oluşması ve benzer problemlerin yaşanması genç üzerinde arkadaş gruplarının etkisini giderek arttırırken; yaşantılar sonucu ortaya çıkan kişisel özgürlük alanının genişlemesiyle beraber gencin ebeveynleriyle olan bağları giderek zayıflamakta, buna karşın, arkan grupları ile kurulan bağlar kuvvetlenmektedir (Dusek, 1987). Dolayısıyla, içinde bulunulan arkadaş gruplarının genç üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkisi kaçınılmaz olacaktır.

Yörükoğlu'na (1990) göre bu dönemde genç, kendisinden hiç memnun olmamakta ve her şeyin daha iyisini beklemekte, sürekli olarak ideal benliğini aramakta, karasızlıklar yaşamakta, isyankar davranmakta, alışlagelmişin dışında davranışlar sergilemektedir. Tüm bunlar yaşanırken de deneme yanılma yoluyla önüne çıkan engellerle mücadele etmektedir. Engelleri aşabilme konusunda başarısızlık yaşanması durumunda gençte benlik saygısı azalmakta ve genel uyum da olumsuz bir biçimde etkilenmektedir (Dusek, 1987). Ayrıca, uyum sağlayamamaktan kaynaklanan basit sorunlar giderek birikmekte, etkisi gittikçe artmakta ve ciddi problemlerin ortaya çıkmasına ve gelişmesine neden olmaktadır

(Özgüven, 1992). Dolayısıyla üniversite yaşamına başlarken yaşanabilecek bir uyum sorunu psikolojik problemleri tetikleyebilen faktörlerden birisi olabilecektir.

Psikolojik Belirtiler

Geçtan'a (1992) göre, herhangi bir duygu, düşünce veya davranış gibi psikolojik yapıların, beklenenin veya normalin dışında kalıp kalmadığını belirlemek için net bir ölçüt olmadığından psikolojik belirtileri tanımlamak için de net bir ölçütten söz etmek zor olsa da, en genel anlamıyla psikolojik belirti Dağ (1991) tarafından, bireylerin yaşamlarındaki zorlanmalar karşısında verdikleri tepkiler olarak tanımlanmaktadır. Ancak yine de işlevselliği açısından ele alındığında psikolojik belirtiler için net ve evrensel bir tanım yapmak mümkün görülmemekle birlikte bu tepkilerin, içinde geliştiği kültürel veya sosyal bağlamla çeşitli düzeylerde uyumsuzluk yarattığı, bireyin işlevselliğini ve kişiler arası ilişkilerini bozduğu söylenebilir (Akdoğan, 2012). Genel geçer bir tanımlamanın yapılamamasından dolayı Öztürk (2001) psikolojik belirti ve ruh sağlığı kavramlarının birlikte ele alınması gerektiğini belirtmiştir. Çünkü, zaten ruh sağlığı sorunları bireyin bir takım psikolojik belirtileri bir arada gösterip göstermemesine göre tanımlanmaktadır (Koroğlu, 1991).

Kişinin hem kendisiyle ve hem de çevresiyle dinamik bir biçimde dengeli ve uyumlu olması (Yörükoğlu, 2004) biçiminde ele alınan ruh sağlığı, Bakırcıoğlu (2002) tarafından ise "kişinin var olan gücünü verimli biçimde kullanması ve çevresine etkin uyum sağlaması durumudur" şeklinde ele alınmıştır. Son olarak ise Kılıççı (2006) tarafından "kişinin kendisiyle ve çevresiyle ilgili gereksinimleri karşılayabilmesi için onun kendi iç güçlerinin çevre olanaklarını kullanılabilecek olgunluğa erişme süreci" olarak tanımlanmıştır. Ruh sağlığının yerinde olmaması anlamına gelen psikolojik belirti kavramının içini doldurmanın koşullarından biri hiç kuşkusuz ki önemli kuramların ruh sağlığıyla ilgili temel koşullarından kısaca söz etmek gerekmektedir.

Ruh sağlığıyla ilgili en çok bilinen ve en önemli kuram Sigmund Freud'un kuramıdır. Kılıççı'ya (2006) göre, Freud ruh sağlığının oluşumunda, bireylerin psiko-seksüel gelişim dönemlerinden geçerken kabul edilebilecek düzeyde bir doyuma ulaşmış olması; id, ego ve süperegonun bir denge içinde işlev görüyor olması, belli olmayan nedenlerden dolayı uzun süre ekili kaygıların ve zorlanmaların olmaması, sevebilme ve çalışabilme yeteneğine sahip olmak gibi sağlıklı özelliklerinin önemli olduğunu ifade etmektedir. Diğer bir kişilik kuramcısı olan Jung'a göre, yaşamın belli aşamalardan oluşmaktadır ve bireylerin bu aşamaların gerektirdiği görevleri yerine getirmeleri gerektiğini belirterek, bireyleşmemeye birlikte, kişinin bir bütünlük içinde olması ve halen içinde olduğu yaşam döneminin gerektirdiği görevleri yerine getirebilmesi onun ruh sağlığına sahip olduğunun göstergesidir (Fordham, 1966). Diğer taraftan, insan davranışlarının sosyal ilgi, üstünlük çabası, aşağılık kompleksi tarafından şekillendirildiğini belirten Adler'e göre, içgüdüsel olarak sahip olduğu sosyal ilginin ve gelişime yönelik motivasyonunun engellenmesi, bireylerde yetersizlik ve aşağılık duygularının gelişmesinde neden olabilmektedir. Adler'e (2009) göre, geliştirilen bu duygular ve üstünlük çabaları arasında bir dengenin oluşması ve toplumun onaylayacağı yaşam biçimi geliştirebilmek kişilerin ruhsal sağlığa sahip olduklarının önemli göstergelerdir.

Nevrotik ihtiyaçların ruh sağlığındaki önemine vurgu yapan Horney, sevmek, itaat etmek, güç kullanmak ve insanlardan uzaklaşma olma üzere dört temel ihtiyaç tanımlanmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Kuram, bu nevroitik ihtiyaçlara aşırı derecede

başvurulduğunda ve diğerleriyle ilişkilerinde farklı yolları deneme esnekliği gösteremediğinde nevrotik bir kişiliğin gelişebileceğini ileri sürmektedir. Ruh sağlığı için bireylerin bu ihtiyaçlara sapsanıp kalmadan kendisinde kaygı ve güvensizlik yaratan problemlerini çözebilmelidir. Bakırcıoğlu'na (2007) göre, kişilikte bütünlüğe ulaşabilme esnekliği ve gerçek benlik ile ideal benlik imgesi arasındaki denge ruh sağlığının göstergelerindedir. Kişilerarası ilişkilerin önemine vurgu yapan Sullivan'a göre, bireylerin hem kendileri hem de diğer kişilerle ilgili doğru ve yeterli personifikasyonlar (kişileştirmeler) geliştirerek, diğerleriyle sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurabilmesi ruh sağlığının bir işaretiyken; kişilerarası ilişkilerinde engelleyici bir tavırda olması, bu durum onu gerçeklikten koparması nedeniyle yoğun bir kaygı yaşamayı, gerçeklerle yüzleşmemekten kaçınabilmek amacıyla kaygıya neden olabilecek durumlardan kaçınması veya iç dünyalarında bu durumların algılamasının önüne geçebilecek savunmalar mekanizmalarının geliştirmesi, ruhsal açıdan sağlıksızlığın göstergeleridir (Kılıççı, 2006).

Erikson, insanların gelişimlerinin belli dönemlerle sınırlandırılmayacağını ve gelişimin yaşam boyu devam eden bir süreç olduğunu ifade etmektedir. Yaşam boyu devam eden ve birbiriyle ilişkili bu süreç ise sekiz aşamadan oluşmaktadır (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Erikson'un tanımladığı bu aşamalar "temel güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı utanç ve şüphe, girişimciliğe karşı suçluluk, çalışkanlığa karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı kimlik kargaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk ve benliğe bütünlüğüne karşı umutsuzluk" aşamalarıdır. Geçtan'a (1992) göre, bu dönemlerden geçerken, sağlıklı kazanımların sayısı ve miktar olarak sağlıksız olanlardan daha fazla olması ruhsal açıdan sağlıklı olduğunu işaretleri sayılmaktadır.

İlgi, sorumluluk, saygı ve bilgiyi içeren "ilişki", "köklülük", "aşma", "kimlik duygusu", "oryantasyon çerçeveleri" ve "heyecanlanma ve uyarılma" gibi varoluşsal gereksinimler tanımlayan Fromm'a göre alıcı, sömürücü, istifçi/biriktirici, pazarlayıcı karaktere sahip olmak, ölüsever olmak (necrophilic), yektecilik (otoriteryanizm), yıkıcılık/saldırganlık ve komformiteyi yaşadığı izolasyon ve kaygıyla başa çıkmada kullanmak ruhsal sağlıksızlığın işaretleridir (Fromm, 1947). Buna karşın, yaşam sever (biophilia), olgunlaşmış bir sevgi duygusuna sahip olmak, iyi huylu saldırganlık sergilemek ve üretken yönelime sahip olmak sağlıklılığın işaretleridir (İnanç ve Yerlikaya, 2008). Allport ise, bireylerin benliklerinin genişliğini, diğerleriyle sıcak ve yakın ilişkiler kurabilmeyi, öz-güveni, gerçekçi olmayı, içgörülülüğü, hoşgörülülüğü ve bir yaşam felsefesine sahip olmayı ruhsal sağlık için ölçüt olarak değerlendirmektedir (Kılıççı, 2006).

Önemli kuramların temel varsayımlarını bir araya getiren Kılıççı (2006) ruh sağlığı yerinde olan kişileri "gerçekçi olma, kendini, başkalarını ve doğayı kabul etme, problemlerin çözümüne dönük olma, otonomi sahibi olma, derinliğine duygulanma, insanlara karşı empati, sempati, acıma duygularını geliştirme, kişiler arası derin ilişkiler kurma, demokratik karakter yapısına sahip olma, amacı araçtan ayırma, filozofik gülmece duygusu geliştirme, yaratıcı olma, özel ve yalnız yaşamdan zevk alma, günlük yaşamında yenilikler bulabilme ve içinden geldiği gibi davranma niteliklerine sahip olan kişiler kendini gerçekleştirmiş sağlıklı kişiler" olarak tanımlamaktadır. Ancak, bireylerin bazı dönemlerde ve durumlarda bu nitelikleri göstermeleri oldukça güçtür. Özellikle bu dönem üniversiteye başlama gibi birçok yeniliği ve başlangıç bir arada barındıran bir dönem ise biraz daha güç görünmektedir. Bundan dolayı yaşanabilecek olumsuz durumlar psikolojik belirtiler olarak ortaya çıkabilmektedir.

Kısa Semptom Envanteri'nin ölçebildiği psikolojik belirtiler ile ilgili son dönemlerde yapılmış bazı çalışmalar incelendiğinde; psikolojik belirtilerden kaygı ile uyuşturucu madde (khub, kullanıldığı zaman bireylerde abartılı bir neşe, coşkulu bir durum, taşkınlık, bilinç bozuklukları ve yanısamalara yol açabilen bir bitki) kullanımı (Numan, 2004); internet bağımlılığı (Batıgün ve Kılıç, 2011; Tang, Yu, Du, Ma, Zhang ve Wang, 2014), internet kullanım süresi (Kelleci, Güler, Sezer ve Gölbası, 2009), aleksitimi (Batıgün ve Büyüksahin, 2008), yetkinlik inancı (Telef ve Karaca, 2011), aile işlevleri ve uyum bozucu şemalar (Kapçı ve Hamamcı, 2010), ana-baba tutumları (Düzgün, 2003), algılanan sosyal destek ve kişilik özellikleri (Batıgün ve Kılıç, 2011), tükenmişlik (Gündüz, Erkan ve Gökçakan, 2007), kendilik algısı (Barlas, Karaca, Onan ve Işıl, 2010), tekrarlayıcı düşünce ve öfke ve öfke ifade biçimleri (Baker, Özgülük, Turan ve Danışık, 2009), kişiler arası problem çözme ve bağlanma yönelimi (Ergin ve Dağ, 2013), problemlerle online oyun oynama (Ballabio, Griffiths, Urbán, Quartiroli, Demetrovics ve Király, 2017) ve zorbalık davranışı (Duru, Ocaktan, Çelen ve Örsal, 2017) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Yapılan araştırmaların içeriği kısaca özetlendiğinde, psikolojik belirtilerin diğer psikolojik sorunların ortaya çıkmasında risk faktörü oluşturabildiği; sahip olunan olumlu psikolojik özelliklerin ise psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önleyici rol oynadığı görülmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sosyal uyum becerilerinin yüksek olması olası psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önleyici faktörlerden birisi olabilecektir.

Sosyal Uyum

Özgüven (1992) tarafından "bireyin kendisi ve çevresiyle iyi ilişkiler geliştirebilmesi ve bu ilişkileri devam ettirebilme, sürdürebilme derecesi, karşılaştığı sorunlarla başa çıkabilmesi" şeklinde tanımlanmaktadır. Baker ve Siryk (1984) tarafından üniversiteye uyum sürecinde tanımlanan sosyal uyum, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılması, üniversite yerleşkesindeki kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve üniversitenin sosyal çevresini oluşturan parçalardan keyif alabilmesini kapsamaktadır. Yapıcı ve Yapıcı'ya (2005) göre "kişinin sosyal uyarıcıya, özellikle grup yaşamının baskı ve zorluklarına karşı duyarlılık geliştirmek, başkalarıyla geçinebilmek, onlar gibi davranabilmek, onaylanabilir davranış kalıpları geliştirebilmesidir".

Uyum sürecini başarıyla tamamlayanlar bireylerin birçok özelliği bulunmaktadır. Yavuzer'e (1997) göre, birey bulunduğu arkadaş ortamından başka gruplara girip iyi ilişki kurabiliyorsa, toplumun istediği yönde davranışlar gösterebiliyorsa ve durumdan yeterince doyum sağlayabiliyorsa bu bireyin uyumlu olduğunu belirtmektedir. Uyumlu insanların özelliklerini ortaya koymaya çalışan Erdoğan, Şanlı ve Bekir (2005) bu tür kişilerin özelliklerini "sosyal ilişkilerinde açık, içten, dürüst, güvenilir ve yüzeysel olmayan ilişkiler kurabilen, kendi yaşamı üstünde kontrol sahibi olabilen, üretken ve belli bir işe kendini verebilen, hedeflere ulaşmanın verdiği doyumunu yaşayan, ayrıca hedeflere ulaşmaya çalışırken haz duyabilen, yaşanan duyguların farkında olan ve olumsuz da olsalar bunları açık ama ilişkileri bozmayacak şekilde ifade edebilen kişiler" biçiminde sıralamışlardır. Diğer taraftan uyumlu birey Tutkun'a (2006) göre, "araştırmacı, bilgi toplayan, olumlu-olumsuz duygularını ifade edebilen, sorunları kabul edebilen, diğerlerinden yardım isteyebilen, kendine güvenen, sorunları çözme eyleminde bulunan, stresle baş etme stratejilerini kullanan" bireydir. Etkin uyum gösterebilen bir bireyin özellikleri bir başka araştırmacı tarafından, fiziksel olarak sağlıklı olmak, kendini tanımak ve olduğu kabul etmek, başkalarını olduğu gibi kabul etmek, sorunlar karşısında ve yaşamında etkin bir

tutum takınmak, duygularını ve sorunlarını paylaşabilmek, hem bir işte ve hem de eğlencede yer almak, sosyal ortamlara katılmak, yaptığı işten doyum sağlamak ve yaratıcı bir yaşantı sürebilmek biçiminde özetlenmiştir (Akıncı, 2007). Kısaca ifade etmek gerekirse uyum sağlayan bir bireyin, diğerleriyle ilgili olmak ve onlarla iyi bir ilişki içinde olmak, toplumun beklentileri doğrultusunda davranışlar sergilemek, dürüst, güvenilir, yaşamında kontrol sahibi olmak, çalışmaktan haz duymak, kendini her yönüyle ifade edebilmek, fiziksel olarak sağlıklı olmak, tutum sahibi olmak, sosyal ortamlarda bulunmak gibi özelliklere sahip olması gerektiği söylenebilir.

Yapılan çalışmalar bir arada değerlendirdiğinde sosyal gelişimi etkileyen birçok faktörden söz etmek mümkündür. Bunlar; aile içinde anne-baba etkileşimi (Bakırcıoğlu, 2002; Koptagel, 1984; Yavuzer, 1993), kardeşler arası ilişki (Uğurlu, 2012), akrabalık ve arkadaş ilişkileri (Bayram, 2013; Kulaksızoğlu, 2002), okul ortamı (Can 1986; Erden ve Akman, 2000), kitle iletişim araçları (Elkin, 1995) ve sosyo-ekonomik düzeydir (Bayram, 2013).

Sosyal uyumunla ilgili yapılan çalışmalarda sosyal uyumun kişilerarası çatışma, psikolojik sorunlar, depresyon, düşüncesizlik ve stres (Fisher ve Hood, 1987), yalnızlık (Brooks ve DuBois, 1995), akademik başarısızlık, şiddet eğilimi, psikopatoloji ve suç eğilimi (Çetin, Bilbay ve Kaymak, 2003), kontrol odağı (Kıran, 1993; Mooney, Sherman ve Lo Presto, 1991) ve benlik saygısı (Mooney ve vd., 1991), psikolojik iyi olma hali (Wintre ve Yaffe, 2000), akademik başarı (Ayhan, 2005; Balabanlı, 1990; Kızıltan, 1984, Sun-Selişik, 2009), iletişim becerileri (Ceyhan, 2006), psikolojik sağlık, iyimserlik, kaderciler ve olumsuz başa çıkma stratejisi kullanma (Yalın, 2007), depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri (Mundt, Marks, Shear ve Greist, 2002) ve sürekli kaygı (Öğüt, 2000) arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. İlişkilerin yönü incelendiğinde, sosyal uyumun olumlu psikolojik değişkenlerle pozitif yönde, buna karşın olumsuz psikolojik değişkenlerle negatif yönde ilişkili bir değişken olduğu görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, sosyal uyum ile psikolojik belirti arasında negatif yönde bir ilişki beklenmektedir.

Sosyal Yetkinlik İnancı

Psikolojik belirtiler ve sosyal uyum ile ilişkili olduğu düşünülen diğer bir değişken ise sosyal yetkinlik inancıdır (social self-efficacy belief). Çünkü, Schunk'a (1990) göre, insan davranışlarının en önemli yordayıcılarından biri yetkinlik inancıdır. Sosyal Bilişsel Öğrenme Teorisi'nin akademik olarak en dikkat çekici ve araştırmalara konu olmuş kavramı yetkinlik inancı Bandura (1986) "bireylerin belli bir konuda başarılı performans sergileyebilmek için gerekli etkinlikleri ve eylemleri organize ederek bunları başarılı bir biçimde gerçekleştirebilme kapasiteleri hakkındaki inancı" olarak tanımlanmıştır.

Yetkinlik inancı bireylerin yaşamlarında önemli yer tutan birçok önemli süreci etkileyebilmektedir. Buna göre, bireylerin zihinlerinde başarılı senaryolar ve hayaller kurulmasına sağlayarak "bilişsel", kapasiteleriyle ilgili inancı artırarak "motivasyonel", içinde bulunulan çevrenin tehditlerle dolu olduğu düşüncesi yaratarak stres, kaygı ve depresyon ya da çevrenin kontrol altında olduğu düşüncesini yaratarak olumlu benlik saygısı, öz-güven, akademik başarı gibi psikolojik süreçlere neden olarak "duyuşsal" ve düşük olduğunda kişilerin kapasitelerinin altında aktiviteler seçmelerine ya da yüksek olduğunda mücadele gerektiren aktivitelerin seçilmesine etki ederek "seçim yapma" süreçlerini etkileyebilmektedir (Bandura, 1993; Bandura, 1995). İnsan yaşamının her alanını bir biçimde etkileyebilen yetkinlik inancı beraberinde "seçim yapma davranışı", "çabalama

ve ısrar davranışı”, “düşünce kalıpları ve duygusal tepkiler”, “kehanet yerine davranış üretme” gibi birçok davranışı etkileyebilmekte veya bu davranışlarla ilgili performanslarda önemli işleve sahip olmaktadır (Bandura, 1986).

Bireylerin sahip oldukları yetkinlik inançları 4 temel kaynaktan beslenmektedir (Bandura, 1977; Bandura, 1986). Bu kaynaklar; bireyin kendi başına gerçekleştirdiği başarılı performanslar/temel başarılı yaşantılar, model alma yoluyla kazanılan dolaylı öğrenmeler, diğerleri tarafından sunulan sözel ikna ve bireyin psikolojik/fizyolojik özellikleridir. Ayrıca, yetkinlik inancı diğer birçok psikolojik değişken gibi çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Yetkinlik inancı performans sergileyecek görev veya davranışın zorluk derecesini içeren “düzey”, bireylerin sergileyecekleri performansı sürdürülebilmeye ilişkin güveni içeren “dayanıklılık” ve yetkinlik inancının benzer durumlara genellenebilirliğini içeren “genellenebilirlik” olmak üzere üç boyuttan oluşmaktadır (Bandura, 1977; Bandura, 1982; Bandura, 1986).

Bandura’ya (1997) göre, yetkinlik inancı yüksek kişiler üst düzeyde bilişsel beceriye sahiptirler, stratejik olarak esnek davranabilirler ve çevrelerini kontrol edebilme konusunda daha fazla eylemde bulunabilmektedirler. Bunun tam tersi bir durumda ise düşük yetkinlik inancına sahip kişilerin eylemlerden/etkinliklerden kaçınabildikleri, güçlüklerle karşı karşıya kalındığında daha çabuk pes edebildikleri, daha yüksek stres yaşadıkları, daha zayıf performanslar sergiledikleri ve daha başarısız olabildikleri (Pajares, 2002) görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında, yüksek yetkinlik inancına olumlu psikolojik durumların eşlik ettiği, düşük yetkinlik inancına ise olumsuz psikolojik durumların eşlik edebileceği söylenebilir.

Genel bir yetkinlik inancının yanı sıra bireylerin akademik, duygusal, sosyal gibi alana özel yetkinlik inançları geliştirebildikleri görülmektedir. Alana özel yetkinlik inancı, bireylerin belli bir duruma yönelik başarılı performanslar sergilenebileceğine ilişkin inançtır (Luszczynska, Scholz ve Schwarzer, 2005). Bu özel alanlardan birisi de sosyal yaşamı, ilişkileri ve etkinlikleri içinde barındıran sosyal alanlarda kendini yetkin algılama inancıdır. Sosyal yetkinlik inancı, Bandura (1997) tarafından, bireylerin diğerleriyle ilişkilerinde yeterli düzeyde tepki verme becerisine ilişkin kendilik algısı, olarak tanımlanmışken; Connolly (1989) sosyal yetkinlik inancını, sosyal açıdan girişken olma, çevresiyle genel ilişkilerinde başarılı performanslar ortaya koyma, bir gruba ya da faaliyete katılabilme, diğerlerine karşı dostane tavırlar sergileme ve diğerlerinden yardım alıp/verme becerileri gösterebilmek olarak ele almıştır. Diğer bir taraftan sosyal yetkinlik inancı Gresham, Sugai ve Horner’a (2001) göre, bireyin çevresinde bulunan diğer bireylerle sosyal iletişimi başlatabilme ve bunu devam ettirebilme becerisidir. Dolayısıyla, sosyal olarak yetkin bir kişinin diğerleriyle iletişimde yeterli düzeyde tepki verebilmesi, bir gruba ait olması, diğerlerine dostane tavırlar sergileyebilmesi, yardım sever olması ve sosyal iletişim becerisine sahip olması beklenmektedir.

Bandura’ya göre sosyal yetkinlik inancı, uygun bir sosyal davranış bilgisini, kişinin sahip olduğu davranışları etkin bir şekilde kullanma becerisine güvenmesini ve kişinin sosyal çevrelerindeki tepkilerinin onun sosyal çevreyle etkileşime girme çabalarına destek olabileceğine olan inancı içermektedir (Bandura, 1997). Bireylerin sosyal yetkinlik inançlarının gelişmesinde, yetkinlik inancı çerçevesinde davranışlarda bulunmuş olması ve çevresindeki kişilerin de bu konuda geri bildirimler vermiş olması gerekmektedir (Coleman, 2003).

Gresham (1984), sosyal yetkinlik inancına ya da yaşadığı sosyal çevre üzerinde etkili olabileceğine yönelik bir duyguya sahip olmayı, davranışın en önemli motivasyon kaynaklarından biri olarak ifade ederken, Clickeman (2007) sosyal yetkinlik inancının bireylerin sosyal-duygusal, bilişsel ve davranışsal becerilerini, bunun yanında başarılı bir sosyal uyumu gerektiren motivasyonu ve buna yönelik beklentileri yerine getirebilmeye ilişkin farkındalık sahibi olmayı da içine barındıran çok boyutlu bir kavram olduğunu belirtmektedir. Dolayısıyla sosyal yetkinlik inancının birçok sosyal davranışımızın ortaya çıkmasında etkili ve önemli bir faktör olabileceği söylenebilir.

Sosyal yetkinlik inancıyla ilgili gerçekleştirilen çalışmalarda, sosyal yetkinlik inancı ile benlik saygısı (Connoly, 1989; Çelikkaleli, 2010; Raskauskas, Rubiano, Offen ve Wayland, 2015) ve kendini kabul (Connoly, 1989), engellenme ve kaçınma (Innes ve Thomas, 1989), benlik algısı (Blake ve Rust, 2002), depresyon (Bandura, Pastorelli, Barbaranelli ve Caprara, 1999; Çelikkaleli, 2010; Muris, 2002; Payne ve Jahoda, 2004; Raskauskas ve diğ., 2015), anksiyete (Muris, 2002), stres ve stresle başa çıkma (Matsushima ve Shiomi, 2003), sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri, kontrol odağı (Çelikkaleli, 2010), kaygı (Daniels ve Larson, 2001) akademik kontrol odağı ve internet bağımlılığı (İskender ve Akın, 2010), iletişim becerileri ve kişiler arası problem çözme (Erözkan, 2013) ve akademik başarı, akran baskısı (Raskauskas ve diğ., 2015) arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. İlgili literatür çerçevesinde, sosyal yetkinlik inancı ile psikolojik belirti arasında negatif yönde; sosyal uyum ile pozitif yönde bir ilişki göstermesi; ayrıca, sosyal yetkinlik inancının sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmesi beklenmektedir.

Amaç

Bu araştırmanın amacı, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerinin sosyal uyum, sosyal yetkinlik ve psikolojik belirti arasındaki ilişkileri ortaya koyarak, sosyal yetkinlik inancının sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide aracılık rolü oynayıp oynamadığını belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki araştırma sorularına cevap aranmıştır:

1- Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum, sosyal yetkinlik inancı ve psikolojik belirti puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2- Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum ile psikolojik belirtileri arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik inancı aracılık rolü (mediation) oynamakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal uyumları, sosyal yetkinlik inançları ile psikolojik belirti puanları arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu nedenle betimsel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. İlişkisel tarama modelinde, değişkenler arasında birlikte bir değişim olup olmadığı ve değişimin miktarı belirlenmeye çalışılmaktadır (Cohen, Manion ve Morrison, 2000). Bu çalışmada psikolojik belirti "bağımlı", sosyal uyum ve sosyal yetkinlik inancı ise "bağımsız" değişkenlerdir. Diğer taraftan sosyal yetkinlik inancı, sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki ilişkide "aracı" değişkendir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu yaş aralığı 18 ile 28 arasında değişen 318 üniversite 1.sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 218'i kadın (%66.8), 100 (%31.4) erkektir. Barınma yerleri açısından değerlendirildiğinde 169'u (%53.1) Kredi Yurtlar Kurumu'na bağlı

yurtlarda, 52'si (%16.4) özel yurtlarda, 16'sı (%5) arkadaşlarıyla evde, 6'sı (%1.9) akrabasının yanında evde ve 75'i (%23.6) apartta barınmaktadır. Diğer taraftan bu öğrencilerin, 35'i (%11) köyde, 10'u (%3.1) kasabada, 122'si (%38.4) ilçede, 79'u (%24.8) ilde ve 72'si (22.6) büyükşehirde yaşamlarının çoğu kısmını geçirdiklerini ifade etmişlerdir.

Veri toplama araçları

Kısa Semptom Envanteri

"Anksiyete", "Depresyon", "Olumsuz Benlik", "Somatizasyon" ve "Düşmanlık" gibi psikolojik belirtileri ayrı ayrı veya toplam bir psikolojik belirti puanı verebilmesi amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen KSE Türkçeye Şahin ve Durak (1994) tarafından uyarlanmıştır. KSE Likert tipi bir ölçme aracı olup ve 0- "Hiç yok" ve 4 "Çok fazla var" biçiminde puanlanmaktadır. Alınan puanları yüksekliği her bir belirti ve toplam belirtinin yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin yapı geçerliğini belirleyebilmek için gerçekleştirilen faktör analizi KSE'nin varyansın %32'sini açıklayabilen 5 faktörden oluştuğu tespit edilmiştir. KSE'nin ölçüt bağımlı geçerlik çalışmalarında sosyal karşılaştırma, depresyon, sürekli kaygı ve yaşam memnuniyeti ile hem alt ölçekler bazında hem de toplam ölçek bazında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir (Şahin, Durak-Batıgün ve Uğurtaş, 2002). Ölçme aracının Cronbach alpha güvenirlik katsayıları alt ölçekler için .71 ile .88 arasında değişmekteyken toplam ölçek için .94 olarak elde edilmiştir. Bu çalışma çerçevesinde ölçeğin iç tutarlığı .91'dir.

Üniversite Yaşamı Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyumlarını belirleyebilmek için Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer (2003) tarafından geliştirilmiş olan ÜYÖ'nin Sosyal Uyum alt ölçeği kullanılmıştır. Likert tipi bir ölçme aracı olan ÜYO 1- "Bana hiç uygun değil" ve 7- "Bana tamamen uygun" biçiminde cevaplanmaktadır. ÜYÖ'nin yapı geçerliğini test edebilmek için gerçekleştirilen faktör analizinde ölçme aracının 6 faktörlü yapısının toplam varyansın %40.6'nını açıkladığı, faktör yük değerlerinin ise .69 ile .33 aralığında değişim göstermiştir. Ölçme aracı, "Üniversite Yaşamına Uyum", Duygusal Uyum", "Kişisel Uyum", "Karşı Cinsle İlişkilerde Uyum", "Akademik Uyum" ve "Sosyal Uyum" alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Toplam 48 maddeden oluşmakta olan ölçme aracından alınan yüksekliği yüksek uyum becerisine sahip olduğuna işaret etmektedir. Güvenirlik çalışmalarında toplam ölçek için iç tutarlılık katsayısı .91; Sosyal Uyum alt ölçeği için ise .63 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma çerçevesinde toplanan verilerden Sosyal Uyum alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .81'dir.

Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği

Üniversite öğrencilerinin Sosyal Yetkinlik İnancını (SYİ) ölçebilmek için Muris (2001) tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Çelikkaleli, Gündoğdu ve Kıran-Esen (2006) tarafından uyarlanmış olan EYBÖ'nün Sosyal Yetkinlik İnancı alt ölçeği kullanılmıştır. 23 maddeden oluşan ölçme aracı 5'li Likert tipi ölçektir. Puanlaması 1 "Hiçbir zaman", 5 "Her zaman" biçimindedir. EYBÖ'nin iç tutarlık katsayıları tüm ölçek için .78; alt ölçekler için sırasıyla .64, .69 ve .71 olarak elde edilmiştir. Ölçme aracının test-tekrar test güvenirlik katsayısı toplam ölçek için .85, alt ölçekler için sırasıyla .77, .73 ve .65'dir. Faktör analizi sonucunda EYBÖ'nin üç faktörlü bir yapı oluşturduğu ve bu faktörlerin yetkinlik inancı varyansının %35'ini açıkladığı görülmüştür. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışması çerçevesinde, EYBÖ ile Çocuklar için Depresyon Ölçeği arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ölçekte alınan puanların yüksek olması toplam puanda ve alt ölçek bazında yüksek bir yetkinlik inancı puanına sahip

olunduğunu göstermektedir. Bu çalışma çerçevesinde SYİ alt ölçeğinin iç tutarlık katsayısı .80'dir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı (r) ve sosyal yetkinlik inancı puanlarının sosyal uyum puanları ile psikolojik belirti puanlarını arasındaki ilişkide aracı (mediation) bir rol oynayıp oynamadığını belirleyebilmek için aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Bu amaçla Baron ve Kenny'nin (1986) varsayımlardan yararlanılmıştır.

Buna göre aracılık ilişkisinden söz edebilmek için;

1. Bağımsız değişkenin (sosyal uyum), aracı değişken (sosyal yetkinlik inancı) üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır.

2. Bağımsız değişken (sosyal uyum), bağımlı değişken (psikolojik belirti) üzerindeki etkisi anlamlı olmalıdır.

3. Aracı değişken (sosyal yetkinlik inancı), ikinci adımdaki regresyon analizine eklendiğinde; bağımsız değişkenle (sosyal uyum) bağımlı değişken (psikolojik belirti) arasındaki istatistiksel olarak anlamlı ilişki anlamsızlaşırsa tam aracılık rolünden; bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkide anlamlı düzeyde bir azalma olursa kısmi aracılıktan söz edilebilir. Bu analizleri yapabilmek için SPSS paket programının 21 versiyonu kullanılmıştır. Ayrıca, aracılık analizinde değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerin anlamlı olup olmadığını belirleyebilmek için AMOS 23 kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırma soruları çerçevesinde elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırma değişkenlerine ait betimsel bulgular ve korelasyon katsayıları Tablo 1'de verilmiştir.

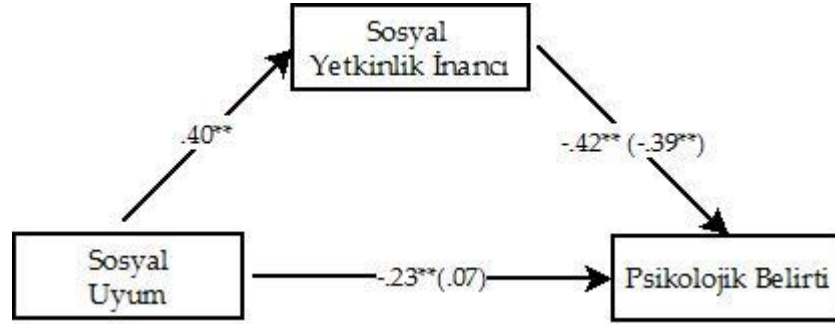
Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine Ait Betimsel Bulgular ve Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	Ort.	Ss.	1	2	3	α
1-Sosyal Uyum	32.12	6.54	1			.81
2-Sosyal Yetkinlik İnancı	27.22	5.64	.40**	1		.80
3-Psikolojik Belirti	71.98	38.66	-.23**	-.42**	.1	.91

**p<.01

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin sosyal uyum puanlarının sosyal yetkinlik inancı puanları ile aralarında pozitif yönde ($r=.40$, $p<.01$), psikolojik belirti puanları ile aralarında negatif yönde ($r=-.23$, $p<.01$) anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Diğer taraftan, sosyal yetkinlik inancı puanları ile psikolojik belirti puanları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=-.42$, $p<.01$).

Üniversite öğrencilerinin sosyal uyum puanları ile psikolojik belirti toplam puanları arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik inancı puanlarının aracılık rolü üstlenip üstlenmediğine ilişkin bulgular Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Sosyal Uyum ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Sosyal Yetkinlik İnancının Aracılık Rolüne İlişkin Yol Katsayıları

Şekil 1’de sosyal uyum ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkideki sosyal yetkinlik inancının aracılık rolüne ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Buna göre, bağımsız değişkenin (sosyal uyum) bağımlı değişken (psikolojik belirti) ($\beta=-.23$, $p<.01$) ve aracı değişken (sosyal yetkinlik inancı) üzerindeki etkisi anlamlıdır ($\beta=.40$, $p<.01$). Diğer taraftan aracı değişkenin (sosyal yetkinlik inancı) bağımlı değişken üzerindeki etkisi de anlamlıdır ($\beta=-.42$, $p<.01$). Bağımsız değişken ve aracı değişken birlikte bağımlı değişkenin yordandığı son aşamadaki analize değil edildiğinde aracı değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamlı olmaya devam ederken ($\beta=-.39$, $p<.01$), bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamsız hale gelmiştir ($\beta=-.07$, $p>.05$). Diğer bir ifadeyle sosyal yetkinlik inancının sosyal uyum ile psikolojik belirti arasında ilişkide tam aracı rolü oynağı söylenebilir. Değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri anlamlılığı incelendiğinde ise, sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki doğrudan ilişkinin (sosyal uyum—>psikolojik belirti) anlamsızlaştığı ($\beta=-.07$, $p>.05$), dolaylı ilişkinin (sosyal uyum—>sosyal yetkinlik inancı—>psikolojik belirti) ise anlamlılığını koruduğu (dolaylı ilişki, $\beta=-.16$, $p<.01$) görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal olarak uyumlu üniversite birinci sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik inancının da yükseldiği böylece daha az psikolojik belirti gösterdikleri söylenebilir.

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde araştırma soruları çerçevesinde elde edilen bulgular tartışılmış, yorumlanmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Araştırma çerçevesinde elde edilen ilk bulguya göre, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin sosyal uyumları ile psikolojik belirtileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İlgili alanyazınında bu doğrudan bu konuya benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Fisher ve Hood’un (1987) çalışmalarında sosyal uyum ile psikolojik belirtilerden depresyon ve psikolojik rahatsızlıklar arasında; Çetin, Bilbay ve Kaymak (2003) sosyal uyum ile psikopatoloji arasında; Wintre ve Yaffe’nin (2000) sosyal uyum ile psikolojik iyi olma arasında, Ögüt’ün (2000) sosyal uyum ile sürekli kaygı arasında ve Mundt ve diğ.’nin (2003) depresyon ve obsesif-kompulsif bozukluk belirtileri arasında negatif yönde ilişkiler ortaya koyan çalışmalar yapmış olmaları bu araştırmadan elde edilen bulguyu destekler durumdadır.

Benzer çalışmaların desteklemesinin yanında; Ceylan’a (2009) göre, gençlerin üniversite yaşamına geçmeleriyle beraber birçok zorlayıcı yaşantılar ortaya çıkması onların ruh sağlıklarının bozulması yönünde önemli bir riskli grup olmalarına neden olabilmektedir. Çünkü üniversiteye başladığında arkadaş gruplarının etkisi giderek artmakta,

arkadaşlarının alay etmeleri, grup tarafından kabul görmeme gibi durumlara karşı kırılabilirlikleri arttırmaktadır. Bu durum, gelişim döneminin bir özelliği olarak yaşanan, kimlik çatışmalarını/karmaşasını çözümlenmeye çalışan genç için, psikolojik belirti gibi, istenmeyen sonuçlara yol açabilmektedir. Çoğu zaman bu zararlar psikolojik belirti olarak karşımıza çıkabilmektedir. Ayrıca, Dağ (1990), psikopatolojinin son kavramlaştırılmalarında bozukluklarının birçoğu için başlatıcı bir stres faktörünü var olabileceği fikri oldukça yaygın kabul görmektedir. Dolayısıyla, üniversiteye başlamanın önemli bir stres kaynağı olduğu göz önünde bulundurulduğunda üniversiteye başlama döneminde yaşanabilecek sosyal uyum sorunları bir çok psikolojik belirtinin ortaya çıkmasına ortam hazırlayabilecek stres yaratabilecek bir faktör olarak görev üstlenebileceği söylenebilir.

Sosyal ve kişisel uyumu ile psikolojik sorunlar arasında bir ilişkiden söz eden Baltaş ve Baltaş'a (2008) göre, sağlıklı olmak ancak bireyin çevresiyle ve kendisiyle uyum içinde olduğu zaman, yaşadığı değişiklikler karşısında dengesini koruduğunda, iç güçlerini sağlıklı ve iyi bir hayat için geliştirdiğinde ve gerektiğinde harekete geçirdiğinde mümkün olabileceğini ifade etmektedirler. Ayrıca, Yörükoğlu (2004) de, kişinin çevresiyle uyumu ile ruh sağlığının bir göstergesi olduğunu belirtmektedir. Bu ifadelerin ikisinde de, psikolojik sağlıkta sosyal ya da çevresel uyumun önemini görmek mümkündür.

Diğer taraftan, yetersiz aile ve sosyal destek algısı olan çocuklarda içe kapanma ya da dikkatsizlik, diğerlerine ve mala karşı zarar verici davranışlar daha fazla görülmekte, işbirliği yapmamanın yanı sıra yaşamlarında kişisel desteği daha az olduğunu belirten çocuklar daha yüksek umutsuzluk düzeylerine sahip olduğu saptanmıştır (Kashani, Canfield, Borduin, Soltys ve Reid, 1994). Diğer bir ifadeyle, üniversiteye başladığı için aile çevresinden yeteri sosyal destek görmediği için uyum problemi yaşayan bireylerde de bazı psikolojik belirtilerin yaşanması muhtemel görülmektedir.

Sosyal uyumun neden psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önemli bir faktör olabileceğini ortaya koymaya çalışan Tutkun' (2006) göre uyumlu birey "araştırmacı, bilgi toplayan, olumlu-olumsuz duygularını ifade edebilen, sorunları kabul edebilen, diğerlerinden yardım isteyebilen, kendine güvenen, sorunları çözme eyleminde bulunan, stresle baş etme stratejilerini kullanan" bireydir. Bu tür becerileri ve özellikleri olan birey ise yeni girdiği üniversite ortamında kendine uygun bir ortam bulabilecek ve bu ortamın sağladığı kendine, kültürüne, beklentilerine uygun arkadaşlıkların kurulma olası psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önleyici faktör olarak işlev görebilecektir.

Başka bir ifadeyle, yaşadığı çevreden uzaklaşan ancak, yeni sosyal çevrelere rahatlıkla girebildiği için kendini yalnız hissetmeyen, yeni tanıştığı insanlarla iyi geçinebilen, yeni barınma yerinin şartlarına kısa sürede uyum sağlayabilen, çatışmacı değil uzlaşmacı bir kişiliğe sahip, farklı kültürel değerlere uygun yaşayabilen ve sosyal çevre edinmekte sorun yaşamayan bir bireyin psikolojik belirti gösterme olasılığı da düşecektir.

İkinci olarak, sosyal uyum ile sosyal yetkinlik inancı arasında pozitif yönde bir ilişki elde edilmiştir. İlgili alan yazını incelendiğinde bu konuyla doğrudan ilişkili herhangi bir çalışmaya bulunamamıştır. Ancak özellikle akademik yetkinlik inancı ile üniversite öğrencilerinin uyum puanları arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Chemers, Hu ve Garcia, 2001; Poyrazlı, Arbona, Nora, McPherson ve Piseco, 2002). Ayrıca, Ramos-Sánchez ve Nichols'a (2007) göre, yüksek yetkinlik inancı olan öğrencilerin yüksek bir uyum becerisi gösterdikleri belirtilmektedir. Bu bulgular üniversite öğrencilerinin sosyal yetkinlik inançları ile sosyal uyum puanları arasındaki ilişkiyi destekler niteliktedir.

Diğer taraftan Connolly'ye (1989) göre, bireylerin sosyal yaşamlarında ve bu sosyal yaşamın içeriklerini oluşturan yaşantılardaki (arkadaş ilişkileri, aile ilişkileri, sosyal etkinlikler vb.) başarılar sosyal yetkinlik inancını hem beslemektedir hem de geliştirmektedir. Benzer bir biçimde Martin, Swartz-Kulstad ve Madson (1999) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin, akademik, sosyal, kişisel uyum ve üniversiteye bağlılığı araştırmışlar ve sonuç olarak, öğrencilerin buldukları üniversiteye yönelik olumlu bakış açılarının, akademik öz-yeterliliğin ve öğretim elemanı desteğinin genel uyum düzeyinde önemli katkıları olduğunu bildirmişlerdir. Stanley ve Maddux (1986) ise, sosyal yetkinlik inancı düşük olan öğrencilerin uyumlu davranışlar geliştiremediklerini belirtmişlerdir. Buna göre, sosyal yetkinlik inancı yüksek üniversite öğrencilerinin sosyal uyumlarının da yüksek olabilecektir. Çünkü Torres ve Solberg (2001), bu bulguyu destekler bir biçimde, öğrencilerin üniversiteye yönelik yetkinlik inancı ile -sosyal uyumun önemli göstergelerinden biri olan- sosyal bütünleşme arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Bandura'ya (1986) göre, sosyal yetkinlik inancının gelişiminde, kişinin kişilerarası iletişim sürecinde ortaya koyabileceği sosyal davranışlar hakkında bilgisinin olması, sergileyeceği davranışlarını kontrol altında tutabileceğine ilişkin bir güven geliştirebilmesi ve içinde bulunduğu sosyal çevresinin birey bir davranışı performansla dönüştürürken kendisine destek olacağına yönelik inanca sahip olması önemli görülmektedir. Bireylerin Bandura'nın belirttiği bu tür davranışları yapabilmesi ise ancak Baker ve Stryk'in (1984) belirttiği gibi sosyal uyumlu öğrenciler tarafından gerçekleştirilebilecek davranışlardır. Onlara göre öğrencilerin sosyal etkinliklere katılabilmek, üniversitedeki diğer kişilerle sağlıklı ilişkiler kurabilmek ve üniversitedeki sosyal çevreyi oluşturan bileşenlerden keyif alabilmek sosyal uyumu gerektirmektedir.

Bu açıdan değerlendirildiğinde, sosyal olarak uyumlu birey üniversite yaşamında farklı ortamlara rahat girebilecek, yeni insanlarla tanışabilecektir. Diğer bir ifadeyle, üniversite ortamındaki sosyal yaşamla ilgili birçok yaşantıya maruz kalacak veya bu ortamlardaki yaşantıları gözlemleyebilecektir. Doğrudan veya dolaylı bir biçimde maruz kalınan bu yaşantılar ise yetkinlik inancının en önemli kaynaklarını besleyerek bireyin kendisini sosyal anlamda daha da yetkin hissetmesine neden olabilecektir.

Üçüncü olarak, sosyal yetkinlik inancı ile psikolojik belirti arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu konuda doğrudan KSE tarafından ölçülen psikolojik belirtilerin ele alındığı çalışma olmamasına rağmen, KSE ile ölçülen anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık gibi değişkenlerle yapılmış çalışmalar bulunmaktadır. Bu çerçevede, sosyal yetkinlik inancı ile benlik saygısı (Blake ve Rust, 2002; Connolly, 1989; Çelikkaleli, 2010; Raskauskas ve diğ., 2015), depresyon (Bandura ve diğ., 1999; Çelikkaleli, 2010; Hermann ve Betz, 2004; McFarlane, Bellissimo Norman, 1995), Muris, 2002; Raskauskas ve diğ., 2015; Wei, Russell ve Zakalik, 2005).), anksiyete (Daniels ve Larson, 2001; Leary ve Atherton, 1986; Muris, 2002; Wei, 2005) arasında anlamlı ilişkilerin elde edilmiş olması bu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Diğer taraftan Bandura'ya (1989; 1993) göre, karşılaştığı engelleri asabileceğine ilişkin yetkinlik inancına sahip olan kişiler, bu inancı düşük olan kişilere göre daha düşük düzeyde kaygı yaşamaktadırlar ve zihinlerinde, bilişsel süreçleri etkileyebildiği için, başarılı olacaklarına yönelik düşünceler geliştirerek eyleme geçmeleri yönünde motivasyon kaynağı oluştururlar. Bununla beraber, Çetin, Bilbay ve Kaymak'a (2003) göre, akranlarıyla ilişkilerinde zayıf ve yetersiz (dolayısıyla sosyal yetkinlik inancı düşük) çocuklar, okulda

akademik olarak başarısızlık yaşamaktadır, şiddette/suçta eğilimli olmaktadırlar, psikopatolojik belirtiler göstermektedirler ve yaşamlarının daha sonraki dönemlerinde de psikolojik rahatsızlık yaşama eğiliminde olmaktadırlar. Bunun yanında, Bandura (1989), bireylerin başarısız yaşantılarının onların motivasyonlarını düşürdüğünü, bu durumunda karşılaştıkları engeller karşısında kolayca pes etmelerine neden olduğunu ve yaşadıkları başarısızlıkları kendi yetersizlikleri olarak yorumlama eğilimine neden olarak daha kolay kaygı yaşamalarına neden olabileceğini ifade etmektedir. Benzer bir biçimde, düşük yetkinlik inancı sahip kişiler, yapamayacaklarını düşündükleri için, tehdit kaynağı olarak algıladıkları işleri yapmaktan uzak dururlar, işin üstesinden gelebilmek için çaba harcamazlar ve bu işlerden kolayca vazgeçebilme eğiliminde oldukları (Bandura, 1994) için, sorunlarını çözemeyecek, yalnız kalabilecek, ihtiyaçları olan sosyal desteği bulamayacaklar ve okul motivasyonunu kolayca kaybedebileceklerdir. Bunların sonucu olarak da olumsuz psikolojik belirtiler gösterme eğilimleri daha da yüksek olabilecektir.

Dolayısıyla, üniversiteye yeni başlayan bir öğrencinin birçok yeni yaşantıya gireceği, birçok ortama girip ilk defa karşılaştığı bürokratik işlemleri yerine getirme zorunluğu yaşadığı, eğer yurttan kalırsa yeni tanıştığı bireylerle ilişki yürütmek zorunda olduğu, sınıf arkadaşları ve öğretim elemanlarıyla iletişime geçmesi gerektiği göz önüne alındığında, sosyal yetkinlik inancı yüksek olan bireyler bu sorunları daha kolay çözebilecektir. Çünkü, yetkinlik inancı bireylerin stresle başa çıkma kapasitelerinin bir göstergesi (Schwarzer ve Fuchs 1995) olarak ortaya çıkarak, böylece stres kaynaklı olarak ortaya çıkabilecek psikolojik belirtileri önleyebilecektir. Ayrıca, Bandura'ya (1986) göre, tehdit içeren durumlarla başa çıkabileceklerine ilişkin yüksek düzeyde yetkinlik inancına sahip bireyler daha az kaygı yaşamaktadırlar. Sosyal ilişkilerde ve ortamlarda bulunabilmek için gerekli eylemleri başarılı bir biçimde gerçekleştirmek bir taraftan sosyal yetkinlik inancının gelişmesine kaynaklık ederken bir taraftan da yetkinlik inancının bireyde yarattığı stresle başa çıkmada başarı, daha az kaygı, daha az depresyon, daha yüksek benlik saygısı, daha yüksek akademik başarı, daha yüksek sosyal uyum ve daha yüksek bir problem çözme becerisiyle bireyi yeni girdiği ortamlarda daha donanımlı kılarak psikolojik kırılganlığını önleyerek daha sağlıklı bireyler olmalarına katkı sağlayabilecektir.

Son olarak, sosyal uyum ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide sosyal yetkinlik inancı tam aracılık rolü üstlenmektedir. Diğer bir ifadeyle, üniversite 1. sınıf öğrencilerinin okula başlarken sosyal uyum puanlarının artması onların psikolojik belirtiyi değişkeni içeren bazı belirtilerin (anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve düşmanlık) ortaya çıkmasında, değişkenler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olması nedeniyle, önleyici bir faktör olarak rol oynadığı söylenebilir. Ancak, analize öğrencilerin sosyal yetkinlik inancı dahil edildiğinde sosyal uyum ile psikolojik belirti arasındaki negatif yöndeki ilişkinin anlamsızlaşmakta, sosyal uyum, sosyal yetkinlik inancı ile psikolojik belirti arasındaki dolaylı olarak ortaya çıkan ilişki anlamlı olmaya devam etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, üniversite öğrencilerinin sosyal uyumlarının yanında kendilerini sosyal olarak yetkin hissetmeleri birlikte psikolojik belirtilerin ortaya çıkmasında önleyici bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Elde edilen bu bulgu sosyal yetkinlik inancının bireylerin yaşamlarında karşılaşılabilecekleri psikolojik belirtilere karşı ruh sağlıklarını korumadaki rolünü ortaya koyar niteliktedir. Bireylerin yeterliklerinin neden psikolojik sorunlara yol açabileceğini açıklamaya çalışan Lazarus ve Folkman'a (1984) göre, kendilerini yetersiz bireyler olarak

algılayan kişilerin strese daha kolay girebildiklerini ve buna sonucu olarak da işlevselliklerinin azaldığını belirtmektedirler. Bu duruma yetkinlik inançları açısından yaklaşan Bandura (1997), bireylerin yetkinlik inançlarının, onların duygusal deneyimlerinin niteliğini ve yoğunluk düzeyini; bireylerin düşünce biçimleri, eylemleri ve davranışları üzerinde kontrol sahibi olmasında belirleyici olabildiğini ifade etmektedir. Bundan dolayı, yetkinlik inançlarının istenmeyen duygusal durumlar olan psikolojik belirtiler üzerinde ekili olabileceğini söylenebilir. Çünkü bireylerin kapasiteleri hakkındaki inançları, zorlu veya tehditkar durumlar karşısında yaşayabilecekleri stres ve/veya depresyon düzeyini etkilemektedir (Bandura, 1993). Benzer bir biçimde Bandura yetkinlik inançlarının, bireylerin duygusal deneyimlerinin niteliğini, stres kaynaklarına karşı kırılganlıklarını ve depresyona yönelik dirençlerini etkileyebilmektedir (Bandura, 2006). Bu kuramsal açıklamaları destekler bir biçimde, Diğer bir ifadeyle, eğer üniversiteye yeni başlayan öğrenci uyum sürecinde barınma, sosyal çevre, akademik ve kültürel uyumla ilgili her hangi bir sorun yaşarsa devreye sosyal yetkinlik inancı girecek ve bu olumsuz durumdan kaynaklı olabilecek depresif belirtilerin, olumsuz belik saygısının, kaygının, somatizasyonun ve düşmanlık duygularını, sosyal yetkinlik inancından dolayı kontrolün kendisinde olduğunu hissederek, ortaya çıkmasını engelleyebilecektir.

Diğer taraftan, yetkinlik inancı yüksek bireyler dikkatlerini ve çabalarını durumundan kaynaklı gereklilikler doğrultusunda biçimlendirerek karşılıklarına çıkan engelleri aşma yönünde güdülenerek çabalarını arttırmaları (Bandura, 1986). Bu güdülenme düzeyi de üniversiteye başlayan öğrencilerin karşılaştığı engelleri aşmaya yönelik çabalarını arttıracak bununla beraber ortaya çıkabilecek başarılı performanslar ise ortaya çıkabilecek psikolojik sorunları önleyici bir faktör olabilecektir. Buna karşın Bandura'ya (1986) göre, hâlihazırdaki yetenekleriyle başa çıkamayacaklarını düşündükleri engelleri ve/veya görevleri tehdit içeren durumlar olarak gören kişiler bu tür durumlardan kaçma eğiliminde olmaktadır. Buna karşın, yeteneklerine güvenen, bir başka ifadeyle, kendini sosyal olanda yetkin hisseden üniversite öğrencisi yeni girdiği ortamda daha girişken olabilecek ve böylece sorun kaynağı olabilecek engelleri aşabilecek ve bunlarla mücadele edebilecektir. Çünkü Bandura'nın (1989) da belirttiği gibi, yetkinlik inançları bireylerin düşünce kalıplarının ve duygusal tepkilerinin belirleyicisi olabilmektedir. Sonuç olarak, sosyal yetkinlik inancının sosyal uyum problemlerinden dolayı ortaya çıkabilecek psikolojik belirtilere karşı önemli bir koruyucu faktör olarak, sosyal uyum ile psikolojik belirtiler arasında aracılık rolü üstlendiği söylenebilir.

Bu araştırma çerçevesinde elde edilen bulgular ve yorumları çerçevesinde ebeveynlere, öğretmenlere ve okul psikolojik danışmanlarına şu önerilerde bulunulabilir:

1- Çocuklarının özellikle gelişim dönemlerinde farklı sosyal ortamlara girmesi konusunda teşvik edici olmaları ileride yaşayabilecekleri psikolojik problemleri önlenmesinde önemli görülmektedir.

2- Öğretmenlerin ders etkinliklerinde grup çalışmalarına önem vermesi hem öğrencinin sosyal uyum becerisini geliştirecek hem de sosyal yetkinlik inancının kaynağı olarak ruh sağlığına önemli katkı sağlayabilecektir.

3- Uyumsuz davranışlar sergileyen öğrencilerin sosyal gruplara katılımı sağlanarak bir yandan uyum sorunları çözülürken bir taraftan da sosyal yetkinlik inançları geliştirilebilecektir.

4- Gerek temel eğitimde gerek orta öğretimde gerekse de üniversitelerdeki danışma merkezindeki psikolojik danışmanlar sosyal uyum ve sosyal yetkinlik inancı düşük öğrencilerle bireysel veya grupla psikolojik danışma çalışmaları yaparak dolaylı olarak onların psikolojik belirtilerine müdahale edebilirler.

KAYNAKÇA

- Adler, A. (2009). *Bireysel psikoloji* (Çev. A. Kılıçlıoğlu). İstanbul: Say Yayınları
- Akdoğan, R. (2012). Adleryan yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Akıncı, G. (2007). Engelli çocuğa sahip olan ve olmayan babaların aile işlevlerini algılamaları ile sosyal uyum düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 107-110.
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. & Tezer, E. (2003). Üniversite Yaşam Ölçeği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 20(2), 41-47.
- Ayhan, F. (2005). Ege üniversitesi öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi İzmir.
- Baker, Ö. E., Özgülük, S. B., Turan, N. & Danışık, N. D. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45-53.
- Bakırcıoğlu, R. (2002). *Çocuk ruh sağlığı ve uyum bozuklukları*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Balabanlı, F. (1990). Öğretmen liselerinde okuyan öğrencilerin kişisel ve sosyal uyum düzeylerini etkileyen bazı etmenler (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Ballabio, M., Griffiths, M. D., Urbán, R., Quartiroli, A., Demetrovics, Z. & Király, O. (2017). Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study. *Addiction Research & Theory*, 1-11.
- Baltas, A. & Baltas, Z. (2008). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84 (2), 191 - 215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A Social Theory*. Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hall
- Bandura, A. (1989) Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive process through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25 (5), 729-735.

- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, pp. 71-81). New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia of mental health*. San Diego: Academic Press, 1998)
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies. In A. Bandura (ed.) *Exercise of personal and collective efficacy in changing societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company
- Bandura, A. (2006). Adolescent development from an agentic perspective. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescence* (pp. 1-43). Information Age Publishing, Greenwich, CT.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C. & Caprara, G. V. (1999). Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Barlas, G. Ü., Karaca, S., Onan, N. & Işıl, Ö. (2010). Üniversite sınavına hazırlanan bir grup öğrencinin kendilik algıları ve ruhsal belirtileri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 18-24.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (6), 1173-1182.
- Batigün, A. D. & Büyüksahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik belirtiler ve bağlanma stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 105-114.
- Batigün, A. D. & Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67), 1-10.
- Bayram, L. (2013). Düzenli spor yapmanın islahevlerindeki çocuk ve gençlerin sosyal uyum ve iletişim becerileri üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış doktora tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Blake, T. R. & Rust, J. O. (2002). Self-esteem and self-efficacy of college students with disabilities. *College Student Journal*, 36(2), 214-222.
- Brooks, J. H., & Dubois, D. L. (1995). Individual and environmental predictors of adjustment during the first year of college. *Journal of College Student Development*, 36 (4), 347-360.
- Can, G. (1986). Lise öğrencilerinin benlik tasarımı düzeylerini etkileyen bazı etmenler. (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Çelikkaleli, Ö. (2010). Ergenlerin yetkinlik inançları ile depresyon, benlik saygısı, iç- dış kontrol odağı, sürekli öfke ve öfke ifade biçimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Mersin Üniversitesin, Mersin.
- Çelikkaleli, Ö., Gündoğdu, M. & Kıran-Esen, B. (2006). Ergenlerde Yetkinlik Beklentisi Ölçeği: Türkçe uyarlamasının geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 25, 62-72.

Çetin, F., Bilbay, A. A. & Kaymak, D. A. (2003). *Araştırmadan uygulamaya çocuklarda sosyal beceriler*. İstanbul: Epsilon Yayınevi

Ceyhan, A. A. (2006). An investigation of adjustment levels of Turkish university students with respect to perceived communication skill levels. *Social Behavior and Personality*, 34 (4), 367-380.

Chemers, M. M., Hu, L. T. & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.

Clickeman, S. M. (2007). *Social competence in children*. USA: Springer US.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2000). *Research methods in education* (5th ed.). London New York: Routledge Falmer

Coleman, P. K. (2003). Perceptions of parent-child attachment, social self-efficacy and peer relationships in middle childhood. *Infant and Child Development*, 12, 351-368.

Connolly, J. (1989). Social self-efficacy in adolescence: Relations with self-concept, social-adjustment and mental health. *Canadian Journal of Behavior Science Review*, 21(3), 258-269.

Dağ, İ. (1990). Kontrol odağı, stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Dağ, İ. (1991). Belirti Tarama Listesi'nin (SCL-90-R) üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(1), 5-12.

Daniels, J. A. & Larson, L. M. (2001). The impact of performance feedback on counseling self-efficacy and counselor anxiety. *Counselor Education & Supervision*. 41, 120-130.

Duru, E. (2008). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3, 13- 24.

Duru, P., Ocaktan, M. E., Çelen, Ü. & Örsal, Ö. (2017). The effect of workplace bullying perception on psychological symptoms: a structural equation approach. *Safety and Health at Work* (baskıda)

Dusek, J. B. (1987). *Adolescent development and behavior*. Prentice-Hall, Inc, USA.

Düzgün, Ş. (2003). Öğrencilerin psikolojik belirtileri ile ana-baba tutumları arasındaki ilişkiler. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(1-2), 149-162.

Elkin, F. (1995). *Çocuk ve toplum, çocuğun toplumsallaşması*. Ankara: Gündoğan Yayınları

Erden, M. & Akman, A. (2000). *Eğitim psikolojisi gelişim öğrenme öğretme*. Ankara: Arkadaş Yayınevi

Erdoğan, S., Şanlı, H. S., & Bekir, H. Ş. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13 (2), 479-496.

Ergin, B. E., & Dağ, İ. (2013). Kişilerarası problem çözme davranışları, yetişkinlerdeki bağlanma yönelimleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 14(1), 36-45.

Erözkan, A. (2013). The effect of communication skills and interpersonal problem solving skills on social self-efficacy. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 13(2), 739-745.

- Fisher, S., & Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance absent-mindedness and vulnerability to homesickness, *British Journal of Psychology*, 78 (4), 425-441.
- Fordham, F. (1966). *An introduction to Jung's psychology* (Çev. A. Yalçın). İstanbul: Say Yayınları
- Fromm, E. (1947). *Man for himself* (Çev. N. Arat). İstanbul: Say Yayınları
- Geçtan, E. (1992). *Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar* (8. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Gresham, E M. (1984). Social skills and self-efficacy for exceptional children. *Exceptional Children*, 51(3), 253 -261.
- Gresham, F. M., Sugai, G., & Horrer, R. H. (2001). Inter preting outcomes of social skills training for students with high-incidence disabilities. *Exceptional Children*, 67, 331-344.
- Gündüz, B., Erkan, Z., & Gökçakan, N. (2007). Polislerde tükenmişlik ve görülen psikolojik belirtiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 283-298.
- Hermann, K. S., & Betz, N. E. (2004). Path models of the relationships of instrumentality and expressiveness to social self-efficacy, shyness, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 51(1), 55-66.
- Innes, J. M. & Thomas, C. (1989). Attributional style, self-efficacy and social avoidance and inhibition among secondary school students. *Personality and Individual Differences*, 10 (7), 757-762.
- İskender, M., & Akin, A. (2010). Social self-efficacy, academic locus of control, and internet addiction. *Computers & Education*, 54(4), 1101-1106.
- Kapçı, E. G., & Hamamcı, Z. (2010). Aile işlevi ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: Erken dönem uyum bozucu şemaların aracı rolü. *Klinik Psikiyatri*, 13(3), 127-136.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım
- Kashani J. H., Canfield L. A., Borduin C. M., Soltys S. M. & Reid J. C. (1994). Perceived family and social support: impact on children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 33, 819-823
- Kelleci, M., Güler, N., Sezer, H. & Gölbaşı, Z. (2009). Lise öğrencilerinde internet kullanma süresinin cinsiyet ve psikiyatrik belirtiler ile ilişkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(3), 223-230.
- Kılıççı, Y. (2006). *Okulda ruh sağlığı* (5. Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık
- Kıran, B. (1993). Cinsiyetleri ve denetim odakları farklı lise öğrencilerinin uyum alanları ve yöntemlerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Kızıltan, G. (1984). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerini etkileyen etmenler (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Koptagel, G. (1984). *Tıpsal psikoloji, tıpta davranış bilimleri* (2. Baskı). İstanbul: Beta Basım Yayın Dağıtım
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stres, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Leary, M. R., ve Atherton, S. C. (1986). Self-efficacy, social anxiety, and inhibition in interpersonal encounters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 4*(3), 256-267.
- Luszczynska, A., Scholz, U. & Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology, 139*(5), 439-457.
- Martin, W. E., Swartz-Kulstad, J. L. & Madson, M. (1999). Psychosocial factors that predict the college adjustment of first year undergraduate students: Implications for college counselors. *Journal of College Counseling, 2*, 121-134.
- Matsushima, R. & Shiomi K. (2003). Social self-efficacy and interpersonal stress in adolescence. *Social Behavior and Personality an International Journal, 31*(4), 323-332.
- McFarlane, A. H., Bellissimo, A. & Norman, G. R. (1995). The role of family and peers in social self-efficacy: links to depression in adolescence. *American Journal of Orthopsychiatry, 65*(3), 402.
- Mercan, S. & Yıldız, A. (2011). Eğitim fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi, 16*, 135- 154.
- Mooney, S. P, Sherman, M. F. & Lo-Presto, C. T. (1991). Academic locus of control, self-esteem, and perceived distance from home as predictors of college adjustment. *Journal of Counseling and Development, 69*, 445-448.
- Mundt, J. C., Marks, I. M., Shear, M. K. & Greist, J. M. (2002). The Work and Social Adjustment Scale: a simple measure of impairment in functioning. *The British Journal of Psychiatry, 180*(5), 461-464.
- Muris, P. (2001) A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23*(3), 145-149.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences, 32*(2), 337-348.
- Numan, N. (2004). Exploration of adverse psychological symptoms in Yemeni khat users by the Symptoms Checklist-90 (SCL-90). *Addiction, 99*(1), 61-65.
- İnanç, B. Y., & Yerlikaya, E. E. (2008). *Kişilik kuramları*. Ankara: Pegem Akademi
- Öğüt, F. (2000). Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Özgüven, E. (1992). *Hacettepe Kişilik Envanteri (HKE) el kitabı*. Ankara: Odak Ofset Matbaası
- Öztürk, O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (8. Baskı). Ankara: Nobel-Tıp Kitapevleri
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. www.emory.edu/EDUCATION/MFP/eff.html adresinden, 10/08/2017' de alınmıştır.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W. & Alisat, S. (2000). Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research, 15*, 38-57.

- Payne, R. & Jahoda, A. (2004). The Glasgow Social Self-Efficacy Scale-A new scale for measuring social self-efficacy in people with intellectual disability. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11 (4), 265-274.
- Poyrazlı, S., Arbona, C., Nora, A., McPherson, R. & Pisecco, S. (2002). Relation between assertiveness, academic self-efficacy, and psychosocial adjustment among international graduate students. *Journal of College Student Development*, 43(5), 632-642.
- Ramos-Sánchez, L. & Nichols, L. (2007). Self-efficacy of first-generation and non-first-generation college students: The relationship with academic performance and college adjustment. *Journal of College Counseling*, 10(1), 6-18.
- Raskauskas, J., Rubiano, S., Offen, I., & Wayland, A. K. (2015). Do social self-efficacy and self-esteem moderate the relationship between peer victimization and academic performance? *Social Psychology of Education*, 18(2), 297-314.
- Şahin, N. H. & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlaması. *Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şahin, N. H., Durak Batıgün, A. & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi* 13(2), 125-135.
- Schwarzer R. & Fuchs R. (1995). Self-efficacy and health behaviors. To Appear in: Conner M, Norman P. *Predicting health behavior: Research and practice with social cognition models*. Buckingham: Open University Press
- Stanley, M. A. & Maddux, J. E. (1986). Cognitive processes in health enhancement: Investigation of a combined protection motivation and self-efficacy model. *Basic and Applied Social Psychology*, 7(2), 101 – 113.
- Sun-Selişik, Z. E. (2009). College adjustment: A study on english prep school students studying in northern cyprus (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D. & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, 39(3), 744-747.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- Torres, J. B. & Solberg, V. S. (2001). Role of self-efficacy, stress, social integration, and family support in Latino college student persistence and health. *Journal of Vocational Behaviour*, 59, 53-63.
- Tutkun, Ö. (2006). Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi'ndeki Türkiye'li öğrencilerin uyum sorunları. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 15, 255-267.
- Uğurlu, F. (2012). Üniversite öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim becerilerinin incelenmesi (Adıyaman ili örneği). (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

- Wei, M., Russell, D. W. & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602-614.
- Wintre, M. G. & Yaffe, M. (2000). First- year students' adjustment to university life as a function of relationship with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15, 9-37.
- Yalın, D. (2007). First year college adjustment: The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yapıcı, Ş. & Yapıcı, M. (2005). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Yavuzer, H. (1993). *Ana-baba ve çocuk* (6. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yavuzer, H. (1997). *Çocuk eğitimi el kitabı* (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi
- Yörükoğlu, A. (1990). *Gençlik çağı* (7.Baskı). Ankara: Özgür Yayın Dağıtım
- Yörükoğlu, A. (2004). *Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar* (12. Baskı). İstanbul: Özgür Yayınları.