

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERDE SOSYO-KÜLTÜREL
UYUM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE MANEVİYAT
İLİŞKİSİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Mesude Merve ŞENER

Danışman:
Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU

İSTANBUL
2024

T. C.
İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
MANEVİ DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI

ULUSLARARASI ÖĞRENCİLERDE SOSYO-
KÜLTÜREL UYUM, PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
VE MANEVİYAT İLİŞKİSİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

Mesude Merve ŞENER

Danışman:
Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU

İSTANBUL
2024

TEZ ONAY SAYFASI

T. C.

İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı Programı'nda 201321YL01 numaralı Mesude Merve ŞENER'in hazırladığı “*Uluslararası Öğrencilerde Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Maneviyat İlişkisi*” konulu doktora tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 02/07/2024 günü (13:³⁰ - 14:³⁰) saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.

Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
(Tez Danışmanı ve Sınav Komisyonu Başkanı)

Prof. Dr. Ali AYTEN
Marmara Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU
İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Mesude Merve ŞENER

02.07.2024

ÖZ

Bu araştırmada Türkiye'ye lisans eğitim için gelen uluslararası öğrencilerde sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve maneviyat ilişkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırmanın yöntemi nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modelidir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'deki üniversitelerde lisans eğitimi alan 294 (187 kadın- 107 erkek) uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Kişisel Bilgi Formu, Sosyokültürel Uyum Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Veriler, gruplar arası farkların belirlenmesi için bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Değişkenler arası ilişki için Pearson Korelasyon Katsayısı ve aracılık analizinde regresyon temelli aracılık makrosu (Process Model 4) uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre uluslararası üniversite öğrencilerinin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık, manevi iyi oluş puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Türkçe seviyelerine göre, psikolojik sağlamlık puanları anlamlı bir farklılık göstermemiş olup sosyokültürel uyum ve manevi iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Buna göre, Türkçe seviyesi ileri olanların orta seviye olanlara göre manevi iyi oluşları daha yüksek ve sosyokültürel uyumda zorlanma düzeyleri daha düşüktür. Analiz sonuçlarında, manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde; sosyokültürel uyum ile psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş arasında ise negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Aracılık analizi sonucu, manevi iyi oluşun psikolojik sağlamlık aracılığıyla sosyokültürel uyum üzerindeki anlamlı ve dolaylı etkisini ortaya koymuştur. Araştırmanın sonuçları ilgili literatür çerçevesinde tartışılıp yorumlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Uluslararası Öğrenci, Sosyo-kültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık, Manevi İyi Oluş, Maneviyat.

ABSTRACT

This study aimed to examine the relationship between sociocultural adaptation, psychological resilience and spirituality in international students who came to Turkey for undergraduate education. The method of the research is the correlational research model, one of the quantitative research methods. The sample of the research consists of 294 (187 female - 107 male) international students studying at universities in Turkey. Personal Information Form, Sociocultural Adaptation Scale, Brief Psychological Resilience Scale, and Three-Factor Spiritual Well-Being Scale were used as data collection tools in the study. Data were analyzed with independent groups t test to determine differences between groups. Pearson Correlation Coefficient was used for the relationship between variables and regression-based mediation macro (Process Model 4) was applied in the mediation analysis. According to the findings, international university students' sociocultural adaptation, psychological resilience and spiritual well-being scores did not show a significant difference according to their gender. According to Turkish levels, psychological resilience scores did not show a significant difference, but a significant difference emerged in sociocultural adaptation and spiritual well-being scores. Accordingly, those with an advanced level of Turkish have higher spiritual well-being and lower levels of difficulty in sociocultural adaptation than those with an intermediate level. According to the analysis results, there is a positive relationship between spiritual well-being and psychological resilience; Negatively significant relationships were detected between sociocultural adaptation and psychological resilience and spirituality. The mediation analysis result revealed a significant and indirect effect of spiritual well-being on sociocultural adaptation through psychological resilience. The results of the research were discussed and interpreted within the framework of the relevant literature.

Keywords: International Student, Cross-cultural Adjustment, Sociocultural Adaptation, Resilience, Spirituality, Spiritual Well-being.

ÖNSÖZ

Dünyada yaşanan çeşitli ekonomik, siyasi, sosyal ve kültürel durumlar nedeniyle artık ülkeler arası sınırlar neredeyse ortadan kalkmış durumdadır. Bu durum yükseköğrenim bağlamında değerlendirildiğinde öğrenciler için üniversiteyi başka bir ülkede okumanın çekici bir hal aldığı ifade edilebilir. Bu çerçevede ülkemizin de yükseköğrenim kurumları açısından cazibe merkezi olduğu görülmektedir. Türkiye'ye lisans eğitimi için gelen uluslararası öğrencilerin sayısı giderek artmaktadır. Bu popülasyondaki öğrencilerin yaşayabileceği sorunlar bağlamında ilk akla gelen uyum sorunlarıdır. Bu nedenle araştırmamızda uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve maneviyatlarının ilişkisini incelemek amaç edinilmiştir. Bilimsel veriler ışığında uluslararası öğrencilere yönelik manevi danışmanlık, psikolojik danışmanlık ve kültürlerarası psikolojik danışmanlık alanlarındaki literatüre katkıda bulunmak amaçlanmıştır.

Araştırmamın her aşamasında desteğini benden esirgemeyen, özverisi ve çalışkanlığıyla her daim bana örnek olan ve şefkatli rehberliği ile bu süreci tamamlamama yardım eden kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Figen KASAPOĞLU'na teşekkürü bir borç bilirim. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans programındaki kıymetli hocalarım Prof. Dr. Ahmet KOÇ, Prof. Dr. Ali AYTEN, Doç. Dr. Gülşah TAŞÇI, Dr. Öğr. Üyesi Şeyma GÜLDAL, Dr. Öğr. Üyesi Nur AKBULUT KILIÇOĞLU'na teşekkür ederim. Süreç boyunca tökezlediğim her an kendisine başvurabilme imkanını bana tanıyan değerli Esra NİZAMOĞLU hanımefendiye ve Mehmet COŞKUN'a, maddi-manevi desteklerini daima yanı başımda hissettiğim anne ve babama şükranlarımı sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	ii
BEYAN	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ	vi
KISALTMALAR	x
TABLolar	xi
ŞEKİLLER	xii
I. BÖLÜM: GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	2
1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri	3
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.5. Araştırmanın Sayıtları	4
1.6. Tanımlar	4
II. BÖLÜM: KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Sosyokültürel Uyum Kavramı	6
2.1.1. Uluslararası Öğrencilerin Yaşadığı Uyum Sorunları	7
2.1.1.1. Akademik Sorunlar	7
2.1.1.2. Psikososyal Sorunlar	9
2.1.1.3. Sosyokültürel Sorunlar	11
2.1.1.4. İletişim ve Etkileşim Sorunları	13
2.1.1.5. Genel Yaşam Sorunları	14
2.1.3. Sosyokültürel Uyum Kuramları	15
2.1.3.1. Kültürel Öğrenme ve Kültürleşmenin ABC'si Modeli	15
2.1.3.2. Direnç Temelli ve Anlam Odaklı Kültürleşme Modeli	16
2.1.4. İlgili Çalışmalar	16
2.1.4.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	16
2.1.4.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	17
2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı	19
2.2.1. Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Faktörler	22
2.2.1.1. Risk Faktörleri	22
2.2.1.2. Koruyucu Faktörler	23
2.2.1.3. Olumlu Sonuç	23
2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Kuramları	24
2.2.2.1. Richardson'ın Meta-Teori Kuramı	24
2.2.2.2. Kumfer'in Psikolojik Sağlamlık Modeli	25
2.2.2.3. Ungar'ın Sosyo-Ekolojik Sağlamlık Modeli	26
2.2.2.4. Kültür Odaklı Psikolojik Sağlamlık	27
2.2.3. İlgili Çalışmalar	27
2.2.3.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	27
2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	29

2.3. Maneviyat Kavramı.....	30
2.3.1. Maneviyat-Din İlişkisi.....	32
2.3.2. Maneviyat ve Ruh Sağlığı İlişkisi	33
2.3.3. Manevi İyi Oluş.....	34
2.3.4. Manevi İyi Oluş Kuramları	35
2.3.4.1. İyilik Hali Çemberi Modeli	36
Şekil 2.1.: İyilik Hali Çemberi	36
2.3.5. İlgili Çalışmalar	36
2.3.5.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	37
2.3.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	38
III. BÖLÜM: YÖNTEM	40
3.1. Araştırma Modeli	40
3.2. Evren ve Örneklem	40
3.3. Veri Toplama Araçları	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	41
3.3.2. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ).....	41
3.3.3. Sosyokültürel Uyum Ölçeği (SKUÖ).....	42
3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ).....	42
3.4. Verilerin Toplanması	42
3.5. Verilerin Analizi.....	43
Şekil 3.1.: Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı	43
IV. BÖLÜM: BULGULAR.....	45
4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	45
Tablo 4.1: Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	45
4.2. Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Cinsiyetine Göre İncelenmesi	45
Tablo 4.2: Cinsiyete Göre SİÖÖ, SKUÖ VE KPSÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin t Testi Sonuçları	46
4.3. Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre İncelenmesi	46
Tablo 4.3.: Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre İncelenmesi	46
4.4. Aracılık Analizi	47
Şekil 4.1.: Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli.....	47
Şekil 4.2.: Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar.....	48
Tablo 4.4.: Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları	48
V. BÖLÜM: TARTIŞMA ve YORUM	50
5.1. Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluşun Cinsiyete Göre Tartışılması.....	50
5.1.1. Sosyokültürel Uyum Düzeyinin Cinsiyet Göre Tartışılması.....	50
5.1.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Tartışılması.....	51

5.1.3. Manevi İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Tartışılması	52
5.2. Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluşun Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması	53
5.2.1. Uluslararası Öğrencilerin Sosyokültürel Uyumunun Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması	53
5.2.2. Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması	55
5.2.3. Uluslararası Öğrencilerin Manevi İyi Oluşlarının Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması	56
5.3. Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş İlişkisi	56
5.3.1. Sosyokültürel Uyum-Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	56
5.3.2. Sosyokültürel Uyum-Manevi İyi Oluş İlişkisi	57
5.3.3. Manevi İyi Oluş-Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	58
5.4. Manevi İyi Oluş ile Sosyokültürel Uyum Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolünün Tartışılması.....	60
VI. BÖLÜM: SONUÇ ve ÖNERİLER	62
6.1. Sonuç.....	62
6.2. Öneriler	63
6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler	63
6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler.....	64
KAYNAKLAR	66
EKLER	91
EK-1: Kişisel Bilgi Formu	91
EK-2: Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	92
EK-3: Sosyokültürel Uyum Ölçeği	93
EK-4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	94
EK-5: Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı.....	95
EK-6: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu	96
ÖZGEÇMİŞ	97

KISALTMALAR

AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
Bkz.	: Bakınız
Çev.	: Çeviren
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
Ed.	: Editör
KPSÖ	: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
SİOÖ	: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği
SKUÖ	: Sosyo-kültürel Uyum Ölçeği
Vb.	: Ve benzeri
vd.	: Ve diğerleri

TABLÖLER

Tablo 4.1: Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi	45
Tablo 4.2: Cinsiyete Göre SİÖÖ, SKUÖ VE KPSÖ Puanlarının Bağımsız Örneklem İçin t Testi Sonuçları	46
Tablo 4.3.: Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre İncelenmesi	46
Tablo 4.4.: Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları	48

ŞEKİLLER

Şekil 2.1.: İyilik Hali Çemberi	36
Şekil 3.1.: Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı	43
Şekil 4.1.: Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli.....	47
Şekil 4.2.: Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar.....	48



I. BÖLÜM:

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Tüm dünyadaki küreselleşmeyle beraber pek çok ülkede eğitim amaçlı nüfus hareketleri görülmektedir. Bireyler daha kaliteli eğitim, yabancı dil öğrenme, farklı kültürleri tanıma fırsatı elde etme gibi sebeplerle sık sık yer değiştirmektedirler. Bu değişimin etkisiyle yükseköğrenim kurumları artık farklı ülkelerden öğrencileri bünyelerinde barındırmaktadır. Her geçen gün eğitim amacıyla Türkiye'ye gelen uluslararası öğrenci sayısında artış olduğu gözlemlenmektedir. Öğrencilerin büyük çoğunluğunun Türk Cumhuriyetleri, Balkanlar, Orta Doğu, Afrika ve Avrupa ülkelerinden olduğu görülmektedir (Özer, 2017). Uluslararası öğrenciler için eğitim göçünü cazip kılan pek çok unsur vardır. Farklı kültürleri keşfetme, eğitim kalitesi, burs olanakları gibi etkenler öğrencileri başka bir ülkede okumaya iten faktörlerdir (Topal ve Tauscher, 2020). Öğrencilerin ülkemizi tercihi ise kaliteli eğitim, burs imkânı, kişisel deneyim kazanma, dini ve kültürel yakınlık gibi sebeplerden kaynaklanmaktadır (Mete ve Ögenel, 2021).

Eğitim avantajlarından yararlanmak için yapılan bu seyahat ve yer değiştirme faaliyetleri uluslararası öğrencileri bir dizi sorunla karşı karşıya bırakmaktadır. Bunların başlıcaları; Türkçeyi yeteri kadar kullanamamanın getirdiği akademik ve iletişime dayalı sorunlar; vatan hasreti, yalnızlık, kimlik karmaşası, kaygı, depresyon gibi psikososyal sorunlar; kültürel şok, kültürel ayrımcılık, önyargı, dışlama gibi sosyokültürel sorunlar; ekonomik zorluklar, barınma sorunları, yemeklere alışamama, iklim farklılıkları, sağlık sorunları, kayıt-kabul sorunları, eğitim sistemindeki farklılıklar, dinî ihtiyaçları gidermeme gibi genel sorunlardır (Güçlü, 1996; Kiroğlu vd., 2010; Savaşan vd., 2015; Yiğit, 2012).

Uluslararası öğrencilerin yaşadıkları bu sorunların tamamı mücadele alanları ve stresli durumlar demektir. Dolayısıyla bu öğrencilerin olumsuz yaşantılara ve stresli durumlara uyum sağlama, zorluklara rağmen işlevsel olma, bu koşulların üstesinden başarıyla gelme ve çabuk bir şekilde kendini toparlama ve iyileşme yeteneklerini diğer

bir ifadeyle psikolojik sağamlıklarını güçlü tutmaları gerekmektedir (Doğan, 2015). Bu şartlar beraberinde, ev sahibi ÷lke ile bireyin kendi öz k÷ltüründeki değerler arasındaki farklılıkları anlama kapasitesine ve bu farkın yarattığı olumsuz durumlarla başa çıkma yeteneğine sahip olmayı da gerektirir. Sosyok÷ltürel uyum olarak ifade edilen bu beceri, bireyin yeni yerleştii ÷lkede kendi k÷ltürel özelliklerini sürdürmesi bununla beraber o ÷lkenin k÷ltürel hususiyetleriyle bağlantı halinde olması, bu k÷ltürdeki bireylerle anlamlı ilişkiler kurması ve başarılı şekilde etkileşim kurabilmesi anlamına gelmektedir (Şeker ve Akman, 2016).

Uluslararası öğrenciler için maneviyat bu noktada güçlüklerle mücadele etmede ve uyum sürecinde önemli bir kaynak olarak gör÷lmektedir. Nitekim maneviyat bireylere zorlu yaşam olaylarını anlamlandırma, bunlara sabretme, umut gücü bulma, dirayet ve azimle yola devam etme motivasyonu verir (İmamoğlu, 2017). Kendinden daha büyük bir güçle bağlantılılık hali bireyde dayanıklılığı arttırır. Maneviyatı aşkın, evrensel ve insancıl bir bütün içinde tecrübe etmek diğerleri ile uyumu, anlayış ve iletişimi kolaylaştırır (Ekşi ve Kardaş, 2017). Dini ve manevi ritüelleri yerine getiren bireyler daha iyi ilişkiler kurduklarını, hayata dair memnuniyet düzeylerinin daha yüksek olduğunu, zorluklar karşısında kendilerini güçlü hissettiklerini ifade etmişlerdir (APA, 2013).

Özetle; maneviyat uluslararası öğrencilerin karşı karşıya kalabilecekleri zorluklarda dik durabilmelerini sağlayarak öğrencilerin dirençlerine olumlu katkı sağlayabilir. Psikolojik olarak sağlam bir uluslararası öğrencinin ise yeni girdiği k÷ltürün kodlarını okuyabilmesi, anlaması ve ona göre davranması çok daha kolay olabilmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Gerekeşesi

Alanyazın incelendiğinde uluslararası öğrencilerde stres kaynakları, başa çıkma tarzları, yardım arama davranışı, uyum (Allaberdiyev, 2007; Alsaeedi, 2021; Annaberdiyev, 2006; Balcı-Çelik, 2008; Kazaz, 2015; Kılıç, 2020; Mamiyev, 2005; Nebizade, 2004; Otrar vd., 2002; Yelken vd., 2020) yaşam doyumu (Almukdad, 2020; Deniz vd., 2012; Göker, 2013; Saleh, 2020; Şeker ve Akman, 2015; Tuzgöl-Dost, 2010) sosyal destek, yalnızlık (Gökyer, 2017; Kaya vd., 2019; Malekısanımalek ve Atalay, 2017; Sever ve Özdemir, 2020; Şanlı ve Poyraz, 2018) psikolojik sağamlık (İsaoğlu, 2021; Demir, 2017; Kemal ve Duran, 2019) aidiyet (Akkuş ve Akkuş, 2020) üzerine pek çok araştırmanın yapıldığı gör÷lmektedir. Ulusal alanyazına bakıldığında uluslararası öğrencileri

sosyokültürel uyum düzeylerini manevi iyi oluş açısından ele alan sınırlı sayıda çalışmanın olduğu görülmektedir. (Özcan, 2019; Sağır, 2020; Uzun ve Aslan, 2023; Taşbaş, 2023). Bu durum Türkiye’de bu alanla ilgili çalışılmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Uluslararası üniversite öğrencilerinin sosyokültürel uyumlarını açıklayan unsurların olup olmadığını anlamak bu alanda alınabilecek önlemler ve yapılabilecek faaliyetler açısından önemli görülmektedir. Bu bağlamda manevi iyi oluşun başkalarıyla, doğayla, evrenle ve en nihayetinde Tanrıyla bağlantı kurma yoluyla hayatın amaç ve anlamını keşfetme ve yaşamdan memnuniyet duyma hislerini arttırarak uluslararası öğrencilerin uyumuna katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Uluslararası öğrencilerin sosyokültürel bağlamda zorluk çekmelerini tamponlayarak onlara uyum sürecinde direnç ve kuvvet verecek bir diğer kaynağın ise psikolojik sağlamlık olabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın uluslararası öğrencilerde sosyokültürel uyumu, sürece etki edebilecek bu iki değişken açısından ele alması önemlidir.

Yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluşlarını birlikte inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Araştırma, ülkemizde bu örneklem üzerinde ilgili değişkenlerle yapılan ilk çalışma olması sebebiyle bu alanda yapılacak araştırmalar için zemin oluşturması bakımından önem arz etmektedir. Buradan hareketle yapılan araştırmanın alandaki bir boşluğu dolduracağı ve literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversitelerin manevi danışmanlık, kültürlerarası danışmanlık ve psikolojik danışmanlık birimlerinin yapacağı çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.3. Araştırmanın Problemi ve Alt Problemleri

Bu araştırmanın temel problemi, “Türkiye’de yükseköğrenimini sürdüren uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluşları arasında nasıl bir ilişki vardır?” sorusunu cevaplamaktır. Bu temel problem durumuyla birlikte, aşağıdaki alt problemlerin cevabı da aranmıştır:

1. Uluslararası öğrencilerde cinsiyet değişkenine göre sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeyi farklılaşmakta mıdır?
2. Uluslararası öğrencilerde Türkçe seviyelerine göre sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş düzeyi farklılaşmakta mıdır?

3. Uluslararası öğrencilerde sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

4. Uluslararası öğrencilerin manevi iyi oluşu ve sosyokültürel uyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü var mıdır?

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın yürütülmesinde çeşitli sınırlılıklar vardır. Bu sınırlılıkları şu şekilde sıralamak mümkündür:

1. Araştırma bulguları 2022-2024 yılı içerisinde Türkiye’de hazırlık ve lisans düzeyindeki uluslararası öğrenciden alınan bilgiler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum düzeyleri ‘Sosyo-Kültürel Uyum Ölçeği’, psikolojik sağlamlık düzeyleri ‘Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’ ve manevi iyi oluş düzeyleri ‘Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği’nin ölçtüğü niteliklerin kapsamıyla sınırlıdır.

3. Araştırmada kullanılan ölçekler kendini bildirim ölçekleridir.

4. Araştırma belli bir zaman aralığında yapıldığı için çalışmaya katılan öğrencilerin düşünce, duygu ve tutumları zamanla değişebilir. Bu yüzden çalışma yapıldığı yakın zaman diliminde sınırlıdır.

1.5. Araştırmanın Sayıltıları

Araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin, verilerin toplanması amacı ile uygulanan, ölçme araçlarına samimiyetle cevap vermiş oldukları varsayılmaktadır.

1.6. Tanımlar

Sosyokültürel Uyum: Sosyokültürel uyum, “bireylerin yeni, tanıdık olmayan veya değişen kültürel çevrelere yerleştikten sonra, bu çevrelerle nispeten istikrarlı, karşılıklı ve işlevsel ilişkiler kurduğu ve sürdürdüğü dinamik bir süreci” ifade eder (Kim, 2001, s.31).

Psikolojik Sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, “ciddi uyum ve gelişme tehditlerine maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline dönebilme yeteneği” olarak tanımlamaktadır (Masten, 2001, s. 228).

Maneviyat: Maneviyat, “hayatı anlamlandırma, başkalarıyla ilişki kurma ve aşkın olanla bütünleşme arayışı şeklindeki hayata yönelik bir tutumdur” (Rio ve White, 2016, s. 73).

Manevi İyi Oluş: Manevi iyi oluş “varoluşa dair bir anlam ve amaç duygusuna sahip olmanın ve daha yüksek bir güce duyulan inancın ve ona bağlı olmanın neticesinde kişinin kendisiyle, başkalarıyla kurduğu ilişkide duyumsadığı kişisel tatmindir” (Hawks, 1995, s.373).



II. BÖLÜM:

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve maneviyat kavramları alanyazındaki ilgili bilgiler ve kuramlar ışığında ele alınmıştır. Yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmaların bulgularından örnekler verilmiştir.

2.1. Sosyokültürel Uyum Kavramı

Genel anlamıyla uyum, birey ve grupların çevresel taleplere ve meydana gelen değişimlere yanıt verebilmesi olarak görülür (Berry, 1997). Saygın ve Hasta (2018, s.319) uyumu, “birey ve grupların yeni yerleştikleri yerin beklentileri doğrultusunda hayatlarını yeniden düzenleme ve yaşamlarını daha tatmin edici bir hale getirme çabası” olarak tanımlamaktadır. Uyum sürecinde birey ve gruplar, bir takım sosyal ve kültürel beceriler edinmeye çalışır (Sam ve Berry, 2010). Bu durum yabancı literatürde “cross-cultural adjustment, sociocultural adaptation” ulusal literatürde ise “sosyokültürel uyum” kavramıyla ifade edilmektedir (Şeker ve Akman, 2016; Ward ve Kennedy, 1999). Sosyokültürel uyum, “bireylerin yeni, tanıdık olmayan veya değişen kültürel çevrelere yerleştikten sonra, bu çevrelerle nispeten istikrarlı, karşılıklı ve işlevsel ilişkiler kurduğu ve sürdürdüğü dinamik bir süreci” ifade eder (Kim, 2001, s.31). Bu durum, çevredeki koşullara uyum sağlama ve yeni kültürün inanç, değer ve normlarına duyarlılık ve ev sahibi kültürle verimli bir şekilde etkileşime geçmek için yeterli iletişim becerilerinin kazanılması süreci olarak değerlendirilmektedir (Castro, 2003).

Kültürel geçiş söz konusu olduğunda sosyokültürel uyum, ev sahibi toplumun değerlerini, normlarını, kültürel kalıplarını ve davranışlarını anlamayı, farklılıkları idrak etmeyi ve günlük yaşamı idare edebilmek için davranışsal beceriler kazanmayı ifade etmektedir (Sam, 2006; Ward ve Kennedy, 1999). Buradan hareketle uyum sürecinin, kültürün görünen görünmeyen tüm bileşenlerinin öğrenilmesini, kişilerarası ilişkiler, sosyal temas ve gruplar arası etkileşimleri kapsadığı görülmektedir. Ev sahibi ülkenin dilini anlamakta, arkadaş edinmekte, sosyal etkinliklere katılmakta ve okul, iş yeri gibi

ortamların gerekliliklerini düzenlemede deneyimlenen zorluk derecesi sosyokültürel uyumun belirleyicisi olarak ele alınmaktadır. Uyumdan beklenen daha çok, bireyin yeni kültürü tamamen kabul etmesi değil, kendi kültürüyle ev sahibi kültürün değerleri arasındaki farkı anlaması ve bu farklılıklarla başa çıkma becerisine sahip olmasıdır (Şeker ve Akman, 2016).

Yurtdışında eğitim görmek uluslararası öğrenciler için duygusal, psikolojik, akademik, sosyal ve ekonomik pek çok konuda hayatı yeniden yapılandırmayı gerektirir. Aileden ayrılma, yeni sorumluluklar, finansal sorunları çözmek, eğitim hayatı ve özel hayat arasında denge kurmak, akademik hayatta başarılı olmak, kültürel ve akademik olarak ev sahibi ülkeye uyum sağlamak, yeni bir sosyal ağ oluşturmak bir dizi psikolojik çatışmayı, baskıyı, belirsizlik ve kontrolsüzlüğü beraberinde getirir (Al-Harbi ve Smith, 2018). Bütün bunlar uluslararası öğrencileri çeşitli uyum sorunlarıyla karşı karşıya bırakır.

2.1.1. Uluslararası Öğrencilerin Yaşadığı Uyum Sorunları

Uluslararası öğrencilerin uyum sürecinde zorluklarla karşılaştıkları yadsınamaz. Uyum hem zahmetli hem de zenginleştirici olan iki uçlu bir süreçtir (Kim, 2001). Uluslararası öğrenciler kısa bir zaman diliminde, hiç aşına olmadıkları bir takım kültürel rolleri yoğun bir stres altında öğrenmek zorunda kalmaktadır (Gökyer, 2017). Aynı anda hem öğrenci hem yabancı hem ev sahibi ülkenin kültür elçisi olmak uluslararası öğrencilerin rol karmaşası yaşamasına neden olmaktadır. Öte yandan her genç yetişkin gibi gelişim problemleriyle baş etmek durumunda olmaları uyum sürecinin istikrarını sekteye uğratmaktadır (Bochner, 1972). Uluslararası öğrencilerin yaşadığı uyum sorunlarının bazıları aşağıda açıklanmıştır:

2.1.1.1. Akademik Sorunlar

Uluslararası öğrenciler gittikleri ülkenin dilini yeterince bilmiyorlarsa dersi takip etmekte güçlük çekmektedir. Ders materyalini anlamak onlar için uzun uğraşlar gerektirmektedir. Yoğun stres, kaygı, korku, utanç, başarısızlık duyguları uluslararası öğrencileri derste konuşmak ve soru sormaktan alıkoymaktadır. Öğrenciler sınavlarda akademisyenler tarafından anlaşılmamaktan ve cevaplarının akademik dil açısından yeterli olup olmadığı konusunda endişe duymaktadır (Çiydem ve Gharalar, 2023; Gebhard, 2012; Kocabıyık

vd., 2019; Rivas vd., 2019). Bununla beraber akademisyenlerin aksanlı ve hızlı konuşmaları da öğrencilerin öğrenim sürecini yavaşlatmaktadır (Gong vd., 2021; Xiao, 2024).

Farklı eğitim paradigmalarına uyum sağlamak, uluslararası öğrencilerin alışması gereken ve aynı zamanda stres kaynağı olabilecek başka bir kültürel değişimdir (Rivas vd., 2019). Örneğin, ezberci, otoriter, öğretmen merkezli öğretim metotlarını takip eden ülkelerden gelen öğrenciler diyalektik ve eleştirel düşünceye önem veren, öğrenci merkezli eğitim sistemine uyum sağlamakta zorlanmaktadır. Özellikle Asya ülkelerinden Avrupa ülkelerine gelen öğrenciler sınıf içi etkileşimde akademisyenin sözünü bitirmesini beklemek, sırası geldiğinde konuşmak gibi tutumların aksiyile karşılaştıklarında bir tür kültür şoku yaşamaktadır (Gong vd., 2021; Smith ve Khawaja, 2011).

Aileden uzakta olmak uluslararası öğrencilerin akademik alandaki başarılarına etki etmektedir. Öğrencilerin çoğu ailesiyle birlikteyken derslerine daha fazla odaklanabilirken yabancı bir ortamda kendi rutinlerini düzenleme konusunda yaşadıkları karmaşa akademik ilerlemelerinde sorun teşkil etmektedir (Zafar vd., 2018). Uluslararası öğrencilerin ebeveynleri yerli öğrencilerinkine göre daha fazla maddi ve manevi fedakarlıkta bulunmaktadır. Ebeveynlerin dil yeterliliğini kazanma, eğitimi başarıyla tamamlama ve gelecek kariyerlerini planlama konusundaki yüksek beklentileri öğrencide baskı ve strese neden olmakta, artan kaygı öğrencinin akademik başarısını etkilemektedir (Wu vd., 2015). Bununla beraber gidilen ülkenin eğitim sisteminin işleyişi ve kalitesi beklentilerle örtüşmediğinde öğrenci hayal kırıklığına uğramaktadır. Öğrencilerin eğitim ortamına ilişkin ortaya çıkan duygusal kopukluğu ve aidiyet hissedememeleri onların uyum sürecini zorlaştırmaktadır (Ertürk ve Luu, 2022).

Uluslararası öğrenciler zaman zaman rekabet ortamı ve ayrımcılığa maruz kalmaktadır. Rekabet ortamı öğrencileri daha fazla çalışmaya, daha az sosyalleşmeye itmektedir. Artan stres ve sosyal destek ağlarının zayıflaması öğrencilerin genel iyilik hallerini etkilemektedir. Bu durum öğrencilerin uyum sürecine zarar vermektedir. Akademik stres ve tükenmişlik, okulu bırakma riskini arttırarak akademik başarıyı etkilemektedir (Joseph ve Sudhesh, 2023). “Yabancı” olmaları nedeniyle okulda ve sınıfta yaşadıkları ayrımcılık öğrencilerin uyumunu zorlaştırmaktadır. Örneğin bazı

projelere sadece yerli öğrencilerin katılabiliyor olması, uluslararası öğrencilerin öfkeli, reddedilmiş ve dezavantajlı hissetmelerine neden olmaktadır (Ertürk ve Luu, 2022).

Özetle, uluslararası öğrenciler yeni gittikleri ülkelerde öğrenim görürken dil yeterliliği, sınıf içi etkileşim, akademisyenlerin tutumu, takip edilen öğretim metodu, aileden uzaklık, okula aidiyet, ailevi beklentiler, ayrımcılık ve rekabet ortamı sebebiyle akademik alanda sorunlar yaşamaktadır.

2.1.1.2. Psikososyal Sorunlar

Uluslararası öğrencilerin uyum sürecinde karşılaştıkları problemlerin bir diğeri ise psiko-sosyal sorunlardır. Uluslararası öğrenciler ne tam anlamıyla yerli ne de yabancılardır. Bu belirsiz statü onları bir takım psikolojik ve sosyal sorunlara itmektedir (Newsome ve Cooper, 2016). Aile, arkadaş gibi sosyal destek kaynaklarının kaybı veya azalması uluslararası öğrencileri psiko-sosyal açıdan olumsuz etkilemektedir. Bu durum uluslararası öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stresini arttırmakta, yalnızlıklarını pekiştirmektedir (Malekısanımalek ve Altay, 2017; Manyeruke ve Ergün, 2022). Bunun yanında düşük psikolojik sağlamlığa sahip uluslararası öğrenciler çevresiyle etkileşime geçme, iletişimi başlatma, sürdürme ve ilişkisel problemlerin çözülmesi için uygun adımları atma konusunda daha az istekli olabilmektedir. Bu nedenle daha çok yalnızlık yaşayabilmektedir (Yelpaze, 2021). Nitekim Vasileiou ve meslektaşlarının (2019) araştırması her 4 uluslararası öğrenciden 3'ünün yalnızlığı deneyimlediğini ortaya koymaktadır.

Yerli öğrencilerin sınıf içinde ve sınıf dışında kendi aralarında ana dillerini konuşmaları, zaman zaman uluslararası öğrencileri konuşmaya dahil etmemeleri bu öğrencileri yalnızlaştırmaktadır. Yapılan çalışmalar uluslararası öğrencilerin %55'inin yerel halkla arkadaşlık kurma fırsatlarından memnun olmadığını ve %71'inin daha fazla yerel arkadaşına sahip olmak istediğini ortaya koymaktadır (Zhang ve Brunton, 2007). Duygusal kopukluk ve aidiyet hissedememe öğrencilerin psikolojik uyumuna; etkileşim eksikliği ise sosyal uyumuna olumsuz yönde etki etmektedir (Ertürk ve Luu, 2022).

Uluslararası öğrenciler çoğu zaman yerli öğrenciler ve ev sahibi ülke vatandaşları tarafından ayrımcılığa maruz kalmaktadır. Algılanan ayrımcılık, yalnızlıkla bağlantılı önemli bir kültürleşme stres etkenidir (Neto, 2021). Bu durum, gittikleri ülkelerde sadece kendi ülkelerinden insanlarla veya aileleriyle iletişimde kalarak dar bir ağın içine

kendilerini hapsetmelerine neden olabilmektedir (Lai vd., 2023). Ev sahibi ülkenin insanlarından kendini soyutlamak ve izole bir hayat sürdürmek uyumun süresini uzatmaktadır. Ev sahibi ülkenin kültürüne davranışsal katılım ise yalnızlık düzeyini düşürmektedir. Örneğin, boş zamanlarında yerlilerle tanışmak, sosyal bağlamlarda ev sahibi dili kullanmak, davranışları yeni ülkeye ve okul sistemine uyarlamak, yerliler gibi davranmak uluslararası öğrencilerin yalnızlığını azaltmaktadır (Sanchez vd., 2021).

Uluslararası öğrenciler yeni kaynaklara ulaşmak ve bu kaynaklarla etkileşime girmek hususunda birtakım endişeler yaşayabilmektedir. Yalnızlık ve sosyal ağları genişletmek miras alınan kültürün etkileşim tarzıyla yakından bağlantılıdır. Asya kültürleri tipik olarak kolektivisttir. Kolektivist kültürler genellikle birbirine sıkı sıkıya bağlı ailelerden oluştuğundan, uluslararası öğrenciler ailelerinden uzakta yaşarken önemli bir kayıp hissedebilirler. Bir Asyalı uluslararası öğrenci bireyselliği, atılganlığı ve kendi kendine yeterliliği vurgulayan Batı kültüründen biriyle arkadaşlık kurmaya ve onunla etkileşime girmeye çalışırken zorluklar yaşayabilir (Smith ve Khawaja, 2011). Bazen aile ve arkadaşlarını geride bırakma, başka bir yaşam tarzını benimseme uluslararası öğrencilerde kendi kültürüne ihanet olarak suçluluk duygusuna yol açabilmektedir (Nailevna, 2017). Uluslararası öğrenciler kendilerine ait sıcak yuvalarından ayrılmış olduklarını hastalandıklarında, özel günlere ve bayramlara katılamadıklarında yalnızlığı daha yoğun hissetmektedir. Öte yandan pek çok konuda yaşadıkları hayal kırıklıkları, mutsuzluk ve yalnızlıklarını pekiştirmektedir (Sawir vd., 2008).

Uluslararası öğrencilerin karşı karşıya kaldığı önemli bir psiko-sosyal uyum sorunu ise vatan hasretidir (Rathakrishnan vd., 2021). Nitekim Sezer ve diğerlerinin (2021) yaptığı çalışmada uluslararası öğrenciler gurbet kelimesini yoksunluk, zorluk, acı, özlem metofarlarıyla kavramsallaştırmıştır. Bu ifadeler uluslararası öğrencilerin vatan özlemine ve sosyokültürel uyum zorluklarına işaret etmektedir.

Aile ve arkadaşların eksikliği, algılanan ayrımcılık, dil yetersizliği uluslararası öğrenciler arasında vatan hasreti yaşama olasılığını arttırmaktadır (Poyrazlı ve Lopez, 2007). Kiroğlu ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada öğrenciler ailelerini, arkadaşlarını ve ülkelerini özlediklerini belirtmişlerdir. Bununla beraber kendi istekleriyle geldikleri için bu özlemi bastırdıklarını vurgulamışlardır. Bunun yanında bazı öğrenciler yeni bir arkadaş çevresi edinerek, aile ve arkadaşlarla telefonla görüntülü konuşarak, sosyal medyayı kullanarak, tatillerde ailelerini ziyaret ederek hasretlerini

gidermeye çalışmaktadır (Aslan ve Babirzade, 2020; Billedo vd., 2020; Çöllü ve Öztürk, 2009; Hendrickson vd., 2011, Mozafarinia ve Tavafian, 2015).

Özetle; yalnızlık, yabancılaşma, izolasyon, belirsizlik, kafa karışıklığı, kaybolmuş hissetme, vatan hasreti uluslararası öğrencilerin en çok maruz kaldığı psiko-sosyal sorunlardır (Eğimli vd., 2016; Charles ve Wiberg 2021; O'Reilly vd., 2010, Sawir vd., 2008). Yerli öğrenciler ile uluslararası öğrenciler arasında akademik ve sosyal etkileşimin sağlanması uluslararası öğrencilerin dayanıklılığını arttırmaya, yaşanan psiko-sosyal sorunların etkisini azaltmaya yardımcı olabilir (Thomas, 2020).

2.1.1.3. Sosyokültürel Sorunlar

Uluslararası öğrenciler gittikleri ülkelerde yepyeni davranış kalıpları, normlar, maddi ve manevi değerlerle karşılaşmaktadır. Kültürün bu bileşenlerini okumak ve bunlara karşılık vermek ülkeden ülkeye, coğrafyadan coğrafyaya farklılaşmaktadır. Bu farklılaşma öğrencilerin uyum sürecine etki etmekte ve öğrencilerin gittikleri ülkenin sosyal ve kültürel normlarına, gelenek-göreneklerine, değer yargılarına ayak uyduramaması ve bunları kapsayamaması sorun haline gelebilmektedir (Mclachlan ve Justice, 2009). Bu uyum sorunlarının bazıları aşağıda açıklanmıştır:

Öğrencilerin maruz kaldığı sosyokültürel uyum sorunlarının ilki kültür şokudur. Bu kavram, bir bireyin farklı bir kültürel bağlama girdiğinde davranışsal kafa karışıklığı, net düşünememe sebebiyle yaşadığı duygusal çalkantıyı ifade eder (Oberg, 1960). Öğrencilerin kendi ülkelerindeki günlük hayatta, yazılı ve yazısız kurallarda kanıksandığı bilgiler yeni bir kültürel bağlama geçtiklerinde aniden kaybolur ve bu da onların kafalarını karıştırır. Öğrenciler bilişsel düzeyde bu farklılıkları ayırt etmek ve içselleştirilmiş bir pratiğe dökmek için zamana ihtiyaç duyarlar. Çünkü öğrencinin kendi kültüründe bilinçsizce yaptığı davranışların yerine yenilerini koyması bilinçli bir çabayı gerektirir (Newsome ve Cooper 2016). Bu nedenle yabancı bir ortamda farklı davranışları kolayca kabul edebilen, kendi ülkelerindeki alışlagelmiş davranış kalıplarını ev sahibi ülkedeki yenileriyle değiştirme yeteneğine ve bilişsel esnekliğe sahip öğrenciler kültür şokunu daha kolay atlatabilmekte ve sosyokültürel olarak daha kolay uyum sağlayabilmektedir (Yelpaze, 2020).

Uluslararası öğrencilerin yaşadığı bir diğer sosyokültürel uyum sorunu kimlik krizidir. Bu öğrenciler gittikleri ülkelerde bir anda azınlık konumuna düşer ve kendi

lkelerinde sahip oldukları vatandaşlık avantajlarından mahrum kalırlar. Dolayısıyla ğrencilerin orijinal sosyal kimlikleri büyük oranda kaybolur ve yeni kültürel bağlamda yeniden tanımlanır. Orijinal kimlikteki roller ile yeni kültürel ortamda beklenen sosyal roller arasındaki derin fark, uluslararası öğrencilerde kimlik krizine yol açabilmektedir. Bu durum öğrencilerin sosyal ve kültürel uyumuna etki edebilmektedir (Maleku vd., 2022; şahin, 2001; Yang, 2023).

Uluslararası ğrencilerin karşı karşıya kaldığı diğer bir sosyokültürel uyum sorunu ise kültürleşme stresidir. Kültürleşme stresi, “kültürleşme deneyiminden kaynaklanan yaşam olaylarına verilen bir stres tepkisi” olarak tanımlanmaktadır (Berry, 2006, s. 294). Bireyler aşına olmadıkları yeni kültürel bağlama uyum sağlarken zorlanırlar ve yeni kültürel değerler, sosyal normlar, gelenekler onlar için birer stres faktörüne dönüşür. Nitekim yapılan bazı çalışmalarda kimi öğrenciler kültürleşme tecrübelerini “zorlu, stres unsuru ihtiva eden, zamanla aşılan, adaptasyonu g ve endişesi yüksek, yoğun stres içeren” şeklinde nitelendirmiştir (Akova, 2019). Kltrleşmeye dayalı stres, uzun süre devam ettiğinde ve stresle etkili başa çıkma mekanizmaları kullanılmadığında depresyon, anksiyete gibi ruhsal sağlık sorunlarına yol açabilir (Gebregergis, 2018).

Ayrımcılık, dışlama ve önyargı uluslararası öğrencilerin karşılaştığı bir başka sosyokültürel uyum sorunudur. Uluslararası ğrenciler kim oldukları değil, kim olmadıkları üzerinden tarif edilmek suretiyle sosyal ortamlardan dışlanmaktadır. Yerli ğrenciler ve ev sahibi toplum tarafından kişisel ve sosyal ortamlara dahil edilmemek, bu ve benzeri yerlerde kabul edilmemek veya bu ortamlarda anlaşılmamak öğrencilerin genel iyilik halini olumsuz yönde etkileyebilmekte ve uyumlarını bozabilmektedir (Newsome ve Cooper, 2016). Uluslararası ğrenciler yerli öğrencilerin önyargısına (Constantine vd., 2005, Küçükşen, 2020); sözel tacizine, alay ve dedikodu konusu olmasına (Marino, 2017); akademisyenlerin dalga geçmesine, dışlamasına, aksanlı konuşarak öğrenme sürecini zorlaştırmasına, görmezden gelmesine, yok saymasına (iydem ve Gharalar, 2023; Lee, 2017) maruz kalmaktadır. Bunların yanında yapılan çalışmalar uluslararası öğrencilerin ötekileştirme, akran grubuna alınmama (Ercan vd., 2018; Kırğlı vd., 2010; Wu vd., 2015) kampüs dışında ayrımcılık, açık hakaret (Poyrazlı ve Grahame, 2007) hatta fiziksel saldırı gibi (Smith ve Khawaja, 2011) pek çok olumsuz durumla karşılaştıklarını ortaya koymaktadır. Son dönemlerde ise herhangi bir kültüre ait

maddi ve manevi bir parçanın aşağılanması veya yüceltilmesi anlamına gelen Neorırkçılık yaygın bir hale gelmiştir (Lee, 2020). Bu gibi durumlarla karşılaşan öğrenciler kendilerini yeni kültürel bağlamın doğal bir parçası olarak göremediklerini, bunun sonucunda da zayıf bir uyum geliştirdiklerini, ev sahibi ülke ile derin bir kültürel mesafe algılama eğiliminde olduklarını belirtmektedirler (Ali vd., 2021). Ötekileştirmenin bir başka olumsuz sonucu ise öğrencilerde suçluluk duygusuna ve isyankâr tutumlara neden olması, sağlıksız yaşam tarzlarına ve üniversite ortamına odaklanma eksikliğine sebebiyet vermesi, yabancılaşma duygusunu, izolasyon ve mutsuzluk gibi istenmeyen olumsuz duygulanım neticesinde psikolojik ve sosyokültürel uyumu zedelemesidir (Hansen vd., 2021; Şafak-Ayvazoğlu vd., 2021).

Özetle; kültürel şok, kimlik krizi, kültürleşme stresi, ayrımcılık uluslararası öğrencilerin sosyokültürel adaptasyonunu olumsuz yönde etkileyen uyum sorunlarıdır.

2.1.1.4. İletişim ve Etkileşim Sorunları

Her ülkenin iletişimi başlatma ve sürdürme tarzı, etkileşimde kullandığı beden dili farklıdır. Bu nedenle ev sahibi ülkenin sözel ve sözel olmayan ifade farklılıkları, uluslararası öğrencilerin yerli öğrenciler ve yerel halkla anlamlı etkileşimini engelleyebilmektedir. Uluslararası öğrenciler zaman zaman ev sahibi ülkenin deyimlerini, aksanını, şakalarını ve argo ifadelerini anlamakta zorlanabilmektedir. Bu durum onlara yerli öğrenciler ve vatandaşlarla iletişim ve etkileşimde zor anlar yaşatabilmektedir (Gong vd., 2020; Kuo, 2011; Longerbeam vd., 2013; Rivas vd., 2019). Uluslararası öğrenciler farklı sosyal etkinliklere katıldıklarında çok farklı iletişim kalıplarıyla karşılaşabilir, bu nedenle bulundukları sosyal ortamlarda bazı tuhaf durumlar ortaya çıkabilir. Bu durum bir uluslararası öğrenci için tedirginlik yaratabilir, uluslararası öğrenciler tarafından çoğu zaman yanlış anlaşılmalara yol açabilir (Eğimli vd., 2016; Wu vd., 2015).

Ortak bir dil bulamıyorlarsa yerel halkla anlaşmak uluslararası öğrenciler için çok güç olabilmektedir. Esnaflarla alışveriş yapmak, pazarlık yapmak, restoran çalışanlarına menüyü sormak, taksi şoförleriyle, devlet dairelerindeki memurlarla, sağlık çalışanlarıyla iletişim kurmak hatta bir berbere kendilerini anlatmak için bile çok yavaş konuşup ve aynı şeyleri defalarca tekrarlamak zorunda kalabilmektedirler (Chaiyasat, 2020). Uluslararası öğrencilerin yaşadıkları bu tarz iletişim ve etkileşim sorunları günlük hayata

aktif katılımlarını zorlaştırmaktadır. Bu durum öğrencilerin ev sahibi ülkeye uyum sürecini etkilemektedir.

2.1.1.5. Genel Yaşam Sorunları

Uluslararası öğrenciler için kalacak yer bulmak, maddi gelir sağlamak, ülkenin yemeklerine alışmak, iklimine uyum sağlamak, resmi dairelerdeki işleyişi takip etmek, dini pratikleri yerine getirebilecek imkanlar bulmak, güvenliği sağlamak problem haline gelmektedir. Bu problemler günlük yaşamın baskısını artırmakta, önemli önemsiz pek çok şey öğrenciler için bunaltıcı bir hal alabilmektedir (Güçlü; 1996; Spencer-Oatey ve Xiong, 2006).

Kalacak yer bulamadıklarında barınma bir sorun haline gelmektedir. Kalabalık ve fiziksel açıdan olumsuz şartları olan yurtlar öğrencilerin yaşam kalitesini etkileyebilmektedir. Üniversitenin veya kaldıkları yerin konumu bazen güvenliklerini tehdit edici bir unsur olabilmektedir. Yarı kentsel bir bölgede okumak bazen onları hayattan izole edilebilmekte ve sosyal yaşamlarını kampüsle sınırlayabilmektedir (Ertürk ve Luu, 2022; Kusek, 2015; Rhein ve Jones, 2020). Burs bulamadıklarında çalışmak zorunda kalmaktadırlar, bu durum fiziksel yorgunluğa ve uyku yoksunluğuna neden olabilmektedir (Ercan vd., 2018; Lee, 2017). Dolayısıyla uluslararası öğrencilerin sahip olduğu çevresel koşullar uyum sürecinde önemli bir yere sahiptir.

Uluslararası öğrenciler resmî kurumların işleyişinde sıkıntılar yaşayabilmektedirler. Göç idaresi, banka, belediye vb. yerlerdeki prosedürlerden, çalışanların ilgisiz davranışlarından veya tutarlı bilgi vermemelerinden, sistemin işleyişi veya değişiklikleri hakkında yeterli bilgilendirmenin olmamasından kaynaklı öğrencilerin evrak takip ve teslim işleri uzayabilmektedir (Ercan vd., 2018). Üniversitenin öğrenci işleri onların ihtiyaçlarına hızlı ve yaratıcı bir şekilde yanıt vermediğinde de uluslararası öğrencilerin bitirmesi gereken işlemler aksamaktadır. Bu durum öğrencilerde bıkkınlığa, sürekli koşuşturmacaya neden olmaktadır (Oleksiyenko ve Shchepetylnyko, 2023).

Derslere kaydolmak, faturaları ödemek, para çekmek-göndermek, kredi kartı kullanmak, toplu taşıma kullanmak, taksi çağırmak, cep telefonu tarifi bulmak, kütüphaneye gitmek, hatta karşıdan karşıya geçmek gibi gündelik işler öğrenciler için karmaşaya neden olmaktadır (Gebhard, 2012; Gong vd., 2020). Helal gıda temini, giyim

alışkanlıklarını düzenleme, dini bir ritüeli yerine getirme, eğlence alışkanlıkları, partner ilişkileri gibi konular da zaman zaman öğrencileri kendilerine en uygun olanı arayıp bulmak durumunda bırakmaktadır (Güleç ve İnce, 2013; Newsome ve Cooper, 2016).

Farklı iklim koşulları öğrencilerin uyumunu etkileyebilmektedir. Hava değişimi sağlık sorunlarına yol açabilmekte hatta sosyal yaşamlarını kısıtlayabilmektedir (Ertürk ve Luu, 2022; Marino vd., 2017). Trafik sıkışıklığı, hava ve gürültü kirliliği ve atık yönetimi gibi durumlar çevre bilinci ve düzenlemesi gelişmiş ülkelerden gelen uluslararası öğrenciler için huzursuzluk yaratabilmektedir (Chaiyasat, 2020).

Özetle, uluslararası öğrenciler yaşamın her alanında mücadele etmek durumunda kalmaktadır. Bu durum öğrencilerin sosyal ve kültürel uyum sürecine etki etmektedir.

2.1.3. Sosyokültürel Uyum Kuramları

Sosyokültürel uyum çalışmaları incelendiğinde araştırmacıların pek çok yaklaşım, model ve kuram geliştirdiği görülmüştür. Bu bölümde araştırmanın diğer değişkenleri (psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş) ile ilişkisine binaen belli başlı sosyokültürel uyum modellerine yer verilmiştir.

2.1.3.1. Kültürel Öğrenme ve Kültürleşmenin ABC'si Modeli

Kültürel Öğrenme Modeli, Bochner'ın (1986) geliştirdiği bir sosyokültürel uyum modelidir. Bu model, yeni bir kültürel bağlama girildiğinde kişilerarası temas için gerekli sosyal becerilerin edinimini temel alır. Modelde yeni kültüre ait davranışa dönük sosyal becerileri kazanmak yeni bir oyunu öğrenmek gibidir. Dolayısıyla yeni kültür ortamına gelen birey başta oyunun kurallarını, sonra da oyunun kendisini öğrenmek durumundadır (Bochner, 1986).

Masgoret ve Ward (2006) bu modeldeki davranış boyutunun yanına bilgi ve etki boyutlarını ekleyerek Kültürleşmenin ABC'si modelini geliştirmiştir. Bu modele göre uyum, salt yeni sosyal becerileri kazanmayı ifade etmez, kültürün içindeki bilgi ve değerleri müzakere edebilme yeteneğini ve uyum sürecinin getirdiği strese etkin bir karşılık verebilmeyi de içerir. Buna göre, uyum bilişsel, davranışsal ve duygusal üç boyuttan oluşur. Birey önce kültürel normları anlar, sonra buna dair davranışsal beceri geliştirir, etki düzeyinde ise yaşadığı zorlantıya duygusal tepki vererek baş etme mekanizması geliştirir, böylece sağlıklı bir uyumu tamamlamış olur.

2.1.3.2. Direnç Temelli ve Anlam Odaklı Kültürleşme Modeli

Pan (2011) geleneksel kültürleşme modellerinin daha çok kültürleşme stresine ve bunun ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine öncelik verdiklerini ancak bu psikopatolojik bakıştan olumlu uyum sonuçlarına ve bunlara katkıda bulunan koruyucu faktörlere odaklanan bir perspektife doğru bir değişimin yaşanmasının gerektiğini belirtmektedir. Bu amaçla Direnç Temelli ve Anlam Odaklı Kültürleşme Modeli'ni geliştirmiştir. Model, risk ve koruyucu faktörlerin ve yaşamda anlam bulmanın kültürleşme sorunlarıyla nasıl etkileşime girdiğine dair mekanizmaları detaylandırmaktadır. Direnç temelli kültürleşme yalnızca risk faktörlerine odaklanmak yerine, uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlığını destekleyen koruyucu faktörlerin belirlenmesine özellikle vurgu yapmaktadır. Bu bağlamda model, kişisel anlam bulmak gibi koruyucu faktörlerin, öğrencilerin kültürel zorluklar karşısında başa çıkma sistemlerini güçlendireceğini böylece öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel uyumlarının olumlu şekilde sonuçlanabileceğini öngörmektedir.

2.1.4. İlgili Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde yurt içinde ve yurt dışında yapılan sosyokültürel uyum çalışmaları incelenmiştir.

2.1.4.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Koçak (2020) Türkiye'deki uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum düzeylerini ve kültürleşme tutumlarını, kişilerarası iletişim davranışları ve kişilerarası iletişim motivasyonlarıyla ilişkisi üzerine bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Çalışmanın örneklemini dört farklı üniversiteden 400 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları öğrencilerin sosyokültürel uyum düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğunu, ev sahibi kişilerarası iletişimin sosyokültürel adaptasyonun yordayıcısı olduğunu, uluslararası öğrencileri kişilerarası iletişim kurmaya iten temel motivasyonların kültürleşme ve sosyokültürel uyum ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

Kılıç (2020) Türkiye'deki uluslararası öğrencilerin psiko-sosyal ve sosyokültürel uyum düzeylerini araştırmak üzere bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Çalışmanın örneklemini devlet yurtlarında kalan 73 ülkeden 200 uluslararası öğrenci oluşturmaktadır.

Çalışmada öğrencilerin büyük çoğunluğunun Türkiye’de eğitim almaktan hoşnut oldukları ve aynı zamanda kendilerini bu ülkenin bir parçası gibi gördükleri bulgulanmıştır. Çalışmanın verileri, bu memnuniyet ve aidiyet hislerinin onların psiko-sosyal ve sosyokültürel uyum düzeylerine pozitif yönde etki ettiğini ortaya koymaktadır.

Shikhamalova (2021) Eskişehir’de üniversiteye devam eden Azerbaycanlı öğrencilerin yaşadıkları sosyokültürel uyuma ilişkin sorunları incelenmek üzere nitel bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın bulguları, Azerbaycanlı öğrencilerin Türkiye’de çok fazla sosyokültürel uyum sorunlarla karşılaşmadıklarını ortaya koymaktadır. Ancak öğrenciler Türkiye’de aşırı sigara tüketildiği ve özellikle kadınların sigara kullandığı, argo kelimelerin çok kullanıldığı, yemek kültürü ve misafir ağırlama biçiminde farklılıkların olduğu, bazı ön yargılı tutumlarla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Öğrenciler yaşadıkları pek çok probleme rağmen genel olarak Türkiye’den özelde ise Eskişehir’den memnun olduklarını dile getirmişlerdir.

Khoei (2021) ülke değiştiren bireylerin kişilik inançları, sosyokültürel uyum ile travma sonrası büyümeleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Çalışmaya iş ve/veya eğitim amacıyla Türkiye’ye yerleşen 18-50 yaşları arasındaki 352 İran vatandaşı katılmıştır. Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre kategorik kişilik özellikleri belirgin olan bireylerin sosyokültürel uyum ile ilgili güçlük yaşadıkları saptanmıştır. Ayrıca kişilik inançları ile travma sonrası büyüme arasında sosyokültürel uyumun kısmi aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Avcı (2022) göçmenlerde Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) belirtileri, psikolojik sağlık ve sosyokültürel uyum ilişkisini inceleyen bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Çalışmanın örneklemini Telafer’den göç eden Ankara’nın çeşitli ilçelerinde yaşayan Türkmenler oluşturmaktadır. Elde edilen veriler sonucunda TSSB belirtileri ile psikolojik sağlık ve sosyokültürel uyum düzeyi arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

2.1.4.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Kuwan (2016) Kuzey Kıbrıs’taki Afrikalı öğrencilerin benlik kurguları, benlik saygısı, dindarlık, sosyal destek ve sosyokültürel uyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın örneklemini Doğu Akdeniz Üniversitesi’nde öğrenim gören, Sahraaltı Afrika ülkelerinden 122 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın

sonuçlarına bakıldığında yalnızca karşılıklı bağımlı benlik kurgusunun ve sosyal desteğin sosyokültürel uyumu yordadığı görülmektedir.

Srisakda (2018) Tayland'daki bir yükseköğretim kurumunda eğitim alan uluslararası Vietnamlı lisans öğrencilerinin psikolojik, sosyokültürel ve akademik uyumlarına ilişkin bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın amacı, öğrencilerin yaşadıkları zorlukların üstesinden gelmek için kullandıkları stratejileri araştırmaktır. Çalışmanın bulgularına göre öz-yeterlilik inancı ve olumlu dini başa çıkma öğrencilerin psikolojik uyumuna pozitif yönde etki etmektedir. Ev sahibi ülke bireyleriyle arkadaşlık kurmak, yakın kültürel mesafe, ev sahibi ülkede daha uzun süre ikamet etmek öğrencilerin sosyokültürel uyumunu yordamaktadır. Tay dilini bilmek öğrencilerin akademik uyumlarına etki eden önemli bir faktördür. Elde edilen veriler göre ev sahibi vatandaşlarla yeterli iletişim ve destek sağlanmasının her üç uyum alanıyla da yakından ilişkili olduğu saptanmıştır.

Lai ve arkadaşları (2023) Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Çinli öğrencilerin kültürleşme stratejilerinin, sosyokültürel ve psikolojik uyumlarının akademik uyum üzerindeki etkilerini incelemek üzere bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmaya Amerika Birleşik Devletleri'nde eğitim gören 315 uluslararası Çinli öğrenci katılmıştır. Elde edilen veriler Çinli öğrencilerin üç uyum alanında en çok sosyokültürel uyumda, en az ise akademik uyumda başarılı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada sosyokültürel uyumu iyi olan öğrencilerin psikolojik uyumlarında beklenmedik sorunlarla karşılaştıkları, akademik uyumlarının ise sosyokültürel uyumlarından ziyade önemli ölçüde psikolojik uyumları tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma Çinli öğrencilerin en çok ayrılma, en az ise asimilasyon kültürleşme stratejisini tercih ettiğini ortaya koymaktadır. Bulgular ayrıca, uluslararası Çinli öğrencilerin ayrılma ve ötekileştirilme tercihlerinin daha iyi bir psikolojik ve akademik uyumla ilişkili olduğunu, entegrasyon ve asimilasyon stratejisinin ise daha iyi bir sosyokültürel uyumla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Mehta (2023) Amerika Birleşik Devletleri'ndeki bir üniversitedeki uluslararası lisansüstü öğrencilerin sosyokültürel uyumunu incelemek üzere bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Araştırmaya 56 uluslararası öğrenci katılmıştır ve katılımcılar ABD'de 1-6 ay, 7-12 ay ve 1 yıldan fazla olmak üzere, bulunma sürelerine göre üçe ayrılmıştır. Araştırmada öğrencilerin genel uyum, kişilerarası iletişim, akademik/iş

performansı, kişisel ilgi alanları ve topluluk katılımı, ekolojik uyum ve dil yeterliliği puanları incelenmiştir. Puanlar, üç öğrenci grubu arasında hem genel uyum hem de ölçeğin yukarıdaki beş alt boyutunun dördü arasında istatistiksel olarak anlamlı olmayan sonuçlar göstermiştir. Ekolojik uyum, en uzun süre 7-12 ay ve 1 yıldan fazla ABD’de olan iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar göstermiştir.

Reed ve meslektaşları (2023) kültürel zekâ ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü araştırmak üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmaya İsviçre’deki 126 gurbetçi katılmıştır. Elde edilen bulgular göre artan kültürel zekâ ve psikolojik sağlamlık daha az sosyokültürel uyum zorluğuna işaret etmektedir. Kültürel zekâ, sosyokültürel uyum varyansının önemli bir kısmını açıklarken ölçekteki bazı alt boyutları açıklamamaktadır. Bulgular incelendiğinde psikolojik sağlamlık kültürel zekâ ile sosyokültürel uyum arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilmektedir ancak psikolojik sağlamlık bu ilişkide aracılık rolü görmemektedir. Çalışmada yerel dil yeterliliğinin sosyokültürel uyuma önemli ölçüde katkıda bulunduğu ancak yaş, kültürel eğitim ve İsviçre’de geçirilen sürenin uzunluğunun uyuma katkıda bulunmadığı tespit edilmiştir.

2.2. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Psikoloji tarihi incelendiğinde, dünya savaşlarından sonra ruh sağlığı alanındaki çalışmaların sadece davranış bozuklukları, patolojik problemler ve hastalıkların tanı ve tedavisine odaklandığı görülmektedir. Sorun odaklı bu yaklaşım, psikologları adeta patolojlardan farksız kılmış, psikoloji biliminin insanın güçlü yanlarını ihmal etmesine neden olmuştur. Uzun yıllar devam eden bu bakış açısı 2000’li yıllara gelindiğinde değişmeye başlamıştır. Seligman’ın öncülüğünde kurulan pozitif psikolojiyle ise tamamen farklı bir yöne evrilmiştir. Pozitif psikolojiyle araştırmacılar, bireylerin sahip olduğu güçlü yanların, değer ve erdemlerin ne olduğuyla ilgilenmeye başlamıştır. Bireylerin bu yetenek ve özelliklerini zorlu yaşam deneyimlerinde işlevsel kılmayı nasıl başardıklarının peşine düşmüşlerdir (Güney, 2015; Kararımak ve Siviş, 2008). Sheldo ve King (2020, s.126) bu soruya “belki tesadüftür ama belki de dikkate alınmayan insanın sihirli direncidir” şeklinde cevap vermişlerdir. Bu sihirli direnç pozitif psikolojide “psikolojik sağlamlık” kavramıyla ifade edilmektedir.

İngilizce karşılığı “resilience” olan bu kavramın kökü Latince “geri sıçramak” anlamına gelen “resilire”dir. “Resilience” Oxford İngilizce Sözlüğünde “zor koşullara dayanabilme veya bu koşullardan hızla kurtulabilme” olarak tanımlanır (Soanes ve Stevenson, 2006, s. 1498). Amerikan Psikoloji Birliği Sözlüğünde ise “resilience” kelimesine “zor veya zorlu yaşam deneyimlerine başarılı bir şekilde uyum sağlama süreci ve sonucu; zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik, dış ve iç baskılara uyum” şeklinde karşılık verilmiştir (APA, 2018).

Alanyazın incelendiğinde “resilience” kavramının Türkçe karşılığı üzerinde bir fikir birliğinin olmadığı görülmektedir. Börekçi ve Gerçek (2018) sosyal bilimler alanında 2000-2017 yılları arasında yayımlanan lisansüstü tezler ve makalelerde “resilience” kavramının Türkçe kullanımı üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmada ulusal literatürde “resilience” kavramının “dayanıklılık, direnç, esneklik, yılmazlık, kendini toparlama gücü, sağlamlık” gibi Türkçe kullanımlarının olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmada “resilience” kavramının Türkçe karşılığı olarak “psikolojik sağlamlık” kelimesi kullanılmıştır.

Psikolojik sağlamlık üzerine ilk kavramsallaştırma 1979 yılında Kobasa tarafından yapılmıştır. Kobasa, bir telefon şirketi yöneticilerini dokuz yıl boyunca boylamsal olarak incelemiştir. Bir dizi psikolojik ve tıbbi testler sonucunda, firmanın geçirdiği ekonomik dalgalanmalarda bazı yöneticilerin moral ve motivasyon olarak çöküp fiziksel sağlıklarını kaybettiğini, diğerlerinin ise ayakta kalıp süreçten büyüyerek çıktığını bulgulamıştır (Maddi vd., 2006). Ona göre stres altında, yaşamlarında olup bitenler üzerinde daha fazla kontrol duygusuna sahip olup dış güçlere karşı güçsüz durmayanlar, her ne olursa olsun kendilerini yaşamlarının çeşitli alanlarına adanmış hissedenerler, değişimi bir tehdit değil büyümek için bir meydan okuma olarak görenler psikolojik ve fiziksel olarak daha sağlıklı kalırlar (Kobasa, 1979). Kobasa yaptığı çalışma neticesinde psikolojik sağlamlığın bir kişilik özelliği olduğuna kanaat getirmiştir.

Psikolojik sağlamlığa bir kişilik özelliği olarak bakan başka araştırmacılar da vardır. Klohn (1996, s.1073) de psikolojik sağlamlığı kişiliğin önemli bir parçası olarak görmüştür. Ona göre psikolojik sağlamlık “kolektif olarak kişiliğin önemli yönlerini içinde bulunduran bölünmesi güç bir üst özellik”tir. Benzer şekilde Connor ve Davidson (2003, s. 76) da psikolojik sağlamlığı “bireyin maruz kaldığı zorluk karşısında bu durumu aşabilmek için mücadele etmesini sağlayan kişilik özellikleri” olarak nitelendirmektedir.

Block ve Kremen (1996, s. 359) ise sağlamliğı, “bireyin s¼rekli değişen bir durumu etkili bir şekilde değiştirme ve izleme kapasitesi” olarak tarif etmektedir.

Psikolojik sağlamlık çalışmalarının ¼nde gelen isimlerinden Masten (2001) sağlamliğı bir kişilik ¼zelliđi olmaktan ziyade herkesin “sıradan bir sihir”i olduğuna dikkat çeker. Masten (2001) sağlamliğın bireyin kişilik yapısındaki nadir bulunan hususi ¼zelliklerden kaynaklanmadığını, sıradan ¼zelliklere sahip normal bir insanın bile zorlu olaylarda g¼¼ bir direnç g¼sterebileceđini ifade eder. Masten (2001, s. 228) psikolojik sağlamliğı “ciddi uyum ve gelişme tehditlerine maruz kalınmasına rağmen başarılı bir şekilde toparlanabilme, eski normal haline d¼nebilme yeteneği” olarak tanımlamaktadır. Buradan hareketle denebilir ki psikolojik sağlamlık Garmezy’in (1993, s.129) de ifade ettiği gibi bireyin toparlanma g¼c¼nde yatmaktadır. Bireyin yaşadığı stresli olaydan ¼nce kendindeki uyum ve kabiliyetlere tekrar d¼nebilme yetisinde saklıdır.

Bonanno (2004, s.20-21) psikolojik sağlamliğı “şiddet içeren ya da yaşamı tehdit eden bir durum gibi tek başına ve potansiyel olarak oldukça yıkıcı bir olaya maruz kalan bireylerin normal koşullarda nispeten istikrarlı, sağlıklı psikolojik ve fiziksel işlevsellik d¼zeylerini s¼rd¼rme becerisi, bunun yanı sıra ¼retici tecr¼beler ve olumlu duygulara sahip olma kapasitesi” olarak tanımlar. Fraser ve meslektaşlarının (1999, s.136) ifadesine g¼re psikolojik sağlamlık bireyin “olađan¼st¼ koşullara iyi uyum sağlayabilme, olumsuzluklar karşısında olumlu ve beklenmedik sonuçlara ulaşma becerisi”dir. Wagnild ve Young (1993, s.165) tanımına g¼re psikolojik sağlamlık, stresli durumların olumsuz etkilerini d¼zenler ve başarılı adaptasyonu destekler. Newman (2005, s.227) psikolojik sağlamliğı “felaket, travma, sıkıntı, zorluklar ve s¼regelen belirgin ¼nemli yaşam stresleri karşısında uyum sağlayabilme yeteneği” olarak g¼rmektedir. Bu bakımdan psikolojik sağlamliğın ¼nemli sıkıntı bağlamında olumlu adaptasyonu kapsayan dinamik bir s¼re olduğu ve bireyin ¼nemli olumsuz koşullar altında istikrarını veya hızlı iyileşmesini ve hatta b¼y¼mesini içerdiği s¼ylenebilir (Leipold ve Greve, 2009; Luthar vd, 2000).

¼zetle, psikolojik sağlamlık için evrensel ve ¼zerinde birleşilmiş bir tanım mevcut değildir. Her bir araştırmacı psikolojik sağlamliğı kendi perspektifinden açıklamıştır. Kimi psikolojik sağlamliğın insan doğasındaki yerine işaret ederken, kimi insan hayatındaki sonucuna dikkat çekmiştir. Bu nedenle tanımlar iki başlık altında toplanabilir: İlki; psikolojik sağlamlık bir kişilik ¼zelliđidir. İkincisi; psikolojik sağlamlık

gelişen dinamik bir sürecin çıktısı olarak zorlu koşullarla aktif baş edebilme becerisi ve olumlu adaptasyondur.

Sisto ve meslektaşları (2019) psikolojik sağlamlıkla ilgili 2002-2019 yılları arasında yayımlanan bilimsel makaleleri incelemiş, ulaşılan 126 tanımın içinde yer alan unsurlara göre tanımları 5 kategoriye ayırmıştır: Bunlar; ‘geri dönme/sıçrama kapasitesi’, ‘bireyi karakterize eden işlev türü’, ‘iyileşme yeteneği’, ‘yaşam şartlarına pozitif uyum’, ‘zamana bağlı gelişim gösteren dinamik süreç’. Bu sistemli inceleme sağlamlığın karmaşık yapısının farklı açılardan ele alındığını bir kez daha göstermektedir.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlığa Etki Eden Faktörler

Rutter (1999, s.119) psikolojik sağlamlığı “bir takım olumsuz yaşam olaylarına (risk faktörleri) karşı içsel ve dışsal özelliklerin (koruyucu faktörler) etkileşimi sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreç” olarak tanımlar. Bu sürecin neticesinde bireyin sağlamlığına işaret eden, uyum ve gelişimini gösteren birtakım olumlu sonuçlar görülür. Bu bölümde psikolojik sağlamlığa etki eden risk faktörleri, koruyucu faktörler ve sağlamlığa işaret eden olumlu sonuçlar ele alınacaktır.

2.2.1.1. Risk Faktörleri

Risk faktörleri “olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin sürmesine neden olacak etkiler” olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997, s.10-11). Öz ve Yılmaz (2009) ve Gizir (2007) psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörlerini tespit ederek bu faktörleri üç başlık altında kategorize etmiştir. Bu başlıkların ilki bireysel risk faktörleridir. Zorlu yaşam olaylarına maruz kalma, ruhsal ve fiziksel kronik bir hastalığa sahip olma, alkol, sigara gibi bağımlılık yapan madde kullanımı, akademik başarısızlık ve etnik bir gruba mensup olmak bireysel risk faktörlerine örnek olarak verilebilir. İkinci olarak ise ailesel risk faktörleri gelir. Ebeveynlerin kronik veya ruhsal bir hastalığının olması, madde kullanması, suç sahibi bir anne-babaya sahip olmak, ebeveynlerden birinin veya ikisinin birden kaybı, ailede ruhsal veya fiziksel şiddete maruz kalmak, ihmal veya istismar, kardeşler arası yaş farkının az olması, çok çocuklu bir aileye doğmak bu kategorinin altında ele alınmaktadır. Kategorilerin sonuncusu ise maddi güçlükler, savaş, evsizlik,

doğal afetler ve toplumsal şiddet gibi psikolojik sağlamlığı zedeleyen çevresel risk faktörleridir.

2.2.1.2. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler “bireyin stresli yaşam olaylarına karşı sağlıklı kalabilmesi ve korunabilmesi için bireyin baş etme becerisini arttıran etkenler” olarak tanımlanmaktadır (Rutter, 1987, s.317). Güçlü bir kalkan görevi gören koruyucu faktörler, zorlu yaşam olaylarında bireyi çevreler ve sağlamlığını artırır. Kararımak (2006) koruyucu faktörleri üç başlıkta sınıflandırmıştır. Bu başlıkların ilki bireyin kendine güvenmesi, kendine saygı duyması, geleceğe dair olumlu ve iyimser bakış açısına sahip olması, öz yeterlilik ve yüksek zekâyâ sahip olmak, akademik beceriler ve problem çözebilme yetisi, sosyal yeterliliklere sahip olma şeklinde ifade edilen bireysel koruyucu faktörlerdir. İkincisi ailesel koruyucu faktörlerdir. Bunlar; iyi ebeveyn niteliklerine sahip anne-baba ile büyümek, onlarla yakın ve sıcak bir ilişki kurmak, sosyoekonomik açıdan avantajlı bir aile olmak, destekleyici geniş aile bağlarına sahip olmaktır. Son başlık ise toplumdaki sosyal destek ağlarının içinde yer alma, onlarla olumlu ve destekleyici ilişkiler geliştirme ve bu sosyal çevreyi koruma olarak ifade edilen çevresel koruyucu faktörlerdir.

2.2.1.3. Olumlu Sonuç

Olumlu sonuç “bireyin yaşına uygun gelişimsel görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmesi ve bu görevlere uyumu” olarak ifade edilmektedir (Masten ve Reed, 2002, s.75). Bu noktada kişinin hayatında olumlu sonuçların gözlenmesi “sağlam birey” olmanın belirtisidir ve iyi bir ruh sağlığının göstergesidir.

Masten ve Reed (2002) olumlu sonuçları şu şekilde sıralamaktadır: Kişinin psikopatolojik semptomlardan uzak olması, yaşam doyumu, psikososyal uyum, mutluluk, olumlu duygulanım ve genel iyi oluşa işaret eden belirtiler göstermesidir. Bu bağlamda birey gelişim görevlerini başarıyla yerine getirir. Yakın ilişkiler kurabilme ve toplumsal kabul görececek davranışları sergileyecek sosyal yeterliliğine sahiptir. Kişinin suça yönelik davranışlardan uzak durması ve kurallara uygun davranışlar göstermesi, okula devam etmesi, akademik başarısının olması, okul haricindeki etkinliklerin içinde yer alması fiziksel aktivitelere katılması, yardım faaliyetlerine dahil olması psikolojik sağlamlığın olumlu sonucudur.

Özetle, hayatta insanı zorlayan olaylar risk faktörlerine, bu tehdit edici durumlara karşı tampon görevi gören etkenler koruyucu faktörlere, bireyin bu şartların altından büyüyerek çıkması, genel iyilik halini gösteren özelliklere sahip olarak kaldığı yerden ilerlemesi ise psikolojik sağlamlığın olumlu sonucuna işaret etmektedir.

2.2.2. Psikolojik Sağlamlık Kuramları

Psikolojik sağlamlık çalışmaları incelendiğinde araştırmacıların pek çok yaklaşım, model ve kuram geliştirdiği görülmüştür. Bu bölümde araştırmanın diğer değişkenleriyle ilişkisine binaen belli başlı kuramlara yer verilmiştir.

2.2.2.1. Richardson'ın Meta-Teori Kuramı

Richardson'ın (2002) Meta-Teori kuramına göre bireyler okula başlamak, evlenmek, boşanmak, bir işte çalışmak, işini kaybetmek, meslek değiştirmek, kaza yapmak gibi stres ve mücadele içeren çok çeşitli yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalırlar. Bu zorluklara maruz kalmak onlara acı, korku, şaşkınlık gibi karışık duygular yaşatır. Bu duygular zamanla kişinin kendini ve başından geçenleri sorgulamasına neden olur. Birey sorgulamalar ve sarsıntılar arasında denge pozisyonuna ulaşmak için bazı reaksiyonlar gösterir, bunlar dört şekilde ele alınmaktadır:

1. Psikolojik Sağlamlık: Birey zorlu yaşantı karşısında iç gözü kazanır ve büyümeyi deneyimler.

2. Biyo-Psiko-Manevi Denge: Bu tepkide birey konfor alanına sarılır ve büyüme fırsatlarını geri çevirebilir. Amaç, özünde bu üçlüdeki dengeyi bozmadan süreci atlatmaktır.

3. Uyumsuzluk: Birey zorlu yaşantı sonucunda motivasyonunu, umudunu, enerjisini kaybedebilir.

4. İşlevsizlik: Birey zorlu yaşantıyla başa çıkmak için madde kullanımına, yıkıcı davranışlara başvurabilir.

Meta-Teorinin temelini iki hipotez oluşturur: Birinci hipotez, kişinin sağlamlığını harekete geçiren ekolojik/kozmozolojik sistemdir. İkinci hipotez, sağlamlık her insanın sahip olduğu bir kapasitedir. Richardson'a (2002) göre bireyi zorlu yaşantılarda mücadeleye motive eden ilk kaynak -adı her ne olarak çağrılırsa çağrılısın- Tanrı veya enerji gibi ruhsal bir güçtür. İkinci kaynak ise insanın varoluşundaki eşsiz manevi

kapasitedir. Richardson psikolojik sağlamlığı “insanı bilgelik, kendini gerçekleştirme ve diğerkâmlık peşinde koşmaya ve biyo-psiko-manevi denge aşamasında ruhsal bir güç kaynağıyla uyum içinde olmaya iten motive edici güç” olarak tanımlar. Bu uyum süreci insana olumlu fiziksel, psikolojik ve manevi sonuçları sağlar (Allen vd., 2010, s.4).

2.2.2.2. Kumfer’in Psikolojik Sağlamlık Modeli

Kumfer (2002) psikolojik sağlamlık modelinde, bireylerin yaşama başarılı uyumunu öngören sağlamlık süreç ve faktörlerinin neler olduğunu ele almakta ve bu konuda genel bir çerçeve çizmektedir. Kumfer, çoğu araştırmacının sağlamlığı tanımlarken risk faktörlerine ve bireyin kişilik özelliğine odaklandığını ifade eder. Oysa bu sağlamlığın etkinlik alanını daraltmakta ve sağlam birey ile çevresindeki etkileşimi maskeleymektedir. O, sağlamlığın tek bir yapı değil ilgili süreçlerin bir kompleksi olduğu görüşünü benimsemektedir. Modelin kurgusunu bu çoklu yapının anlaşılması ve bileşenlerinin incelenmesi üzerine inşa etmiştir:

Modelde 6 ana yapı vardır. Bu yapıların içeriği aşağıdaki gibidir.

1. Stresörler ve Mücadele Alanları: Çoğu insan hayatındaki olumsuzlukları bile isteye yaşamasa da her an yepyeni stres faktörleriyle yüz yüze gelir. Ancak beklenmeyen olumsuz deneyimler kişiye değerli dersler öğretir ve bu derslerden sonra kişinin büyümesine yardımcı olur. Bu sağlamlığın özüdür.

2. Çevresel Bağlam: Bir bireyin çevresini; ailesi, mahallesi, okulu, akran grubu oluşturur. Bu geniş sosyal ortam bireyin sağlamlık süreçlerinde çok önemli bir yere sahiptir. Zira anlık veya uzun süreli stres faktörleri ortaya çıktığında bu çevresel bağlam bireyin üzerindeki olumsuz etkiyi tamponlayabilir veya şiddetlendirebilir.

3. Birey-Çevre Etkileşimli Süreçler: Özellikle çocukların ve gençlerin nasıl bir çevreyle etkileşim kurdukları onların sağlamlıklarını doğrudan etkiler. Yüksek risk ortamlarında yaşayan gençlerin çevrelerini değiştirip daha iyi ortamları tercih etmesini sağlamak, olumsuz deneyimlerden onları koruduğu gibi aktif başa çıkma, olumlu sosyalleşme, empatik ve duyarlı olma, etkili denetim ve disiplin konularında onları güçlendirir.

4. İçsel Karakter Özellikleri: Bireylerin içsel karakter özelliklerinin beş bileşeni vardır:

- Maneviyat (yaşamın anlamı, varoluşsal anlam, umut, iyimserlik, kararlılık ve azim)
- Bilişsel (zekâ, akademik başarı, içgörü, sanatsal yaratıcılık)
- Davranışsal/Sosyal (iletişim becerileri, problem çözme becerileri, sosyal beceriler, çok kültürlü yetkinlikler)
- Duygusal (duyguları tanıma, duyguları yönetebilme yeteneği, mutluluk, mizah, özsaygı)
- Fiziksel (sağlıklı olma, sağlığı geliştirme becerileri)

Kumfer'e (2002, s.198-99) göre maneviyat risk altındaki çocukların ve yetişkinlerin sağlamlığında ana yordayıcıdır. Yüksek riskli ortamlarda yaşayan sağlam çocukların genellikle yaşamları için bir misyon ve amaç geliştirme eğiliminde olduğu görülür. Benzersizlik veya özel olma duygusuyla bazı kozmik amaçlar için burada olduklarını düşünürler. Dünyayı benzer çocuklar için daha iyi bir yer haline getirmeye yönelik çabaları vardır. Bu amaç ve varoluşsal anlam, zorluklara katlanmalarına yardımcı olur, çünkü misyonlarını tamamlamak için hayatta kalmaları gerektiğine inanırlar. Bunun yanında maneviyat yaşama olumlu adaptasyonlarını sağlar. Kumfer'e göre gelecekte psikolojik olarak sağlam bireyler görmek istiyorsak bu beş bileşen konusunda çocukları desteklemeli ve onlara yardımcı olunmalıdır (Kumfer ve Summerhays, 2006).

5. Sağlamlık Süreçleri: Kısa ve uzun vadeli stresle başa çıkma süreçlerini içerir.

6. Olumlu Sonuçlar: Stres ve dengenin bozulmasından sonra yeniden bütünleşme ile uyumun sağlanması ve gelişimsel görevlerin yerine getirilebilmesini içerir.

2.2.2.3. Ungar'ın Sosyo-Ekolojik Sağlamlık Modeli

Ungar, sosyo-ekolojik sağlamlık modelini Bronfenbrenner'in (1979) İnsan Gelişimi Modeline dayandırır. Sosyo-Ekolojik Sağlamlık Modeline göre, insan gelişimi için belirleyici olan bireyin kendinden başlayarak etkileşime girdiği tüm sistemlerdir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığı birey odaklı tek bir yapı olarak anlamak bu kavramı tek boyutlu, dar bir çerçeveye sıkıştırmak demektir. Oysa Ungar, psikolojik sağlamlığı çok boyutlu sistemlerin sürekli etkileşimini içeren bir süreç olarak değerlendirir. Sağlamlığın ancak geniş bir perspektif sunan sosyo-ekolojik sistemler modeli üzerinden daha net anlaşılabilirliğini ileri sürer. Ungar, sağlamlıkla ilgili yapılan araştırmaları derinlemesine incelediğinde çocukların doğuştan dirençli olarak dünyaya gelmediklerini çevrelerindeki

pek çok sosyal ve fiziksel ekolojilerin etkileşimi ile direnç kazandıklarını görmüştür. Ona göre en travmatize olmuş çocuklar bile çevrelerindeki kaliteli fiziksel, psikolojik ve sosyal kaynaklarla etkileşime girdiğinde başarıyla güçlenirler. Dolayısıyla çocukların sağlamlığı bireysel niteliklerden çok çevrenin kalitesine ve mevcut ve erişilebilir kaynaklara bağlıdır (Ungar, 2013; Ungar ve Theron, 2020). Sosyo-ekolojik modele göre bireylerin sağlamlığını arttırmak için bulundukları bağlam ve çevrenin bu özellikler yönünde değişmesi gerekir (Ungar, 2012; Ungar, 2013). Psikolojik sağlamlığı oluşturan değişim çabaları, aynı anda ne kadar çok sistemi etkilerse bireylerin şimdi veya gelecekteki olumsuzluklara maruz kalma durumlarıyla iyi başa çıkmak için ihtiyaç duyduğu psikolojik kapasiteyi oluşturma olasılığı o oranda yükselecektir (Ungar ve Theron, 2020).

2.2.2.4. Kültür Odaklı Psikolojik Sağlamlık

Bu modele göre, bireyler en geniş bağlamda farklı farklı kültürlerin içinde yaşamaktadır. Her kültürel yapı, içinde yaşadığı bireye zorlukla mücadelede çeşitli kaynaklar sunma potansiyeline sahiptir. Değerler, ritüeller, gelenekler ve felsefeler bu yapının renkli taşlarıdır. Her bir birey çocukluk döneminde bu renkli taşlarla tanışır, oynar, zamanla kendi yaşamında belli bir yere koyar. Ergenlik ve yetişkinlik dönemine geldiğinde ise oluşabilecek her türlü fırtınadan ve yıkımından korunmak için ona seçenekler sunar (Ungar vd., 2007; Ungar, 2012). Model, sağlamlık çalışmalarına yeni bir yön vererek, araştırmaları tek bir kültürün homojen dayatmalarından kurtarıp heterojen bir kimliğe sahip kılmayı hedeflemektedir (Ungar, 2008).

2.2.3. İlgili Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde yurtiçinde ve yurtdışında yapılan psikolojik sağlamlık çalışmaları incelenmiştir.

2.2.3.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Kemal ve Duran (2019) Türkiye’deki üniversitelerde yükseköğrenimlerini sürdüren 193 Ahıskalı öğrencinin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerini çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmek üzere bir çalışma yürütmüşlerdir. Bulgular öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında orta derece anlamlı ve pozitif bir ilişkinin

olduğunu ortaya koymaktadır. Bir diğer bulgu ise erkek öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğudur. Ailesi Türkiye’de yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri ailesi Türkiye’de yaşamayan öğrencilere göre daha yüksektir. Beklenin aksine Türkiye’de bulunma süresi ve erken kademe eğitime başlamak, mutluluk ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı bir fark yaratmamıştır.

Yavuz (2019) öğretmenler adaylarında psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü üzerine bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Araştırmaya Konya ilindeki 17-49 yaş aralığında 561 öğretmen adayı katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre manevi iyi oluşla psikolojik sağlık arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki vardır. Buna göre öğretmen adaylarının manevi iyi oluşu arttıkça psikolojik sağlık düzeyi artmaktadır.

İsaoğlu ve Tuzcuoğlu (2021) Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının yalnızlık ile kaygı düzeyleri üzerindeki etkisinde bilişsel üçlünün aracılık rolünü incelemek üzere bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırma, İstanbul ilindeki üniversitelerde öğrenim görmekte olan 461 Suriyeli öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonucuna göre bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya görüşü, gelecek algısı) psikolojik sağlık ile yalnızlık ve kaygı arasında aracılık etmektedir. Elde edilen verilerden, psikolojik sağlamlığın yalnızlık ve kaygı üzerindeki var olan anlamlı etkisinin bilişsel üçlü devreye girdiğinde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yağcı ve Sezgin (2021) ergenlerin manevi zekâları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın örneklemini 14-17 yaş arasındaki 381 ergen oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlarda manevi zekâ ile psikolojik sağlık arasında zayıf düzeyde pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Başka bir önemli bulgu ise, kızların manevi zekâ alt boyutları olan “insani değerler”, “vicdan” ve psikolojik sağlık ölçeğinin alt boyutu olan “uyum” puanlarının ortalamalarının erkeklere göre daha yüksek olmasıdır.

Tatlıcıoğlu ve meslektaşları (2023) Türkiye’deki Suriyeli göçmenler üzerinde sosyal destek ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü inceledikleri bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya 18-83 yaş aralığında 284 göçmen katılmıştır. Çıkan sonuçlara göre, algılanan sosyal destek Suriyeli göçmenlerin hem sağlamlığını hem de sosyokültürel uyumunu önemli ölçüde yordamaktadır. Psikolojik sağlamlığın sosyokültürel uyum üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu bulunmuştur.

Veriler, sağlamliğın sosyal destek ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir.

2.2.3.2. Yurt Dışında Yapılan alışmalar

Soe ve arkadaşları (2020) bir Çin üniversitesindeki 12 farklı ülkeden 85 uluslararası öğrencinin psikolojik sağlamlığı ile kültürlerarası uyumu arasındaki ilişkiyi araştırdıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Elde edilen sonuçlar varsayılanın aksine uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlığı ile kültürlerarası uyumu arasında anlamlı bir ilişki olmadığını ortaya koysa da öğrencilerin yaş grubu, ülke, Çin'de yaşadıkları süre ve medeni durumlarına göre psikolojik sağamlıklarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Moe (2021) bir Çin üniversitesinde okuyan Burmalı uluslararası öğrencilerin psikolojik sağamlık kaynaklarını araştıran bir çalışma yapmıştır. Çalışmada öğrencilerin dil yetersizliğine dayalı akademik problemler, yabancı bir ülkede olmanın getirdiği stres, güvensizlik gibi sosyal ve psikolojik problemler yaşadıkları ortaya çıkmıştır. Bu zorlu durumlardan sonra nasıl eski hallerine döndüklerine dair sorulan soruya gelen cevaplardan çeşitli temalar bulgulanmıştır. Bunlar, iyimserlik, hedef belirleme, kendine güven, öz kontrol, azim, algılanan sosyal destek, maneviyat ve dini uygulamalardır. Öğrenciler günlük yaşamlarında stresli hissettiklerinde, zihinlerini sakinleştirmek ve zorluklarla baş etmek için dua, ibadet, meditasyon gibi uygulamalara başvurmuşlardır. Manevi-dini öğretiler onlara hayatlarında bir değerler rehberi sunmuş, kendine inanç ve hayata iyimser bir bakış açısı kazandırmıştır. Dini kurumlar ise zorlukların üstesinden gelebilen psikolojik olarak sağlam insanlar olmalarına yardımcı olmuştur.

Sabouripour ve meslektaşları (2021) Putra Malezya Üniversitesi'nde eğitim alan 251 İranlı öğrencinin iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağamlık düzeyleri arasındaki ilişki ve bu ilişkide öz yeterliliğin aracı rolünü araştırdıkları bir çalışma yürütmüştür. Çalışma iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağamlık arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Çalışmanın bulgularına göre İranlı öğrenciler arasında öz yeterlilik, psikolojik iyi oluş ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlenmektedir. Ancak iyimserlik ile psikolojik sağamlık arasındaki ilişkide aracılık rolü gözlemlenmemiştir.

Dolce ve Ghislieri (2022) İtalya'daki 791 uluslararası Erasmus öğrencisinin psikolojik sağlamlığının, deneyimlerinin uzunluğunun, kültürlerarası etkileşimlerinin

kültürel zekâ ile olan ilişkisindeki rolünü araştırmayı amaçladıkları bir çalışma yapmıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik sağlamlık ile kültürel zekânın tüm boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Çalışmada arkadaşlık kurmanın motivasyonel ve üstbilişsel kültürel zekâ ile pozitif ve orta düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Yerel halkla ilişki kurmak, kültürel zekânın yalnızca bilişsel boyutu ile pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişkisi kurmuştur. Konaklama süresinin yalnızca üstbilişsel kültürel zekâ ile pozitif yönde düşük düzeyde ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Ashraf ve arkadaşları (2023) Pakistan üniversitelerindeki farklı programlara kayıtlı 330 uluslararası Müslüman öğrencinin öz dayanıklılığının dini öz düzenleme, kendi kaderini tayin etme ve çatışma yönetimi stratejileriyle ilişkisini araştırmak için bir çalışma yapmışlardır. Bulgular, dini öz düzenlemenin, öz dayanıklılık ile çatışma yönetimi tarzı arasında tam, kendi kaderini tayin etme ile çatışma yönetimi tarzı üzerinde kısmen aracılık ettiğini ortaya koymaktadır.

2.3. Maneviyat Kavramı

Manevi kelimesi köken olarak Arapça olup Türkçeye bu dilden geçmiştir. Türk Dil Kurumu sözlüğüne göre “gözle görülüp elle tutulamayan, madde ve cisimle ilgisi bulunmayan, inançla ilgili, manaya, içe, öze, ruha ait olan; ruhani, maddi karşıtı” anlamlarına gelmektedir (TDK, t.y). Maneviyat ise Arapça manevi kelimesinin çoğuludur, Türkçede “maddi olmayan, manevi şeyler, inanç, ahlak, erdem vb. değerler bütünü, karşılaşılan zorluk ve tehlikeler karşısında inanç ve ahlaki değerlere bağlılıktan doğan dayanma gücü, moral” anlamlarında kullanılmaktadır (TDK, t.y). Maneviyat kelimesinin İngilizce karşılığı Latince nefes almak, canlı olmak, yaşamı hissetmek manasındaki “spiritus” kelimesinden gelen “spirituality”dir (Elkins vd., 1988). Webster sözlüğünde “spirituality” kelimesinin anlamı “manevi olmanın niteliği veya durumu, dini değerlere duyarlılık ve bağlılık” şeklinde verilmiştir (Merriam-Webster, t.y).

Literatür incelendiğinde maneviyyat kavramı için farklı pek çok tanımın yapıldığı görülür. Maneviyyat “bütünlük, bağlılık ve sonsuzluğa açıklık duygusu”dur (Gorsuch ve Shafranske 1984, s. 233). Maneviyyat, “bireyin Tanrıyla arasındaki varoluşsal, aşkın ilişkisi”dir (Hodge, 2004, s.37). Maneviyyat, “yaşamın maddi yönlerini aşan ve evrene derin bir bütünlük veya bağlılık duygusu veren bir varlığın veya gücün farkındalığı”dır (Myers vd., 2000, s. 252). Maneviyyat, “bireysel olarak veya bir grupla birlikte kutsal

arayışı”dır (Zinnbauer ve Pargament, 2013, s. 89). Maneviyat, “hayatı anlamlandırma, başkalarıyla ilişki kurma ve aşkın olanla bütünleşme arayışı şeklindeki hayata yönelik bir tutum”dur (Rio ve White, 2016, s. 73). Maneviyat, “kişinin evrenin yüksek amacı ve anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olması, kendisinin daha büyük şemada nereye uyduğunu bilmesi, yaşamın anlamına ilişkin davranışları şekillendiren ve rahatlık sağlayan inançlara sahip olması”dır (Rashid, 2015, s. 524). Maneviyat, “yaşamda bir anlam arama, Yüce olanla bir karşılaşma, bir bağlanma hissi, nihai bir gerçek ya da en yüksek bir değer arama, gizemli bir varlığa saygı ve minnettarlık ve kişisel bir değişim gibi hususları içeren dinle ilişkili olabileceği gibi dinin dışında da yaşanabilen kişisel deneyimlerin bütünü”dür (Şirin, 2018, s. 1289). Haugh (1998) göre maneviyatın bilişsel, duygusal, davranışsal ve gelişimsel boyutları vardır. Olay ve durumları yorumlama, geçmişi kabul, ana değer atfetme, geleceğe dair umut besleme maneviyatın bilişsel boyutudur. Bireysel olarak veya toplulukla birlikte yapılan ritüeller maneviyatın davranışsal boyutudur. Umudun artması, sevgi, bakım ve güvenlik hislerine sahip olma maneviyatın duygusal boyutudur. Maneviyat eksenli yaşayanların öğretileriyle kendi yaşam deneyimlerini bütünleştirme ise maneviyatın gelişimsel boyutudur (Haugh, 1998).

Yapılan tanımların hepsi, maneviyatın çok yönlü ve çok boyutlu bir kavram olduğu neticesini ortaya koymaktadır. Tanımların içeriği dikkatlice incelendiğinde bazı hususların tekrar ettiği görülür. Bu hususlar şu şekilde ifade edilebilir: Maneviyatın özünde mistik ve ruhani alana vurgu vardır. Anlam ve amaç arayışı, bütünlük, bağlantılılık, Kutsal, İlâhi ve Aşkın Olan maneviyat tanımlarının temel öğelerindendir. Öznel bir tecrübeye dayalı olma ve kişinin kendinden daha yüce olan bir varlıkla iletişim içinde olma hali, maneviyat tanımlarının ortak bileşenidir. Öte yandan tanımlar incelendiğinde buradaki ilişki biçiminin aşkın varlıkla çift yönlü karşılıklı olarak gerçekleştiği görülmektedir. Maneviyatın aniden değil bir zaman dilimi içinde gerçekleşen gelişimsel bir süreci ifade etmesi ise tanımlardaki bir başka benzerliktir (Kasapoğlu, 2019; Tosyalıoğlu, 2021).

Maneviyatın üzerinde fikir birliğine varılmış bir tanımı olmasa da Worthington ve Aten (2009, s.124) maneviyatın dört farklı biçimde deneyimlenebileceğinden bahsetmektedir. Bunlar deneyimlere aşağıda değinilmiştir:

1) Dini-Teistik Maneviyat: Dini-Teistik maneviyatın içeriğinde belirli bir dinin kutsal saydığı Tanrıya veya daha yüksek bir güce olan yakınlık ve onunla bağlantılılık duygusu vardır.

2) Hümanist Maneviyat: Hümanistik maneviyat özelde insanla, genelde insanlıkla bağlantılı olma duygusunu içerir. Bir insana veya insan topluluğuna karşı sevgi, fedakârlık hisleriyle dolu olmak bu maneviyat türünün bir parçasıdır.

3) Doğa Maneviyatı: Doğa maneviyatında çevreye veya tabiata bağlanma duygusu vardır. Bireyler bu maneviyat türünü yaradılışça güzel bir canlıya baktıklarında, gün batımını izlerken veya bir doğa harikasının ihtişamını seyrederken hayranlık, şaşkınlık ve şükür hisleriyle deneyimleyebilmektedirler.

4) Kozmos Maneviyatı: Bu maneviyat türünü bireyler milyarlarca galaksi ve yıldız içindeki biricikliğini düşünerek deneyimlerler. Aynı zamanda evrenin geri kalanıyla kurulan bu bağlantılılık ve birleşme hissi bireylere paha biçilemez güzellik ve büyüklük duygusu verir.

Özetle maneviyat “anlam arayışı”, “inanç ve değerler”, “aşkınlık”, “bağlılık” “bağlantılılık” gibi farklı bileşenleri içine alan çatı kavramdır. Maneviyat, bireyin yaşamın anlamını keşif yolculuğunda, kendisiyle, diğerleriyle ve aşkın varlıkla kurduğu ilişki neticesinde ortaya çıkan deruni güç ve enerjiyi deneyimlemesidir.

2.3.1. Maneviyat-Din İlişkisi

Psikoloji alanyazını incelendiğinde din ve maneviyat kavramlarının tanımı, kapsamı, benzerlik ve farklılıklarının zaman içinde değişime uğradığı görülür. Tarihsel süreç ele alındığında 1970’li yıllara kadar din ve maneviyat iç içe veya eş anlamlı olarak kullanılmıştır. Bu tarihten sonra maneviyat, dinden ayrı olarak tanımlanmaya başlanmıştır. 1990’lı yıllara gelindiğinde ise maneviyat dini de aşarak daha geniş bir kapsamda ele alınmış ve bu yıllardan itibaren din ve maneviyat birbirinden ayrı tanımlanmıştır. 2000’li yıllardan sonra din ve maneviyat kavramlarının sınırları, içeriği üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmış maneviyatı anlam, amaç, aşkınlık, yüce bir güce bağlılık olarak dinden daha geniş bir kavram olarak tanımlayanların sayısı giderek artmıştır (Düzgüner, 2016).

Din ve maneviyat kavramlarını birbiriyle örtüşen ve birbirinden ayırışan yönlerine dair literatür çerçevesinde bir analiz yapıldığında şu sonuçlara ulaşılabilir: Din, inancın

dışsal ve kamusal tarafını, maneviyat ise aşkın olanın içsel ve kişisel deneyimini temsil eder (Koenig vd., 2001). Din bir dizi inanç, uygulama ve kendine has inananlar topluluğunu bünyesinde barındırır. Bu nedenle örgütlü ve kurumsallaşmıştır. Ancak maneviyat, insanın içsel yaşantısına bağlı olarak gelişen duygu ve deneyimleridir. Dolayısıyla maneviyat bazen kurumsal bir yapı içinde bazen de kurumsal bir yapı olmaksızın ortaya çıkabilir (Fisher, 2011). Din, başkalarının tecrübelerinden öğrenilebilirken, maneviyat deneyimi kişiye özgüdür ve birebir aktarılamaz (Bredle vd., 2011). Öte yandan aşkın olan, kutsal, ilahi olanla ilişkili olma bakımından iki kavram da birbiriyle temas halindedir, din bir kabuksa maneviyat ise dinin özü ve ruhudur denilebilir (Pargament, 2007).

Din ve maneviyat kavramına dair bir diğer tartışma konusu, bu iki kavramın kapsamıyla ilgili ortaya çıkmıştır. Dinin mi maneviyatı kapsadığı yoksa maneviyatın mı dini kapsadığı konusunda literatürde farklı yaklaşımların öne sürüldüğü görülür. Bunlardan ilki, maneviyatın dinden daha büyük bir yapı olduğu görüşüdür. Buna göre maneviyat dinin, inanç da maneviyatın iç katmanını oluşturmaktadır. İkinci yaklaşıma göre maneviyat dinin içindeki sadece bir yöndür ve din maneviyatı kapsar (Hull, 2003). Üçüncü yaklaşıma göreyse maneviyat, dini değerleri içerebilir de içermeyebilir de, dolayısıyla maneviyat doğa, müzik, resim gibi güzel sanatlarda, bilimde ve ahlaki değerlerde ortaya çıkabilir dinle sınırlandırılmaz (Dursun, 2019). Bu nedenle bireyler kendilerini hem dindar hem manevi, manevi ama dindar değil, dindar ama manevi değil ve ne dindar ne manevi şeklinde tanımlayabilmektedir (Worthington vd., 1996). Sonuç olarak, din ve maneviyat birbiri ile ilişkili ancak birbirinin aynı olmayan kavramlardır denebilir.

2.3.2. Maneviyat ve Ruh Sağlığı İlişkisi

Ruh sağlığı alanında maneviyat/din uzun yıllar psikopatolojinin bir belirtisi olarak görülmüştür. Bu olumsuz bakış açısı nedeniyle maneviyat ve dine dair meseleler, seans ve psikiyatrik görüşmelerde nadiren ele alınmıştır (Dein ve Kimter, 2006). Ancak geleneksel paradigmanın yıkılması, pozitif psikoloji olmak üzere güncel yaklaşımların ortaya çıkması, Allport, Maslow, Fromm ve Erikson gibi önde gelen psikologların manevi deneyimlerin olumlu etkisine yaptığı atıf sebebiyle maneviyat ve dinin ruh sağlığı alanındaki yeri giderek belirginleşmeye başlamıştır (Aydın, 2004; Çiftçi vd., 2016).

İnsanı bir bütün olarak ele almanın zarureti ve maneviyatı bireyin iyi oluşunda güçlü kılan bir özellik olarak görülmesiyle beraber, maneviyat ruh sağlığı alanında ilgi odağı haline gelmiştir (Peterson ve Seligman, 2004).

Maneviyat ve dinin ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkisi üzerine yapılan araştırmaların sayısının gün geçtikçe arttığı görülmektedir (Horozcu, 2010). Yapılan araştırmalarda maneviyatın ruh sağlığına etkisi bağlamında şu sonuçlar ortaya çıkmıştır: Maneviyat ve din, hayatın derin anlam ve amacını bulmada bireye rehberlik eder. Maneviyat ve din bireyde güçlü bir kimlik ve kişilik duygusunun oluşmasını sağlar, bu duygu bireye sosyal ve kültürel olarak parçalanmanın gerçekleştiği zamanlarda birleştirici bir kaynak sunar. Acı, hastalık, ölüm, kayıp gibi zor deneyimler için yeni anlamlar sunarak bireyin yaşayabileceği stres, depresyon, korku ve anksiyeteye karşı baş etme gücü verir. Maneviyat ve din umut, mutluluk, iyimserlik, yaşamdan doyum ve tatmin alma gibi pozitif duygulanımları sağlar. Manevi dini ritüellere katılım, bireye güçlü bir sosyal destek ağı sunarken aidiyet, dayanışma, birliktelik duygularının arttırmasını ve hayattaki stresli olaylarda destek ve dayanak sağlar. Maneviyat ve dinin içindeki dua, meditatif ritüeller bireye aşkın bir varlıkla birlikte olma hissi, iç gözü kazandırarak ve huzur vererek ruh sağlığına olumlu katkı sunar. Maneviyat ve din bireye zararlı alışkanlıklardan uzak durulmasını telkin ederek bedenini korumaya yönelik olumlu sağlık davranışlarının kazanılmasını teşvik eder, düzenli bir yaşama biçimi, faydalı alışkanlıklar ve sorumluluk bilincinin kazanılmasını sağlar (Kardaş, 2017; Tosyalıoğlu, 2021).

Özetle; maneviyat zaman içerisinde ruh sağlığını alanında insanın iyi oluşuna sunduğu katkılar sebebiyle kıymet verilir bir konuma gelmiştir ve çeşitli çalışmalara konu olmaya başlamıştır.

2.3.3. Manevi İyi Oluş

İngilizce “spiritual well-being” kelimesinin Türkçe karşılığı olan manevi iyi oluş kavramı ilk kez 1971 yılında Amerika’da yaşlılık ile ilgili olarak yapılan bir konferansta dile getirilmiştir (Acar, 2014; Moberg, 1971). Paloutzian ve Ellison (1982) tarafından kavramsallaştırılan manevi iyi oluş, bireyin beden, zihin ve ruh bütünlüğünün optimal düzeyde iyi olma durumunu ifade eden iyilik hali kapsamında ele alınmaktadır. Ellison’a (1983 s, 332) göre manevi iyi oluşun iki alt boyutu bulunmaktadır. Bunların ilki dikey

boyuttur ve Tanrı veya kişinin kendisinden daha yüce bir güçle ilişkisini ifade eder; ikincisi yatay boyuttur ve hayatın anlamına ve amacına yönelik olarak hayattan tatmin olma hissini ifade eder. İnanca dayalı üstün bir varlıkla ilişkililik manevi iyi oluşun dinsel boyutunu, değerlere bağlı anlam ve amaçlılık duygusu ise varoluşsal boyutunu oluşturur (Moberg ve Brusek, 1978). Buradan hareketle manevi iyi oluş, bir anlama ve amaca sahip olmanın ve üstün bir güce inanarak onunla ve onunla ilişkili her varlıkla güçlü bir iletişimin getirdiği memnuniyet halidir denilebilir (Hawks vd, 1995).

Manevi iyi oluş, psikolojik ve öznel iyi oluşun hem bir bileşeni hem de bu iki kavramın tamamlayıcı ve destekleyici bir faktörü olarak görülmektedir (Paloutzian vd., 2012). Manevi iyi oluş, bireyin benliğiyle, inandığı Tanrı'yla ve içinde yaşadığı toplumsal çevreyle olan yakınlık duygusunu arttırmakta, başa gelen her olayın arkasındaki anlamı bulmakta bireye yardım etmektedir. Araştırmalar manevi iyi oluşu yüksek bireylerin zor dönemlerde hayata tutunma, travmatik olayları daha kolay atlatma, kendilerini, Tanrıyı ve doğayı sevmeye, yaşama bağlılık, umut, aşkın bir varlığa derin inançla olumsuzlukları hayra yorma gibi ruh sağlığına iyi gelen özelliklere sahip olduklarını ortaya koymaktadır. Manevi iyi oluşu zayıf bireyler ise ümitsizlik, zorluklar karşısında çabucak pes etme, hayatın anlamsız gelmesi, depresyon vb. durumları yaşayabilmektedirler (Acar, 2014; Kitko, 2001; Mahdian ve Ghaffari, 2016; Westgate, 1996).

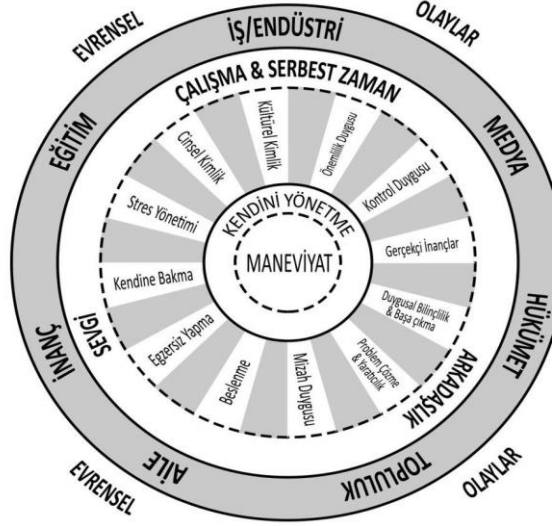
Özetle; manevi iyi oluşun, ruh sağlığı üzerinde etkin bir role sahip, hayatı anlamlandırmakta ve güçlüklerle başa çıkmakta bireye yardım eden, bireyin kendisiyle, çevresiyle ve inandığı aşkın güçle ilişkili kişisel tecrübelerini içine alan, yaşamın tüm boyutlarına ilişkin aşkın bir hali ifade ettiği söylenebilir.

2.3.4. Manevi İyi Oluş Kuramları

Manevi iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda ele alınan kuramlar aşağıda incelenmiştir:

2.3.4.1. İyilik Hali Çemberi Modeli

Şekil 2.1.: İyilik Hali Çemberi



Myers vd. (2000), s.253

İyilik Hali Çemberi, Myers ve meslektaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Modelde ifade edilen beş temel yaşam görevi bulunmaktadır. Bunlar; maneviyat, kendini yönetme, çalışma ve serbest zaman, sevgi ve arkadaşlık yaşam görevleridir. Modelde yer alan her bir öge birbiriyle ilişki içerisinde. Ögelerden birinde yaşanan herhangi bir değişiklik diğer alanları da etkilemektedir. Modelde yer alan beş yaşam görevi ve kendini yönetmenin 12 alt boyutu bütüncül bir şekilde işlevsellik gösterdiğinde ortaya çıkan olumlu hal bireyin sağlıklı ruh yapısına işaret etmektedir. Görüldüğü gibi model, maneviyatı iyilik hali çemberinin en etkili ve merkezi faktörü olarak ele almaktadır. Modelde, hayatın maddi yönlerini aşan ve kâinata aşkınlık, bütünlük ve bağlılık duygusu veren bir varlığın veya gücün farkındalığı olarak ifade edilen maneviyat sağlıklı bireylerin ve mutlu bir yaşamın olmazsa olmazıdır (Myers vd., 2000). Model içerisinde ruh sağlığı açısından ele alındığında manevi iyilik haline sahip bir birey kendini gerçekleştirmiş ve hayata dair tatminkâr duygular besleyen biri olarak hissetmektedir (Korkut ve Owen, 2016).

2.3.5. İlgili Çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde manevi iyi oluşla ilgili araştırmanın örnekleme bağlamında yurtiçinde ve yurtdışında yapılan çalışmalar ele alınmıştır.

2.3.5.1. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Gürkan (2022) üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve maneviyatın psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelediği bir çalışma yapmıştır. Çalışmanın örneklemini Sakarya ilindeki üniversitelerde eğitim ve öğretime devam eden 502 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmada bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık arasında orta düzey pozitif yönlü bir ilişki; maneviyat ile bilişsel esneklik ve maneviyat ile psikolojik sağlamlık arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Çalışmanın dikkat çeken bulgularından biri, cinsiyete göre bilişsel esneklik ve maneviyat puanlarının farklılaşmasıdır. Buna göre, erkekler kadınlara göre daha fazla bilişsel esneklik becerisi sergilerken, kadınlar erkeklere göre daha yüksek bir maneviyata sahiptir.

Aka ve meslektaşları (2023) yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve dinî başa çıkma düzeyleri üzerine bir araştırma yürütmüşlerdir. Araştırmanın örneklemini 121 Suriye uyruklu, 18 Afrika kökenli toplam 139 uluslararası öğrencidir. Araştırmada öğrencilerin yaşı, cinsiyeti, uyruğu, aile durumu, kardeş sayısı, geliri, Türkiye’de ikamet süresi, eğitim gördüğü fakülte gibi sosyo-demografik değişkenlere göre yalnızlık ve dinî başa çıkma düzeyleri ele alınmıştır. Elde edilen bulgular literatür çerçevesinde incelenmiştir.

Sağır (2020) kültürleşme, dinî başa çıkma ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Türkiye’de lisans eğitim alan 25 farklı ülkeden 224 yabancı öğrenci üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın sonucuna göre olumlu dinî başa çıkma ve kültürel uyum arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, dinî çatışma ile yaşam memnuniyeti arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır.

Taşbaş (2023) göçmenlerin maneviyatı ve sosyokültürel uyum düzeyi arasındaki korelasyonel ilişkiyi araştırmak üzere bir çalışma ortaya koymuştur. Çalışmanın örneklemini Türk Kızılayı Ankara Toplum Merkezi yararlanıcısı olan, 18 yaş üzeri 212 Suriyeli göçmen oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucuna göre Suriyeli göçmenlerin sosyokültürel uyum düzeyleri ile maneviyat düzeyleri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır.

Uzun ve Aslan (2023) Türkiye’deki uluslararası üniversite öğrencilerinin stresle baş etmelerinde din ve maneviyatın etkisine yönelik görüşlerini belirlemeyi amaçladıkları nitel fenomenolojik bir çalışma yapmıştır. Çalışma, Gümüşhane Üniversitesi’nde

öğrenim gören uluslararası öğrenciler ile gerçekleştirilmiş, bu kapsamda büyük çoğunluğu Azerbaycan'dan ve Afrika ülkelerinden gelen 65 uluslararası öğrenciyle görüşülmüştür. Yapılan görüşmelerin neticesinde öğrencilerin kültürleşme stresi, yalnızlık ve dışlama gibi stres faktörleriyle mücadele ederken din ve maneviyata başvurdukları ortaya çıkmıştır. Din ve maneviyatın ruhsal yönden iyi hissetmek, hayata olumlu bakabilmek, kendini yalnız hissetmemek, arkadaşlarıyla kaliteli zaman geçirmek, sosyal etkinliklere katılmak konularında uluslararası öğrenciler için ruhsal bir kaynak teşkil ettiği görülmüştür.

2.3.5.2. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Mansor ve Khalid (2012) Malezya'da bir yüksek öğrenim kurumunda manevi iyi oluşun üniversiteye uyum üzerindeki etkisini araştırdıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Öğrenciler üniversiteye başladıklarında akademik bilgi ve becerilerini kullanmak ve kendi ilgilerini keşfetmek, duygusal çalkantılarla mücadele etmek ve yeni sosyal beceriler edinmek konusunda çeşitli zorluklar yaşamaktadır. Nitekim çalışma, manevi iyi oluşu yüksek öğrencilerin umut ve inançla, ne tür zorluklarla karşılaşılırsa karşılaşsınlar ilereleyebileceklerine ve büyük başarılar elde edebileceklerine hâlâ inandıklarını bu inançla akademik zorluklarla baş ettiklerini ortaya koymaktadır. Kişisel-duygusal sorun yaşadıklarında ise kaçmak veya görmezden gelmek yerine çözüm üretmek yoluyla problemlerin üstesinden gelmeye çalıştıklarını ortaya koymaktadır. Bu noktada çalışmada; akademik, sosyal, duygusal açıdan manevi iyi oluşun üniversiteye uyumla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Somos (2020) Macaristan'daki 176 uluslararası öğrenci arasında kültürleşme stresi, psikolojik sağlamlık, dinî başa çıkma ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemek üzere bir yüksek lisans çalışması yürütmüştür. Çalışmada kültürel stres ile psikolojik sağlamlık ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Kültürleşmeye yönelik stres hem olumlu hem de olumsuz dinî başa çıkma ile pozitif yönlü güçlü bir ilişki göstermiştir. Olumlu dinî başa çıkma, psikolojik sağlamlıkla pozitif korelasyon gösterirken; olumsuz dini başa çıkma ise kültürleşme stresiyle pozitif korelasyon, psikolojik iyi oluşla ise negatif korelasyon göstermiştir. Psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluşla güçlü ve pozitif bir ilişki göstermiştir. Dolayısıyla, psikolojik iyi oluşun yalnızca kültürleşmeye yönelik stres ve olumsuz dinî

başı çıkmadan negatif yönde, psikolojik sağlamlıktan ise pozitif yönde etkilendiği görülmektedir.

Qi ve arkadaşları (2021) Malezya Putra Üniversitesindeki 300 Çinli uluslararası öğrencinin algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık ve maneviyatın aracı rolünü ölçmeyi amaçladıkları bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulgularına göre psikolojik sağlamlığın sosyal destekle birlikte öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Ayrıca çalışma, zorluklara dayanma gücü ve sosyal destek kaynağı olması bakımından maneviyatın iyi oluşa olumlu katkısını ortaya koymaktadır.

Ward (2021) uluslararası öğrencilerin kültürleşme stresiyle başa çıkmada dinlerini/maneviyatlarını nasıl kullandıklarına ilişkin bir yüksek lisans çalışması yapmıştır. Çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri'ndeki üniversitelerde eğitim alan 250 uluslararası öğrenci katılmıştır. Çalışmanın bulguları beklenilenin aksine kültürleşme stresi ve dini/manevi bağlılık düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Ward (2021) bu durumu, uluslararası öğrencilerin stresle karşı karşıya kaldıkça din ve maneviyata yöneldiği yahut yeni kültürel/dini ortamda kendi dini geleneklerini korumanın ve yaşanan çatışmalı durumun dindar öğrencilerin stres düzeyini arttırmış olabileceği şeklinde yorumlamıştır.

Green-Johnson (2023) Afro-Amerikan üniversite öğrencileri üzerinde sosyal destek, din ve maneviyatın psikolojik sağlamlığı yordayıp yordadığını araştırmak üzere bir doktora çalışması yürütmüştür. Çalışmanın örneklemini hemen her gün gizli açık ırkçılığa maruz kalma potansiyelindedir. Çalışma, bu öğrencilerin sosyal ağlar ve maneviyat ile psikolojik ve fiziksel tehditlere karşı tampon oluşturdıklarını ve ruhsal/duygusal olarak kendilerini koruduklarını ortaya koymaktadır. Çalışmada Afrika kökenli Amerikalı öğrencilerin dini gruplar aracılığıyla manevi bağlantıya ve sosyal desteğe sahip olduklarını bu nedenle ruh sağlığı hizmetlerine din ve maneviyatın da dahil edilmesi gerektiği önerilmektedir.

III. BÖLÜM: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Türkiye’deki yükseköğrenim kurumlarında eğitim gören uluslararası üniversite öğrencilerinin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve maneviyatı arasındaki ilişkiyi incelemek üzere yapılmış olan bu araştırma korelasyonel araştırma modelindedir. Korelasyonel araştırma “iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek ve neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmek amacıyla yapılan” araştırmalara denir (Büyüköztürk vd., 2021, s. 16).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, çeşitli ülkelerden Türkiye’ye yükseköğrenim amacıyla gelen uluslararası üniversite öğrencileridir. Araştırmanın örnekleme, uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir (Büyüköztürk vd., 2021). Uygun örnekleme yöntemi sosyal bilimlerde en yaygın kullanılan örnekleme türlerindendir. Uygun örnekleme yönteminde, katılımcılar ulaşması kolay, araştırma için uygun ve gönüllü kişilerden seçilir (Gravetter ve Forzano, 2012). Araştırmaya 294 uluslararası üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılanların 187’si kadın (%64) ve 107’si erkektir (%36). Öğrencilerin yaş ortalaması 22’dir ($SS = 3.56$). Araştırmaya katılanların Türkçe seviyesine bakıldığında orta düzeyde dil yeterliliğine sahip 91 (%31), ileri düzeyde dil yeterliliğine sahip 203 (%69) öğrenci olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin hangi ülkelerden geldiğine bakıldığında geniş bir coğrafya yayılmış çeşitli ülkelerden geldikleri görülmektedir. Bu ülkeler; Afganistan (9), Almanya (9), Arnavutluk (5), Azerbaycan (11), Amerika (1), Avusturalya (1), Bangladeş (7), Birleşik Arap Emirlikleri (1), Bosna Hersek (1), Burkina Faso (1), Cezayir (10), Doğu Türkistan (1), Endonezya (8), Etiyopya (4), Fas (2), Finlandiya (1), Filipinler (4), Filistin (7), Fransa (14), Gambiya (2), Güney Afrika Cumhuriyeti (1), Haiti (1), Hindistan (2), Irak (20), İran (4), Kazakistan (15), Karadağ (1), Katar (1), Kenya (1), Kırgızistan (4), Kuzey Kafkasya Cumhuriyeti (1),

Komor Adaları (2), Kosova (3), Makedonya (9), Malezya (3), Malavi (1), Mali (1), Mısır (12), Mozambik (1), Nepal (1), Nijer (1), Nijerya (1), Sırbistan (1), Sri Lanka (1), Sierre Leone (3), Suudi Arabistan (3), Sudan (4), Suriye (23), Somali (6), Özbekistan (3), Pakistan (3), Rusya (4), Tanzanya (4), Tayland (1), Türkmenistan (5), Tunus (1), Uganda (8), Ukrayna (1), Venezuela (1)dır. (Parantez içerisinde gösterilen rakamlar o ülkeden gelen öğrenci sayısına işaret etmektedir).

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu form; öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, fakülte ve sınıfı, medeni durumu, gelir şekli, geldiği ülke, kaldığı yer, Türkçe seviyesi, sınıf tekrarı, Türkiye’de bulunduğu süre, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, aile ziyaret sıklığı hakkında soruları sormak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir (bkz. Ek-1)

3.3.2. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği (SİÖÖ)

Ekşi ve Kardaş (2017), üç boyuttan oluşan SİÖÖ’yü geliştirmiştir. Bu üç alt boyut, “aşkınlık”, “doğayla uyum” ve “anomi”dir. Ölçek, toplamda 29 maddeden oluşmakta ve beşli Likert tipindedir. Aşkınlık alt boyutu ile ilgili 15 madde, doğayla uyum alt boyutu ile ilgili 7 madde ve anomi alt boyutu ile ilgili 7 maddedir. Ölçekten alınacak puan aralığı 29-145 arasında değişim göstermektedir. Puanlar arttıkça, manevi iyi oluş düzeyi artmaktadır.

Ölçeğin geçerlilik çalışmalarında, Açıklayıcı Faktör Analizinde (AFA) aşkınlık, uyum ve anominin, spiritual iyi oluşun üç boyutu olduğu saptanmıştır. Toplam ölçek maddeleri varyansın % 58.79’unu açıklamıştır. Spiritüel iyi oluşa ilişkin Doğrulamalı Faktör Analizine (DFA) göre, ortaya çıkan üç boyutlu modelin uyum iyiliği değerlerin $\chi^2/sd = 4,11$; RMSEA = ,060; SRMR = .050; NFI = .90; CFI = .92 olduğu görülmüştür (Ekşi ve Kardaş, 2017).

Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında iç tutarlık katsayısı Cronbach alfa ile hesaplanmıştır, $\alpha = 0.88$. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach alfa değerleri: aşkınlık $\alpha = 0.95$, doğayla uyum $\alpha = 0.86$ ve anomi $\alpha = 0.88$ şeklinde bildirilmiştir (Ekşi ve Kardaş, 2017). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha = .92$ olarak tespit edilmiştir. Ölçek maddelerinin bazılarına Ek-2’de yer verilmiştir.

3.3.3. Sosyokültürel Uyum Ölçeği (SKUÖ)

Ward ve Kennedy (1999) tarafından bireylerin sosyokültürel uyumunu ölçmek amacıyla geliştirilen ölçek, 5’li likert tipinde 29 maddeden oluşur. Ölçeği, Şeker ve Akman (2016) Türkçe’ye uyarlamıştır. Uyarlama aşamasında yazarlar Açımlayıcı Faktör Analizi yapmışlar ve ölçeğin tek faktörlü bir yapısı olduğu saptanmıştır. SKUÖ’nün iç tutarlık katsayısı .94; madde-toplam korelasyon değerleri .40 ile .71 arasındadır. Puanlamada, 0 “Hiç zor değil”, ve 4 “Olağanüstü zor” olarak kodlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, sosyokültürel alanda yaşanan zorluğa ve düşük puan ise sosyo-kültürel uyuma işaret etmektedir. Bu araştırma kapsamında SKUÖ’nün iç tutarlık katsayısı .91 olarak tespit edilmiştir. SKUÖ maddelerinin bir kısmına Ek-3’te yer verilmiştir.

3.3.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

KPSÖ’yü Smith ve meslektaşları (2008), bireylerin psikolojik bağlamda sağlamlıklarını ölçmek için geliştirmiştir. Ölçeği, Türkçe’ye uyarlama çalışmasını Doğan (2015) yapmıştır. KPSÖ, 5’li likert tipinde 6 maddeden oluşmakta ve 1 ‘Hiç katılmıyorum’, 5 ‘Tamamen katılıyorum’ şeklinde puanlanmaktadır. KPSÖ’den alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğuna işaret etmektedir. Uyarlama çalışmasında, iç tutarlılık katsayısı .81’dir. Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .59 olarak hesaplanmıştır. Bazı ölçek ifadelerine Ek-4’te yer verilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarını uygulayabilmek için öncelikle ölçek geliştiren/uyarlayanlardan gerekli izinler alınmıştır. İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli onay alındıktan sonra (Karar No: 2022/09-3, bkz. Ek-5) uygulama formu hazırlanmıştır ve 2022 Ekim ile 2024 Mayıs tarihleri arasında veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması esnasında Türkiye’ye gelen yaklaşık 500 uluslararası öğrenciye ulaşılmış olup Türkçe dil yeterliliği probleminden dolayı öğrencilerin sadece 294’ü formu tam olarak doldurmuştur. Uygulama formu ve katılımcı bilgilendirme ve onam formu öğrencilere Google Formlar aracılığıyla ulaştırılmıştır. Katılımcı bilgilendirme ve onam formu Ek-6’da sunulmuştur. Formların doldurulması yaklaşık olarak 10-15 dakikalarını almıştır.

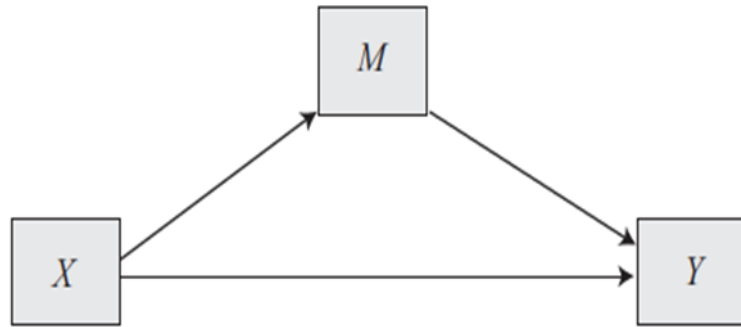
3.5. Verilerin Analizi

Araştırmaya toplamda 306 öğrenci katılmıştır. Veriler analiz edilmeden önce tüm değişkenler kayıp veriler açısından değerlendirilmiştir. Öğrencilerin 12'sinin formu eksik doldurduğu tespit edilmiş olup bu nedenle analize dahil edilmemiştir. Uç değerler için -3 ve +3 standart z puanlarına bakılmıştır (Çokluk vd., 2018). Bu uç değerler ölçütüne uygun olmayan katılımcı verisi olmadığı için analiz 294 öğrencinin verileri ile yapılmıştır.

Araştırmanın amacına yönelik olarak, öncelikle değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Gruplar arası farkların belirlenmesinde, bağımsız gruplar için *t* testi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. Manevi iyi oluş ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü incelemek için basit aracılık analizinden yararlanılmıştır. Basit aracılık analizi için, Preacher ve Hayes'in (2008) regresyon temelli aracılık makrosu (Process Model 4) uygulanmıştır.

Basit aracılık modeli, “en az bir öncül X değişkeninin, araya giren tek bir değişken M aracılığıyla bir Y sonucunu etkilediğinin önerildiği bir sistemdir” (Hayes, 2018, s. 78). Basit aracılık modelinin kavramsal diyagramı (Hayes, 2018, s. 79) Şekil 2’de sunulmuştur.

Şekil 3.1.: Basit Aracılık Modelinin Kavramsal Diyagramı



Bu modelde, doğrudan, dolaylı ve toplam etkilerin kestirimi analiz edilmektedir. Doğrudan etki, aracının varlığında bağımsız bir değişken ile bağımlı bir değişken arasındaki doğrudan ilişkiyi belirtir (c'). Dolaylı etki, bağımsız değişkenden aracıya ve ardından bağımlı değişkene akan ilişkidir ($a*b$). Toplam etki terimi, iki yapı arasındaki doğrudan etkinin ve aracı aracılığıyla akan dolaylı etkinin birleşik etkisidir, $c = c' + a*b$ (Hayes, 2018).

Basit aracılık analizinde aracılığın anlamlılığını test etmek için bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bootstrapping işlemi örneklem sayısını artırarak kurulan modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını test etmektedir (MacKinnon, 2008). Bu araştırmada 10000 bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak güven aralıkları belirlenmiştir. Belirtilen analizler IBM SPSS 25.00 ve SPSS PROCESS MAKRO eklentisi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak alınmıştır.



IV. BÖLÜM:

BULGULAR

4.1. Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Araştırmada değişkenlere ait tanımlayıcı istatistikler yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayısı ile analiz edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1’de görülmektedir.

Tablo 4.1: Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Analizi

Ölçekler	SKUÖ	KPSÖ	En Küçük	En Büyük	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık
SİÖÖ	-.147*	.287**	58.00	145.00	113.56	19.58	-.774	-.194
SKUÖ		-.314**	29.00	105.00	60.16	15.88	.264	-.558
KPSÖ			8.00	30.00	19.06	3.80	.224	.843

N:294, *p<.05 **p<.01, SİÖÖ: Spiritüel İyi Oluş Ölçeği, SKUÖ: Sosyokültürel Uyum Ölçeği, KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Tablo 1’e göre, değişkenlerin çarpıklık değerleri -.77 ile .22 arasında; basıklık değerleri ise -.19 ile .84 arasında değişmektedir. Bu sonuca göre, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından değişkenler normallik koşullarını sağlamaktadır (Büyüköztürk vd., 2021). Korelasyon analizi sonuçlarına göre sosyokültürel uyum ile manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (sırasıyla, $r = -.15$, $p = .012$; $r = -.31$, $p = .000$). Manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($r = .29$, $p = .000$).

4.2. Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Cinsiyetine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin manevi iyi oluş, sosyokültürel uyum ve psikolojik sağlamlıklarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklem için *t* testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre manevi iyi oluş, sosyokültürel uyum ve psikolojik

sağlamlık puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve *t* testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 4.2: Cinsiyete Göre SİOÖ, SKUÖ VE KPSÖ Puanlarının Bağımsız Örneklemeler İçin *t* Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
SİOÖ	Kadın	187	115.18	18.56	-1.0878	.061
	Erkek	107	110.74	21.04		
SKUÖ	Kadın	187	60.98	16.16	-1.175	.241
	Erkek	107	58.72	15.34		
KPSÖ	Kadın	187	18.87	3.55	1.163	.246
	Erkek	107	19.40	4.20		

Tablo 2 incelendiğinde öğrencilerin manevi iyi oluş, sosyokültürel uyum ve psikolojik sağlamlık puanları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p > .05$).

4.3. Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre İncelenmesi

Öğrencilerin manevi iyi oluş, sosyokültürel uyum ve psikolojik sağlamlıklarının Türkçe seviyelerine göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız örneklemeler için *t* testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin Türkçe seviyelerine göre manevi iyi oluş, sosyokültürel uyum ve psikolojik sağlamlık puanlarının aritmetik ortalama, standart sapma ve *t* testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir.

Tablo 4.3.: Manevi İyi Oluş, Sosyokültürel Uyum ve Psikolojik Sağlamlığın Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre İncelenmesi

Ölçekler	Türkçe Seviyesi	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
SİOÖ	Orta	91	108.55	19.13	-2.978	.003
	İleri	203	115.81	19.41		
SKUÖ	Orta	91	63.81	15.79	2.672	.008
	İleri	203	58.52	15.68		

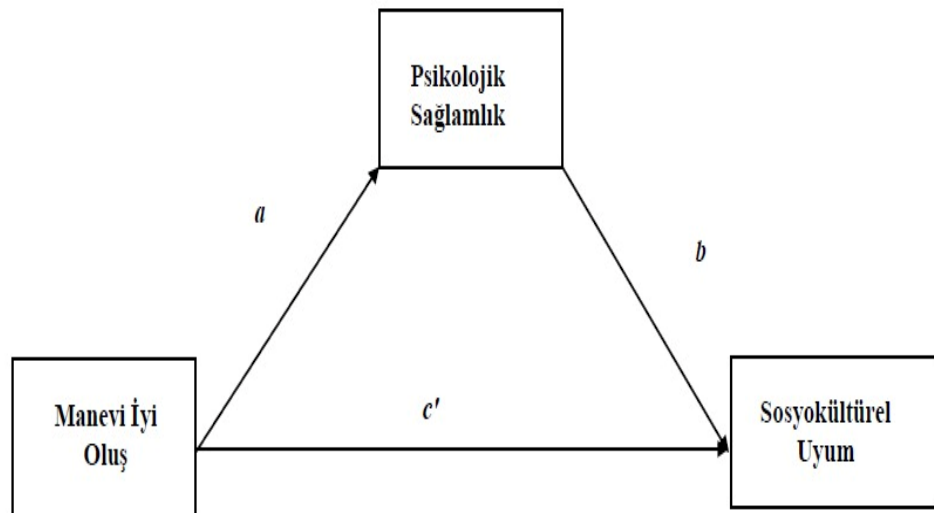
KPSÖ	Orta	91	18.71	3.71	-1.048	.295
	İleri	203	19.22	3.84		

Tablo 3’te yer alan bulgulara göre, öğrencilerin sosyokültürel uyum ve manevi iyi oluş puanları Türkçe seviyelerine göre anlamlı bir farklılık (sırasıyla, $p = .008$, $p = .003$) göstermiştir. Buna göre, Türkçe seviyeleri ileri düzeyde olanların ($\bar{X} = 58.52$) sosyokültürel uyumda zorlanma puanları Türkçe seviyeleri orta olanlara göre ($\bar{X} = 63.81$) daha düşük çıkarken manevi iyi oluş puanları daha yüksek çıkmıştır (sırasıyla, $\bar{X} = 115.81$, $\bar{X} = 108.55$). Psikolojik sağlamlık puanlarında anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır ($p = .295$).

4.4. Aracılık Analizi

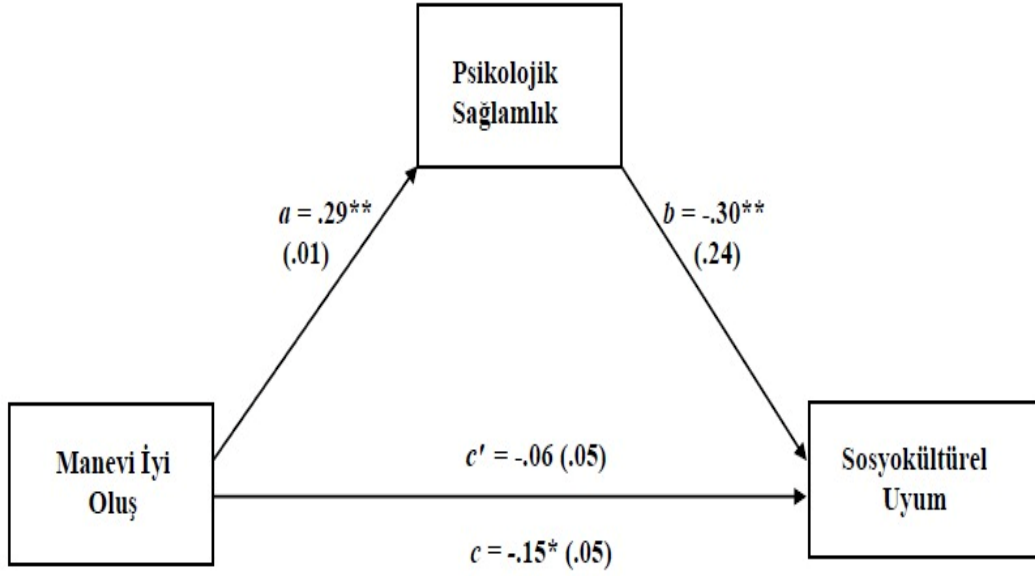
Bu araştırmanın amacını kapsayan model ve incelenen doğrudan ve dolaylı etkileri gösteren diyagram Şekil 3’te verilmiştir. Diyagramda görüldüğü üzere manevi iyi oluş bağımsız/yordayan değişken, psikolojik sağlamlık aracı değişken ve sosyokültürel uyum sonuç değişkenidir.

Şekil 4.1.: Araştırmanın Değişkenlerinin Basit Aracılık Modeli



Yapılan aracılık analizi sonucunda değişkenlere ait elde edilen değerler Şekil 4’te sunulmuştur.

Şekil 4.2.: Araştırmanın Modelinde Standardize Katsayılar



Not: :* p < .05, ** p < .01. Parantez içerisindeki değerler standart hatadır.

Şekil 4'e göre manevi iyi oluş sosyokültürel uyumu toplamda negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordarken ($\beta = -.15$, $p = .012$); doğrudan anlamlı düzeyde yordamamıştır ($\beta = -.06$, $p = .283$). Psikolojik sağlamlık sosyokültürel uyumu negatif yönde anlamlı düzeyde yordamıştır ($\beta = -.30$, $p = .000$). Manevi iyi oluş psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordamıştır ($\beta = .29$, $p = .000$). Aracılık modeli sonucunda değişkenler sosyokültürel uyum varyansının yaklaşık %10'unu açıklamıştır ($R^2 = .10$; $F_{(2,291)} = 16.5375$; $p = .000$). Aracılık analizine ilişkin toplam doğrudan ve dolaylı etki sonuçlarının özeti Tablo 4'tedir.

Tablo 4.4.: Aracılık Analizine İlişkin Toplam, Doğrudan ve Dolaylı Etki Sonuçları

İlişkiler	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	% 95 Güven Aralığı		t İstatistiği
				Alt Sınır	Üst Sınır	
SiO → PS → SKU	-.12(.012)	-.05(.283)	-.07	-.1093	-.0361	3.6595

Not: Parantez içerisindeki değerler p değerleridir.

Tablo 4'te görüldüğü üzere aracılık analizi, manevi iyi oluşun sosyokültürel uyum üzerindeki anlamlı düzeyde dolaylı etkisini ortaya koymuştur ($b = -.07$, $t = 3.6595$, %95 GA = $-.1093$; $-.0361$). Manevi iyi oluşun aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın varlığında sosyokültürel uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ($b = -.05$, $p > .05$). Bu sebeple psikolojik sağlamlık, manevi iyi oluş ve sosyokültürel uyum arasındaki ilişkiye tam aracılık etmiştir.



V. BÖLÜM:

TARTIŞMA ve YORUM

Bu bölümde araştırmanın istatistiksel analizlerinden elde edilen bulgular tartışılarak yorumlanmıştır.

5.1. Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluşun Cinsiyete Göre Tartışılması

5.1.1. Sosyokültürel Uyum Düzeyinin Cinsiyet Göre Tartışılması

Bu araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum puanlarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Alanyazın incelendiğinde elde edilen bu bulgu, başka çalışmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir (Alsaadi, 2021; Koçak, 2020; Mardaliyeva, 2022; Sağaltıcı, 2019). Alsaadi (2021) uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyumunun çeşitli değişkenlerle ilişkisini incelediği çalışmasında kız ve erkek öğrencilerin sosyokültürel uyum puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Koçak (2021) uluslararası üniversite öğrencileriyle ilgili yaptığı araştırmasında cinsiyetin sosyokültürel uyum puanına etki etmediğini bulgulamıştır. Mardaliyeva (2022) Türkiye’deki yabancı uyruklu öğrencilerin uyumu üzerine yaptığı tez çalışmasında benzer sonuca ulaşmıştır. Sağaltıcı (2019) Çukurova Üniversitesi’ndeki farklı ülkelerden gelen uluslararası öğrencilerin cinsiyetlerinin sosyokültürel uyum puanında fark yaratmadığını tespit etmiştir. Alanyazında bu sonucu desteklemeyen çalışmaların da olduğu görülmektedir (Allaberdiyev, 2007; Balcı Çelik, 2013; Razgulin vd. 2023; Özçetin, 2013; Şeker ve Akman, 2016). Şeker ve Akman (2016) ve Razgulin ve arkadaşları (2023) çalışmalarında uluslararası kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha düşük sosyokültürel uyuma sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bunun yanında kız öğrencilerin daha yüksek uyum gösterdikleri çalışmalar da mevcuttur (Balcı Çelik, 2013; Özçetin, 2013). Allaberdiyev (2007) ise erkeklerin kızlardan daha yüksek uyum düzeyine sahip olduğunu bulgulamıştır. Bu çalışmada uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum düzeyinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılığının

bulunmamasının sebebi her iki cinsiyet grubunun da başka ülkede yaşama tecrübe ve deneyimlerine açık, kültürlerarası iletişim ve etkileşim becerileri yüksek, yaşanabilecek sosyokültürel sorunlar ile baş edebilir seviyede olması olabilir. Öte yandan Türk kültürünün toplumsal cinsiyet anlamında kadın ve erkeklerin hayattaki rolüne eşitlikçi yaklaşması, kız öğrencilerin Türk toplumuna ve Türk kültürünün davranış kalıplarına daha kolay adapte olmalarını sağlamış olabilir. Türkiye'deki uluslararası öğrenci derneklerinin, üniversitelerdeki uluslararası öğrenci kulüplerinin ve topluluklarının her iki cinsiyet grubuna yönelik yaptığı çok çeşitli etkinliklerin, öğrencilerin Türkler ve Türk kültürü ile temasını arttırdığı ve böylece uyum sürecini kolaylaştırdığı düşünülmektedir.

5.1.2. Psikolojik Sağlamlık Düzeyinin Cinsiyete Göre Tartışılması

Bu araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Alanyazına bakıldığında elde edilen bu bulgu, başka çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Arslan ve Ayas, 2018; Gedik Çalışır, 2022; McKeering, 2021; Subhan vd., 2015, Vahud, 2021). Arslan ve Ayas (2018) din ve psikoloji eğitimi alan üniversite öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulamıştır. Gedik Çalışır (2022) genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlığı üzerine yaptığı çalışmanın sonuçları da aynı bulguya işaret etmektedir. Uluslararası öğrencilerde psikolojik sağlamlığı çalışan McKeering (2021) ve Subhan ve meslektaşları (2015) kız ve erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında herhangi bir anlamlı farkın olmadığını saptamıştır. Türkiye'deki Suriyeli göçmenlerin psikolojik sağlamlığını araştıran Vahud (2021) kadın ve erkeklerin sağlamlık düzeylerinde bir farklılaşmanın olmadığını tespit etmiştir. Literatürde bu bulguyu desteklemeyen çalışmalara da rastlanmıştır. Suriyeli göçmenlerin sağlamlık düzeylerini araştıran Aydın (2020) sonuçların erkeklerin lehine olduğunu tespit etmiştir. Bahadır'ın (2009) sağlıkla ilgili fakültelerde eğitim gören üniversite öğrencileri ile ilgili çalışmasında erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri kızlarınkinden daha yüksektir. Tonga'nın (2014) genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlığı üzerine yaptığı araştırmanın sonucu erkeklerin kadınlara göre daha sağlam olduklarını göstermektedir. Literatürde kadınların sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu bulgulayan çalışmalar da bulunmaktadır. İsaoglu (2021) Suriyeli uluslararası üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında kız öğrencilerin psikolojik olarak daha sağlam olduklarını bulgulamıştır.

Aynı şekilde Kahvecioğlu (2016) da özel yeteneğe sahip çocukları olan ebeveynlerden kadınların erkeklerden daha sağlam olduğunu saptamıştır.

Bu araştırmada psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmamasının nedeni hem kız öğrencilerin hem de erkek öğrencilerin uyum sorunları, günlük hayatın stresi, dil problemleri gibi baskı unsurlarını yönetmek konusunda destek kaynaklarını keşfetmeleri bakımından benzer seviyede olmaları olabilir. Türk halkının kardeşlik duygusu ve misafirperverlikleri düşünüldüğünde üniversite içinde veya dışında kurulan arkadaşlık bağları, çeşitli sosyal ortamlar özellikle kız öğrencilerin kırılganlıklarını tolere etme ve sağlamlık kapasitelerini arttırmalarına yardımcı olmuş olabilir.

Bu araştırmanın sonuçları ile literatürdeki çalışmanın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde kız ya da erkek öğrenci olmak ile psikolojik sağlamlık arasında fark olmayacağı gibi aynı cinsiyetteki öğrenciler arasında psikolojik sağlamlık düzeyi farklılık gösterebilir. Bu noktada öğrencilerin zorluklarla mücadele düzeyleri biyolojik ve toplumsal cinsiyetlerinden bağımsız olarak şekillendiği ifade edilebilir.

5.1.3. Manevi İyi Oluş Düzeyinin Cinsiyete Göre Tartışılması

Bu araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin manevi iyi oluş puanlarında cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık ortaya çıkmamıştır. Literatür incelendiğinde elde edilen bu bulgu, başka çalışmaların sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Karataş ve Selçuk, 2023; Aydın Özdemir, 2023; Tan, 2023; Türk, 2021). Karataş ve Selçuk'un (2023) çalışmasına göre üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Aydın Özdemir (2023) evli bireylerle ilgili yaptığı çalışmasında kadın ve erkeklerin manevi iyi oluş düzeyinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Tan'ın (2023) araştırmasında eğitimcilerin manevi iyi oluşu cinsiyete göre fark göstermemektedir. Türk (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında benzer sonuca ulaşmıştır. Literatürde bu bulguyu desteklemeyen çalışmalar da bulunmaktadır (Coppola, 2021; Çakmak, 2021; Dursun, 2021; Gencer vd. 2021; Jafari vd., 2010; Khan ve Singh, 2013; Rassoulion vd. 2021; Ziapour; 2017). İtalya'da Covid-19 pandemi sürecinde yetişkinlerin manevi iyi oluşları üzerinde yaptığı çalışmasında Coppola (2021) kadınların erkeklere nazaran manevi iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çakmak (2021) ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ve manevi iyi oluşlarıyla ilgili araştırmasında puanların kızların lehine olduğunu bulgulamıştır. Dursun (2021) evli

ve bekar bireylerin maneviyatını incelediği çalışmasında kadın katılımcıların daha yüksek manevi iyi oluşa sahip olduklarını tespit etmiştir. Liseli gençler ve internet bağımlılığı araştırmasında Gencer ve arkadaşları (2021) kız öğrencilerin daha yüksek manevi iyi oluş düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Jafari ve arkadaşları (2010) üniversiteli öğrencilerinde, Rassoulıan ve meslektaşları (2021) kanser hastalarında, Ziapour (2017) İran'daki tıp bilimleri öğrencilerinde kızların daha yüksek manevi iyi oluşa sahip olduklarını raporlamıştır. Bu sonuçların aksine Khan ve Singh (2013) yaptığı çalışmalarında sınıf öğretmenlerinin manevi iyi oluş puanlarının erkeklerin lehine olduğunu bulgulamıştır.

Bu çalışmada uluslararası öğrencilerin manevi iyi oluş puanlarının cinsiyete göre farklılaşmamasının sebebinin araştırma grubunun farklı ülke ve kültürlerden de olsa benzer bir manevi arka plana sahip olmaları olabilir. Dini olarak öğrencilerin daha çok Irak, Suriye, Kazakistan ve Azerbaycan gibi İslamiyet'i benimseyen ülkelerden gelmeleri İslam'ın ise kadın veya erkek olmaya bağlı olmadığı öne sürülebilir. Dinden bağımsız olarak maneviyatı ele aldığımızda ise insan olmanın deruni ve içsel yönüne temas eden tarafların her iki cinsiyet için de eşit derecede önemli olduğu söylenebilir. Zira maneviyat bireyin doğasının ayrılmaz bir parçasıdır. Her insanın içinde aşkın bir varlığa tutunmaya, doğa ve evrenle temas kurarak kendini evrensel bir bütünün parçası olmaya ve kendi anlamını keşfetmeye dair bir arzu vardır.

Bu araştırmanın bulguları ile literatürdeki çalışmaların sonuçları birlikte ele alındığında bir kız ya da erkek öğrenci olmanın manevi iyi oluş düzeyi bakımından aynı olabileceği gibi aynı cinsiyetteki öğrenciler arasında manevi iyi oluş farklılık gösterebilir. Sonuç olarak, öğrencilerin manevi iyi oluşlarının cinsiyetlerinden bağımsız olarak şekillendiği söylenebilir.

5.2. Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluşun Öğrencilerin Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması

5.2.1. Uluslararası Öğrencilerin Sosyokültürel Uyumunun Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması

Bu çalışmaya katılan uluslararası öğrencilerin Türkçe seviyeleri sosyokültürel uyum puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre, Türkçe seviyesi ileri olanların Türkçe seviyesi orta olanlara göre sosyokültürel uyumda zorlanma düzeyleri

daha düşüktür. Diğer bir ifadeyle Türkçe dil yeterliliği yüksek olan uluslararası öğrencilerin sosyal ve kültürel bağlamda çevrelerine uyum sağlama becerileri daha yüksektir. Literatürde bu bulguyla paralellik gösteren çalışmalar mevcuttur (Bulut vd., 2020; Çakır, 2017; Lapitov vd., 2017; Kocabıyık vd., 2019; Yang vd., 2006; Wang ve Mallinckrodt, 2006). Bulut ve diğerleri (2020) Hacettepe Üniversitesi'nde eğitim alan uluslararası öğrencilerle yaptığı nitel çalışmada öğrenciler Türkçe konuşmakta, kendilerini ifade etmekte ve düşüncelerini paylaşmakta zorlandıklarını ve kendilerini yetersiz hissettiklerini ifade etmiştir, bu durum öğrencilerin uyum sürecini sekteye uğratmaktadır. Çakır (2017) Yozgat'taki Suriyeli kadın göçmenler üzerine yaptığı çalışmada, katılımcıların karşısındakinin ne dediğini anlayamamaları sebebiyle günlük hayatta büyük zorluklar yaşadıklarını, dilin onlar için önemli bir kültürel stres kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır. Lapitov ve arkadaşları (2017) Rusya'daki uluslararası öğrencilerin yaşadıkları sorunları incelemek için yaptıkları araştırmada yeterli seviyede dil becerisine sahip olmayan öğrencilerin sosyal ortamlara girmek konusunda çekimser kaldıklarını ve bu durumun öğrencilerin uyumlarını geciktirdiğini tespit etmiştir. Yang ve meslektaşları (2006) Kanada'daki uluslararası öğrencilerin İngilizce dil yeterliliğine duydukları özgüvenin kültürel temasa aracılık ederek sosyokültürel uyum zorluklarını yordayacağı tahmininde bulunmuş, araştırma sonuçları öngörülerini desteklemiştir. Wang ve Mallinckrodt (2006) ABD'deki Çinli ve Tayvanlı öğrencilerin sosyokültürel uyumu ile ilgili yaptığı çalışmada İngilizce dil yeterliliği ile sosyokültürel uyum sorunları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Bu çalışmalar bize dil bariyerlerinin uluslararası öğrencilerin özgüvenini azaltabileceğini, akademik başarı ve günlük yaşamda iletişim ve etkileşimini olumsuz yönde etkileyebileceğini ve sosyokültürel uyumda zorluk derecesini arttırabileceğini göstermektedir. Buradan hareketle daha fazla dil yeterliliği daha iyi sosyokültürel uyum düzeyi anlamına gelmektedir. Literatür incelendiğinde pozitif yönlü ilişkiyi ortaya koyan çalışmaların mevcudiyeti görülecektir (Batır, 2017; Selmer ve Luring, 2011; Swami, 2009; Türel, 2021; Yu vd. 2019). Araştırmada çıkan bu bulgunun aksine, Soe ve arkadaşları (2020) bir Çin üniversitesindeki 12 farklı ülkeden gelen 85 uluslararası öğrencinin sosyokültürel uyumu üzerine yaptığı çalışmasında ana dilini, İngilizce'yi ve Çince'yi konuşan üç dil grubunun uyum düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır.

Uluslararası öğrencilerin akademik başarıları, yerel öğrencilerle iletişim ve etkileşimi, günlük hayatlarını daha az stres hissetmeleri ev sahibi ülkenin diline hakimiyet ve bu konuda yeterliliğe sahip olmaya bağlıdır (Eğinli, 2016; Kuo, 2011; Rivas, 2019). Dolayısıyla bir dili anlamanın bir toplumu ve o toplumun kültürünü anlamak olduğu söylenebilir. Literatür bilgileri bu araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir. Nitekim araştırmada dil yeterliliği yüksek olan öğrencilerin sosyokültürel anlamda çevrelerine uyum düzeyleri artmakta ve zorlandıkları unsurları ise azalmakta olduğu görülmüştür. Çalışmaya katılan öğrencilerin hayatlarında uyumunu yordayan farklı unsurların örneğin sosyal destek, aidiyet, kültürel zekâ gibi değişkenlerin olabileceğinin de akılda tutulması önemlidir (Lee ve Çiftçi, 2014; Malay vd., 2023, Traş ve Güngör, 2011).

5.2.2. Uluslararası Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıklarının Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması

Bu araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin Türkçe seviyeleri psikolojik sağlamlık puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Literatür incelendiğinde bu bulguyla benzerlik gösteren bir çalışma bulunmaktadır (Soe, 2020). Soe ve arkadaşları (2020) bir Çin üniversitesindeki 12 farklı ülkeden gelen 85 uluslararası öğrencinin psikolojik sağlamlığı üzerine yaptığı çalışmada ana dilini, İngilizce'yi ve Çince'yi konuşan dil gruplarının psikolojik sağlamlık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır. Literatürde bu araştırmanın sonucundan farklı olarak dil yeterliliğinin psikolojik sağlamlık düzeyine anlamlı bir şekilde etki ettiği çalışmalar da mevcuttur (İsaoğlu, 2021; Gez, 2018). Yabancı bir ülkede yaşarken dil bariyerine takılmak uluslararası öğrenciler için arkadaş edinememe, yalnızlık, depresyon, kaygı ve başarısızlık gibi psikolojik sağlamlığı etkileyecek pek çok risk faktörünü beraberinde getirebilir (Demir, 2017; Gülersez, 2019). Araştırmalar ev sahibi ülkenin dilini bilenlerin akademik hayatta başarı, sosyal ortamlara dahil olabilme yetisi, pozitif duygulanım sağlama, kriz yönetimi, resmî kurumlardaki hizmete erişimin kolaylaşması, maddi fırsatlara kapı aralama gibi pek çok yönden bireyleri besleyerek zorluklar karşısında onların dirençlerini koruduğunu ortaya koymaktadır (Ameen ve Cinkara, 2018; Al-Qahtani vd., 2020; Earnest vd., 2015; Singh vd., 2021).

Bu araştırmada dil yeterliliği ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılığın çıkmaması, katılımcıların daha güçlü koruyucu faktörlere sahip olmalarıyla

yorumlanabilir. Bu araştırmanın sonucuna göre, Türkçe yeterliliğine sahip olmak veya olmamak psikolojik olarak olumsuz şartlara sebebiyet vermediği gibi öğrencileri bu durumların etkisinden kurtaracak bir mekanizma görevi de üstlenmemektedir.

5.2.3. Uluslararası Öğrencilerin Manevi İyi Oluşlarının Türkçe Seviyelerine Göre Tartışılması

Bu araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin Türkçe seviyeleri manevi iyi oluş puanları açısından anlamlı bir farklılık göstermiştir. Buna göre, Türkçe seviyesi ileri olanların orta seviye olanlara göre manevi iyi oluşları daha yüksektir. Literatür incelendiğinde bu bulguyla benzerlik gösteren herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde araştırma sonuçlarından farklılaşan çalışmalar mevcuttur. De Souza (2012) ABD'deki uluslararası öğrencilerle yaptığı çalışmada manevi iyi oluşları ile dil yeterlilikleri arasında anlamlı bir farklılık bulgulamamıştır. Beklenin aksine Kim (2021), Koreli göçmenlerle yaptığı nitel çalışmada göçmenlerin dil engelleri arttıkça manevi iyi oluşlarının arttığına dair bir tema bulgulamıştır.

Bu çalışmada Türkçe dil yeterliliği ile manevi iyi oluş arasında anlamlı bir farklılığın çıkmasının nedeni akıcı konuşma ve anlama becerisine sahip uluslararası öğrencilerin dini topluluk ve ortamlara girdiklerinde manevi mensubiyet ve aidiyet hislerini daha çabuk tecrübe etmeleri olabilir. Yüksek dil yeterliliğine sahip olmak etnik ve sosyal kimlik inşasında uluslararası öğrencilere yardım etmiş, bu durum da manevi iyi oluşlarına katkı sağlamış olabilir.

5.3. Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Manevi İyi Oluş İlişkisi

5.3.1. Sosyokültürel Uyum-Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Bu araştırmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyumu ile psikolojik sağlamlığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre uluslararası öğrencilerin, psikolojik sağlamlıkları arttıkça sosyokültürel uyumda zorluk derecesi azalmaktadır. Literatür incelendiğinde elde edilen bu bulgu, başka çalışmaların sonuçlarıyla desteklenmektedir (Avcı, 2022; Reed vd. 2023; Tatlıcıoğlu vd., 2023; Wang, 2008). Telafer'den Ankara'ya göç eden Türkmenlerin gösterdiği TSSB belirtileri, psikolojik sağlamlıkları, sosyokültürel uyumları arasındaki ilişkiyi inceleyen Avcı (2022) sosyokültürel uyum ile psikolojik sağlamlık arasında

negatif ilişki bulgulamıştır. Suriyeli göçmenler üzerine yaptığı araştırmada Tatlıcıoğlu ve arkadaşları (2023) psikolojik sağlamlığı yüksek göçmenlerin sosyokültürel uyumda daha az zorlandıklarını ortaya koymaktadır. Reed ve arkadaşları (2023) İsviçre'deki gurbetçileri konu edinen çalışmalarında daha yüksek psikolojik sağlamlığın daha az sosyokültürel uyum sorununu öngördüğünü tespit etmiştir. Göçmen gruplar dışından bir örneklem olarak Wang'ın (2008) ABD'deki uluslararası lisansüstü öğrencilerle ilgili yaptığı araştırmasında yılmazlık özellikleri ile uyum sorunu alanları arasında yüksek düzeyde negatif yönlü bir ilişki ortaya çıkmıştır. Literatürde bu araştırmanın sonucunu desteklemeyen çalışmalar da mevcuttur. Soe (2018) bir Çin üniversitesindeki uluslararası öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışmada varsayılanın aksine uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlığı ile kültürlerarası uyumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilememiştir. Chu ve Zhu (2023) da Çin'deki uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve kültürlerarası uyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Ancak bu çalışmada yüksek puan yüksek uyuma işaret etmektedir.

Uluslararası öğrenciler, zorluklarla mücadele kapasitelerini genişlettikçe, daha esnek, yılmayan ve çabuk yıkılmayan bir yapıya sahip oldukça kültürel şok, stres, ayrımcılık, akademik problemler vb. sorunlarla baş etmeleri kolaylaşır ve dolayısıyla gittikleri ülkelerde yaşadıkları uyum sorunlarının üstesinden gelebilirler (Ehleres, 2004; Mukthyala, 2013; Ploner, 2017). Araştırmacılar da bu durumun önemini fark etmiştir. Gerek göçmenler gerekse uluslararası öğrenciler gibi kültürlerarası hareketliliğe sahip grupların uyum meselesinde yapılan çalışmalarda paradigma, patoloji ve sorun odaklı bir perspektiften direnç ve güç kaynakları odaklı bir perspektife doğru evrilmeye başlamıştır. Alanyazın incelendiğinde bu grupların sadece karşı karşıya kaldıkları problemlere değil, onları güçlü kılan özelliklerin ne olduğu üzerine yoğunlaşan psikolojik sağlamlık temelli sosyokültürel uyum kuram ve ölçeklerinin geliştirildiği görülmektedir (Khawaja ve Ramirez., 2014; Pan, 2011; Ungar, 2008).

5.3.2. Sosyokültürel Uyum-Manevi İyi Oluş İlişkisi

Bu araştırmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyumu ile manevi iyi oluşu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre uluslararası öğrencilerin manevi iyi oluşları yükseldikçe sosyokültürel uyumda zorlanma düzeyleri azalmaktadır. Literatür incelendiğinde elde

edilen bu bulgu, başka çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Sağır, 2020; Steffen ve Merrill, 2011; Özcan, 2019; Taşbaş, 2023). Sağır (2023) Türkiye'deki uluslararası üniversite öğrencilerinin kültürel uyumu ile dini başa çıkması arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Steffen ve Merrill'ın (2011) Meksikalı göçmenler üzerine yaptığı çalışmada dini bağlılık kültürleşmeyi yordamaktadır. Özcan (2019) da mültecilerin kültürel uyumu ve dini başa çıkması arasındaki ilişkide benzer bir sonuca ulaşmıştır. Taşbaş'ın (2023) yaptığı çalışmada Suriyeli göçmenlerin sosyokültürel uyum düzeyleri ile maneviyat düzeyleri arasında pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır. Bununla beraber literatürde bu bulguyu desteklemeyen çalışmalara rastlanmaktadır. Kuwan (2016) Sahraaltı Afrika ülkelerinden Kuzey Kıbrıs'a gelen uluslararası üniversite öğrencilerinin dindarlık ve sosyokültürel uyum düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olmadığını bulgulamıştır.

Manevi bir topluluğa mensup olmak, Tanrı'dan destek almak ve manevi ritüeller kültürleşme stresi, algılanan ayrımcılık ve bunların olumsuz duygusal sonuçlarına karşı tampon görevi görmektedir (Goforth vd., 2014; Pan, 2011). Bu noktadan hareketle uluslararası öğrencilerin yeni kültürel ortamda yalnızlıklarını Tanrı ile bağlantı kurarak giderdikleri söylenebilir. Firmin ve arkadaşlarının (2009) yaptığı çalışmada uluslararası öğrenciler dua etmek, kutsal metinleri okumak, kutsal mekanlara gitmek ve benzer değerlere sahip insanlarla buluştuklarını böylece yeni bir kültürel ortamda bulunmanın getirdiği kayıp duygusunu maneviyat gibi bir kaynakla doldurduklarını belirtmişlerdir. Öte yandan Ma'nın (2020) çalışmasında, ait olduğu inanç sisteminden insanlarla temas kuran uluslararası öğrencilerin kendilerine kabul ve onay yoluyla sosyal destek kaynağı sağladıkları görülmüştür. Bu durumda manevi iyi oluşun, öğrencilerin eski ve yeni kimlikleri birleştirerek kendileri ve yeni kültürel çevreleri arasında bir denge kurmalarında onlara yardımcı olduğu söylenebilir.

5.3.3. Manevi İyi Oluş-Psikolojik Sağlamlık İlişkisi

Bu araştırmanın sonucuna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin manevi iyi oluşu ile psikolojik sağlamlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Literatür incelendiğinde elde edilen bu bulgu, başka çalışmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Batan ve Ayten, 2015; Çalışkan ve Dilmaç, 2022; Green-Johnson, 2023; Kasapoğlu, 2020; Somos, 2020; Söylev ve Kapucu Öztürk, 2022;

Ölmez ve Karadağ, 2022). Kasapoğlu (2020) üniversite öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Yetişkin direncini dini başa çıkma açısından ele alan Batan ve Ayten (2015) yaptıkları çalışmada psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Çalışkan ve Dilmaç (2022) evli bireylerin aile sağlamlığı ve manevi iyi oluşu arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmalarında psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Söylev ve Kapucu Öztürk (2022) ise konuyu daha spesifik hale getirerek özel yeteneğe sahip çocuğu olan ailelerin sağlamlığı ve manevi iyi oluşuna ışık tutmak için bir çalışma yapmış, çalışmada psikolojik sağlamlık ile manevi iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu sonucuna varmıştır. Ayakta kemoterapi alan kanserli hastaların manevi iyi oluşu ve psikolojik sağlamlığı üzerinde yaptıkları çalışmalarında Ölmez ve Karadağ (2022) da bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Son olarak söz konusu değişkenler, uluslararası üniversite öğrencileri bazında değerlendirildiğinde ise maneviyat ve dindarlığın psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir. Green-Johson'ın (2023) Afrikalı kökenli Amerikalı üniversite öğrencileri ile ilgili yaptığı çalışması bu sonucu doğrulamaktadır. Benzer şekilde Somos (2020) Macaristan'daki uluslararası üniversite öğrenciler üzerine yaptığı çalışmada olumlu dini başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Bu sonuçlarla beraber literatürde manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişkiyi gösteren çalışmalar da mevcuttur (Connor vd., 2005; Doğan, 2023; Karagöz, 2022). Connor ve diğerleri (2005) travma mağdurlarıyla ilgili araştırmasında maneviyat ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulgulamıştır. Doğan (2023) travma sonrası gelişim, psikolojik sağlamlık ve dini başa çıkma üzerine yaptığı çalışmada olumsuz dini başa çıkma ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Karagöz'ün (2022) gebelerin algılanan stresi psikolojik sağlamlık ve dini başa çıkma arasındaki ilişkide bulduğu sonuç da benzer şekildedir.

Literatürdeki çalışmaların sonuçları birlikte değerlendirildiğinde, maneviyat ve din; salgın, hastalık, travmatik olaylar, yeni ve stresli durumlar ve hayattaki olumsuzluklar karşısında bir teselli kaynağı, dayanak, moral ve motivasyon kaynağı, yaşama karşı umut ve doyum, aidiyet ve kimlik arayışında yerini bulma, olayları yeniden

çerçeveleme ve anlamlandırma için bir kaynak olarak kullanıldığında uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyebildiği söylenebilir. Aksi takdirde öğrenciler yaşadıkları olaylar için anlam bulup sabır göstermeyerek, iyiye yorma ve çözüm bulmak için harekete geçme tavrında olmadıklarında Tanrı'ya kızma ve küsme, memnuniyetsizlik, depresyon, yalnızlık gibi çeşitli olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalabilirler.

5.4. Manevi İyi Oluş ile Sosyokültürel Uyum Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracılık Rolünün Tartışılması

Bu araştırmada basit aracılık analiziyle uluslararası üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluş düzeylerinin psikolojik sağlamlık sayesinde sosyokültürel uyum düzeyleri üzerindeki anlamlı derecede dolaylı etkisinin olduğu bulgulanmıştır. Manevi iyi oluşun aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın varlığında sosyokültürel uyum üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı olmadığı ortaya çıkmıştır. Bundan dolayı psikolojik sağlamlık, manevi iyi oluş ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkiye tam aracılık etmiştir. Literatür incelendiğinde yurtiçinde bu üç değişkenin bir arada incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yurtdışında yapılan bir çalışmada, Khawaja ve Ramirez (2014) yeni bir sosyokültürel uyum ölçeği geliştirmişler, psikolojik sağlamlık ve maneviyatın sosyokültürel uyumu ne düzeyde açıkladığını ortaya koymuşlardır. Bireyler Tanrı'ya ve doğaya karşı sevgi, yaşamaya karşı tutku, umut, aşkın bir varlığa derin bir inanç besledikçe zorlukların üstesinden daha kolay bir şekilde gelebilmektedir. Zorluklar karşısında yılmayan bireylerin ise yeni girdikleri çevreye daha çabuk uyum sağladıkları görülmektedir (Kumfer, 2002; Ungar, 2008).

Maneviyat, başa gelen her olayın arkasında bir anlam olabileceğine işaret ederek uluslararası öğrencilere yardım etmektedir. Yaşamları üzerinde daha büyük bir gücün etkisinin olduğunu hissetmek zor zamanlarda onlar için en değerli rahatlatıcı unsur olmaktadır. Böylece zorluklar karşısında çabucak pes etmek yerine çaba ve azimle direnç göstermektedirler. Gittikleri yerlerde bulunmalarının mutlaka bir sebebi olduğuna inanarak olumlu bir bakış açısıyla durumları yeniden çerçevelemektedirler. Karmaşık ve zor olaylarda yaşadıkları endişe, hayal kırıklığı, öfke ve hüzn gibi olumsuz duygulara sarılmak yerine takıldıkları yerden tekrar ayağa kalkma gücünü kendilerinde bulabilmektedirler (Edara, 2018; Firmin vd., 2009; Philip vd., 2019). Dolayısıyla

maneviyat uluslararası öğrencilerin olumlu duygulanımını ve yaşam doyumunu yükseltmekte, belirsizliğe tahammül seviyesini arttırıp strese karşı onları koruyarak acıya dayanıklılıklarını arttırmaktadır (Hikmawati ve Hermawati, 2022; Luz ve Thomas, 2023). Buradan hareketle uluslararası öğrencilerin, maneviyattan güç alarak, duygusal düzeyde zor olaylara karşı etkin bir başa çıkma becerisi edindiklerinde psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı bunun sonucunda ise sosyokültürel uyumlarının kolaylaştığı söylenebilir.



VI. BÖLÜM:

SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada Türkiye'deki yükseköğrenim kurumlarında lisans eğitimi alan uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluşu arasındaki ilişki incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada ilgili değişkenlerin cinsiyete ve öğrencilerin Türkçe seviyelerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir:

1. Uluslararası öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.
2. Uluslararası üniversite öğrencilerin Türkçe seviyelerine göre, psikolojik sağlamlık puanları anlamlı bir farklılık göstermemiş olup sosyokültürel uyum ve manevi iyi oluş puanlarında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Buna göre, Türkçe seviyesi ileri olanların manevi iyi oluşları Türkçe seviyesi orta olanlara göre daha yüksek; sosyokültürel uyumda zorlanma düzeyleri daha düşüktür.
3. Uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve manevi iyi oluşu arasındaki ilişkiden elde edilen bulgulara göre; sosyokültürel uyum ile psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre psikolojik sağlamlık arttıkça düzeyi sosyokültürel uyum sorunları azalmaktadır. Sosyokültürel uyum ile manevi iyi oluş arasında negatif yönde düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre manevi iyi oluş arttıkça sosyokültürel uyumda zorlanma düzeyi azalmaktadır. Manevi iyi oluş ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuca göre manevi iyi oluş arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır.
4. Uluslararası öğrencilerin manevi iyi oluşları sosyokültürel uyum düzeylerini hem toplam olarak hem de psikolojik sağlamlık aracılığıyla dolaylı olarak anlamlı düzeyde yordamıştır. Manevi iyi oluşun aracı değişken olan

psikolojik sağlamliğın varlığında sosyokültürel uyum üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir. Bu sebeple psikolojik sağlamlık, manevi iyi oluş ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkiye tam aracılık etmiştir.

6.2. Öneriler

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgularına dayalı öneriler ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

6.2.1. Araştırma Bulgularına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırmanın sonuçları, uluslararası lisans öğrencilerinin manevi iyi oluşları, psikolojik sağlamlık ile sosyokültürel uyum düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olduğunu; manevi iyi oluşun psikolojik sağlamliğın aracılığıyla sosyokültürel uyumun önemli bir yordayıcısı olduğunu göstermiştir. Bu yüzden bu araştırmanın bulguları politikacılar, üniversite yöneticileri, eğitimciler ve psikolojik danışmanlar için bir veri kaynağıdır. Öğrencilerin oryantasyon sürecinin daha nitelikli ve kapsamlı hale getirilerek uyum süreçlerinin daha kolay hale getirilmesi sağlanabilir, bu süreçte maneviyatın da dahil edildiği psikolojik sağlamlıklarını arttıracak psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.
2. Uluslararası lisans öğrencilerinin manevi iyi oluşları ile sosyokültürel uyumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle manevi iyi oluş arttıkça sosyokültürel uyumda zorlanma düzeyi azalmaktadır. Buradan hareketle uluslararası öğrenciler için maneviyat ve kültür temelli uyum müdahale programları geliştirilebilir. Etkililiği gözlenen programlar üniversite psikolojik danışmanlık sistemlerine dahil edilebilir.
3. Uluslararası lisans öğrencilerin manevi iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre manevi iyi oluş arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır. Maneviyatın uluslararası öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarına katkısı için hayatın anlamı üzerine atölye çalışmaları, doğayla uyum farkındalık çalışmaları ve evren ve yüce bir güçle bağlantılılık halini arttırmak için dua, meditatif uygulamalar vb. çalışmalar yapılabilir.

6.2.2. İleride Yapılacak Araştırmalar İçin Öneriler

1. Bu araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler nicel araştırma yöntemiyle incelenmiştir. Benzer çalışmalar nitel desenli araştırma yöntemleriyle veya deneysel araştırma yöntemiyle yeniden çalışılabilir.
2. Bu araştırmada sosyokültürel uyum uluslararası lisans öğrencileri bağlamında ele alınmıştır. Benzer çalışmalar farklı göçmen gruplarıyla veya öğrenci olmayan yetişkinlerle, ergenlerle yapılabilir.
3. Bu araştırmada öğrenciler dini ve etnik orijinlerine göre gruplara ayrılmamış olup başka çalışmalarda uluslararası öğrenciler Türk kökenli olup olmamalarına göre incelenerek yeniden çalışılabilir.
4. Bu araştırmada kesitsel yöntemle çalışılmıştır. Benzer çalışmalarda boylamsal yöntem kullanılarak elde edilen veriler karşılaştırılabilir.
5. Bu araştırmada sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve maneviyat ilişkisi açısından ele alınmıştır. Benzer çalışmalarda sosyokültürel uyum ile benlik saygısı, kaygı, kişilik, öz-düzenleme gibi farklı değişkenler arasındaki ilişki incelenebilir.
6. Bu araştırmada uluslararası öğrenciler cinsiyet ve Türkçe seviyelerine göre incelenmiştir. Benzer çalışmalarda sınıf düzeyi, ikamet süresi, geldikleri ülke, anne-babalarıyla yaşayıp yaşamama gibi farklı demografik değişkenler açısından inceleme yapılabilir.
7. Uluslararası öğrencilerin psikososyal ve sosyokültürel uyum sorunlarının çözümü için üniversitelerde kültürlerarası psikolojik danışmanlık ofisleri kurulabilir. Öğrenciler, bu ofislerden yardım ve danışmanlık almaya teşvik edilebilir.
8. Uluslararası öğrencilerin akademik ve dil problemlerini daha kolay aşmalarında onlara yardım etmeleri için okullarda akran mentörlük sistemi kurulabilir.
9. Uluslararası öğrencilerin yerli öğrencilerle temasının artması, kaynaşma ve etkileşiminin çoğalması ve önyargıların azalması için üniversite içinde ve dışında sosyal aktiviteler arttırılabilir, birlikte yaşama değerine odaklanan projeler yapılabilir.

10. Uluslararası öğrencilerin kendi kültür ve geleneklerinin içindeki manevi dinamikleri keşfedebilmelerini sağlayacak maneviyat temelli grup çalışmaları yapılarak öğrencilerin iyi oluşlarına katkı sunulabilir.
11. Üniversiteler, Türkiye’deki uluslararası öğrenci dernekleri ve kuruluşlarıyla iş birliği içinde uyum sorunlarının çözümüne yoğunlaşan sempozyum, panel vb. faaliyetler düzenleyebilir.
12. Psikolojik danışman adaylarının çok kültürlü danışmanlık yeterlilik ve becerisini edinmeleri için lisans ve yüksek lisans programlarına bu konuda zorunlu bir ders eklenebilir.



KAYNAKLAR

- Acar, H. (2014). Manevi iyi oluş ile dindarlık arasındaki ilişki üzerine bir değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18(2), 391-412. <https://doi.org/10.18505/cuifd.254730>
- Adoum, S. Y. (2017). *Süleyman Demirel Üniversitesi'nde okuyan yerli ve yabancı öğrencilerin tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aka, M., Tapan, M. G., ve Demirel, A. C. (2023). Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve dini başa çıkma ilişkisinin incelenmesi (Kilis Örneği). *Dinî Araştırmalar*, 26(64), 371-397. <https://doi.org/10.15745/da.1280331>
- Akkuş, Ç. ve Akkuş, G. (2020). Türk dünyası öğrencilerinin aidiyet duygularının akademik başarılarına etkisinde sosyalleşmenin aracılık rolü. *Türk Dünyası İncelemeleri Dergisi*, 20(2), 355-382. DOI: 10.32449/egetdid.825731
- Akova, S. (2019). Türkiye'ye yükseköğrenim amacı ile gelen yabancı uyruklu öğrencilerin kültürleşme süreçleri. *Bilim Dünyasında Multidisipliner Çalışmalar*, 29-66.
- Alharbi, E. S., & Smith, A. P. (2018). Review of the literature on stress and wellbeing of international students in English-speaking countries. *IES* (11),22. <https://doi.org/10.5539/ies.v11n6p22>
- Ali, S. Z., Mubashar, T., Khan, S., & Akhtar, T. (2021). Psychosocial aspects of adaptation of international students in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 36(1), 135-156. DOI:10.33824/PJPR.2021.36.1.09
- Allaberdiyev, P. (2007). *Türk Cumhuriyetlerinden Türkiye'ye yükseköğrenim görmeye gelen öğrencilerin uyum düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Allen, R. S., Haley, P. P., Harris, G. M., Fowler, S. N., & Pruthi, R. (2011). Resilience: Definitions, ambiguities, and applications. In Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (Eds.), *Resilience in aging: Concepts, research, and outcomes*, (pp. 1-13) New York: Springer.
- Almukdad, M. (2020). *Uluslararası öğrencilerin kültürel şoku, öz-yeterlik, yaşam doyumu ve uyum stratejileri: Bir karma yöntem araştırması* [Doktora Tezi]. Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Al-Qahtani, H., Carroll, V., & Pfeffer, K. (2022). Parenting, resilience and adaptation among female international students from Saudi Arabia and their families. *Journal of Family Studies*, 28(2), 422-437. <https://doi.org/10.1080/13229400.2020.1715820>
- Alsaeedi, E. S. (2021). *Uluslararası öğrencilerin belirsizlikten kaçınma, kültürlerarası sosyal yeterlilik, sosyo-kültürel uyum ve akademik katılımları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ameen, R. F., & Cinkara, E. (2018). The impact of language learning on internally displaced and refugee resilience. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 529-538. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.7.3.529>
- Annaberdiev, D. (2006). *Türkiye’de eğitim gören Türk Cumhuriyetleri ve Türk üniversite öğrencilerinin psikolojik yardım arama tutumları, psikolojik ihtiyaçları ve psikolojik uyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- APA. (2013) <https://www.apa.org/topics/resilience/building-your-resilience> erişim tarihi: 02.06.2024
- APA. (2018). <https://dictionary.apa.org/resilience> erişim tarihi: 02.06.2024.
- Arslan, F., & Ayas, T. (2018). Din ve psikoloji eğitimi alan öğrencilerin psikolojik sağlık ve affedicilik düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-29.
- Ashraf, F., Zareen, G., & Yıldırım, M. (2023). Religious self-regulation, self-determination, resilience, and conflict management strategies in a community sample of international Muslim students in Pakistan. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 42(3), 323-345. <https://doi.org/10.1080/15426432.2023.2167255>
- Aslan, H., & Babirzade, K. (2020). Türkiye’de ve Avusturalya’da öğrenim gören yabancı uyruklu yüksek lisans öğrencilerinin sosyo-kültürel ve ekonomik sorunları. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(2), 1-21. DOI: 10.7822/omuefd.783954
- Avcı, N. (2022). *Telafer’den Türkiye’ye göç eden Türkmenlerin TSSB belirtilerinin psikolojik dayanıklılık ve sosyokültürel uyum ile ilişkisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aydın Özdemir, S. (2023). *Evlilik uyumunun ilişki özyeterliliği ve spiritüel iyi oluş ile ilişkisi*. [Yüksek Lisans Tezi] İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aydın, A. R. (2004). Din ve psikoloji ilişkisi üzerine. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 4(4), 15-29.
- Aydın, Z. B. (2020). *Suriyeli bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve başa çıkma stilleri açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Balcı-Çelik, S. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Batan, S. N., ve Ayten, A. (2015). Dinî başa çıkma, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 15(3), 67-92.
- Batır, R. (2017). *Türkçe'nin yabancı dil olarak öğretilmesinde dil yeterliliklerinin sosyokültürel uyuma etkisi* [Yüksek Lisans Tezi] Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34.
- Berry, J. W. (2006). Stress perspectives on acculturation. *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*, 1, 43-56.
- Billedo, C. J., Kerkhof, P., & Finkenauer, C. (2020). More facebook, less homesick? Investigating the short-term and long-term reciprocal relations of interactions, homesickness, and adjustment among international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 75, 118-131. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.01.004>
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bochner, S. (1972). Problems in culture learning. In S. Bochner & P. Wicks (Eds.). *Overseas students in Australia*. Auburn: New South Wales University Press.
- Bochner, S. (1986). Coping with unfamiliar cultures: Adjustment or culture learning?, *Australian Journal of Psychology*, 38(3), 347-358. <https://doi.org/10.1080/00049538608259021>

- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?, *American Psychologist*, 59(1), 20-28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Börekçi, D. Y., & Gerçek, M. (2018). “Resilience” kavramının sosyal bilimlerde Türkçe kullanımları bağlamında değerlendirilmesi. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (30), 41-51. DOI: 10.5505/pausbed.2018.72473
- Bredle, J. M., Salsman, J. M., Debb: M., Arnold, B. J., ve Cella, D. (2011). Spiritual well-being as a component of health-related quality of life: the functional assessment of chronic illness therapy—spiritual well-being scale (FACIT-Sp). *Religions*, 2, 77-94. <https://doi.org/10.3390/rel2010077>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology Of Human Development: Experiments By Nature And Design*. Harvard University Press.
- Bulut, E., Yücetürk, H., Yılmaz, G., Gündoğdu, İ., Koç, N. & Demiryürek, B. (2020). Uluslararası öğrencilerin psikososyal sorun ve ihtiyaçları: Nitel bir çalışma. *Nitel Sosyal Bilimler*, 2(1), 60-73.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel,F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayınları.
- Castro, V. S. (2003). *Acculturation And Psychological Adaptation*. Westport, CT: Greenwood Press.
- Chaiyasat, C. (2020). Overseas students in Thailand: A qualitative study of cross-cultural adjustment of French exchange students in a Thai university context. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 30(8), 1060-1081. <https://doi.org/10.1080/10911359.2020.1792386>
- Charles, F., & Wiberg, M. (2021). *Coping strategies among international students who transition to university in Sweden: Experiences and perceptions of loneliness as an international student in Sweden* [Student Thesis]. University of Gävle Faculty Of Health And Occupational Studies.
- Chu, K., & Zhu, F. (2023). Impact of cultural intelligence on the cross-cultural adaptation of international students in China: The mediating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 14, 077424 DOI: 10.3389/fpsyg.2023.1077424
- Clauss-Ehlers, C. S. (2004). Re-inventing resilience: a model of “culturally-focused resilient adaptation. In Clauss-Ehlers, C. S., & Weist, M. D. (Eds.), *Community planning to foster resilience in children* (pp.27-41). Springer US.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>

- Connor, K. M., Davidson, J. R., & Lee, L. C. (2003). Spirituality, resilience, and anger in survivors of violent trauma: A community survey. *Journal of Traumatic Stress*, 16, 487-494. <https://doi.org/10.1023/A:1025762512279>
- Constantine, M. G., Anderson, G. M., Berkel, L. A., Caldwell, L. D., & Utsey, S. O. (2005). Examining the cultural adjustment experiences of African international college students: A qualitative analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 52(1), 57. DOI: 10.1037/0022-0167.52.1.57
- Coppola, I., Rania, N., Parisi, R., & Lagomarsino, F. (2021). Spiritual well-being and mental health during the COVID-19 pandemic in Italy. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 626944. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.626944>
- Çakır, H. (2017). Suriyeli mülteci kadınların sosyo-kültürel değişime uyum çabaları: Yozgat örneği. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 53-68. <https://doi.org/10.31454/usb.381481>
- Çakmak, Z. (2021). *Ergenlerde maneviyat, sosyal medya bağımlılığı ve değerler arasındaki ilişkiler* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Çalışkan, Ş., ve Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(1), 113-127. <https://doi.org/10.33206/mjss.902045>
- Çiftçi, M., Ekşi, H. & Kaya, Ç. (2016). Maneviyat ve Psikolojik Danışma. Ç. Kaya, H. Ekşi (Ed.), *Manevi Yönelimli Psikoterapi ve Psikolojik Danışma* içinde. (11-28). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Çiydem, E., & Gharalar, F. T. (2023). Qualitative assessment of the experiences and psychosocial problems of international students studying in Türkiye. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 858-869. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1320700>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.
- Çöllü, E. F. & Öztürk Y.E. (2009). Türk Cumhuriyetleri, Türk ve akraba topluluklarından Türkiye'ye yükseköğrenim görmek amacıyla gelen öğrencilerin uyum ve iletişim sorunları (Konya Selçuk Üniversitesi örneği). *Journal of Azerbaijani Studies*, 11, 223-239.
- de Souza, L. V. (2012). *Factors related to the acculturation stress of international students in a faith-based institution* [Doctoral dissertation]. Walden University.

- Dein, S. ve Kimter, N. (2014). Din, maneviyat ve depresyon: Tetkik ve tedavi için öneriler, *Ekev Akademi Dergisi*, 58, 739-749.
- Demir, Ö. O (2017). *Suriyeli göçmen üniversite öğrencilerinde yılmazlığın incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-Anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428-446.
- Doğan, M. (2023). Psikolojik sağlamlık ile travma sonrası gelişim arasındaki ilişkide dinî başa çıkmanın aracı rolü. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 65(65), 127-162. <https://doi.org/10.15370/maruifd.1384192>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness and WellBeing*, 3(1), 93-102.
- Dolce, V., & Ghislieri, C. (2022). Resilience and intercultural interactions of Italian Erasmus students: the relation with cultural intelligence. *Journal of International Students*, 12(3), 674-693. <https://doi.org/10.32674/jis.v12i3.3667>
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Düzgüner, S. (2016). Nereden çıktı bu maneviyat: Manevi bakımın temellerine ilişkin kültürlerarası bir analiz. İçinde Ayten A., Koç, M, Tınaz N., (Ed.), *Manevi Danışmanlık ve Rehberlik-1*, (s. 17-44). Dem Yayınları.
- Earnest, J., Mansi, R., Bayati, S., Earnest, J. A., & Thompson, S. C. (2015). Resettlement experiences and resilience in refugee youth in Perth, *Western Australia. BMC Research Notes*, 8, 1-10. DOI: [10.1186/s13104-015-1208-7](https://doi.org/10.1186/s13104-015-1208-7)
- Edara, I. R. (2018). Social and spiritual dimensions as protective factors in the relationship between acculturative stress and subjective well-being among international students in Taiwan. *Psychology*, 9(07), 1582. DOI: [10.4236/psych.2018.97096](https://doi.org/10.4236/psych.2018.97096)
- Eğimli, A. T. (2016). From the intercultural communication barriers to the intercultural adaptation: intercultural communication experiences. *IJASOS-International E-journal of Advances in Social Sciences*, 2(4), 32-39. <https://doi.org/10.18769/ijasos.20521>
- Ekşi, H. ve Kardaş, S. (2017). Spiritual well-being: scale development and validation. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2 (1), 73-88. DOI: [10.12738/spc.2017.1.0022](https://doi.org/10.12738/spc.2017.1.0022)

- Elkins, D., Hedstrom, L., Hughes, L., Leaf, J. and Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic Phenomenological Spirituality. *Journal of Humanistic Psychology*, 28, 5-18.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual well-being: Conceptualization and measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340.
- Ercan, K., Ramazani, İ., & Baydar, S. C. (2018). *Türkiye’de öğrenim gören iranlı üniversite öğrencilerinin uyum sorunları*. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Göç Politikaları Uygulama ve Araştırma Merkezi. Ankara, 1-9.
- Ertürk, S., & Luu, L. A. N. (2022). Adaptation of Turkish international students in Hungary and the United States: A comparative case study. *International Journal of Intercultural Relations*, 86, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.10.006>
- Firmin, M. W., Firmin, R. L., & MacKay, B. B. (2009). Spiritual dynamics involved with overseas student teaching: A qualitative analysis. *Christian Higher Education*, 8(2), 132-155. <https://doi.org/10.1080/15363750802623156>
- Fisher, J. (2011). The four domains model: Connecting spirituality, health and well-being. *Religions*, 2, 17-28 DOI: 10.3390/rel2010017
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social Work Research*, 23(3), 131-143. <https://doi.org/10.1093/swr/23.3.131>
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Gebhard, J. G. (2012). International students’ adjustment problems and behaviors. *Journal of International Students*, 2(2), 158-164. <https://doi.org/10.32674/jis.v2i2.529>
- Gebregergis, W. T. (2018). Major causes of acculturative stress and their relations with sociodemographic factors and depression among international students. *Open Journal of Social Sciences*, 6(10), 68-87. DOI: 10.4236/jss.2018.610007
- Gedik Çalışır, Ö (2022). Genç yetişkinlerde kişilerarası ilişkiler, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiler [Yüksek Lisans Tezi]. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gencer, N., Obuz, A. T., & Babahanoğlu, R. (2021). Üniversite öğrencilerinde spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algısı. *Hitit İlahiyat Dergisi*, 20(2), 717-750. <https://doi.org/10.14395/hid.951202>

- Gez, A. (2018). Suriyeli çocuk ve ergenlerde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
- Goforth, A. N., Oka, E. R., Leong, F. T., & Denis, D. J. (2014). Acculturation, acculturative stress, religiosity and psychological adjustment among Muslim Arab American adolescents. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(2). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0008.202>
- Gong, Y., Gao, X., Li, M., & Lai, C. (2021). Cultural adaptation challenges and strategies during study abroad: New Zealand students in China. *Language, Culture and Curriculum*, 34(4), 417-437. <https://doi.org/10.1080/07908318.2020.1856129>
- Gorsuch, R. L. & Shafranske, E. P. (1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231- 241.
- Göker, Y. (2013). *Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin yaşam deneyimleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlarının incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökçer, N. (2017). Yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin psikolojik uyumları, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(1), 98-108. DOI: 10.5961/jhes.2017.188
- Gravetter, J.F. ve Forzano, L.B. (2012). *Davranış Bilimleri İçin Araştırma Yöntemleri* (4. Baskı). ABD: Linda Schreiber-Ganster.
- Green-Johnson, F. Y. (2023). *The relationship between ego resiliency, social support, and religiousness/spirituality of African American college students attending non-historically Black colleges and universities* [Doctoral Dissertation]. Texas A&M University
- Güçlü, N. (1996). Yabancı Öğrencilerin Uyum Problemleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (12), 101-110.
- Güleç, İ., & İnce, B. (2013). Türkçe öğrenen yabancıların günlük yaşama ilişkin kültürel algıları üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 3(3), 95-106. <https://doi.org/10.19126/suje.98247>
- Gülersez, Ü. (2019). *Suriyeli mülteci öğrencilerde kendini toparlama gücünün incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Güney, S. (2015). Pozitif Psikoterapi: Ruh Sağlığına Yeni Bir Bakış Açısı. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 50-5.

- Gürkan, E. (2022). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordamada bilişsel esneklik ve maneviyatın rolü* [Yüksek Lisans Tezi] İbn Haldun Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Hansen, H. R., Shneyderman, Y., McNamara, G. S., & Grace, L. (2021). Assessing acculturative stress of international students at a US community college. *Journal of International Students*, 8(1), 215–232 DOI: 10.5281/zenodo.1134293
- Haug, I. E. (1998). Including a spiritual dimension in family therapy: Ethical considerations. *Contemporary Family Therapy*, 20(2), 181-194.
- Hawks, S. R. vd. (1995). Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9, 371-378. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-9.5.371>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2. edition). The Guilford Press.
- Hendrickson, B., Rosen, D., & Aune, R. K. (2011). An analysis of friendship networks, social connectedness, homesickness, and satisfaction levels of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(3), 281-295. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.08.001>
- Hikmawati, F., Santika, H., ve Hermawati, N. (2022). Religiosity and social support as predictors for subjective well-being of overseas students during pandemic. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 117-124. DOI: 10.15575/psy.v9i1.18145
- Hodge, D. R. (2004). Spirituality and people with mental illness: developing spiritual competency in assessment and intervention. *Families In Society*, 85 (1), 36-44. <https://doi.org/10.1606/1044-3894.257>
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî araştırmalar ışığında dindarlık ve maneviyat ile ruhsal ve bedensel sağlık arasındaki ilişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Hull, J. ve Kapaklıkaya, İ. (2003). Manevi gelişim: Yorumlar ve uygulamalar. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 109-124.
- İmamoğlu, F. (2017). Manevi Yönelimli Pozitif Psikoloji. Ekşi, H. (Ed.), *Psikoterapi ve Psikolojik Danışmada Maneviyat içinde*, 209-231. İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- İsaoğlu, J. (2021). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları, yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Suriyeli üniversite öğrencilerine yönelik bir model önerisi)* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- İsaoğlu, J., & Tuzcuoğlu, A. (2021). Suriye uyruklu üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, yalnızlık ile kaygı arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 399-424. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.731606>
- Jafari, E., Dehshiri, G. R., Eskandari, H., Najafi, M., Heshmati, R., & Hoseinifar, J. (2010). Spiritual well-being and mental health in university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477-1481. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.311>
- Joseph, M., & Sudhesh, N. T. (2023). Academic Stress, Social Support, and Adjustment Among International Students in India. *Journal of Comparative & International Higher Education*, 15(3), 5-17. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v15i3.4756>
- Kahvecioğlu, K. (2016). *Özel yetenekli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans] Beyket Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karagöz, S. (2022). Gebelerin algılanan stres, hayat memnuniyeti, psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkma düzeyleri ilişkisi üzerine bir araştırma. *Amasya İlahiyat Dergisi*, (19), 44-83. <https://doi.org/10.18498/amailad.1163319>
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.
- Karataş, Z., & Selçuk, O. (2023). Üniversite öğrencilerinin manevi iyi oluşlarının açıklanmasında psikolojik esneklik ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Üniversite Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 37-46. <https://doi.org/10.32329/uad.1112809>
- Kardaş, S. (2017). *Sanal kimlik ve spiritüel iyi oluşun üniversite öğrencilerinin narsistik eğilimlerini yordayıcılığı*. [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kasapoğlu, F. (2019). *Psikolojik danışmanların danışma sürecinde manevi konulara yönelik tutumlarının manevi yönelimleri ve etkili danışman nitelikleri açısından incelenmesi*. [Yüksel Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 599-614. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>

- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek algıları ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi örneği, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537. <https://doi.org/10.17755/esosder.416882>
- Kazaz, N. (2015). *Türkiye’de yükseköğretime devam eden Balkan ülkeleri öğrencilerinin kişisel uyum düzeylerinin incelenmesi* [Doktora Tezi]. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kemal, N. & Duran. O, N. (2019). Türkiye’de yükseköğretimdeki Ahıskalı öğrencilerin mutluluk ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi*, 3(1), 1-15.
- Khan, I., & Singh, N. (2013). A study on gender differences on gratitude, spirituality and forgiveness among school teachers. *International Journal of Applied Sciences and Engineering*, 1(1), 9-14.
- Khawaja, N. G., Moisuc, O., & Ramirez, E. (2014). Developing an acculturation and resilience scale for use with culturally and linguistically diverse populations. *Australian Psychologist*, 49(3), 171-180. <https://doi.org/10.1111/ap.12052>
- Khoei, M.J. (2021). *Ülke değiştiren bireylerin arasında kişilik inançları, travma sonrası büyüme ve sosyokültürel uyumun değerlendirmesi* [Doktora Tezi]. Doğuş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kılıç, T. (2020). *Türkiye’de bulunan uluslararası öğrencilerin psiko-sosyal ve sosyo-kültürel uyumu: İstanbul örneği*. [Yüksek Lisans Tezi] Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıroğlu, K., Kesten, A. ve Elma, C. (2010). Türkiye’de öğrenim gören yabancı uyruklu lisans öğrencilerinin sosyo-kültürel ve ekonomik sorunları. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (6)2, 26-39. <https://doi.org/10.17860/efd.12181>
- Kim, J. Y. (2021). *The role of the language barrier in spiritual growth among non-English speaking Korean immigrants* [Doctoral Dissertation]. Trinity International University.
- Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: an integrative theory of communication and crosscultural adaptation*. London: Sage Publications, Inc
- Kirby, L. D., & Fraser, M. W. (1997). Risk and resilience in childhood. In Fraser, M. W. (Ed.), *Risk and resilience in childhood: An ecological perspective*, (10-33). Naws Press.

- Kitko, C. T. (2001). Dimensions of wellness and the health matters program at Penn State. *Home Health Care Management and Practice*, 13(4), 308-311. <https://doi.org/10.1177/108482230101300416>
- Klohn, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of ego-resiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-1079. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.70.5.1067>
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11
- Kocabıyık, O. O., Bacıoğlu, S. D., & Güvendir, M. A. (2019). Yükseköğretimde öğrenim gören uluslararası öğrencilerin sorunları. *Journal of Human Sciences*, 16(2), 561-581. DOI:10.14687/jhs.v16i2.5455
- Koçak, Ö. F. (2020). *Kişilerarası iletişim bağlamında kültürleşme ve sosyokültürel adaptasyon: Uluslararası öğrencilere ilişkin nicel bir araştırma* [Doktora Tezi]. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Religion and Health*. New York: Oxford University Press.
- Korkut, F., & Owen, D. W. (2016). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, (9), 24-33.
- Kumpfer, K. L. (2002). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In *Resilience and development: Positive life adaptations*, Glantz, M. D., & Johnson, J. L. (Eds.), (pp 179-224). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Kumpfer, K. L., & Summerhays, J. F. (2006). Prevention approaches to enhance resilience among high-risk youth: Comments on the papers of Dishion & Connell and Greenberg. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 151-163.
- Kuo, Y. H. (2011). Language challenges faced by international graduate students in the United States. *Journal of International Students*, 1(2), 38-42. <https://doi.org/10.32674/jis.v1i2.551>
- Kusek, W. A. (2015). Evaluating the struggles with international students and local community participation. *Journal of International Students*, 5(2), 121-131. <https://doi.org/10.32674/jis.v5i2.429>
- Kuwan, T. B. (2016). *Understanding the relationship between self-construals, self-esteem, religiosity, social support and the sociocultural adaptation of African Students in North Cyprus* [Master's Thesis] Eastern Mediterranean University Institute of Graduate Studies and Research.

- Küçükşen, K. (2020). Uluslararası öğrencilerin ön yargı algıları ve sosyal ilişki düzeyleri üzerine bir araştırma. *Pearson Journal*, 5(8), 120-132. <https://doi.org/10.46872/pj.152>
- Lai, H., Wang, D., & Ou, X. (2023). Cross-cultural adaptation of Chinese students in the United States: Acculturation strategies, sociocultural, psychological, and academic adaptation. *Frontiers in Psychology*, 13, 924561. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.924561>
- Lapitov, Z. A., Ziyatdinov, A. M., Demidova, L. A., Gerasimov, V., & Zaoostrovseva, M. N. (2017). The problem of adaptation of foreign students studying in Russian universities. *Revista Espacios*, 38(56).
- Lee, J. J. (2020). Neo-racism and the criminalization of China. *Journal of International Students*, 10(4), 780-783. DOI: 10.32674/jis.v10i4.2929
- Lee, J. S. (2017). Challenges of international students in a Japanese university: Ethnographic perspectives. *Journal of International Students*, 7(1), 73-93. <https://doi.org/10.32674/jis.v7i1.246>
- Lee, J. Y., & Ciftci, A. (2014). Asian international students' socio-cultural adaptation: Influence of multicultural personality, assertiveness, academic self-efficacy, and social support. *International Journal of Intercultural Relations*, 38, 97-105. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2013.08.009>
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40-50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Longerbeam, S. D., DeStefano, T. J., & Lixin, Y. (2013). "We cannot reach them": Chinese undergraduate student perceptions of the US campus climate. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 50(3), 326-344. <https://doi.org/10.1515/jsarp-2013-0023>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573-575.
- Luz, H., & Thomas, J. (2023). Meaning making as a moderator in international students' acculturative experience. *Psychology in the Schools*, 60(11), 4602-4617. <https://doi.org/10.1002/pits.23014>
- Ma, K. (2020). The role of spirituality in cultural adjustment of asian international students. *Journal of International Education and Practice*, (3), 18-26. I: <https://doi.org/10.30564/jiep.v3i1&2.2375>
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction To Statistical Mediation Analysis*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

- Maddi, S. R., Harvey, R. H., Khoshaba, D. M., Lu, J. L., Persico, M., & Brow, M. (2006). The personality construct of hardiness, III: Relationships with repression, innovativeness, authoritarianism, and performance. *Journal of Personality*, 74(2), 575-598.
- Mahdian, Z., & Ghaffari, M. (2016). The mediating role of psychological resilience, and social support on the relationship between spiritual well-being and hope in cancer patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18(3), 130-138.
- Malay, E. D., Otten, S., & Coelen, R. J. (2023). Predicting adjustment of international students: The role of cultural intelligence and perceived cultural distance. *Research in Comparative and International Education*, 18(3), 485-504. <https://doi.org/10.1177/17454999231159469>
- Malekısanımalek1, R. ve Atalay, B. (2017). On Dokuz Mayıs Üniversitesi'nde öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile kaygı durumlarının belirlenmesi, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, (1-2-3), 71-96. https://doi.org/10.1501/Asbd_00000000063
- Maleku, A., Phillips, R., Um, M. Y., Kagotho, N., Lee, G., & Coxe, K. (2022). The phenomenon of spiritual homelessness in transnational spaces among international students in the United States. *Population, Space and Place*, 28(2), e2470. <https://doi.org/10.1002/psp.2470>
- Mamiyev, H. (2004). *Türkiye'de üniversite eğitimi almakta olan Türkmenistanlı erkek öğrencilerinin ebeveyn kabul-reddi ve psikolojik uyum açısından incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Mansor, N., & Khalid, N. S. (2012). Spiritual well-being of INSTED, IIUM Students' and its relationship with college adjustment. *Procedia-social and Behavioral Sciences*, 69, 1314-1323. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.068>
- Manyeruke, G., & Ergün, D. (2022). Mental health, loneliness and social support during covid-19 pandemic among International university students in North Cyprus. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(3), 211-221. DOI: 10.35365/ctjpp.22.3.01
- Mardaliyeva, A. (2022). *Türkiye'deki yabancı uyruklu öğrencilerin kültürel adaptasyonunu etkileyen faktörler üzerine bir araştırma* [Doktora Tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Marino, J. L., Montalbo, M. D., & Bugtong, M. A. (2017). The socio-culture adaptation among international students at selected schools of Batangas province, Philippines. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(5), 83-98.

- Masgoret, A. M., & Ward, C. (2006). Culture learning approach to acculturation. In Sam, D. L., & Berry, J. W. (Eds.), *The Cambridge handbook of acculturation psychology*, (pp 58-77). Cambridge University Press.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology*, (pp 74-88). Oxford University Press.
- McKeering, P., Hwang, Y. S., & Ng, C. (2021). A study into wellbeing, student engagement and resilience in early-adolescent international school students. *Journal of Research in International Education*, 20(1), 69-92. <https://doi.org/10.1177/14752409211006650>
- Mclachlan, D. A., & Justice, J. (2009). A grounded theory of international student well-being. *Journal of Theory Construction & Testing*, 13(1).
- Mehta, N. (2023). *Sociocultural adaptation of international students in the United States of America* [Doctoral dissertation]. The University of Arizona.
- Merriam-Webster. (t.y) “Maneviyat” <https://www.merriam-webster.com/dictionary/spirituality> . Erişim tarihi: 21 Aralık 2023.
- Mete, M. ve Özgenel, M. (2021). Uluslararası yükseköğretim öğrencilerinin Türkiye'yi tercih etme nedenlerinin ve beklentilerinin incelenmesi, *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (6)83, 739-753. <https://doi.org/10.30692/sisad.936010>
- Moberg, D. O. (1971). Spiritual well-being: background. White House Conference on Aging
- Moberg, D. O., & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. *Social Indicators Research*, 5, 303–323.
- Moe, A. C. C. (2021). Finding a new ‘Normal’: Factors affecting resilience of female burmese international students at a Chinese university. *Journal of Comparative and International Higher Education*, 13(4), 85-100. <https://doi.org/10.32674/jcihe.v13i4.2867>
- Mozafarinia, F., & Tavafian, S. S. (2014). Homesickness and coping strategies among international students studying in University Technology Malaysia. *Health Education and Health Promotion*, 2(1), 53-61.
- Mukthyala, S. (2013). *Lived experiences of Indian international students: Migration, acculturation, and resilience* [Doctoral dissertation]. Duquesne University.

- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3), 251-266. <http://doi: 10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>.
- Nailevna, T. A. (2017). Acculturation and psychological adjustment of foreign students (the experience of Elabuga Institute of Kazan Federal University). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1173-1178. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2017.02.175>
- Nebizade, K. (2004). *Türkiye'de yüksek öğrenim gören Orta Asyalı Öğrencilerle Türk öğrencilerin stresle başa çıkma tutumları ile yardım arama davranışlarının incelenmesi: KTÜ örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Neto, F. (2021). Loneliness among African international students at Portuguese universities. *Journal of International Students*, 11(2), 397-416. <https://doi.org/10.32674/jis.v11i2.1379>
- Newman, R. (2005). APA's resilience initiative. *Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 227-229.
- Newsome, L. K., & Cooper, P. (2016). International students' cultural and social experiences in a British University: "Such a hard life [it] is here". *Journal of International Students*, 6(1), 195-215. <https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.488>
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, (4), 177-182.
- Oleksiyenko, A. V., & Shchepetylnykova, I. (2023). International students and Ukrainian universities: Dilemmas of agency and change. *International Studies in Sociology of Education*, 32(2), 531-558. <https://doi.org/10.1080/09620214.2021.1995777>
- O'Reilly, A., Ryan, D., & Hickey, T. (2010). The psychological well-being and sociocultural adaptation of short-term international students in Ireland. *Journal of College Student Development*, 51(5), 584-598. DOI: [10.1353/csd.2010.0011](https://doi.org/10.1353/csd.2010.0011)
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B. ve Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve Akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, (2)2, 473-506.
- Ölmez, N., ve Karadağ, E. (2022). Ayaktan kemoterapi alan kanserli hastaların spiritüel iyilik hali ve psikolojik dayanıklılık düzeyi arasındaki ilişki. *Sakarya Tıp Dergisi*, 12(3), 390-402. <https://doi.org/10.31832/smj.1075527>

- Öz, F., & Yılmaz, E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Özcan, Z. (2019). Mülteci öğrencilerin kültürel uyumları ile dinî başa çıkmaları arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 23(1), 127-147. <https://doi.org/10.18505/cuid.453039>
- Özçetin, S. (2013). *Yüksek öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilerin sosyal uyumlarını etkileyen etmenler* [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, M. (2017). Türkiye’de yükseköğretimde uluslararasılaşmanın son on beş yılı. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (7)2, 177-184.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. (1982). Spiritual well-being scale. *Measures of Religiosity*, 382–385.
- Paloutzian, R. F., Bufford, R. K., & Wildman, A. J. (2012). Spiritual Well-Being Scale: Mental and physical health relationships. In M. Cobb, C. M. Puchalski, & B. Rumbold (Eds.), *Oxford textbook of spirituality in healthcare* (pp. 353–358). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/med/9780199571390.003.0048>
- Pan, J. Y. (2011). A resilience-based and meaning-oriented model of acculturation: A sample of mainland Chinese postgraduate students in Hong Kong. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 592-603. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.02.009>
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: Guilford Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford University Press and American Psychological Association.
- Philip, S., Neuer Colburn, A. A., Underwood, L., & Bayne, H. (2019). The impact of religion/spirituality on acculturative stress among international students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 27-40. <https://doi.org/10.1002/jocc.12112>
- Ploner, J. (2017). Resilience, moorings and international student mobilities–Exploring biographical narratives of social science students in the UK. *Mobilities*, 12(3), 425-444. <https://doi.org/10.1080/17450101.2015.1087761>
- Poyrazlı, S., & Grahame, K. M. (2007). Barriers to adjustment: Needs of international students within a semi-urban campus community. *Journal of Instructional Psychology*, 34(1), 28.

- Poyrazlı, S., & Lopez, M. D. (2007). An exploratory study of perceived discrimination and homesickness: A comparison of international students and American students. *The Journal of Psychology*, 141(3), 263-280.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Qi, L. Y., Roslan, S., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Perceived social support and psychological well-being of international students: The mediating effects of resiliency and spirituality. *Asian Journal of University Education*, 17(3), 220-234.
- Rashid, T. (2015). Strength-based assessment. S. Joseph (Ed.). In *Positive Psychology in Practice* (pp. 519-542). John Wiley & Sons.
- Rassoulilian, A., Gaiger, A., & Loeffler-Stastka, H. (2021). Gender differences in psychosocial, religious, and spiritual aspects in coping: A cross-sectional study with cancer patients. *Women's Health Reports*, 2(1), 464-472. <https://doi.org/10.1089/whr.2021.0012>
- Rathakrishnan, B., Bikar Singh, S. S., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and socio-cultural adaptation towards perceived stress among international students of a public university in Sabah: An exploration study for social sustainability. *Sustainability*, 13(9), 4924. <https://doi.org/10.3390/su13094924>
- Razgulin, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2023). The role of social support and sociocultural adjustment for international students' mental health. *Scientific Reports*, 13(1), 893.
- Reed, M., Jones, E., Gaab, J., & Ooi, Y. P. (2023). Exploring resilience as a mediator and moderator in the relationship between cultural intelligence and sociocultural adjustment: A study of expatriates in Switzerland. *International Journal of Intercultural Relations*, 94, 101783. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2023.101783>
- Rhein, D., & Jones, W. (2020). The impact of ethnicity on the sociocultural adjustment of international students in Thai higher education. *Educational Research for Policy and Practice*, 19(3), 363-388. <https://doi.org/10.1007/s10671-020-09263-9>
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rio, C. M. & White, L. J. (2016). Maneviyatı dindarlıktan ayırmak: Hilomorfik bir bakış açısı (Çev. Baş, S.). *Tasavvuf İlmî ve Akademik Araştırmalar Dergisi*, 37(1), 73-113.

- Rivas, J., Hale, K., & Burke, M. G. (2019). Seeking a sense of belonging: Social and cultural integration of international students with American college students. *Journal of International Students*, 9(2), 682-704. <https://doi.org/10.32674/jis.v9i2.943>
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21(2), 119-144.
- Sabouripour, F., Roslan, S., Ghiami, Z., & Memon, M. A. (2021). Mediating role of self-efficacy in the relationship between optimism, psychological well-being, and resilience among Iranian students. *Frontiers in Psychology*, 12, 675645. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.675645>
- Sağaltıcı, S. (2019). *Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören uluslararası üniversite öğrencilerinin sosyokültürel ve psikolojik uyum düzeyleri arasındaki ilişki* [Yüksek Lisans Tezi]. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sağır, Z. (2020). Kültürleşme, dini başa çıkma ve yaşam memnuniyeti: Türkiye'de yaşayan yabancı öğrenciler üzerine nicel bir araştırma. *Kilitbahır*, (17), 5-37. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4033461>
- Saleh, A. M. (2020). *Türkiye'de yabancı öğrencilerin yükseköğrenim öğrencilerinin yaşam memnuniyeti, sosyo-ekonomik ve mesleki problemleri* [Yüksek Lisans Tezi]. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sam, D. L. (2006). Acculturation: Conceptual background and core components. Sam, D. L., & Berry, J. W. (Eds.). In *The Cambridge handbook of acculturation psychology*, (pp.11-26). Cambridge University Press.
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (2010). Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 472-481. <https://doi.org/10.1177/1745691610373075>
- Savaşan, F., Yardımcıoğlu, F. ve Beşel, F. (2015). Yabancı uyruklu lisans ve lisansüstü öğrencilerin sosyo-ekonomik problemleri: Sakarya Üniversitesi örneği. *Akademik İncelemeler Dergisi*, 12(1), 203-254.
- Sawir, E., Marginson, S., Deumert, A., Nyland, C., & Ramia, G. (2008). Loneliness and international students: An Australian study. *Journal of Studies International Education*, 12(2), 148-180. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>
- Saygın, S., & Hasta, D. (2018). Göç, kültürleşme ve uyum. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(3), 302-323. <https://doi.org/10.18863/pgy.364115>

- Selmer, J., & Luring, J. (2015). Host country language ability and expatriate adjustment: The moderating effect of language difficulty. *The International Journal of Human Resource Management*, 26(3), 401-420. DOI: 10.1080/09585192.2011.561238
- Serrano-Sanchez, J., Zimmermann, J., & Jonkmann, K. (2021). Thrilling travel or lonesome long haul? Loneliness and acculturation behavior of adolescents studying abroad. *International Journal of Intercultural Relations*, 83, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.03.014>
- Sever, M. ve Özdemir, S. (2020). Uluslararası öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi: Karma bir yöntem çalışması. *Türkiye Mesleki ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 51-60. <https://doi.org/10.46236/jovosst.828183>
- Sezer, Ş., Karabacak, N., & Narseyitov, M. (2021). A multidimensional analysis of homesickness based on the perceptions of international students in Turkey: A mixed method study. *International Journal of Intercultural Relations*, 83, 187-199. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2021.06.001>
- Sheldo, K. M., & King, L. (2020). Pozitif psikoloji neden gereklidir?. (Çev.), Arslan, Y. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 124-126.
- Shikhkamalova, V. (2021). *Türkiye'de yükseköğretim gören Azerbaycan uyruklu öğrencilerin karşılaştıkları sosyo-kültürel uyuma ilişkin sorunlarının incelenmesi: Eskişehir örneği* [Yüksek Lisans Tezi]. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Singh, J. K. N. (2021). Academic resilience among international students: lived experiences of postgraduate international students in Malaysia. *Asia Pacific Education Review*, 22(1), 129-138. <https://doi.org/10.1007/s12564-020-09657-7>
- Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L. L., Ricci, G., Tartaglino, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina*, 55(11), 1-22. <https://doi.org/10.3390/medicina55110745>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200. DOI: 10.1080/10705500802222972
- Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). A review of the acculturation experiences of international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(6), 699-713. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2011.08.004>
- Soanes, C., & Stevenson, A. (Eds.). (2006). *Concise Oxford English Dictionary* (Vol. 11). Oxford: Oxford University Press.

- Soe, T. T., Soe, K. T. T., & Sharifi, A. F. (2020). The relationship between resilience and cross-cultural adaptation among international students from a Chinese university. *International Journal of Science and Research*, 1(9), 1-9. DOI: 10.21275/ART20204273
- Somos, A. (2020). *The impact of religious coping and resilience on psychological well-being among international students in Hungary* [Doctoral dissertation]. University Institute of Lisbon.
- Söylev, Ö. F., ve Öztürk, C.K. (2022). Özel gereksinimli çocuğu olan ailelerin psikolojik sağlamlığı ile maneviyat ilişkisi. *Türk Akademik Araştırma Dergisi*, 7 (2), 373-394. <https://doi.org/10.30622/tarr.1128523>
- Spencer-Oatey, H., & Xiong, Z. (2006). Chinese students' psychological and sociocultural adjustments to Britain: An empirical study. *Language, Culture and Curriculum*, 19(1), 37-53. <https://doi.org/10.1080/07908310608668753>
- Srisakda, N. (2018). *A study of international Vietnamese undergraduate students' psychological, sociocultural and academic adaptation and adjustment at a higher education institution in Thailand* [Doctoral Dissertation]. Newcastle University.
- Steffen, P., & Merrill, R. (2011). The association between religion and acculturation in Utah Mexican immigrants. *Mental Health, Religion and Culture*, 14(6), 561-573. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.495747>
- Subhan, M., Amat, S., Bakar, A. Y. A., Abdidin, M. H. Z., Faisal, R. A., Tohirin, T., & Kamin, A. H. (2015). Level of resilient among international students in public higher education institutions in Malaysia. *Scientific Journal of PPI-UKM*, 2(4), 181-188.
- Swami, V. (2009). Predictors of sociocultural adjustment among sojourning Malaysian students in Britain. *International Journal of Psychology*, 44(4), 266-273. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.07.001>
- Şafak-Ayvazoğlu, A., Kunuroğlu, F., & Yağmur, K. (2021). Psychological and socio-cultural adaptation of Syrian refugees in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 80, 99-111. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.11.003>
- Şahin, C. (2001). Yurt dışı göçün bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisine ilişkin kuramsal bir inceleme. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 57-67.
- Şanlı. E. ve Poyraz, Y. (2018). Uluslararası öğrencilerin yalnızlık düzeyleri. *Disiplinlerarası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 49-58.

- Şeker, B. D. ve Akman, E. (2015). Farklı ülkelerden üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ve yaşam doyumları üzerine bir araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 106-119. <https://doi.org/10.18026/cbusos.60899>
- Şeker, B. D. ve Akman, E. (2016). Uluslararası öğrencilerin psikolojik ve sosyokültürel süreçleri. *Cukurova Medical Journal*, 41(3), 504-514. <https://doi.org/10.17826/cukmedj.237504>
- Şirin, T. (2018). Maneviyat ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Electronic Turkish Studies*, 13(18): 1283 – 1309. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.13996>
- Tan, H. N. (2023). *Manevi iyi oluş uygulaması yoluyla yaşam doyumu, manevi yönelim ve mutluluk yönelimlerinin incelenmesi (eğitimciler örneği)* [Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taşbaş, F. R. (2023). *Suriyeli sığınmacıların maneviyat düzeyi ile sosyokültürel uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tatlıcıoğlu, O., Apak, H., & Acar, M. C. (2023). Suriyeli mültecilerde sosyal destek ile sosyokültürel uyum arasındaki ilişkide sağlamlığın aracı rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1313-1321. <https://doi.org/10.37989/gumussagbil.1273189>
- Thomas, D. (2020). Factors that contribute to homesickness among students in Thailand. *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 41(1), 136-141. <https://doi.org/10.1016/j.kjss.2018.07.011>
- Tonga, Z. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının karar stratejileri ve durumluk sürekli kaygı düzeylerine göre incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tosyalıoğlu, M. B. (2021). *Üniversite öğrencilerinde maneviyat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tıraş, Z., & Güngör, H. C. (2011). Avrupa ülkelerinden gelen Türk asıllı üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve sosyal bağlılıkları üzerine nitel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (25), 261-271.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 3(158), 75-89.
- Türel, M. T. (2021). Uluslararası öğrencilerin sosyokültürel uyumu. *Avrasya Beşerî Bilim Araştırmaları Dergisi*, 1(2), 73-89. <https://doi.org/10.7596/abbad.31122021.003>

- Türk Dil Kurumu. (t.y). “Maneviyat, manevi”. <https://sozluk.gov.tr/> erişim tarihi: 21.12.2023.
- Türk, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin yaşam doyumu ile ilişkisinde maneviyatın aracı rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ungar, M., Brown, M., Liebenberg, L., Othman, R., Kwong, W. M., Armstrong, M., & Gilgun, J. (2007). Unique pathways to resilience across cultures. *Adolescence*, 42(166).
- Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *British Journal of Social Work*, 38(2), 218-235.
- Ungar, M. (2012). Researching and theorizing resilience across cultures and contexts. *Preventive Medicine*, 55(5), 387-389. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2012.07.021>
- Ungar, M. (2013). Resilience, trauma, context, and culture. *Trauma, violence, & abuse*, 14(3), 255-266.
- Ungar, M., & Theron, L. (2020). Resilience and mental health: How multisystemic processes contribute to positive outcomes. *The Lancet Psychiatry*, 7(5), 441-448. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(19\)30434-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(19)30434-1)
- Uzun, S., & Aslan, Ç. (2023). Türkiye’deki yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin stresle baş etmelerinde din ve maneviyatın rolüne yönelik görüşleri: Nitel bir çalışma. *Nitel Sosyal Bilimler*, 5(2), 123-139. <https://doi.org/10.47105/nsb.1316686>
- Vahud, D. (2021). *Türkiye’de Suriyeli sığınmacıların başa çıkma stillerinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerine etkilerini incelemesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell L., Lawson, S. & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at university: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health and Prevention*, 13, 21-30.
- Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and psychometric. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Wang, C. C. D., ve Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 422. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.4.422>

- Wang, J. (2009). A study of resiliency characteristics in the adjustment of international graduate students at American universities. *Journal of Studies in International Education*, 13(1), 22-45.
- Ward C, Kennedy A. (1999). The measurement of sociocultural adaptation. *Int J Intercult relations*, 23, 659–77.
- Ward CRF. (2008). Personality, cultural intelligence, and cross-cultural adaptation. Ang, S., & Dyne, L.V. (Eds.), In *Handbook of cultural intelligence: Theory, measurement, and applications*, (pp. 159-173). Routledge.
- Ward, L. J. (2021). *Examining the relationship between acculturative stress and religion/spirituality among international students* [Master Thesis]. Eastern Illinois University Department of Counseling and Higher Education
- Westgate, C. E. (1996). Spiritual wellness and depression. *Journal of Counseling and Development*, 75(1), 26-35. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1996.tb02311.x>
- Worthington Jr, E. L., Kurusu, T. A., McCollough, M. E., & Sandage, S. J. (1996). Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcomes: A 10-year review and research prospectus. *Psychological Bulletin*, 119(3):448.
- Worthington, E. L., & Aten, J. D. (2009). Psychotherapy with religious and spiritual clients: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 65(2), 123-130. DOI: 10.1002/jclp.20561
- Wu, H. P., Garza, E., & Guzman, N. (2015). International student's challenge and adjustment to college. *Education Research International*. <http://dx.doi.org/10.1155/2015/202753>
- Xiao, M. (2024). Chinese international graduate students at Canadian universities: Language barriers, cultural identities and perceived problems of engagement. *International Journal of Inclusive Education*, 28(5), 491-508. <https://doi.org/10.1080/13603116.2021.1941318>
- Yağcı, F., & Sezgin, E. (2021). Ergenlerin manevi zekâları ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 232-252. <https://doi.org/10.52115/apjir.943876>
- Yang, X. (2023). The impact of culture shock on sojourners. *Academic Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(2), 97-104. DOI: 10.25236/AJHSS.2023.060217
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Manevi iyi oluşun rolü* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yelken, C., Yazıcı, H., ve Altun, F. (2020). YÖS ile üniversiteye yerleşen yabancı uyruklu öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri, problem çözme becerileri ve yardım arama davranışları. *Yükseköğretim Dergisi*, 10(1), 27–37. <https://doi.org/10.2399/yod.19.015>
- Yelpaze, İ. (2021). Uluslararası üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeylerinin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik ve psikolojik sağlamlık. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 105-131. <https://doi.org/10.29299/kefad.886199>
- Yiğit, R. (2012). Konya ilinde öğrenim gören yabancı uyruklu üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının bir kısım değişkenler bakımından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (27), 318-326.
- YÖK. (2020). Yüksek Öğretim Kurulu İstatistik Verileri. <https://istatistik.yok.gov.tr>
- Yu, B., Bodycott, P., & Mak, A. S. (2019). Language and interpersonal resource predictors of psychological and sociocultural adaptation: International students in Hong Kong. *Journal of Studies in International Education*, 23(5), 572-588. <https://doi.org/10.1177/1028315318825336>
- Zafar, M., Kousar, S., Rehman, C. A., & Rehman, M. (2018). Problems faced by international students in private higher education institutions: an exploratory study. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(2), 53-60.
- Zhang, Z., & Brunton, M. (2007). Differences in living and learning: Chinese international students in New Zealand. *Journal of Studies in International Education*, 11(2), 124-140. <https://doi.org/10.1177/1028315306289834>
- Ziapour, A., Khatony, A., Jafari, F., & Kianipour, N. (2017). Prediction of the dimensions of the spiritual well-being of students at Kermanshah university of medical sciences, Iran: The roles of demographic variables. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 11(7), 5-9. DOI: 10.7860/JCDR/2017/25114.10314
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat (Çev. Düzgüner, S). R. F. Paloutzian & C. L. Park (Ed.), *Din ve Maneviyat Psikolojisi Yeni Yaklaşımlar ve Uygulama Alanları*, s. 61-102, Ankara: Phoenix Yayınevi.

EKLER

EK-1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, aşağıda yer alan maddeleri okuyarak doğru bir şekilde yanıtlayınız. Soruları yanıtlarken hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

1. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()
2. Yaşınız:
3. Ülkeniz:
4. Fakülteniz:
5. Sınıf Düzeyiniz: Hazırlık () 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 ()
6. Türkçe Seviyeniz: Başlangıç () Orta () İleri ()
7. Sınıf Tekrarı Durumunuz: Evet () Hayır ()
8. Medeni Haliniz: Evli () Bekar ()
9. Gelir Şekliniz: (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz)
Burs () Çalışıyorum () Anne-baba desteği () Diğer ()
10. Kaldığınız Yer: Yurt () Özel ev () Akraba yanı () Diğer ()
11. Türkiye’de Bulunduğunuz Süre:
12. Yaşamınızın Çoğunu Geçirdiğiniz Yer: Kırsal () Şehir ()
13. Ailenizi Ziyaret Sıklığınız:

EK-2: Üç Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin numarasını işaretleyiniz. Numaraların anlamları: (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.	Bana hiç uygun değil	Bana uygun değil	Bana biraz uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1.	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2.	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3.	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4.	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5.	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6.	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7.	Hayatımda büyük bir boşluk var.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8.	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9.	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseddiğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10.	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11.	Hayattan zevk almam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12.	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13.	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14.	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15.	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

EK-3: Sosyokültürel Uyum Ölçeği

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

		Hiç Zor Değil	Biraz Zor	Orta Derece Zor	Çok Zor	Olağanüstü Zor
1.	Arkadaş edinmek	☐	☐	☐	☐	☐
2.	Hoşuma giden yiyeceği bulmak	☐	☐	☐	☐	☐
3.	Kurallara ve düzenlemelere uymak	☐	☐	☐	☐	☐
4.	Yönetimdeki kişilerle anlaşmak	☐	☐	☐	☐	☐
5.	Kültürel olarak Türkiye'deki insanların bakış açısını edinmek	☐	☐	☐	☐	☐
6.	Ulaşım araçlarını kullanmak	☐	☐	☐	☐	☐
7.	Bürokrasiyle başa çıkmak	☐	☐	☐	☐	☐
8.	Türkiye'deki insanların değer yargılarını anlamak	☐	☐	☐	☐	☐
9.	Kendimi anlaşılır kılmak.	☐	☐	☐	☐	☐
10.	Türkiye'deki insanların bakış açısından bakmak	☐	☐	☐	☐	☐
11.	Alışverişe çıkmak	☐	☐	☐	☐	☐
12.	Hoş olmayan bir kişiyle anlaşmak	☐	☐	☐	☐	☐
13.	Şaka ve esprileri anlamak	☐	☐	☐	☐	☐
14.	Kalacak yer bulabilmek	☐	☐	☐	☐	☐
15.	Sosyal topluluklara katılmak	☐	☐	☐	☐	☐
16.	Benimle uğraşan kişilerle baş edebilmek	☐	☐	☐	☐	☐

EK-4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.*	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.*	1	2	3	4	5

* Bu maddeler tersten kodlanmaktadır.

EK-5: Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Kararı



İSTANBUL 29 MAYIS ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAşTIRMA VE YAYIN ETİğİ KURULU (Karar Sureti)

Toplantı Tarihi: 05.09.2022

Toplantı Sayısı : 2022/09

KARAR NO: 2022/09-3; Sosyal Bilimler Enstitüsü Manevi Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans öğrencisi Mesude Merve ŞENER'in "Uluslararası Öğrencilerde Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Maneviat İlişkisi" konulu bilimsel çalışma ve araştırma yapmaya ilişkin talebi incelenmiş olup, yapılan değerlendirme sonucunda "Uluslararası Öğrencilerde Sosyokültürel Uyum, Psikolojik Sağlamlık ve Maneviat İlişkisi" konulu bilimsel çalışmada etik açıdan bir sakınca olmadığına oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR
05.09.2022

Prof. Dr. Feridun M. EMECEN
Başkan

EK-6: Katılımcı Bilgilendirme ve Onam Formu

Değerli Katılımcılar,

Bu araştırma, İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi Manevi Danışmanlık ve Rehberlik yüksek lisans programı öğrencisi Mesude Merve Şener tarafından yürütülmektedir.

Araştırmanın amacı uluslararası öğrencilerde sosyokültürel uyum, psikolojik sağlamlık ve maneviyat arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma, ortalama 5-10 dakikanızı alacaktır. Katılımınız gönüllülük esasına dayalıdır.

Bu araştırmanın sonuçları bireysel olarak değerlendirilmeyeceği için kimliğinizi (ad, soyad vb.) açığa çıkaracak hiçbir soru yoktur. Tüm bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılıp gizli tutulacaktır.

Katılımcı Onayı:

Araştırmayla ilgili bölümleri okudum ve anladım. Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum.

() Evet () Hayır

Özveriniz için şimdiden teşekkür ederim.

İletişim adresi:

ÖZGEÇMİŞ

Adı, Soyadı	Mesude Merve	ŞENER	
Doğum Yeri ve Yılı			
Bildiği Yabancı Diller			
ve Düzeyi			
Eğitim Durumu	Başlama - Bitirme Yılı	Kurum Adı	
Lisans	2013	2019	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
Yüksek Lisans	2021	2024	İstanbul 29 Mayıs Üniversitesi
Doktora			
Çalıştığı Kurum/lar	Başlama - Ayrılma Yılı	Çalışılan Kurumun Adı	
1. Öğretim Görevlisi			
Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar	Mutlu Aile Mutlu Çocuk Derneği		
Katıldığı Proje ve Toplantılar			
Yayınlar:	Aile Formasyon Kitapçığı-AFOR-2024		
Diğer:			
İletişim (e-posta):			
		Tarih:	02.07.2024
		İmza:	
		Adı Soyadı:	Mesude Merve ŞENER

