



## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA GÖRE ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM DÜZEYİNİN İNCELENMESİ

Neslihan Nur PEHLİVAN\*

### Öz

Bu araştırma, bir devlet üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda okuyan 177 birinci sınıf öğrencisinin stresle başa çıkma tarzlarının, üniversite yaşamına uyum düzeyine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ) ve Stresle Baş Etme Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ) kullanılarak toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 20,1 olup %76,3'ü kadındır. Odyometri programında okuyan, tercih ettiği bölümü isteyerek seçen ve okul yaşamından memnun olan öğrencilerin ÜYÖ toplam puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ( $p<0,001$ ). Çok değişkenli doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım ( $\beta=0,371$ ,  $p<0,001$ ) ve sosyal desteğe başvurma ( $\beta=0,208$ ,  $p<0,001$ ) alt boyutlarının üniversite yaşamına uyumu olumlu etkilediği, çaresiz yaklaşımın ( $\beta=-0,483$ ,  $p<0,001$ ) ise uyumu olumsuz etkilediği belirlenmiştir. Araştırma, üniversiteye ilk kez başlayan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının, üniversite yaşamına uyum düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencileri, Üniversiteye uyum, Stres, Stresle başa çıkma tarzları.

### *Examining the Level of Adaptation of University Students to University Life According to Their Styles of Coping with Stress*

#### **Abstract**

The purpose of the study was to determine how the stress coping strategies of first-year students at the Vocational School of Health Services affected how well they adjusted to life at university. 177 students enrolled in a public university's Vocational School of Health Services participated in the study, and data were gathered using the Personal Information Form, the University Life Scale (ULS), and the Stress Coping Styles Scale (SCSS). The study's participant students had a mean age of 20.1 years and 76.3% of them were female. Students enrolled in audiology programs, those who voluntarily chose the program they studied, and those who felt content with their educational experience all scored higher overall on the ULS ( $p<0.001$ ). The results of the multivariate linear regression analysis demonstrated that the helpless approach sub-dimension ( $\beta=-0.483$ ,  $p<0.001$ ) had a negative impact on the adjustment to university life, whereas the sub-dimensions of the coping styles with stress, self-confident approach ( $\beta=0.371$ ,  $p=0.001$ ), and turning to social support ( $\beta=0.208$ ,  $p=0.001$ ), had a positive impact. Students may adjust to university life by using the stress coping technique or styles that they choose to utilize when they first enroll. 20.1 years old, and 76.3% of the participants were female.

**Keywords:** University students, University adjustment. Stress, Stress coping styles.

\* Öğr. Gör. Dr., Hitit Üniversitesi, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Engelli Bakımı ve Rehabilitasyon Programı, [neslihanurpehlivan@hitit.edu.tr](mailto:neslihanurpehlivan@hitit.edu.tr), <https://orcid.org/0000-0002-4422-9793>

## 1. Giriş

Üniversite yaşamına uyum süreci, öğrencinin akademik başarısından bireysel mutluluğuna kadar birçok alanı etkiler (Karaarslan vd., 2021). Üniversite basamağı öğrencinin ailesinden uzakta yaşayarak, hayatını idame ettirebileceği istediği bir meslek sahibi olması için yeni bir sosyal çevre ile etkileşime dayalı dinamik ve stresi barındıran bir süreç olarak da ifade edilmektedir (Dikmen vd., 2017). Üniversite yaşamının ilk yılı, üniversite hayatında toplumsal kazanımlar açısından verimli olması ve istenilen akademik başarıyı göstermesi açısından en önemli dönem olarak kabul edilmektedir. Daha önce ailesinden ayrı yaşamamış kişiler, günlük görevlerini yerine getirmek için daha fazla zorluk yaşayabilirler. Örneğin, yapılan bir çalışmada, öğrencilerin üniversitedeki ilk yıllarının beklediklerinden daha zor ve stresli geçtiğini ortaya koymuştur. Bu stresi yaratan en önemli durumların ise yeni elde ettikleri özgürlüklerinin yanında yalnızlık, eve özlem, akademik yaşantıda karşılaşılan zorluklar olduğu belirtilmiştir (Wintre & Yaffe, 2000). Araştırmalar, akademik hayatın, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin stresi tetikleme olasılığı daha yüksek olan durumlarla karşılaştıkları bir dönem olduğunu göstermektedir (Alharbi & Smith, 2018; Mussi vd., 2019). Sonuç olarak, literatür üniversite birinci sınıf öğrencilerinin çeşitli şekillerde stres yaşadığını göstermektedir. Akademik stres ve notların getirdiği sorumluluklar, beklentiler ve iş yükü, birinci sınıf öğrencilerinin stresinin sadece birkaç bileşenidir. Dolayısıyla, üniversite yaşamının ilk yılında, öğrencinin uyum süreci bir dizi sorunla karşılaşabilir. Çeşitli alanlarda, örneğin akademik, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik ve sağlık gibi, çeşitli sorunlar ortaya çıkabilir (Kacur & Atak, 2011). Bununla birlikte, üniversite hayatına uyum sağlamak, öğrencinin akademik başarısı, yeteneklerinin gelişimi, yeni alışkanlıklar edinmesi, bireysel mutluluğu ve psikolojik sağlığı açısından son derece önemlidir. (Yüksel & Öz, 2018). Üniversite hayatına yeni başlayan birinci sınıf öğrencileri için, stresle etkili bir şekilde başa çıkmak, akademik başarı ve üniversite deneyiminin uyumlu bir şekilde geçmesi açısından hayati önem taşımaktadır. Stresle başa çıkma becerisi eksik olan öğrencilerde duygusal ve fiziksel sağlık sorunları sıkça görülmektedir. Bunlar arasında kronik hastalıkların artışı, uyku problemleri, dikkat eksikliği, kaygı ve depresyon gibi sorunlar öne çıkmaktadır. Bu durum, stresle etkili bir şekilde başa çıkmanın öğrenciler için kritik bir öneme sahip olduğunu vurgulamaktadır (Eslami Akbar vd., 2015; Missouri, 2017). Formun Üstü Üniversite öğrencilerinin akademik performansıyla da yakından ilişkili olabileceği düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin stres miktarını ve kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türlerini anlamak, üniversite ortamına olumlu bir geçişi kolaylaştırmak açısından önemli olabilir. Birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile üniversite yaşamına ne kadar iyi uyum sağladıkları arasındaki ilişkinin araştırılması, öğrencilerin stresle başa çıkma ve önleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bu çalışmada, yeni başlayan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumu ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Literatür incelendiğinde, üniversite yaşamına uyum ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiden ziyade var olan çalışmaların çoğu uyum sürecinin öğrenciler üzerinde stres yarattığı üzerinde durmuştur (Akhunlar Turgut vd., 2020; Öztürk, 2020; Sağel Çetiner vd., 2018). Stres yaratan bu uyum sürecinde hangi stresle baş etme mekanizmalarının uyum sürecini ne şekilde etkilediği merak konusudur. Üniversite öğrencilerinin uyumu ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin ortaya konması, bu durumun önlenmesi ve stresle başa çıkma yeteneklerinin artırılmasına katkı sağlayabilir. Bu bağlamda, çalışmanın literatüre önemli bir katkı sunabileceği öngörülmektedir. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin başa çıkma mekanizmaları sorun odaklı- uyumsuz olabilir veya stres belirtilerini hafifletmeye- güçlendirmeye yardımcı olabilir (Connor-Smith vd., 2000; Sladek vd., 2016).

Yeni üniversite öğrencileri, üniversite hayatına geçiş sürecinde stresle başa çıkmak için çeşitli stratejiler geliştirmek zorunda kalabilirler. Başa çıkma, zor durumları veya koşulları değiştirmek için bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Livingston & Dressler, 1992). Sorun odaklı yaklaşımlar ve duygular

odaklı yaklaşımlar, geleneksel olarak başa çıkma stratejilerinin iki türüdür. Sorun odaklı stratejiler, bir sorunu çözmeye veya durumu değiştirmeye odaklanırken, duygu odaklı stratejiler, duygusal tepkileri yönetmeye ve duygusal iyileşmeye odaklanır. Bu tür başa çıkma stratejileri farklı adaptif sonuçlarla ilişkilendirilmiştir; sorun odaklı başa çıkma daha düşük depresyon seviyeleriyle (McNamara, 2000), duygu odaklı başa çıkma ise uyumsuz işlevsellik ve gerginlikle ilişkilendirilmiştir (Terry, 1991). Üniversite öğrencilerinin başa çıkma stratejileri ile işlevsellikleri arasındaki ilişkiye odaklanıldığında, kullanılan başa çıkma stratejisinin türü, üniversiteye uyum sağlama süreci açısından önemli bir rol oynayabilir. Bu doğrultuda, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu 1. Sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilen bu çalışmada, öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeyinin stresle başa çıkma tarzları açısından farklılaşım farklılaşmadığının ortaya konması hedeflenmektedir.

Çalışma, sağlık teknikeri yetiştiren Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin stresle baş etme mekanizmalarından hangisinin veya hangilerinin üniversite yaşamına uyum sürecini etkilediğini ortaya koyacak olması bakımından literatür için önemli bir katkı sunacaktır. Sonuç olarak, stresle başa çıkma tarzlarının üniversite yaşamına uyum düzeyini etkilemesi beklenmektedir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeyi nedir?
2. Üniversite yaşamına uyum ile öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında bir ilişki var mı?

## 2. Yöntem

### 2.1. Araştırma Deseni

Tanımlayıcı-kesitsel olan bu araştırma, ilişkisel tarama desenleriyle yürütülmüştür (Karasar, 2007). Tanımlayıcı-kesitsel tasarım, belirli bir zamanda bireylerin mevcut durumlarını betimlemek ve değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla tercih edilmiştir. İlişkisel tarama deseni ise stresle başa çıkma tarzları ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasındaki ilişkileri belirlemeyi hedeflemiştir. Verilerin tek bir zaman diliminde toplanması ve değişkenler arasındaki yön ve güç ilişkilerinin incelenmesi, bu yöntemin uygulanabilirliğini sağlamıştır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma, Türkiye'de bir devlet üniversitesinde ön lisans sağlık eğitimi veren Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nun birinci sınıf öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma, araştırmaya katılmayı kabul eden 177 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada kullanılan 177 kişilik örneklem büyüklüğü, literatürde yaygın kabul gören %95 güven aralığı ve %5 hata oranı varsayımlarına dayanarak yeterli kabul edilmiştir (Cochran, 1977). Bu örneklem büyüklüğü, evrenin yaklaşık %67'sini temsil etmektedir ve yapılan analizlerin genellenebilirliği için uygun görülmüştür. Katılımcıların yaş aralığı 18-46'dır ( $Ort. = 20.1$ ,  $SS = 3.7$ ). Katılımcıların çoğunluğu kadındır (%76.3). Tablo 1' de, katılımcılara tanımlayıcı özellikleri verilmiştir.

### 2.3. Araştırma süreci

Araştırmanın verilerini toplamak için çevrimiçi veri toplama aracı Psytoolkit (3.4.2) kullanılmıştır (Stoet, 2017). Çevrimiçi anketin bağlantısı katılımcılara e-posta adresleri veya WhatsApp grupları aracılığıyla dağıtıldı. Katılımcılar çalışmaya başlamadan önce araştırma konusuna ilişkin detayların, gizlilik politikasının, gönüllülük ilkesinin ve araştırmacıların iletişim bilgilerinin yer aldığı Bilgilendirilmiş Onam Formunu okudular. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden kişilerle çalışmaya devam edildi. Çevrimiçi veri toplama aracındaki yönergeler takip edilerek katılımcılara sırasıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ), Stresle Başa Çıkma Tarzları

Ölçeği (SBÇTÖ) ve Kişisel Bilgi Formu sunulmuştur. Çalışma yaklaşık 15 dakikada tamamlandı. Ölçümler tamamlandıktan sonra katılımcılara katılımları ve destekleri için teşekkür edilerek çalışma sonlandırılmıştır.

#### 2.4. Veri Toplama Araçları

*Kişisel Bilgi Formu:* Katılımcılar hakkında bilgi toplamak ve sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla yaş, cinsiyet vb. ile ilgili kişisel bilgilerin yer aldığı araştırmacılar tarafından hazırlanan sorulardan oluşan bir formdur.

*Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ):* Üniversiteye yeni giren öğrencilerin uyum düzeylerini değerlendirmek amacıyla bir ölçek geliştirilen 48 maddeden oluşmaktadır (Aladağ vd., 2003). Ölçekteki Likert tipi ölçme aracı 7'li derecelendirme sistemine sahip olup, her bir madde "bana hiç uygun değil (1)" ve "bana tamamen uygun (7)" arasında değerlendirilmektedir. Ölçek puanları arttıkça öğrencinin üniversite yaşamına uyum düzeyi de artmaktadır. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı 0,91 olarak belirlendi. Mevcut çalışmada ise iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak bulunmuştur.

*Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ):* Şahin ve Durak tarafından 1995 yılında Türkçe'ye uyarlanan ölçek, Folkman ve Lazarus'un (1988) "Başa Çıkma Yolları Envanteri" temel alınarak geliştirilmiştir. Bu ölçek, stresli durumlarla başa çıkma yöntemlerini değerlendirmek için kullanılmakta ve 30 maddeden oluşan 4'lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile uygulanmaktadır. Ölçek, beş farklı faktörden oluşmaktadır: "İyimser Yaklaşım" (2, 4, 6, 12, 18), "Kendine Güvenli Yaklaşım" (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26), "Çaresiz Yaklaşım" (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28), "Boyun Eğici Yaklaşım" (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve "Sosyal Desteğe Başvurma" (1, 9, 29, 30). Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutunda yer alan 1. ve 9. maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Alt boyutlardan alınabilecek en yüksek puanlar sırasıyla şu şekildedir: İyimser Yaklaşım için 15, Kendine Güvenli Yaklaşım için 21, Çaresiz Yaklaşım için 24, Boyun Eğici Yaklaşım için 18 ve Sosyal Desteğe Başvurma için 12'dir. Tüm alt ölçeklerden alınabilecek en düşük puan ise 0'dır. Ölçekte yer alan başa çıkma tarzları, Probleme Yönelik/Aktif Tarzlar (Kendine Güvenli, İyimser, Sosyal Desteğe Başvurma) ve Duygulara Yönelik/Pasif Tarzlar (Boyun Eğici, Çaresiz) olmak üzere iki boyutta değerlendirilmiştir. Bu iki boyut, toplamda beş faktöre yayılmıştır. Türkçe uyarlaması yapılan ölçeğin, beş boyutlu yapısının geçerliliği ve güvenilirliği kapsamlı bir şekilde incelenmiştir.

#### 2.5. Verilerin Analizi

Windows için IBM SPSS İstatistik Paketi 23.0 (Statistical Package for the Social Sciences) kullanılarak veriler incelenmiştir. Tanımlayıcı istatistiklerde kategorik değişkenler sıklık ve yüzde oranlarıyla sunulmuştur. Sürekli değişkenler ise aritmetik ortalama, standart sapma, ortanca, en küçük değer ve en büyük değer ile sunuldu. Sürekli değişkenlerin normal dağılıp dağılmadıkları basıklık ve çarpıklık değerlerinin incelenmesinin yanı sıra Shapiro-Wilk testi ile değerlendirilmiştir. Normal dağılım koşulları sağlanmadığı için iki ortalamanın karşılaştırılmasında Mann-Whitney U testi, üç ortalamanın karşılaştırılmasında ise Kruskal-Wallis testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında ise normal dağılım şartları sağlanmadığı için Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Üniversite yaşamına uyum düzeyini etkileyen stresle baş etme tarzlarını belirlemek için Çok Değişkenli Doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Çalışmanın genel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak belirlenmiştir.

#### 2.6. Araştırma Etiği

Çalışmaya, ilgili üniversitenin Girişimsel Olmayan Araştırma Etik Kurulu tarafından etik onay verilmiştir (Sayı: 2024-46, Karar No: 2024-01). Çalışmanın amaçları ve gönüllülük esasına dayandığı öğrencilere açıklanmıştır. Ayrıca, çalışmadan çıkmayı tercih etmeleri halinde notlarının

etkilenmeyeceği, kişisel bilgilerinin gizli tutulacağı ve istedikleri zaman çekilebilecekleri konusunda bilgilendirilmişlerdir. Veri toplama aracının ilk sayfasında, çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler bu konuda bilgilendirilmiş ve bilgilendirilmiş onamları çevrimiçi olarak alınmıştır.

### 3. Bulgular

Öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerine göre, çalışmaya katılanların yaş ortalamasının  $20.1 \pm 3.7$  olduğu ve %76.3'ünün kadın olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılım sağlayan 1. Sınıf öğrencilerinin çoğu İş ve Uğraşı Terapisi programında öğrenim görmektedir (%19.8). Öğrencilerin çoğu yurttan kalmaktadır (%65.5). Okul yaşantısından memnun olmayan öğrencilerin oranı %56.5'dir. Öğrencilerin %78'ini okuduğu programı isteyerek tercih etmiştir (Tablo 1). Öğrencilerin ÜYÖ puan ortalaması  $241,6 \pm 37,9$  olarak belirlenmiştir (Tablo 2).

**Tablo 1**

*Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılımı*

		Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	42	23.7
	Kadın	135	76.3
Yaş Ortalaması (AO $\pm$ SS)		20.1 $\pm$ 3.7	
Program	İş ve Uğraşı Terapisi	35	19.8
	Engelli Bakımı ve Rehabilitasyon	33	18.6
	Eczane Hizmetleri	32	18.1
	Çocuk Koruma Bakım Hizmetleri	28	15.8
	Odyometri	23	13.0
Kalınan Yer	Aile yanı	48	27.1
	Ev	13	7.4
	Yurt	116	65.5
Tercih Durumu	İsteyerek	138	78.0
	İstemeyerek	39	22.0
Okul Yaşamından Memnuniyet	Memnun	77	43.5
	Memnun Değil	100	56.5
Toplam		177	100,0

**Tablo 2***Öğrencilerin ÜYÖ ve SBÇTÖ Toplam- Alt Boyut Puan Ortalamaları*

	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Üniversite Yaşamı Ölçeği	241.60	37.93	131.00	330.00
Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları	<b>Ort.</b>	<b>SS</b>	<b>Min.</b>	<b>Max.</b>
Kendine Güvenli Yaklaşım	15.8	3.3	7	21
Çaresiz Yaklaşım	12.9	4.3	2	24
İyimser Yaklaşım	9.9	2.7	1	15
Sosyal Desteğe Başvurma	7.2	2.2	0	12
Boyun Eğici Yaklaşım	6.6	2.8	0	14

Ort.= Ortalama, SS= Standart Sapma

Öğrencilerin SBÇTÖ alt boyutlarından aldıkları puanlar tablo 2' de gösterilmiştir.

Odyometri programı öğrencilerinin ÜYÖ toplam puanı diğer program öğrencilerine kıyasla daha yüksek bulunmuştur ( $p=0.005$ ). Okuduğu programı isteyerek tercih eden öğrencilerin, okuduğu programı istemeyerek tercih eden öğrencilere kıyasla ÜYÖ toplam puanı daha yüksek bulunmuştur ( $p=0.004$ ). Okul yaşamından memnun olan öğrencilerin, memnuniyetsiz olanlara göre ÜYÖ toplam puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0.001$ ). Cinsiyet ve kalınan yerin ÜYÖ toplam puanı ile ilişkili olmadığı bulunmuştur (sırasıyla  $p=0.203$ ;  $p=0.136$ ).

**Tablo 3***Öğrencilerin Tanımlayıcı Özellikleri ile ÜYÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması*

		<b>ÜYÖ toplam puanı</b>	<b>p değeri</b>
Cinsiyet	Erkek	249.12±36.5	0.203
	Kadın	239.27±38.19	
Program	Odyometri	267.13±38.47	0.005*
	Eczane Hizmetleri	246.84±39.63	
	İş ve Uğraşı Terapisi	240.60±38.41	
	Engelli Bakımı ve Rehabilitasyon	239.58±33.19	
	Çocuk Koruma Bakım Hizmetleri	226.82±35.57	
Kalınan Yer	Aile yanı	250.77±36.58	0.136
	Ev	247.31±37.27	
	Yurt	237.17±38.10	
Tercih Durumu	İsteyerek	245.86±37.26	0.004*
	İstemeyerek	226.54±36.87	
Okul Yaşamından Memnuniyet	Memnun	258.77.33.09	$p<0.001$
	Memnun Değil	228.39±36.22	

SBÇTÖ alt boyutları olan çaresiz tutum ve boyun eğen yaklaşımın öğrencilerin ÜYÖ toplam puanı ile istatistiksel olarak anlamlı negatif korelasyona sahip olduğu gösterilmiştir. Ancak ÜYÖ toplam puanı ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir ( $p<0.001$ )(Tablo 4).

**Tablo 4***ÜYÖ Toplam Puanı ile SBÇTÖ Alt Boyut Puanları Arasındaki İlişki*

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Alt Boyutları	Üniversite Yaşamı Ölçeği (ÜYÖ) Toplam Puanı		
	n	r	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	177	0.492	<0,001
Çaresiz Yaklaşım	177	-0.572	<0,001
İyimser Yaklaşım	177	0.300	<0,001
Sosyal Desteğe Başvurma	177	0.271	<0,001
Boyun Eğici Yaklaşım	177	-0.318	<0,001

İkili analizlerde üniversite yaşamına uyum düzeyi ile ilişkili olan SBÇTÖ alt boyutları kullanılarak üniversite yaşamına Üniversite yaşamına uyum puanını yordamak amacıyla çok değişkenli doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz, anlamlı bir regresyon modeli elde etmeyi başarmıştır ( $F(5,171)=32.325, p<0.001$ ). Üniversite yaşamına uyum düzeyindeki varyansın %47,1' ini bu bağımsız değişkenlerin açıkladığı bulunmuştur (*Düzeltilmiş  $R^2=0.471$* ). Bu modele göre kendine güvenli yaklaşım ( $\beta=0,371, t(171)=5.072, p<0,001$ ) ve sosyal desteğe başvurma ( $\beta=0.208, t(171)=3.728, p<0,001$ ) üniversite yaşamına uyum düzeyini pozitif yönde anlamlı olarak yordarken; çaresiz yaklaşım ( $\beta=-0.483, t(171)=-7.448, p<0.001$ ) üniversite yaşamına uyum düzeyini negatif yönde anlamlı olarak yordamaktadır (Tablo 5).

**Tablo 5***Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyini Etkileyen Faktörleri Değerlendiren Çok Değişkenli Doğrusal Regresyon Modeli*

Bağımsız Değişkenler	Standardize Edilmiş $\beta$	t	p	Etki Büyüklüğü
Çaresiz Yaklaşım	-0,483	-7,448	<0,001	0,2450
KendineGüvenli Yaklaşım	0,371	5,072	<0,001	0,1310
Sosyal Desteğe Başvurma	0,208	3,728	<0,001	0,0751
İyimser Yaklaşım	-0,103	-1,424	0,156	0,0117
Boyun Eğici Yaklaşım	0,017	0,265	0,792	0,0004

**Bağımlı Değişken:** Üniversite Yaşamına Uyum Düzeyi

#### 4. Tartışma

Geçtiğimiz yıl Türkiye'de yaklaşık 1,8 milyon kişi üniversite eğitimine başladı (YÖK, 2023). Bu öğrencilerin akademik ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi açısından üniversite hayatına bir an önce uyum sağlamaları kritik önem taşımaktadır. Üniversite yaşamına uyum sağlama sürecinde stres, birçok öğrenci için kaçınılmaz bir durumdur. Yeni bir ortama girmek, akademik yükün artması ve sosyal sorumlulukların çoğalması stresin başlıca nedenleri arasındadır. Stresli olaylarla etkin bir şekilde başa çıkabilen öğrenciler, hem fiziksel hem de ruhsal sağlıklarını zorluklar karşısında bile koruyabilirler. Bu öğrenciler, stresin olası zararlarını önlemek için çeşitli başa çıkma stratejileri kullanırlar ve bu sayede stresli durumları kişisel gelişimlerine katkıda bulunabilecek fırsatlara dönüştürebilirler. Bu araştırma, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile üniversite yaşamına uyum düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledi.

Çalışmada üniversite yaşamına uyumu etkilemesi olası bazı faktörler de incelenmiştir. Cinsiyet ve öğrencilerin kaldığı yer üniversite yaşamına uyumu etkilemezken; öğrenim gördüğü programı isteyerek tercih eden ve okul yaşamından memnun olan öğrencilerin diğer öğrencilere kıyasla üniversite

yaşamına uyumunun daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca odyometri programında öğrenim gören öğrencilerinin diğer programlarda öğrenim gören öğrencilere kıyasla üniversite yaşamına uyumunun daha fazla olduğu görülmüştür.

Cinsiyetin üniversite yaşamına uyumu etkilemediği bulunmuştur. Literatürde de benzer sonuçlara ulaşan çalışmalar mevcuttur (İkiz & Mete Otlu, 2015; Mutlu vd., 2023). Başka çalışmalarda ise erkek öğrencilerin daha fazla uyum sorunu yaşadığı belirtilmiştir (Erkan vd., 2012; Kacur & Atak, 2011). Cinsiyetin üniversite yaşamına uyumda belirleyici bir faktör olmamasının nedeni, günümüzde öğrencilerin eğitim, sosyal ve çevresel koşullarının genellikle eşit olmasıdır (İkiz & Mete Otlu, 2015). Ayrıca, üniversiteye uyumda destek mekanizmalarına başvuran öğrencilerin daha az zorluk yaşadığı ve kadınların mevcut destek mekanizmasını aktif olarak kullanarak sorunlarını çözdüğü gözlemlenmiştir (Bülbül & Acar Güvendik, 2014).

Bu çalışmada her ne kadar aile yanında ve evde kalan öğrencilerin üniversite yaşamına uyum skoru yurttan kalan öğrencilerden daha yüksek gözükse de bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Araştırmalar, evde veya aile yanında kalan öğrencilerin, yurttan kalanlara kıyasla üniversite yaşamına daha kolay uyum sağladığını göstermektedir (Karaarslan vd., 2021; Sağınç, 2011). Dolayısıyla yurttan kalmanın üniversite yaşamına uyumu zorlaştırdığı söylenebilir. Bu çalışmada ise yurttan kalanlarla evde ve aile yanında kalanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmasa da bu sonuç karıştırıcı faktörlerden veya katılımcı sayısından kaynaklanıyor olabilir.

Öğrencilerin öğrenim gördüğü programı isteyerek tercih etmesi, üniversite yaşamına uyumu etkileyen faktörlerden birisidir. Özellikle üniversite tercih dönemlerinde öğrenciler bu konuda desteklenmelidir. Üniversite bölümü tercihinde öğrencinin yetenekleri aile ve okul tarafından gözlemlenmeli ve öğrencinin istediği alanlarda gelişmesinin önü açılmalıdır. Öğrenci, farklı kaygılarla, kendi isteği dışında bir bölüme yönlendirilmemelidir. Çünkü üniversite yaşamına uyum, başarılı ve mutlu bir öğrenim hayatına katkı sunan önemli bir parametre olduğu söylenebilir (Karaarslan vd., 2021).

Okul yaşamından memnun olma, üniversite yaşamına uyumu etkileyen faktörlerden birisidir. Buradaki etki çift taraflı olarak da değerlendirilebilir. Başka bir deyişle, üniversite yaşamına uyumun artması okul yaşamından memnuniyeti artırıyor olabilir. Üniversite yaşamından memnuniyet ve uyum arasında güçlü bir ilişki vardır. Üniversiteye iyi uyum sağlayan öğrenciler, üniversite yaşamlarından da daha fazla memnun olma eğilimindedirler (Pascarella & Terenzini, 2005; Savaşan & Meriç, 2021).

Yapılan çok değişkenli doğrusal regresyon modeli bazı stresle başa çıkma tarzlarının üniversite yaşamına uyumu etkilediğini göstermiştir. Öğrencilerin üniversite yaşamına uyum düzeyi stresle başa çıkma tarzları açısından farklılaşmaktadır. Bu modele göre, çaresiz yaklaşım (pasif/etkisiz tarz) üniversite yaşamına uyumu negatif yönde etkilerken; kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma (aktif/etkili tarz) üniversite yaşamına uyumu pozitif yönde etkilemektedir. İyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımın ise üniversite yaşamına uyumu etkilemediği görülmektedir. Diğer bir deyişle, stresle başa çıkmanın kendine güvenli yolunu ve sosyal desteğe başvurmanın yollarını kullanan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumu daha olumlu yönde etkilenmektedir. Fakat stresle başa çıkma tarzlarından çaresiz yaklaşımı kullanan öğrencilerin üniversite yaşamına uyumu daha olumsuz yönde etkilenmektedir. Stresle başa çıkma becerilerine sahip olan öğrencilerin, akademik zorluklarla daha iyi başa çıkabildikleri ve daha yüksek bir akademik başarı elde edebildikleri görülmüştür (Özkubat & Çakmak, 2017; Reddy vd., 2018). Stresle başa çıkma becerilerinin eksikliği, öğrencilerin akademik uyum problemleri yaşama riskini artırmaktadır (Demir Uslu vd., 2021). Literatürdeki çalışmalara bakıldığında sıklıkla, başa çıkma mekanizmalarının ve sosyal desteğin uyum sürecinde ne kadar önemli olduğu vurgulanmaktadır (Friedlander vd., 2007; Sasaki & Yamasaki, 2007). Araştırmalar, öğrencilerin üçüncü düzey eğitime geçişte yaşadıkları stresle başa çıkmada güçlü sosyal desteğin rolünün ne kadar



önemli olduğunu göstermektedir (Maunder, 2018; Meehan & Howells, 2019; Scanlon vd., 2020). Ailelerinden güçlü sosyal destek alan öğrencilerin, akademik uyum düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Karaarslan vd., 2021; Tayfur & Ulupınar, 2016). Dolayısıyla aile, arkadaşlar ve akranlardan gelen sosyal destek, üniversiteye geçişin zorluklarını aşmada öğrencilere yardımcı olabilir (Bender ve ark., 2019). Yapılan bir çalışmada hemşirelik öğrencileriyle yaptıkları çalışmada ise öğrencilerin stresle aktif başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşımı ve iyimser yaklaşımı; pasif başa çıkma tarzlarından ise çaresiz yaklaşımı daha fazla kullandıklarını bulunmuştur (Güler & Çınar, 2010). Sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerle yapılan başka çalışmalarda ise stresle başa çıkma tarzı olarak problemi çözme, iyimser kalma başa çıkma stratejisinin kullanıldığı belirtilmiştir (Al-Zayyat & Al-Gamal, 2013; Hamaideh vd., 2016). Diğer bir çalışma ise öğrencilerin stresle baş ederken, stresi farklı yollara yönlendirmeyi (örneğin uyumak, yemek yemek gibi) ve iyimser kalma tarzını tercih ettikleri bulundu (Chan vd., 2009). Araştırmada, öğrencilerin stresle başa çıkma konusunda en az çaresizlik yaklaşımı gibi pasif stratejileri kullandığı bulundu. Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin stres ve başa çıkma ile ilgili deneyimlerini nasıl tanımladıklarını inceleyen bir çalışma, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin akranlarının cep telefonu kullanımı, erteleme ve kaçınma gibi daha sağlıksız başa çıkma mekanizmalarına sahip olduğuna inandıklarını ortaya koymuştur. Katılımcılar stresli olduklarında destek kaynağı olarak annelerine, arkadaşlarına, ailelerine ve oda arkadaşlarına güvendiklerini bildirmişlerdir (Zimny, 2023).

Bu çalışma, üniversite yaşamına uyumu etkileyen stresle başa çıkma tarzlarını ortaya koyarak, öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu artırma konusundaki yaklaşımlara bilimsel bir destek sağlamaktadır. Bunun yanı sıra çalışma, öğrencilerin uyum sürecine destek olacak müdahale programlarının geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Üniversitelerin psikososyal destek birimleri, öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu artırmak için stratejik çalışmalar yürütebilir. Bu kapsamda, öğrencilerin sosyal destek ağlarını genişletmek amacıyla oryantasyon programları ve akran danışmanlık hizmetleri sunulabilir. Ayrıca, sosyal destek seviyelerini yükseltmek için eğitimler, danışmanlık hizmetleri ve kültürel etkinlikler gibi programlar düzenlenmesi faydalı olacaktır. Öğrencilerin eğitim süresince karşılaşabileceği stres faktörlerine karşı, stres yönetimi eğitimleri düzenlenmek ve psikolojik danışmanlık hizmetleri sunmak oldukça önemlidir. Bu hizmetler, öğrencilerin zorlayıcı durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmalarını ve psikolojik dayanıklılıklarını artırmalarını destekleyebilir.

#### 4.1. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın bazı kısıtlılıkları mevcuttur. Öncelikle, verilerin kesitsel bir şekilde elde edilmesi, uyum düzeylerinin zaman içindeki değişimlerinin izlenememesine neden olmuştur. İlerleyen çalışmalarda, bu değişimlerin teorik olarak ve müdahale programlarının geliştirilmesi açısından daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önerilebilir. Ancak, bu tür araştırmalarda, öğrencilerden yalnızca kendi deneyimlerine dayalı bilgi alınmış olması gibi bir kısıtlılık bulunmaktadır. Bu durum, öğrencilerin tepkilerinde bazı öznel yanılgılara yol açabilir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalarda farklı veri toplama yöntemleri kullanılabilir veya örneklem büyüklüğü artırılabilir. Dolayısıyla, sonraki çalışmalarda öğrencilerle birebir görüşmeler yapılması, öz bildirim verilerinin yanı sıra daha kapsamlı bir değerlendirme yapılmasına yardımcı olabilir. Mevcut araştırmanın bir diğer sınırlaması, bunun bir üniversitede tek bir vaka çalışması olması ve bu nedenle bulguların diğer üniversitelere veya diğer eğitim yıllarındaki veya programlardaki öğrencilere genellenememesidir.

#### 4.2. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin uyum süreçleri ve başa çıkma becerileriyle ilgili en etkili kaynakları belirlemeyi amaçlamaktadır. Özellikle birinci sınıf öğrencilerinin bakış açılarına odaklanılarak, literatürdeki çalışmalardan elde edilen nitel kanıtları kullanarak stres ve

başa çıkma algılarını daha derinlemesine anlamak hedeflendi. Bu çalışma, birinci sınıf öğrencilerinin yaşadığı stresin kaynaklarını ve etkilerini belirlemeye yönelik mevcut araştırmaları genişleterek, üniversite yaşamına uyum sürecini daha iyi anlamamıza yardımcı olacaktır.

Genel olarak, bu çalışmanın bulguları, hangi stresle başa çıkma tarzını benimseyen öğrencilerin üniversite hayatına ilk kez girerken yeterli uyum sağlayabileceği ve hangi bireylerin uyum sağlamakta zorlanabileceği konusunda ipuçları sağlamaktadır. Araştırma bulguları, kendine güvenli başa çıkma tarzının üniversite uyumuna olumlu etkiler sağladığını, çaresiz yaklaşımın ise bu uyumu olumsuz etkilediğini göstermiştir. Bu nedenle, gelecekteki araştırmalar ve klinik çalışmalar, üniversite öğrencilerinin çaresiz başa çıkma stratejisini kullanmaktan ziyade kendine güvenli yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma eğilimlerini ele alan müdahaleleri ve bu müdahalelerin üniversite yaşamına uyumu nasıl etkileyebileceğini daha fazla incelemelidir. Üniversite ortamındaki ilk yıllarına giren yeni üniversite öğrencilerinin aynı zamanda yetişkinliğe geçiş sürecinde oldukları göz önüne alındığında, stresle uygun başa çıkma deneyimine karşı özellikle savunmasız olabilirler. Sonuç olarak, stres deneyimlerini, başa çıkma stratejilerini kullanımlarını ve üniversite yaşamına uyum deneyimlerini anlamaya yönelik daha fazla çaba gösterilmelidir. Öğrencinin stresle başa çıkma tarzları ve üniversite yaşamına uyuma ilişkin anlayışı genişletmek, hem bireysel düzeyde hem üniversite düzeyinde başarılı sonuçların elde edilmesine ve öğrencilerin üniversiteye geçiş sürecindeki genel deneyimlerinin geliştirilmesine yardımcı olabilir.

## 5. Kaynakça

- Akhunlar Turgut, M. N., Sarıot Ertürk, Ö., Karlı, F., & Şakiroğlu, M. (2020). Algılanan stres ve üniversite yaşamına uyum ilişkisinde bir aracı değişken: Ayrılık anksiyetesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(2), 338-353. <https://doi.org/10.16986/huje.2018044072>
- Al-Zayyat, A. S., & Al-Gamal, E. (2013). Perceived stress and coping strategies among Jordanian nursing students during clinical practice in psychiatric/mental health courses. *International Journal of Mental Health Nursing*, 23(4), 326–335. <https://doi.org/10.1111/inm.12054>
- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E., & Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 41-47. <https://search.trdizin.gov.tr/tr/yayin/detay/70087/>
- Alharbi, E. S., & Smith, A. P. (2018). Review of the literature on stress and wellbeing of international students in english-speaking countries. *International Education Studies*, 11(6), 22. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n6p22>
- Bender, M., van Osch, Y., Slegers, W., & Ye, M. (2019). Social support benefits psychological adjustment of international students: evidence from a meta-analysis. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(7), 827-847. <https://doi.org/10.1177/0022022119861151>
- Bülbül, T., & Acar Güvendik M. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 397-418. <https://doi.org/10.12973/jesr.2014.41.21>
- Chan, C. K. L., So, W. K. W., & Fong, D. Y. T. (2009). Hong Kong Baccalaureate nursing students' stress and their coping strategies in clinical practice. *Journal of Professional Nursing*, 25(5), 307–313. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2009.01.018>
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques* (3rd ed.). John Wiley & Sons.

- Connor-Smith, J. K., & Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(6), 976–992. <https://doi.org/10.1037//0022-006x.68.6.976>
- Çalışandemir, F., & Şahin Baltacı, H. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarının üniversiteye uyum düzeylerinin yordayıcıları olarak yaşam doyumu ve genel öz-yeterlik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 229-249. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.319821>
- Demir Uslu, Y., Yılmaz, E., & Altun, U. (2021). Sağlık yönetimi ve insan kaynakları yönetimi öğrencilerinin covid-19'un kontrolüne ve aşısına yönelik algı ve tutumlarının değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 383-397. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.908459>
- Dikmen, Y., Yılmaz, D., & Usta, Y. Y. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile boyun eğici davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *European Journal of Therapeutics*, 23(1), 12-18. <https://doi.org/10.5152/eurjther.2017.02021>
- Erkan, S., Özbay, Y., Çankaya, Z. C., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164). <https://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/402>
- Eslami Akbar, R., Elahi, N., Mohammadi, E., & Fallahi Khoshknab, M. (2015). What strategies do the nurses apply to cope with job stress?: A qualitative study. *Global Journal of Health Science*, 8(6), 55-64. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v8n6p55>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Ways of Coping Questionnaire (WAYS)* [Database record]. APA PsycTests. <https://doi.org/10.1037/t06501-000>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Güler, Ö., & Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı, 252-255. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hsp/issue/39786/466581>
- Hamaideh, S. H., Al-Omari, H., & Al-Modallal, H. (2016). Nursing students' perceived stress and coping behaviors in clinical training in Saudi Arabia. *Journal of Mental Health*, 26(3), 197–203. <https://doi.org/10.3109/09638237.2016.1139067>
- İkiz, F. E., & Mete Otlu, B. (2015). Üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşanan sorunlar ve başa çıkma yolları. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(4), 35-52. <https://doi.org/10.18026/cbusos.93556>
- Kacur, M., & Atak, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23765/253325>
- Karaarslan, D., Ergin, D., Demirbağ, S., & Şen Celasin, N. (2021). Hemşirelik öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum sürecinde sosyal destek algısının incelenmesi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 4(1), 1-10. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hbd/issue/62127/827369>
- Karasar, N. (2007). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım.

- Livingston, I. L., & Dressler, W. W. (1992). Stress and Adaptation in the Context of Culture: Depression in a Southern Black Community. *Contemporary Sociology*, 21(2), 270. <https://doi.org/10.2307/2075504>
- Maunder, R. E. (2018). Students' peer relationships and their contribution to university adjustment: the need to belong in the university community. *Journal of Further and Higher Education*, 42(6), 756–768. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2017.1311996>
- Mayhew, M. J., Seifert, T. A., & Pascarella, E. T. (2012). How the first year of college influences moral reasoning development for students in moral consolidation and moral transition. *Journal of College Student Development*, 53(1), 19–40. <https://doi.org/10.1353/csd.2012.0004>
- McNamara, S. (2000). *Stress in young people. What's new and what can we do?* Continuum.
- Meehan, C., & Howells, K. (2019). In search of the feeling of 'belonging' in higher education: undergraduate students transition into higher education. *Journal of Further and Higher Education*, 43(10), 1376–1390. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2018.1490702>
- Missouridou, E. (2017). Secondary posttraumatic stress and nurses' emotional responses to patient's trauma. *Journal of Trauma Nursing*, 24(2), 110–115. <https://doi.org/10.1097/jtn.0000000000000274>
- Mussi, F. C., Pires, C. G. D. S., Carneiro, L. S., Costa, A. L. S., Ribeiro, F. M. S., & Santos, A. F. D. (2019). Comparison of stress in freshman and senior nursing students. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 53(3), e03431. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017023503431>
- Mutlu, Ş., Kaya, Z., & Altınışik, K. (2023). Üniversite öğrencilerinin karar verme stilleri ile üniversite yaşamına uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 60, 56-70. <https://doi.org/10.53568/yyusbed.1231332>
- Özkubat, S., & Çakmak, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (64), 286-295. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhsbd/issue/35995/403915>
- Öztürk, A. (2020). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin algıladıkları stres ile üniversiteye uyum düzeyleri ve akademik genel not ortalamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 155-162. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.20.03.21>
- Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research.* Jossey-Bass. <https://doi.org/10.1353/rhe.2005.0057>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Sağel Çetiner, E., Sayın Karakaş, G., Selçuk, O. C., & Şakiroğlu, M. (2018). Perceived stress and university adaptation process: The mediating role of mindfulness. *Nesne Psikoloji Dergisi*, 6(13). <https://doi.org/10.7816/nesne-06-13-03>
- Sağınç, N. (2011). *Üniversite yaşamına uyum sürecine etki eden faktörler ve birbirleri ile ilişkileri.* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Sasaki, M., & Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(1), 51–67. <https://doi.org/10.1080/09515070701219943>

- Savaşan, A., & Meriç, M. (2021). Hemşirelik fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 9(3), 969-980. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.846020>
- Scanlon, C.L., Del Toro, J., & Wang, M.T. (2020). Socially anxious science achievers: the roles of peer social support and social engagement in the relation between adolescents' social anxiety and science achievement. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(5), 1005–1016. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01224-y>
- Sladek, M. R., Doane, L. D., Luecken, L. J., & Eisenberg, N. (2016). Perceived stress, coping, and cortisol reactivity in daily life: A study of adolescents during the first year of college. *Biological Psychology*, 117, 8–15. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2016.02.003>
- Stoet, G. (2017). PsyToolkit: A novel web-based method for running online questionnaires and reaction-time experiments. *Teaching of Psychology*, 44(1), 24–31. <https://doi.org/10.1177/0098628316677643>
- Şahin, N. H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73. <https://psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443319950000m000291.pdf>
- Tayfur, C., & Ulupınar, S. (2016). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin akademik başarılarına etkisi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 7(1),1-6. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.52523>
- Terry, D. J. (1991). Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Differences*, 12(10), 1031–1047. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(91\)90033-8](https://doi.org/10.1016/0191-8869(91)90033-8)
- Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9-37. <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>
- Yılmaz, H., & Zembat, R. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zeka düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 118-136. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.569593>
- YÖK (2023). Yükseköğretimde yeni istatistikler. Erişim tarihi 22.03.2024, <https://www.yok.gov.tr/Sayfalar/Haberler/2023/yuksekogretimde-yeni-istatistikler.aspx>.
- Yüksel, A., & Öz, F. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin üniversiteye uyumunda problem çözmeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 4(2), 242-262. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/jilses/issue/41927/398394>
- Zimny, A. D. (2023). *Perception of stress and coping in first-year college students* (Doktora Tezi), St. Edward's University. Behavioral and Social Sciences, Austin-USA. Erişim tarihi 01.04.2024, <https://www.proquest.com/dissertations-theses/perception-stress-coping-first-year-college/docview/2838905889/se-2>.