

# Algılanan Stres ve Üniversiteye Uyum Süreci: Bilgece Farkındalığın Aracı Rolü

Ece SAĞEL-ÇETİNER<sup>1</sup>, Gözde SAYIN-KARAKAŞ<sup>2</sup>  
Ozan Can SELÇUK<sup>3</sup>, Mehmet ŞAKİROĞLU<sup>4</sup>

## ÖZ

Öğrencilerin üniversitenin ilk yılında yaşadıkları yoğun stres ve uyum sorunları alanyazında ilgi gören önemli konulardır. Stresle ilgili olarak son dönemlerde sıkça araştırılan bir kavram da bilgece farkındalıktır. Stresin bilgece farkındalıkla ilişkisini ele alan çalışmalarda, bu iki kavramın birbirleri ile anlamlı düzeyde negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmada üniversiteye uyum, algılanan stres ve bilgece farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini üniversite hayatının ilk yılında bulunan 17-29 yaş arasındaki 240 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcılara demografik bilgi formu, Bilgece Farkındalık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Üniversite Yaşamı Ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar, öğrencilerin algıladıkları stres düzeyi ile üniversiteye uyumun değişkenlerinin (duygusal uyum, üniversite ortamına uyum, karşı cinsle uyum, akademik uyum, sosyal uyum) anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Öğrencilerin bilgece farkındalık düzeylerinin ise algılanan stres düzeyleri ile anlamlı düzeyde negatif ilişkili olduğu; Kişisel Uyum(KU) dışında diğer tüm üniversiteye uyum değişkenleri ile de anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğunu görülmüştür. Bunlara ek olarak, bilgece farkındalığın algılanan stres ve üniversiteye uyum (KU hariç) değişkenleri arasında aracılık ettiği tespit edilmiştir. Sonuç olarak, bu çalışma stresin üniversiteye uyumu nasıl etkilediğinin anlaşılmasına katkıda bulunmuştur. Üniversiteye uyumu arttırmaya yönelik müdahale programlarında bilgece farkındalığı geliştirmenin faydalı olabileceğini öne sürmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** bilgece farkındalık, üniversiteye uyum, algılanan stres

<sup>1</sup>Araş. Gör., Adnan Menderes Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ecesagel(at)yandex.com

<sup>2</sup>Araş. Gör., Adnan Menderes Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, gzdsayin90(at)gmail.com

<sup>3</sup>Araş. Gör., Türk-Alman Üniversitesi, ozancanselcuk(at)gmail.com

<sup>4</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Adnan Menderes Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, mehmetsakiroglu(at)gmail.com

# Perceived Stress and University Adaptation Process: The Mediating Role of Mindfulness

## ABSTRACT

The intense stress that first year student experienced and university adjustment problems are hot topics in literature. Another concept that is related to stress is mindfulness. The studies investigating the association between stress and mindfulness reveals that these two concepts are negatively associated. Based on this, the aim of this study is examining the relationship between university adaptation, perceived stress and mindfulness. The sample of the study consisted of 240 first year students aged between 17- 29. Demographics questionnaire, Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS), Perceived Stress Scale (PSS), and University Life Scale (ULS) were conducted to the participants. The results indicated that there was a significant negative association between perceived stress and university adaptation variables (emotional adaptation, university environment adaptation, personal adaptation, adaptation with the opposite sex, academic adaptation and social adaptation). There was a significant negative association between students' mindfulness and perceived stress levels and there was a positive association between university adaptation variables (except from personal adaptation) and mindfulness. Additionally, it was detected that mindfulness mediated the association between perceived stress and university adaptation variables (except from personal adaptation). Consequently, the present study contributed to better understanding how stress influence the university adaptation. It suggests that it would be better to help develop mindfulness in intervention programs concerning increasing university adaptation.

**Keywords:** mindfulness, university adaptation, perceived stress

Sağel-Çetiner, E., Sayın-Karakaş, G., Selçuk, O. C. ve Şakiroğlu, M. (2018). Algılanan stres ve üniversiteye uyum süreci: Bilgece farkındalığın aracı rolü. *Nesne*, 6(13), 289-308.

Hayat koşullarındaki herhangi bir değişim strese sebep olabilir (McNamara, 2000). Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres, kişinin çevre ile ilişkisinde kaynaklarının yetersiz olması ve iyi oluşunun bu durumdan olumsuz etkileneceğine dair algı ve yorumlara sahip olmasıdır. Stres bireyin etkinliğini ve performansını azalttığı ve sağlığını olumsuz etkilediğinde deneyimlenen bu olumsuz stres "distress" olarak adlandırılmaktadır (Keenan, 1999; Selye, 1976). Üniversiteye başlama, her ne kadar pek çok kişi için heyecan verici ve istenen bir süreç olsa da, köklü değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Öğrencilerin yeni bir akademik ortama ve arkadaş çevresine uyum sağlaması gerekmektedir. Bunun yanı sıra pek çok öğrenci üniversite eğitimi için farklı bir şehre taşınmakta ve akademik uyumun yanı sıra yeni bir şehre, arkadaş ortamına ve aileden ayrı yaşamaya uyum sağlamaya çalışmaktadır. Farklı şehirlerde üniversite hayatına devam edenlerin uyum sürecine, yaşamı kendi başlarına idame ettirmeleri sorumluluğu da eklenmektedir. Bu süreçte yeni şehre uyum sağlayanların yanı sıra aynı şehirde üniversite hayatına devam eden öğrencilerin de yeni bir okula, akademik ortama ve arkadaş çevresine uyum sağlamaları gerekmektedir. Tüm bu değişim süreçlerinin stresi beraberinde getirmesi kaçınılmazdır. Alanyazın, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin yüksek olduğunu ve bununla ilişkili olarak uyum sorunları yaşadıklarını ortaya koymaktadır (Friedlander, Reid, Shupak ve Cribbie, 2007). Yaşanan yoğun stres ve uyum sorunları ileride görülebilecek ruhsal bozukluk semptomlarına zemin hazırlar niteliktedir. Stallman'ın (2010) yürüttüğü çalışmada, üniversitede okuyan öğrencilerin %67.4'ünde eşik altı, %19.2'sinde ise tamı konacak seviyede ruhsal bozukluk semptomlarının mevcut olduğu ve bu oranın genel popülasyona göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada katılımcılardan elde edilen veriler incelendiğinde, tam zamanlı öğrenci olmak, 18-34 yaş arasında olmak, finansal sorunlara sahip olmak, kadın olmak ve üniversitenin ilk yılında olmak gibi etmenlerin de stres ve ruhsal bozuklukla ilişkili olduğu görülmüştür. Amerika Birleşik Devletleri'nde gerçekleşmiş 2008 Ulusal Üniversite Sağlık Değerlendirmesi'nde stresin akademik performansın düşmesinde birincil etmen olduğu rapor edilmiştir (The American College Association, 2009). Öğrencilerin stres yaşama sebepleri sorgulandığında sebepler arasında kişiler arası ilişki sorunları, uyku düzeninde değişiklikler, artan sorumluluklar, artan iş yükü, düşük notlar ve oda arkadaşlarıyla yaşanan sorunlar gibi etmenler bildirilmiştir (Ross, Niebling ve Heckert, 1999). Bu durum, öğrencilerin ilk yıllarında üniversiteye uyum sağlamalarını da zorlaştırmaktadır. Tüm bu etmenler göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin, stres yaşantılarına karşı kırılgan olma sebepleri daha anlaşılır hale gelmektedir. Örneğin, stres seviyesi yüksek olan birinci sınıf öğrencilerinin üniversite uyumlarının azaldığı görülmüştür (Clinciu, 2013; Dyson ve Renk, 2006). Toplam 384 öğrenci ile yapılan başka bir çalışmada akademik ve sosyal stres ile üniversiteye uyum değişkenlerinin negatif yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Solberg, Valdez ve

Villarreal, 1994). Gilliam ve arkadaşları (2008) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise stresin akademik uyum ve kişisel-duygusal uyum ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Güncel araştırmalarda hem bireylerin stres düzeyinin hem de üniversite uyum sürecinin Bilgece Farkındalık (Mindfulness) kavramıyla yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Bao, Xue ve Kong, 2015). Türkçe alanyazında bilgece farkındalık şeklinde ifade edilen bu kavramın kökeni Pali dilindeki “Sati” kelimesinden ileri gelmektedir (Shapiro ve Carlson, 2017). Budist öğretiye dayanan bu kavram, yaşanan ana, kasıtlı ve yargılamadan dikkat etmek olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Bishop ve meslektaşları (2004) ise bilgece farkındalığı, bireyin geçmişte yaşadığı ya da gelecekte olmasını istediği deneyim ve duyguların etkisi altında kalmaksızın o anki deneyim ve duygularını yaşayarak, kabullenmesi şeklinde tanımlamıştır. Alanyazındaki çeşitli tanımlamaları doğrultusunda bilgece farkındalık kavramı hem kişiden kişiye göre farklılık gösterebilen bir mizaç özelliği hem de öğrenilebilir bir beceri olarak iki biçimde ele alınmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Rau ve Williams, 2016).

Bilgece farkındalığı mizaç özelliği olarak elen alan çalışmalarda bu mizaç özelliğinin ruh sağlığının göstergeleri olan hayat memnuniyeti, benlik saygısı ve iyimserlik değişkenleri ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003). Alanyazına bakıldığında, farklı demografik özelliklere sahip katılımcılarla gerçekleştirilmiş birçok çalışmada bilgece farkındalığın depresyon, kaygı gibi psikolojik sıkıntılar ve stres ile negatif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Bao, Xue ve Kong, 2015; Black, Sussman, Johnson ve Milam, 2012; Brown ve Ryan, 2003; Cash ve Whittingham, 2010; Parto ve Besharat, 2011). Ergenlerle yapılan bir çalışmada düşük bilgece farkındalık düzeylerinin ruminasyon, disforik ruh hali ve stres ile ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel ve Updegraff, 2012). Bränström, Duncan ve Moskowitz (2011), İsveçli yetişkinlerle yaptığı çalışmada, bir eylemi farkındalık ile gerçekleştirmenin, depresyon ve strese karşı tampon bir etki sağladığını göstermiştir. Alanyazında benzer bulguların üniversite öğrencileri için de elde edildiği görülmektedir. Bergin ve Pakenham (2016), Avustralya’da gerçekleştirdikleri çalışmada mizaç özelliği olarak bilgece farkındalığın birinci sınıf üniversite öğrencilerinde algılanan stresi azalttığını ve üniversite uyumunu arttırdığını belirtmişlerdir.

Birinci sınıf üniversite öğrencileriyle yürütülen araştırmalarda, mizaç özelliği olarak bilgece farkındalık ve üniversiteye uyumun birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Bergin ve Pakenham, 2016; Mettler, Carsley, Joly ve Heath, 2017). Diğer bir deyişle, bilgece farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin üniversite uyumu konusunda daha başarılı oldukları görülmektedir. Örneğin, Brown

ve Ryan'ın (2003) çalışmasında mizaç özelliği olarak bilgece farkındalığın psikolojik sağlık, zindelik, otonomi ve özsaygı gibi üniversite uyumunu kolaylaştırabilecek değişkenlerle pozitif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Diğer yandan, bahsi geçen çalışmada bilgece farkındalığın algılanan stres ile üniversite uyumu arasındaki aracı etkisi incelenmemiştir. Ayrıca bilgece farkındalık, stres ve üniversite uyum değişkenleriyle Türkiye'de gerçekleştirilmiş bir çalışmaya alanyazında rastlanmamıştır. Alanyazında görülen algılanan stres, bilgece farkındalık ve üniversiteye uyum kavramları arasındaki ilişkilerden yola çıkılarak bu kavramların çalışmada bir arada ele alınmasının makul bir varsayım olacağı düşünülmektedir.

Alanyazından elde edilen bilgiler ışığında, mevcut çalışmanın ilk hipotezi olarak üniversiteye uyumun alt faktörleri ile algılanan stres arasında negatif ve bilgece farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki olması beklenmektedir. Alanyazında yer alan çalışmalarda gösterilen stres ve bilgece farkındalığın negatif yönlü ilişkisi göz önüne alınmış olup (örn. Bao, Xue, Kong, 2015; Black, Sussman, Johnson, ve Milam, 2012; Ciesla, Reilly, Dickson, Emanuel ve Updegraff, 2012); ikinci hipotez olarak, algılanan stres ve bilgece farkındalığın negatif yönde ilişkili olacağı düşünülmektedir. Benzer biçimde bilgece farkındalık ve üniversiteye uyumun alanyazında işaret edilen pozitif yönlü ilişkisi düşünülmüş (Mettler, Carsley, Joly ve Heath 2017; Ramler ve Tennison, 2016; Hindman, 2015). Belirtilen bu hipotezler incelendikten sonra, son hipotez olarak öğrencilerin üniversite yaşamının ilk yıllarında algıladıkları stres ile üniversiteye uyumun alt faktörleri arasındaki ilişkide mizaç özelliği olarak bilgece farkındalığın aracı rolü olup olmadığı incelenmiştir.

## Yöntem

### Katılımcılar

Araştırmaya, Adnan Menderes Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde 1. sınıfa devam eden ve üniversite hayatının ilk yılında bulunan 17-29 yaş ( $Ort= 19.55$ ,  $S= 1.36$ ) arasındaki 240 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın dışlama kriteri olarak üniversite birinci sınıfta okumakta olan ancak üniversitedeki ilk yılı olmayan öğrenciler çalışmaya dahil edilmemiştir. Katılımcıların %67.8'i kadın, % 31.1'i erkektir. Veriler, ulaşılabilir örneklem (convenience sample) yöntemiyle ve kağıt-kalem yoluyla elde edilmiştir. Öğrencilerin %68.9'u yurtdışı, %15.6'sı ev arkadaşıyla birlikte evde, %6.3'ü ailesiyle birlikte evde, %1.1'i akraba yanında yaşamaktadır.

## Veri Toplama Araçları

**Demografik Bilgi Formu:** Katılımcılara cinsiyet, yaş, yaşamlarının büyük kısmını geçirdikleri yerleşim birimi ve şu anda yaşamakta oldukları yer (yurt, ev vs.) hakkında bilgi edinmeye yönelik sorular sorulmuştur.

**Üniversite Yaşamı Ölçeği:** Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarını değerlendirmek amacıyla Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer (2003) tarafından geliştirilen 7 dereceli likert tipindeki bu ölçek, 48 maddeden ve duygusal uyum, sosyal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler, akademik uyum ve üniversite ortamına uyum olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin geliştirilme çalışmasında alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının .60 ile .80 arasında değiştiği görülmüştür (Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer, 2003). Bu çalışmada, alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının .60 ile .79 arasında değiştiği bulunmuştur.

**Bilgece Farkındalık Ölçeği:** Bilgece farkındalık eğilimlerinin ölçülmesi için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen 6 dereceli likert tipindeki bu ölçek, 15 maddeden ve tek faktörden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, bilgece farkındalığın artması anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80, test-tekrar test korelasyonu ise .86 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada, ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .88 olduğu görülmüştür.

**Algılanan Stres Ölçeği:** Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından öznel stresin değerlendirilmesi amacıyla 5 dereceli likert tipinde geliştirilen ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan puanların yükselmesi, kişilerin algıladıkları stresin yükseldiği anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından yapılmış ve tek faktör olarak kullanılan ölçeğin aynı zamanda yetersiz özyeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olmak üzere 2 faktörlü yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Uyarlama çalışmasında tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .88 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada, tek faktör olarak ele alınan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

## İşlem

Ölçüm araçları, katılımcılara ders saatleri açısından uygun görülen saatlerde sınıflarda araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Olası sıra etkisini gidermek için ölçeklerin sırası farklı kombinasyonda hazırlanmıştır. Tüm ölçek kombinasyonlarında ilk sayfada gönüllü katılım onam formuna, son sayfada ise demografik bilgi formuna yer verilmiştir. Anket bataryalarının doldurulması ortalama 30-40 dakika sürmüştür.

## Veri Analizi

Öncelikle, veriler normallik ve doğrusallık açısından test edilmiş, uç değerlerle ilgili analizler yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda veri setinin normal dağılım gösterdiği ve uç değerler içermediği görülmüştür. Çalışmada değişkenler arası ilişkiler hakkında bilgi sahibi olmak adına korelasyon analizi uygulanmıştır. Ardından algılanan stres değişkenlerinin ve farkındalık değişkeninin üniversiteye uyum değişkenleri (üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle uyum, akademik uyum, sosyal uyum) üzerindeki yordayıcı etkisi hiyerarşik regresyon analizleri ile incelenmiştir. Analizler SPSS 20.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Algılanan stres ile üniversiteye uyum arasında bilgece farkındalığın aracı rolünü incelemek amacıyla Baron ve Kenny'nin ölçütleri temel alınarak bir dizi regresyon analizi yapılmış ve Sobel testi uygulanmıştır (Preacher ve Leonardelli, 2001).

## Bulgular

Çalışmanın veri analizleri yapılmadan önce G\*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Lang ve Buchner, 2007) programı kullanılarak post hoc güç analizi yapılmıştır. Çalışmanın örneklem büyüklüğü için etki büyüklüğü .71, istatistiksel güç ise .99 (alfa =.05) olarak bulunmuştur. Böylelikle, aşağıda sunulan analiz sonuçlarının düşük istatistik güce bağlı olmadığından emin olunmuştur.

Tablo 1

*Araştırma Değişkenlerinin Maximum-Minimum Puanları, Ortalama ve Standart Sapmaları*

	Minimum	Maximum	Ort.	SS
Algılanan Stres	5	33	19.48	5.99
Üniversite Ortamına Uyum	16	82	55.09	11.79
Duygusal Uyum	9	63	38.30	10.37
Kişisel Uyum	7	49	37.52	7.47
Karşı Cinsle Uyum	10	49	33.71	7.92
Akademik Uyum	7	49	31.85	8.42
Sosyal Uyum	15	42	31.67	6
Bilgece Farkındalık	15	75	51.68	10.87

Tablo 2’de görüldüğü gibi, sonuçlar üniversiteye uyum boyutlarının çoğunun algılanan stres ve bilgece farkındalık ile ilişkili olduğunu göstermiştir. İlk olarak, üniversite uyum boyutları algılanan stres ile ters yönde ilişkili bulunmuştur. Yani algılanan stres düzeyinin düşük olması üniversite ortamına uyum ( $r = -.28, p < .01$ ), duygusal uyum ( $r = -.40, p < .01$ ), kişisel uyum ( $r = -.17, p < .01$ ), karşı cinsle uyum ( $r = -.27, p < .01$ ), akademik uyum ( $r = -.28, p < .01$ ) ve sosyal uyum ( $r = -.28, p < .01$ ) ile ilişkilidir. Bilgece farkındalık düzeyi ise üniversite uyum boyutları ile olumlu yönde ilişkili bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin bilgece farkındalık düzeylerinin yüksek olması üniversite ortamına uyum ( $r = .29, p < .01$ ), duygusal uyum ( $r = .49, p < .01$ ), karşı cinsle uyum ( $r = .32, p < .01$ ), akademik uyum ( $r = .41, p < .01$ ) ve sosyal uyum ( $r = .40, p < .01$ ) ile ilişkilidir. Son olarak, öğrencilerin bilgece farkındalık düzeylerinin algıladıkları stres ( $r = -.39, p < .01$ ) ile ters yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Tablo 2

*Algılanan Stres, Bilgece Farkındalık ve Üniversiteye Uyum Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları*

	1	2	3	4	5	6	7	8
Algılanan stres	-							
Bilgece Farkındalık	-.39**	-						
Üniversite Ortamına Uyum	-.28**	.29**	-					
Duygusal Uyum	-.40**	.49**	.34**	-				
Kişisel Uyum	-.17**	.09	.36**	.19**	-			
Karşı Cinsle Uyum	-.27**	.32**	.30**	.54**	.37**	-		
Akademik Uyum	-.28**	.41**	.41**	.61**	.20**	.54**	-	
Sosyal Uyum	-.28**	.40**	.53**	.53**	.37**	.42**	.51**	-

\*\* $p < .01$ , \* $p < .05$ , † $p < .10$ .

Değişkenler arası ilişkiler hiyerarşik regresyon analiziyle incelenmiştir. Analizde Üniversite Uyum Ölçeğinden elde edilen üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, sosyal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle uyum, akademik uyum boyutları bağımlı değişken olarak ele alınmıştır. Öte yandan algılanan stres düzeyi



yordayıcı değişken olarak analize dahil edilmiştir. Katılımcıların bilgece farkındalık düzeyi ise araştırmanın aracı değişkenidir.

Tablo 3

*Algılanan Stresin Üniversite Uyum Değişkenleriyle İlişisini Gösteren Regresyon Tablosu*

	B	SH	$\beta$	$R^2$	F
<b>Üniversite Ortamına Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.55	.12	-.28***	.08	19.62***
<b>Duygusal Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.72	.11	-.40***	.16	44.13***
<b>Kişisel Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.21	.08	-.17**	.03	7.04**
<b>Karşı Cinsle Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.37	.09	-.28***	.08	19.20***
<b>Akademik Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.39	.09	-.28***	.08	19.48***
<b>Sosyal Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.28	.06	-.28***	.08	20.45***

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

Araştırma hipotezlerinde bahsi geçen aracı değişken etkisi Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütleri doğrultusunda incelenmiştir. Aracılık etkisinden söz edebilmek için ilk olarak Baron ve Kenny'nin (1986) ölçütlerinin sağlanıp sağlanmadığı yapılan bir dizi regresyon analizi ile test edilmiştir. Bu amaçla ilk olarak algılanan stres (yordayıcı değişken) ve üniversiteye uyum boyutları (yordanan değişkenler) arasındaki ilişkinin anlamlılığı test edilmiştir. Her bir üniversiteye uyum değişkeni için ayrı ayrı yapılan regresyon analizlerinin sonuçları öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin onların üniversite ortamına uyum ( $R^2 = .08$ ,  $F(1,235) = 19.62$ ,  $p < .001$ ), duygusal uyum ( $R^2 = .16$ ,  $F(1, 234) = 44.13$ ,  $p < .001$ ), kişisel uyum ( $R^2 = .03$ ,  $F(1, 236) = 7.04$ ,  $p = .009$ ), karşı cinsle uyum ( $R^2 = .08$ ,  $F(1, 234) = 19.20$ ,  $p$

< .001), akademik uyum ( $R^2 = .08$ ,  $F(1, 233) = 19.48$ ,  $p < .001$ ) ve sosyal uyum becerilerini ( $R^2 = .08$ ,  $F(1, 239) = 20.45$ ,  $p < .001$ ) anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir (Tablo 3).

Aracı değişken analizi için gerekli diğer bir ölçüt ise yordayıcı (algılanan stres) değişken ile aracı değişken (bilgece farkındalık) arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmasıdır. Analiz sonuçları algılanan stresin bilgece farkındalığı yordadığını göstermektedir. ( $R^2 = .08$ ,  $F(1, 239) = 44.99$ ,  $p < .001$ ). Öğrencilerin bilgece farkındalık düzeyleri arttıkça algıladıkları stresin azaldığı görülmüştür ( $\beta = -.40$ ,  $p < .001$ ).

Bilgece farkındalığın üniversite uyum değişkenleri ile arasındaki ilişki regresyon analizleriyle incelenmiştir. Yapılan analizlerin sonucunda bilgece farkındalığın kişisel uyum dışında tüm üniversiteye uyum değişkenlerini yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin bilgece farkındalık düzeylerinin yüksek olması üniversite ortamına uyumu ( $R^2 = .09$ ,  $F(1, 240) = 22.78$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .29$ ), duygusal uyumu ( $R^2 = .24$ ,  $F(1, 239) = 75.63$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .49$ ), karşı cinsle uyumu ( $R^2 = .10$ ,  $F(1, 240) = 26.82$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .32$ ), akademik uyumu ( $R^2 = .17$ ,  $F(1, 239) = 48.69$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .41$ ) ve sosyal uyumu ( $R^2 = .16$ ,  $F(1, 244) = 45.69$ ,  $p < .001$ ,  $\beta = .40$ ) arttırmaktadır.

Aracılık ilişkisinin varlığından söz edebilmek için gerekli son koşul ise aracı değişken (bilgece farkındalık) ile yordayıcı değişken (algılanan stres) aynı anda regresyon denklemine dahil edildiğinde daha önce yordayıcı ve yordanan değişkenler arasında var olan ilişkinin anlamlılık düzeyinin azalması ya da anlamsız olmasıdır (Baron ve Kenny, 1986). Bu doğrultuda yapılan son regresyon analizlerinin sonuçları incelendiğinde ise algılanan stres ve bilgece farkındalığın üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle uyum, akademik uyum, sosyal uyum değişkenlerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür (sırasıyla,  $R^2 = .12$ ,  $F(2, 218) = 14.82$ ,  $p < .001$ ;  $R^2 = .30$ ,  $F(2, 218) = 46.07$ ,  $p < .001$ ;  $R^2 = .03$ ,  $F(2, 219) = 3.54$ ,  $p = .031$ ;  $R^2 = .14$ ,  $F(2, 219) = 18.18$ ,  $p < .001$ ;  $R^2 = .19$ ,  $F(2, 216) = 25.34$ ,  $p < .001$ ;  $R^2 = .18$ ,  $F(2, 218) = 23.87$ ,  $p < .001$ ). Bilgece farkındalık düzeyinin üniversite uyum değişkenlerini pozitif yönde anlamlı yordadığı görülürken algılanan stresi negatif yönde anlamlı yordadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Diğer üniversiteye uyum değişkenlerinden farklı olarak bilgece farkındalık düzeyinin kişisel uyumu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Regresyon denklemine bilgece farkındalık düzeyi eklendiğinde algılanan stres ile üniversiteye uyum değişkenleri arasındaki ilişkinin anlamlılığının azaldığı görülmektedir.

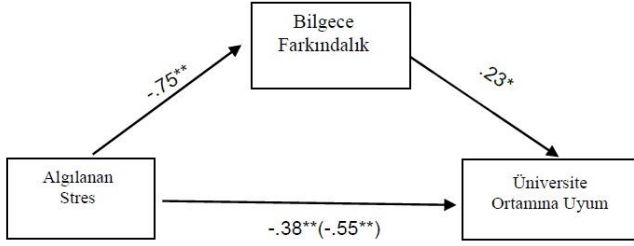
Tablo 4

*Algılanan Stres ve Bilgece Farkındalığın Üniversite Uyum Değişkenleriyle İlişisini Gösteren Regresyon Tablosu*

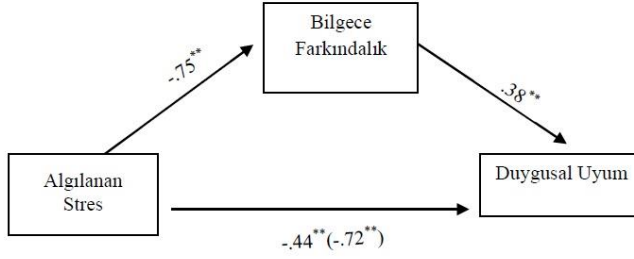
	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	F
<b>Üniversite Ortamına Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.39	.14	-.20**	.12	14.82***
Bilinçli Farkındalık	.23	.07	.22**		
<b>Duygusal Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.42	.11	-.24***	.30	46.07***
Bilinçli Farkındalık	.38	.06	.41***		
<b>Kişisel Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.22	.09	-.17*	.03	3.54*
Bilinçli Farkındalık	.01	.05	.01		
<b>Karşı Cinsle Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.21	.09	-.16*	.14	18.18***
Bilinçli Farkındalık	.20	.05	.29***		
<b>Akademik Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.19	.09	-.14*	.19	25.34***
Bilinçli Farkındalık	.27	.05	.36***		
<b>Sosyal Uyum</b>					
Algılanan Stres	-.17	.07	-.17*	.18	23.87***
Bilinçli Farkındalık	.18	.04	.33***		

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

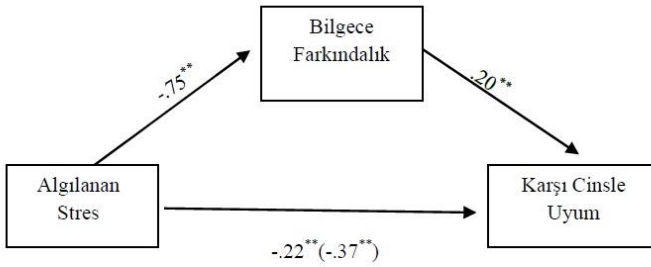
Bu doğrultuda yapılan Sobel Testi analiz sonuçlarına göre bilgece farkındalığın öğrencilerin algıladıkları stres ile üniversite ortamına uyum ( $z = -2.95$ ,  $p = .003$ ), duygusal uyum ( $z = -4.64$ ,  $p < .001$ ), karşı cinsle uyum ( $z = -3.45$ ,  $p < .001$ ), akademik uyum ( $z = -4.23$ ,  $p < .001$ ) ve sosyal uyum ( $z = -3.77$ ,  $p = .0017$ ) değişkenleri arasında aracı değişken olduğu istatistiksel olarak görülmüştür.



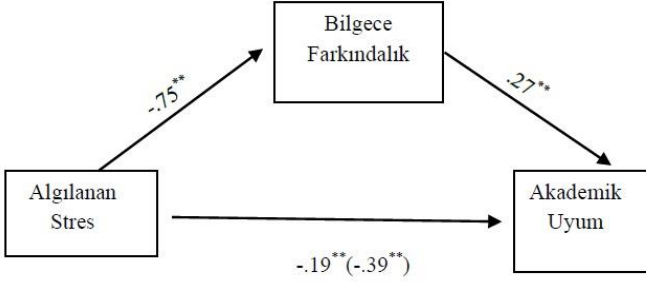
Şekil 1



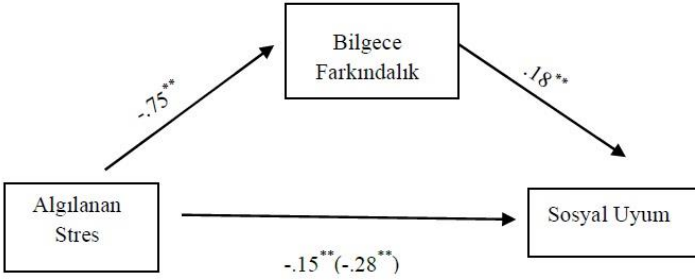
Şekil 2



Şekil 3



Şekil 4



Şekil 5

Şekil 1,2,3,4,5. Algılanan Stres ve Üniversite Ortamına Uyum değişkenleri arasındaki ilişkide Bilgece Farkındalık değişkeninin aracı etkisini gösteren modeller

Not: \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$

## Tartışma

Bu çalışmada, üniversitenin ilk yılında öğrencilerin algıladıkları stresle üniversiteye uyumları arasındaki ilişki ve bu ilişkide bilgece farkındalığın aracı rolü incelenmiştir. Bulgular, öncelikle algılanan stresin, tüm üniversiteye uyumun değişkenleri ile (üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, kişisel uyum, karşı cinsle ilişkiler, akademik uyum, sosyal uyum) negatif yönde bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin ilk yıllarında algıladıkları stres arttıkça tüm alanlarda üniversiteye uyum sağlamaları zorlaşmaktadır. Bu bulgu, alanyazında bu konuyla ilgili yapılan çalışmaların bulgularıyla uyumlu görünmektedir. Yapılan çalışmalar, öğrencilerin ilk yıllarında stres düzeylerinin yüksek olduğunu (örn: Andersson, Johnson, Berglund ve Öjehagen, 2009; Egan ve Moreno, 2011) ve stres düzeyiyle üniversiteye uyum arasında negatif yönlü bir ilişkinin var olduğunu ortaya koymaktadır (Clinciu, 2013; Dyson ve Renk, 2006; Gilliam ve ark., 2008; Pancer, Hunsberger, Pratt ve Alisat, 2000). Friedlander ve arkadaşları (2007), yaptıkları çalışmada, algılanan stresin uyum sürecinin en önemli yordayıcılarından biri olduğunu ortaya koymuş, zaman içerisinde öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin azalmasıyla kişisel-duygusal, akademik, sosyal ve genel uyum düzeylerinde artış gösterdiğini tespit etmiştir.

Bir diğer bulgu olarak, algılanan stres ile bilgece farkındalık arasında negatif yönlü güçlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde ise, mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak stres ve bilgece farkındalık arasındaki negatif yönlü ilişkiyi vurgulayan pek çok çalışma olduğu görülmektedir (örn: Bao, Xue ve Kong, 2015). Buna ek olarak, araştırma sonuçlarında, bilgece farkındalık ile üniversiteye uyum değişkenleri arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve bu ilişkinin alanyazındaki çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir. Yakın zamanda yapılan bir çalışmada, bilgece farkındalığın uyumun en önemli yordayıcılarından biri olduğu ortaya konmuştur (Mettler, Carsley, Joly ve Heath, 2017).

Gerçekleştirilen aracı değişken analizleri sonucunda, algılanan stres ile üniversite ortamına uyum, duygusal uyum, karşı cinsle uyum, akademik uyum ve sosyal uyum arasındaki ilişkilere bilgece farkındalığın kısmi olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Diğer bir deyişle, öğrencilerin ilk yıllarında algıladıkları stresin düşük olması bilgece farkındalık üzerinden dolaylı olarak uyum sürecinin kolaylaşmasını yordamaktadır. Bilgece farkındalığın düşük olması dikkatsizlik, yüksek düzeyde stres ve düşük iyi oluşla ilişkilidir. Stresli durumlarda bilgece farkındalık düzeyi düşük bireylerin farkında olmadan bu durumdan kaçma ya da erteleme davranışı sergileme ihtimali daha yüksektir (Breslin, Zack ve McCain, 2002; Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bu doğrultuda, bilgece farkındalık düzeyi düşük öğrencilerin stresli durumlar deneyimledikleri ortamlara uyum sağlamakta daha fazla zorlanmaları

beklenebilir. Bilgece farkındalık bireylerin baş etmedeki yetkinliğinin artmasına yardımcı olmaktadır (Akin ve Akin, 2015). Dolayısıyla, stresli bir deneyim olan üniversitenin ilk yılında bilgece farkındalık başarılı adaptasyonda önemli rol oynamaktadır.

Ancak sonuçların kısmi bir aracılığa işaret ediyor olması, algılanan stresin uyum süreciyle doğrudan bir ilişki içerisinde de olduğunu ve bilgece farkındalık dışında çeşitli faktörlerin de bu ilişkide rolü olabileceğini düşündürmektedir. Bu sebeple gelecek çalışmalarda üniversitenin ilk yılında öğrencilerin algıladıkları stresle üniversiteye uyumları arasındaki ilişkinin altındaki mekanizmaların incelenmeye devam etmesi önem taşımaktadır. Alanyazında karşılaşılan pek çok çalışmada, uyum sürecinde sosyal destek ve başa çıkma becerilerinin önemine ilişkin bulgular göze çarpmaktadır (örn: Friendlar, Reid, Shupak ve Cribbie, 2007; Sasaki, 2007). Gelecek çalışmalarda daha kapsamlı bir çerçevede uyum sürecinin açıklanabilmesi için stres ve uyum süreçlerinde bilgece farkındalığın yanı sıra önemli görülen sosyal destek ve başa çıkma becerilerinin de test edildiği çalışmaların yapılabileceği düşünülmüştür.

Tüm bu bulgular ışığında, mevcut çalışma alanyazına çeşitli açılardan katkı sağlamaktadır. Öncelikle, Türkiye’de birinci sınıf üniversite öğrencilerinin uyum sürecini stres ve bilgece farkındalık çerçevesinden ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu durum, mevcut çalışmanın özgün yanını ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca, çalışma bulgularının uygulamaya yönelik katkılarının da olabileceği düşünülmektedir. Ülkemizde, her yıl yaklaşık 1 milyon kişi üniversite eğitimine adım atmaktadır (TÜİK, 2013). Bu öğrencilerin üniversite yaşamına en hızlı şekilde uyum sağlamaları hem kendi ruh sağlıkları hem de akademik başarıları için son derece önemlidir. Yapılan bu çalışma, öğrencilerin uyum sürecini kolaylaştırmaya yönelik müdahale programlarının oluşturulmasına zemin hazırlamaktadır. Alanyazında, üniversite öğrencileri için bilgece farkındalık temelli stres azaltma programlarına yönelik uygulamalar göze çarpmaktadır (örn: Ramler, Tennison, Lynch ve Murphy, 2016). Diğer bir çalışmada, ilk yıl yaşanan stresle başa çıkmada meditasyonun faydalı olabileceğine dair veriler de elde edilmiştir (Garett, Liu ve Young, 2017). Çalışmamızda bilgece farkındalığın uyum ve stres arasında aracılık ettiği bulgusundan hareketle üniversite oryantasyon programlarına veya üniversite öğrencilerine yönelik müdahale programlarına öğrencilerin uyum becerilerini arttırmak için stres seviyelerini düşürmeye ve bilgece farkındalığı geliştirmeye yönelik çeşitli yöntemlerin (örn: mediatasyon) eklenmesinin önemli olabileceği düşünülmüştür. Mevcut çalışmanın bulguları ışığında, bilgece farkındalık temelli stres azaltma uygulamalarının var olan oryantasyon programlarına (örn: Peat, Dalziel ve Grant, 2000; Sevim ve Yalçın, 2006) dahil edilmesinin stresi azaltma ve uyumu artırma açısından faydalı olabileceği görülmektedir.

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Öncelikle, veriler kesitsel bir şekilde elde edildiği için uyum düzeylerinin yıl içerisindeki değişimleri izlenememektedir. Diğer bir deyişle, öğrencilerin uyum düzeylerindeki farklılıklarla algıladıkları stres ve bilgece farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi eksik kalmaktadır. Bu sınırlılık nedeniyle, değişkenler arasında neden-sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. İlerleyen zamanlarda, bu değişkenler arasındaki ilişkilerin boylamsal olarak incelenmesinin hem kuramsal açıdan hem de müdahale programlarının geliştirilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Bir diğer sınırlılık olarak, öğrencilerden yalnızca öz bildirim yoluyla bilgi edinilmesi söylenebilir. Bu durumun, öğrencilerin tepkilerinde birtakım yanlılıklara sebep olabileceği düşünülmektedir. Sonraki çalışmalarda, öz bildirim yoluyla elde edilen verilerin yanı sıra, öğrencilerle birebir görüşmeler yapılmasının daha yararlı olacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışmada üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin algıladıkları stresin yüksek olduğu ve uyum sürecinde zorluklar yaşandığı bulunmuştur. Bilgece farkındalığın algılanan stres ve üniversiteye uyum arasındaki ilişkiye aracılık etmesi üniversitenin ilk yılında öğrencilerin deneyimledikleri streslerini azaltmada bilgece farkındalığın önemli bir rol üstlendiğine işaret etmektedir. Bu doğrultuda, bilgece farkındalığın üniversiteye yeni başlayan öğrenciler için geliştirilen uyum programlarında yararlanılabilecek bir etken olarak görülmektedir.

### Kaynaklar

- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. ve Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı ölçeği: ölçek geliştirme ve yapı geçerliliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(20), 41-47.
- Akin, A. ve Akin, U. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43.
- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment Spring 2008 Reference Group Data Report (abridged): the American College Health Association. *Journal of American College Health*, 57 (5), 477-88, doi:10.3200/jach.57.5.477-488.
- Andersson, C., Johnsson, K. O., Berglund, M. ve Öjehagen, A. (2009). Intervention for hazardous alcohol use and high level of stress in university freshmen: a comparison between an intervention and a control university. *Brain research*, 1305, S61-S71.



- Baron, R. ve Kenny , D. (1986). The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1173-1182.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress : The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48–52. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.01.007>
- Bergin, A. J. ve Pakenham, K. I. (2016). The Stress-Buffering Role of Mindfulness in the Relationship Between Perceived Stress and Psychological Adjustment. *Mindfulness*, 7(4), 928–939. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0532-x>.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., . . . Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Black, D. S., Sussman, S., Johnson, C. ve Milam, J. (2012). Psychometric Assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) Among Chinese Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 588-592.
- Breslin, F., Zack, M. ve McMain, S. (2002). An Information-Processing Analysis of Mindfulness: Implications for Relapse Prevention in the Treatment of Substance Abuse. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(3), 275-299.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
- Bränström, R., Duncan, L. G. ve Moskowitz, J. T. (2011), The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16: 300–316. doi:10.1348/135910710X501683.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-being and Depressive, Anxious, and Stress-related Symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Ciesla, J. A., Reilly, L. C., Dickson, K. S., Emanuel, A. S. ve Updegraff, J. A. (2012). Dispositional mindfulness moderates the effects of stress among adolescents: Rumination as a mediator. *Journal of Clinical Child ve Adolescent Psychology*, 41(6), 760–770. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.698724>.
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 24(4) 385-396.

- Dyson, R. ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62: 1231–1244. doi:10.1002/jclp.20295.
- Egan, K. G. ve Moreno, M. A. (2011). Prevalence of stress references on college freshmen Facebook profiles. *Computers, informatics, nursing: CIN*, 29(10), 586.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New/Yeni Symposium Journal*, 132-140.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G. ve Buchner, A. (2007). G\* Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior research methods*, 39(2), 175-191
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N. ve Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259-274.
- Garett, R., Liu, S. ve Young, S. D. (2017). A longitudinal analysis of stress among incoming college freshmen. *Journal of American college health*, 1-8.
- Gilliam, A. K., Barry, McNamara, C. ve Bacchus, N. A. (2008) "The relationship between stress and college adjustment: the moderating role of spirituality," *Modern Psychological Studies*, 13(2). <http://scholar.utc.edu/mpsvol13/iss2/8>.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Keenan, K. (1999). *Yöneticinin Kılavuzu: Stresle Başa Çıkma* (1. b.). (S. Aydın, Çev.) İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
- McNamara, S. (2000). Stress in young people: What's new and what can we do? New York: Continuum.
- Mettler, J., Carsley, D., Joly, M. ve Heath, N. L. (2017). Dispositional mindfulness and adjustment to university. *Journal of College Student Retention: Research, Theory ve Practice*, 1521025116688905. <https://doi.org/10.1177/1521025116688905>.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M. W. ve Alisat, S. (2000). Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 38-57.

- Parto, M. ve Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, psychological well-being and psychological distress in. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 578-582.
- Peat, M., Dalziel, J. ve Grant, A.M. (2000). Enhancing the transition to university by facilitating social and study networks: results of one-day workshop. *Innovations in Education & Training International*, 37(4), 293-303, Taylor & Francis Database
- Preacher, K. J. ve Leonardelli, G. J. (2003). Calculation for the Sobel test. <http://quantpsy.org/sobel/sobel.htm> adresinden 15.09.2017 tarihinde edinilmiştir.
- Ramler, T. R., Tennison, L. R. ve Lynch, J. (2016). Mindfulness and the college transition: The efficacy of an adapted mindfulness-based stress reduction intervention in fostering adjustment among first-year students, *Mindfulness*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0398-3>.
- Rau, H. K. ve Williams, P. (2016). Dispositional mindfulness: A critical review of construct validation research. *Personality and Individual Differences*, 93, 32-43.
- Ross, S. E., Niebling, B. C. ve Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 312-317.
- Sasaki, M. ve Yamasaki, K. (2007). Stress coping and the adjustment process among university freshmen. *Counselling Psychology Quarterly*, 20(1), 51-67.
- Selye, H. (1976). The stress concept. *Canadian Medical Association Journal*, 115(8), 718.
- Sevim, S. A. ve Yalçın, İ. (2006). Kısa süreli bir oryantasyon programı denemesi: öğrencilerin uyum düzeyleri ve programa ilişkin görüşleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 217-233 Google Akademik
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shapiro, S. ve Carlson, L. (2017). What is mindfulness? *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions* içinde (9-20). Washington, DC: American Psychological Association.
- Solberg, V. S., Valdez, J. ve Villarreal, P. (1994). Social support, stress, and hispanic college adjustment: Test of a diathesis-stress model. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 16(3), 230-239. <https://doi.org/10.1177/07399863940163002>.

Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data. *Australian Psychologist*, 45(4), 249–257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.

TÜİK (2013). Cinsiyet ve eğitim seviyesine göre yükseköğretimde öğrenci sayıları.