

## ÜNİVERSİTE YAŞAMINA UYUM SÜRECİNDE YAŞANAN SORUNLAR VE BAŞA ÇIKMA YOLLARI\*

Fatma Ebru İKİZ<sup>1</sup>  
Bahar METE OTLU<sup>2</sup>

### ÖZ

*Bu çalışmanın amacı, gençlerin üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşadıkları sorunlar hakkındaki görüşlerinin saptanmasıdır. Bu doğrultuda, üniversite yaşamının gençlerin hayatlarında ne gibi değişikliklere yol açtığı, gençlerin hangi alanlarda sorunlar yaşadıkları, bu sorunların günlük yaşamlarını nasıl etkilediği ve bu sorunlarla başa çıkmak için neler yaptıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden durum çalışması deseni kullanılmıştır. Katılımcılar Dokuz Eylül Üniversitesi'ne bağlı 16 farklı bölümde öğrenim gören, 40 gönüllü üniversite öğrencisidir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin büyük çoğunluğunun kendilerini yalnız hissettiklerini, buldukları grup içinde uyumsuzluklar yaşadıklarını, uyku ve yeme bozuklukları gibi şikâyetlerinin olduğunu ortaya koymaktadır. Belirlenen ihtiyaçlar profesyonel psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yükseköğretim kurumlarındaki önemini vurgulamaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Uyum, uyum sorunları, üniversite öğrencileri, psikolojik danışma ve rehberlik.

### THE PROBLEMS FACED IN THE PROCESS OF ADAPTING THE UNIVERSITY LIFE AND THE WAYS OF DEALING WITH THESE PROBLEMS

#### ABSTRACT

*The aim of this study is to determine the phenomenological views of the youth about their problems during their adaptation process to university life. It is aimed to determine what kind of changes occur in their lives after they start university, in which areas they experience problems, how these problems effects their daily lives and what they do to overcome these problems. In the course of this study, qualitative method is used, interviews are*

---

\* Bu makale 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur. Başka bir dergiye yayınlanmak üzere gönderilmemiştir.

<sup>1</sup> Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., ikizef@gmail.com.

<sup>2</sup> Öğr. Gör. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., bahar.mete@deu.edu.tr.

*made and analysed. The participants are 40 volunteers chosen among the university students from 16 diverse departments. Results indicate that, university students mostly feel lonely, they live discrepancies with the other members of their circle of friends, they have complaints about sleeping and eating disorders. These determined needs emphasize the importance of professional psychological counseling services in the institutions of higher education.*

**Keywords:** *Adaptation, adaptation problems, university students, psychological counseling and guidance.*

## **Giriş**

Üniversite yaşamı gençlerin hem kişisel hem sosyal hem de mesleki olarak gelişme göstermelerinin beklendiği, onları yetişkinliğe hazırlayan bir dönemdir. Bu dönemde genç çoğunlukla, mekansal ve psikolojik olarak ailesinden ve kültüründen ayrı bir ortamda, kişisel, ekonomik, sosyal ve akademik sorumluluklarla baş başa kalmaktadır (Zhou ve Yu, 2006). Bu durum gelişim için bir fırsat olmakla birlikte önemli bir kaygı kaynağıdır. Genç ailesinden ve arkadaşlardan sosyal destek aramakta (Collins ve Laursen, 2004), sosyal destek ağları kuvvetli olanların psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu (Galambos, Barker ve Krahn, 2006) ileri sürülmektedir. Gençin kişisel ve kültürel özellikleri ile çevresi arasında kurduğu dengeli ilişki onun uyum düzeyini gösterir (Liu ve Wang, 2007). Sıkıntı yaşanması ise uyum ve davranış bozukluklarına yol açabilir. Örneğin, genç alkol kullanma veya sigara içmeye yönelik bağımlı davranışlara daha hassas olabilir ve kolay etkilenebilir (Borsari vd., 2007; Smith-Simone vd., 2008). Hayatın yeni bir aşamasına geçiş olarak değerlendirilebilen üniversite yaşamı, akademik gereklilikleri başarılı şekilde karşılamayı, yaşama yeni giren kişilerle sağlıklı etkileşimi gerektirmekte (Aladağ Bayrak ve Bülbül, 2013; Bülbül ve Acar Güvendir, 2014; Li vd., 2009) ve gençten bu duruma en kısa sürede uyum sağlaması beklenmektedir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı, Dicle, 2005). Üniversite yaşamına uyum, kişisel, akademik ve sosyal uyum sağlanmasını içeren çok boyutlu bir olgu olarak (Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer, 2003) ve akademik, psikososyal uyum ile kurumsal bağlılığı (Adams, 2014) içeren çok yönlü bir olgu olarak da düşünülmektedir.

Genç için hem bir fırsat hem de bir stres kaynağı olan üniversite ortamına uyum sağlama, akademik çalışmalar ve psikolojik gelişimde zorluklar ortaya çıkarabilmektedir (Wang, Chen, Zhao ve Xu, 2006). Yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar (Aladağ Bayrak ve Bülbül, 2013; Bülbül ve Acar Güvendir, 2014; Duru, 2008; Wang vd., 2006; Yan vd., 2013) incelendiğinde gençlerin ne tür ihtiyaçları olduğu ve uyum sorunlarının araştırılmasının onları tanımak ve uygun yardım kanallarını organize edebilmek

açısından önem taşıdığı düşünülmektedir. Gerçekten ciddi problemler ortaya çıkıncaya kadar, herkes tarafından "uyumlu" olarak kabul edilen pek çok genç, bu süreç içinde ciddi davranış ve uyum problemleri yaşayabilmektedir (Aktaş, 1997). Ne yetişkin ne de çocuk olan üniversite öğrencisi, üniversite yıllarında bir grubun üyesi olma, bir meslek sahibi olma ve geleceğe yön verme idealleri ile yeni bir okul, yeni bir kente ve yabancı bir çevreye uyum sağlama (Aktaş, 1997) ve üniversite yaşamının ilk yılında sosyal ağları kullanma açısından (Yao, Han, Zeng, ve Guo, 2013) sıkıntı yaşayabilir. Üniversite yaşamı süresince ailevi, akademik, psikolojik, sosyal, kültürel, ekonomik, sağlık, yaşam, iletişim, meslek edinme, kendini ifade etme ve boş zamanı değerlendirme ile ilgili (Bilgin, 2001; Erdoğan, Şanlı ve Şimşek, 2005; Kacur ve Atak, 2011); internetin aşırı kullanımına bağlı (Chou vd., 2005; Douglas et al., 2008) birçok problem alanıyla karşı karşıya kalabilmekte, üniversiteyi terk etme (Zhang vd., 2003) görülebilmektedir.

Gizir (2005) öğrencilerin pek çok farklı alanlarda farklı düzeylerde problem yaşadıklarını ileri sürerken, Erkan ve arkadaşları (2011) Gazi Üniversitesi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, İstanbul Üniversitesi, Boğaziçi Üniversitesi, Koç Üniversitesi, Anadolu Üniversitesi, Başkent Üniversitesi ve Bilkent Üniversitesi olmak üzere toplam 8 üniversitenin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezlerini inceledikleri çalışmalarında öğrencilerin ortak problemlerinin "depresyon, aile içi ilişkiler, arkadaş ilişkileri, uyum sorunları ve akademik sorunlar" olduğunu ileri sürmektedirler. Benzer olarak depresyon, sosyal kaygı, kişilerarası ilişkilerde güçlük, gelecek kaygısı, uyum ve somatik sorunlar üniversite öğrencilerinin yaşadığı beş temel sorun alanı olarak tespit edilmiştir (Erdur Baker ve Bıçak, 2006). ODTÜ, Boğaziçi, Başkent ve Bilkent üniversitelerinde görev yapan 111 kişinin (65 kadın, 46 erkek) katıldığı çalışma sonuçları, katılımcıların büyük çoğunluğunun, PDR merkezlerine ihtiyacın çok fazla olduğunu düşündüklerini göstermiştir ayrıca merkezin kullanılma sıklığı oranının çoğu öğretim elemanı tarafından bilinmediği saptanmıştır (Demir ve Koydemir, 2005). Ege Üniversitesi'nde gençlerin gelişimsel ve geleceğe dönük problemler yaşadıkları tespit edilmiştir (Pektaş ve Bilge, 2007). Üniversitede öğrencilerin en çok duygusal sorunlar ve en az cinsel sorunları yaşadıkları (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2008; Topkaya ve Meydan 2013); aileyle ilgili sorunlar, romantik sorunlar, duygusal sorunlar, sigara/madde kullanım sorunları ve kişilik sorunları gibi problem alanlarında cinsiyete göre farklılık olduğu (Topkaya ve Meydan 2013) ileri sürülmektedir. Hacettepe Üniversitesi'nde de, öğrencilerin psikolojik danışma yardımına ihtiyaçlarının olduğu, ihtiyaç duymalarına karşın yardım almak için

başvurma oranlarının düşük olduğu (Kızıldağ, Demirtaş Zorbaz, Gençtanırım, ve Arıcı, 2012), yardım almak için başvurdukları profesyonel olmayan yardım kaynaklarının daha çok aileleri ve arkadaşları olduğu anlaşılmış; öğrencilerin bir ruh sağlığı uzmanından psikolojik yardım alma niyetlerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Topkaya ve Meydan 2013). İkiz, Asıcı, Savcı, ve Yörük (2015) üniversite yaşamına uyum ile problemlerle internet kullanımının açıkça birbirini etkileyebilen faktörler olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmadaki sonuçlar, erkeklerde problemlerle internet kullanımının daha yoğun olduğunu, kadınların kişisel ve sosyal uyumları ile üniversite ortamına uyumlarının daha yüksek olduğunu, birinci sınıfların daha fazla uyum problemi yaşadığını, ancak problemlerle internet kullanımı açısından birinci ve dördüncü sınıfların daha fazla etkilendiğini ortaya koymaktadır. Aynı çalışmada ayrıca öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarının sınıf düzeyi arttıkça arttığı bulunmuştur.

Erkan ve arkadaşlarının (2011) aktardığına göre, farklı ülkelerde yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşadıkları sorunları karşılaştırmalı olarak inceleyen bir çalışmada Nijeryalı ve Amerikalı öğrencilerin düzeyleri ve yoğunlukları farklılaşmakla birlikte benzer sorunlar yaşadıkları ve daha az sorun yaşadıkları alanların da benzer olduğu ortaya konulmuştur. Örneğin her iki grup için zaman yönetimi en öncelikli sorun olarak görülürken; her iki grubun en az yaşadığı problemler madde ve alkol kullanımı ile intihar düşüncelerine sahip olma olarak belirlenmiştir. Çin’de öğrencilerin uyum problemleri ( Li vd., 2009), özyönetim ve kişilerarası ilişkilerde sıkıntılar yaşamaları (Zhou ve Yu, 2006) ve internetin aşırı kullanımı (Zhang vd., 2003) tespit edilmiştir. Benzer olarak Adams (2014), akademik, sosyal, kişisel ve sosyal uyum ile kurumsal bağlılık açısından kaygı düzeyi yüksek olan öğrencilerin uyum sorunları yaşadığını belirtmektedir. Mier, Boone ve Shropshire’nin (2009) belirttiği gibi, üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntı düzeyi yüksek olmasına karşın öğrencilerin çok küçük bir kısmı üniversitede bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezinden yararlanmaktadır. Söz konusu merkezlerden üniversite öğrencilerinin küçük bir yüzdesinin yararlandığını gösteren başka çalışmalar da bulunmaktadır (Eisenberg, Golberstein ve Gollust, 2007).

Sonuç olarak yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinin farklı alanlarda çeşitli düzeylerde problemlerinin olduğunu ve söz konusu problemlerin çözümü konusunda yardım alabileceği merkezlerin çok etkin işlev görmediğini, hatta akademisyenlerin merkezlerin işleyişinden haberdar olmadığını ileri sürmektedir. Gencin karşılaştığı yaşam

güçlükleri ile başa çıkma ve ihtiyaçlarına doyum sağlama yönündeki çabaları onun yaşam kalitesini ve ruh sağlığını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemektedir (Ceyhan, 2011). Rehberlik hizmetlerine bakıldığında, hizmetlerin öğrenci ihtiyaçları ve çevre şartları doğrultusunda hazırlanmadığı görülmektedir. Öğrencilerin çevreye ve okula alışma sürecinde kendileri için bireyselleştirilmiş ve onların ihtiyaçlarına cevap verecek hizmetlere ihtiyaç vardır. Bu doğrultuda Tüzün ve Özdiç (2010) 3-boyutlu sanal ortamların, öğrencilere bireyselleştirilmiş oryantasyon hizmeti sunma konusunda etkili olacağını düşünerek, yaptıkları çalışma kapsamında 3-boyutlu bir sanal oryantasyon sisteminin geliştirilmesini amaçlamışlardır. Kolunsağ ve Vatansever Özdemir (2007) ise Sakarya Üniversitesi'nde uygulanması ve diğer üniversitelere yol göstermesi amacıyla "Sürdürülebilir Oryantasyon Modeli" önermiş, model ile üniversitelerde oryantasyon eğitiminin süreklilik göstermesinin önemini vurgulamışlardır.

Bu çalışmanın amacı, gençlerin üniversite yaşamına uyum sürecinde yaşadıkları sorunlar hakkındaki görüşlerinin saptanmasıdır. Bu doğrultuda, üniversite yaşamının gençlerin hayatlarında ne gibi değişikliklere yol açtığı, gençlerin hangi alanlarda sorunlar yaşadıkları, bu sorunların günlük yaşamlarını nasıl etkilediği ve bu sorunlarla başa çıkmak için neler yaptıkları belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmada gönüllü öğrencilerin görüşlerine dayanılarak ihtiyaç tespiti yapılması amaçlanmıştır. Bu tespit yapılırken ruh sağlığı literatüründe yer alan duygusal, davranışsal ve psiko-fizyolojik bozukluklar temel alınarak sorular sorulmuş, sonuçlar tartışılmış ve öneriler sunulmuştur.

### **Yöntem**

**Araştırma Modeli:** Araştırmada durumu kendi sınırları içinde bütüncül olarak analiz etmeye dayalı durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışmasında amaç belirli bir duruma ilişkin sonuçların ortaya konulmasını sağlamaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2011).

**Çalışma grubu:** 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi'ne bağlı 16 farklı bölümde öğrenim gören, 20'si kadın; 20'si erkek olmak üzere toplam 40 gençten oluşmaktadır. Gençlerin özellikleri Tablo 1'de görülmektedir.

**Tablo 1. Çalışma Grubunun Özellikleri**

<b>Cinsiyet</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Kadın	<b>20</b>	<b>50</b>
Erkek	<b>20</b>	<b>50</b>
<b>Yaş</b>		
17-19	<b>14</b>	<b>35</b>

20-21	14	35
21 ve üstü	12	30
<b>Sınıf Düzeyi</b>		
Hazırlık	4	10
1	14	35
2	8	20
3	14	35
<b>Bölüm</b>		
Tıp	4	10
Kamu Yönetimi	4	10
İşletme	4	10
İktisat	4	10
Beslenme ve Diyetetik	2	5
Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri	2	5
Ekonometri	2	5
İlahiyat	2	5
İstatistik	2	5
Harita ve Kadastro	2	5
Tarih Öğretmenliği	2	5
Maliye	2	5
Seyahat İşletmeciliği	2	5
Uluslararası İlişkiler	2	5
Tekstil Teknolojisi	2	5
Zihinsel Engelliler Öğretmenliği	2	5

**Verilerin Toplanması:** Araştırmada yarı-yapılandırılmış görüşme formu uygulanmıştır. Görüşme formu hazırlanırken alanda uzman akademisyen görüşlerinden yararlanılmıştır.

Görüşme formunda yer alan sorular aşağıda sıralanmıştır:

1. Üniversite yaşantısı hayatında ne gibi değişikliklere yol açtı?
2. Kendini yalnız hissettiğin zamanlar oldu mu? Bu konuyla ilgili ne düşünüyorsun?
3. Grup içinde uyumsuzluk yaşadığın oldu mu? Oldu ise bu durum seni nasıl etkiledi?
4. Üniversite yaşantısında alkol kullandın mı? Alkol kullanımı hakkında ne düşünüyorsun?
5. Uyku bozukluğu (uyurgezerlik, uyku düzensizliği, karabasan vb.) yaşadığın oldu mu? Yaşıyorsan bu durum seni nasıl etkiliyor?
6. Çevrendekilere yalan söylediğin oldu mu? Bu konuyla ilgili ne düşünüyorsun?

7. Aşırı yeme, az yeme, düzensiz beslenme, yediğini midede tutamama gibi beslenme ile ilgili sorunlar yaşıyor musun? Yaşıyorsan bu durum seni nasıl etkiliyor?
8. Tırnak yeme, saç koparma, tik gibi tekrar eden davranışların var mı? Varsa bu durum seni nasıl etkiliyor?

**Verilerin Analizi:** Veriler, betimsel olarak analiz edilmiştir. Veriler kodlanmış ve temalara göre düzenlenmiştir. Her araştırmacı birbirinden bağımsız olarak kodlama işlemi gerçekleştirmiştir. Kodlama güvenilirliğinin sağlanması için uyum yüzdesi hesaplanmıştır (Miles ve Huberman, 1994). Yapılan hesaplamalarda sekiz soru için araştırmacılar arasındaki ortalama uyum yüzdesi ise % 91 olarak bulunmuştur.

### Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen görüşler tablolar ve altında yer alan açıklamaları aracılığıyla sunulmaktadır.

**Tablo 2. Üniversite Yaşantısının Yol Açtığı Değişiklikler**

Temalar	Kodlar	F	%
<b>Kişisel gelişim</b>	Sorumluluk	18	45
	Özgüven	6	15
	Özgürlük	2	10
	Olgunluk	2	10
	Farklı bakış açısı	2	10
<b>Kişilerarası ilişkilerde değişim</b>	Sosyallik	2	10
	Asosyallik	2	10
<b>Mesleki değişim</b>	Mesleki bilinçlenme	2	10
<b>Olumsuz duygusal etki</b>	Sıkıntı	2	10

Tablo 2’de üniversite yaşantısının gençlerin hayatında ne gibi değişikliklere yol açtığı incelenmektedir. Araştırma sonucunda, gençler üniversite yaşantısı sonucunda hayatında bazı değişiklikler olduğunu belirtmişlerdir. Gençlerin % 45’i sorumluluklarının arttığını, % 15’i kendilerine olan güvenlerinin arttığını belirtmişlerdir.

**Tablo 3. Gençlerin Yalnızlık Düzeyleri**

Temalar	Kodlar	F	%
<b>Neden olan durumlar</b>	Üniversiteye ilk geldiğimde	8	22

	Yanımda kimse olmadığında	6	17
	Ailemden uzak kaldığımda	4	11
<b>Neden olan ortamlar</b>	Tanımadığım ortamlarda	6	17
	Sevmediğim insanlarla aynı ortamda bulunduğumda	2	6
<b>Kişilerarası ilişkilerde uyumsuzluk</b>	Arkadaşlarımla sorun yaşadığımda	6	17
<b>Değer uyumsuzluğu</b>	Değerlerim diğerleriyle uyummadığında	2	6
<b>Ekonomik sorunlar</b>	Parasız kaldığımda	2	6
<b>Sıklık düzeyi</b>	Ara sıra	26	72
	Çok sık	10	28
<b>Süresi</b>	İlk üç ay	14	39
	Birkaç hafta	12	33
	Çok kısa	6	17
	Bir yıl	2	6
	Yeni insanlarla tanışana kadar	2	6
<b>Etkisi</b>	Kendimi soyutladım	12	33
	Etkilenmedim	8	22
	Moralim bozuldu	6	17
	Uyku bozukluğu yaşadım	4	11
	İşlerim yolunda gitmedi	4	11
	Gergin/agresif oldum	4	11
<b>Başa çıkma yolları</b>	Hiçbir şey yapmadım	12	33
	Pozitif düşündüm	8	22
	Ailem/arkadaşlarımla konuştum	6	17
	Yeni arkadaşlar edindim	4	11
	Doktora gittim	2	6
	Uyudum	2	6
<b>Kabullenme durumu</b>	Evet	30	71
	Hayır	16	29

Tablo 3'te gençlerin yalnızlık ile ilgili görüşleri verilmektedir. Gençlerin % 90'ı kendilerini yalnız hissettikleri zamanlar olduğunu, kendini yalnız hissedenlerin % 22'si bu durumu üniversiteye ilk geldiği zamanlarda yaşadıklarını ifade etmişlerdir. Yalnızlık durumunda gençlerin % 33'ü kendilerini soyutlarken, % 22'si ise durumdan etkilenmediklerini ifade etmişlerdir. Yalnızlığın yol açtığı



sorunlarla baş etmek için gençlerin % 33'ü hiçbir şey yapmadıklarını, % 22'si ise pozitif düşünmeye çalıştıklarını belirtmişlerdir. Gençlerin % 71'i yalnız kalma isteğini doğal bir durum olarak görmektedir.

**Tablo 4. Gençlerin Grup İçi İlişkileri**

<b>Temalar</b>	<b>Kodlar</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Grubun niteliği</b>	Eğlenceli	8	29
	Farklı	4	14
	Sosyal	4	14
<b>Grubu oluşturan kişiler</b>	Memleketten arkadaşlar	2	7
	Sınıf arkadaşları	2	7
	Yakın arkadaşlar	4	14
	Yurt arkadaşları	4	14
<b>Uyuşmazlık nedenleri</b>	Fikir ayrılığı	8	50
	Siyası konular	2	12.5
	Yanlış anlaşılma	2	12.5
	Oda konusundaki anlaşmazlıklar	2	12.5
	Yapmam gerekenden fazla beklenti	2	12.5
<b>Verilen tepki</b>	Uzlaşma	6	37.5
	Sinirlendim	4	25
	Ortamı terk ettim	2	12.5
	Üzıldüm	2	12.5
	Konuşmayı kestim	2	12.5
<b>Baş çıkma yolları</b>	Konuşarak	6	37.5
	Ortamdan uzaklaşarak	4	25
	Sabrederek	2	12.5
	Susarak	2	12.5
	Hataları fark ederek	2	12.5

Tablo 4'te gençlerin kişilerarası ilişkilerine ve grup yaşantısına yönelik görüşleri yer almaktadır. Gençlerin % 57'si için bir gruba ait olmanın önemli olduğu, % 70'inin kendini bir gruba ait hissettiği saptanmıştır. Grup içinde uyuşmazlık yaşayanların gençlerin % 57'si olduğu, grupta yaşanan uyuşmazlıkların % 50'sinin fikir ayrılığı halinde ortaya çıktığı saptanmıştır. Uyuşmazlık durumunda, gençlerin % 38'i uzlaşmayı tercih etmektedirler.

**Tablo 5. Gençlerin Alkol Kullanımı**

Temalar	Kodlar	F	%
Kullanılan durumlar	Arkadaş ortamında	14	64
	Neşeli iken	4	18
	Canım istediğinde	4	18
Yararlılık durumu	Yararsız	22	100
	Yararlı	0	0

Tablo 5’de gençlerin alkol kullanımına ilişkin görüşleri yer almaktadır. Gençlerin % 55’inin alkol kullandığı, kullananların % 65’inin arkadaş ortamında alkol tüketimini tercih ettiği, kullananların % 100’ünün sorunların çözümünde alkol kullanmayı uygun bulmadıkları saptanmıştır.

Tablo 5’te gençlerin uyku bozukluklarına ilişkin görüşleri yer almaktadır.

**Tablo 6. Gençlerin Uyku Bozukluğu Düzeyleri**

Temalar	Kodlar	F	%
Yaşanan durumlar	Stresliken	12	55
	Yorgunken	4	18
	Üniversiteye ilk geldiğimde	4	18
	Boş zamanlarda (tatil gibi)	2	9
Sıklık düzeyi	Çok sık	12	55
	Nadiren	10	45
Başa çıkma yolları	Hiçbir şey yapmıyorum	10	46
	Doktora gidiyorum	6	27
	Düzenli yaşamaya çalışıyorum	6	27

Gençlerin % 77’sinin uyku bozukluğu yaşadığı saptanmıştır. Uyku bozukluğu yaşayanların % 55’inin bu durumu çok sık yaşadığı, hangi durumlarda ortaya çıktığına bakıldığında, gençlerin % 55’inin stresli iken, % 18’ininse yorgunken bu durumu yaşadığı, baş etme konusunda ise % 46’sının hiçbir şey yapmadığı, % 27’sinin doktora başvurduğu, % 27’sinin ise düzenli yaşamaya çalıştığı belirtilmiştir.

**Tablo 7. Gençlerin Yalan Söyleme Düzeyleri**

Temalar	Kodlar	F	%
Yaşanan durumlar	İnsanları kırmak	18	56.25
	istemediğimde Başarısızlığımı saklamak	4	12.5
	istediğimde Kötü bir durumu iyiye	4	12.5

	çevirmek istediğimde		
	Zor durumda kaldığımda	4	12.5
	Dışarı çıkmama izin verilmediğinde	2	6.25
<b>Sıklık düzeyi</b>	Nadiren	18	50
	Ara sıra	10	31
	Çok sıkıştığımda	6	19
<b>Başa çıkma yolları</b>	Hiçbir şey yapmıyorum	22	69
	Sonradan doğruyu söylüyorum	4	12.5
	Kendime engel olmaya çalışıyorum	4	12.5
	Kendimle yüzleşiyorum	2	6
<b>Kabullenme durumu</b>	Evet pembe yalanlarsa normal	18	56
	Hayır	14	44

Tablo 7’de gençlerin yalan söyleme yönelik görüşleri yer almaktadır. Gençlerin % 80’i yalan söylediğini belirtmiştir. Yalan söyleyenlerin % 56’sı pembe yalanların yaşamın doğal bir parçası olabileceğini düşünmektedir. Yalan söylenen durumlara bakıldığında, gençlerin % 56’sının insanları kırmamak için yalan söylediğini belirtmektedir.

**Tablo 8. Gençlerin Yeme Bozukluğu Düzeyleri**

<b>Temalar</b>	<b>Kodlar</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Yaşanan durumlar</b>	Dersler yoğunken	10	56
	Sıkıldığımda	2	11
	Kendime zaman ayıramadığımda	2	11
	Yurtta kalınca	2	11
	Bilmiyorum	2	11
<b>Sıklık düzeyi</b>	Sık sık	12	67
	Bazen	6	33
<b>Etkisi</b>	Motivasyonum düşüyor	6	34
	Düzensiz oluyorum	4	22
	Kilo alıyorum	4	22
	Sinirli oluyorum	2	11
	Etkilenmiyorum	2	11
<b>Başa çıkma yolları</b>	Hiçbir şey yapmıyorum	12	67
	Düzenli beslenip, spor yapıyorum	6	33

Tablo 8’de gençlerin yeme bozukluğuna ilişkin görüşleri yer almaktadır. Gençlerin % 45’inin yeme bozuklukları yaşadığı, yaşayanların % 56’sının derslerin yoğun olduğu dönemlerde bu sorunla karşılaştığı görülmektedir. Bu sorunla baş etmek için gençlerin % 67’sinin hiçbir şey yapmadığı, % 33’ünün ise düzenli beslenmeye ve spor yapmaya çalıştığı saptanmıştır.

Gençlerin alışkanlık bozukluklarına yönelik görüşleri incelendiğinde yalnızca % 3’ünde tırnak yeme davranışının görüldüğü, bu durumun stresliyen ortaya çıktığı, gençte gerginliğe yol açtığı ve çözüm için acı oje kullanıldığı saptanmıştır.

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada, araştırmaya katılan gençlerin üniversite yaşantısıyla birlikte sorumluluklarının arttığı, gençlerin büyük çoğunluğunun kendilerini yalnız hissettikleri, buldukları grup içinde uyumsuzluklar yaşadıkları, uyku ve yeme bozuklukları şikâyetlerinin olduğu saptanmıştır. Literatürde üniversite yaşamı içinde gençlerin farklı alanlarda sorunlar yaşadığı (Bilgin, 2001; Glass, Gómez ve Urzua, 2014; Kacur ve Atak, 2011; Zhou ve Yu, 2006), ekonomik, kültürel ve sosyal açıdan sorunları olduğu (Erdoğan vd., 2005); akademik sorumlulukları yerine getirme konusunda sıkıntılarının olduğu (Aladağ Bayrak ve Bülbül, 2013; Bülbül ve Acar Güvendir, 2014; Crede ve Nichorster, 2012; Wang vd., 2006); en fazla duygusal ve akademik sorunlar, en az ise madde kullanımı ve cinsel problemler yaşadıkları (Erkan, Özbay, Cihangir-Çankaya ve Terzi, 2008) ancak madde kullanımına yatkın oldukları (Borsari vd., 2007; Smith-Simone vd., 2008); problemler internet kullanımının görüldüğü (İkiz vd., 2015), hatta akademik başarısızlıkların ve daha kötü sonuçların aşırı internet kullanımı nedeni ile olabileceği (Chou vd., 2005; Douglas vd., 2008); gelişimsel ve geleceğe dönük alanlarda problem yaşadıkları (Pektaş ve Bilge, 2007; Li vd., 2009) ve terklerin görüldüğü (Zhang vd., 2003) anlaşılmaktadır. Pek çok üniversitenin PDR merkezlerine başvuran öğrencilerin depresyon, arkadaş ve aile ilişkilerinde çatışmalar gibi uyum sorunları yaşadıkları saptanmıştır (Erkan vd., 2011). Sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde Türkiye’de üniversitedeki gençlerin önemli bir kısmının uyum sorunlarının yanı sıra farklı alanlarda da, problemler yaşadıkları sonucuna ulaşılabilir. Bu noktada öğrencilerinin sorunların çözümü konusunda yararlanabilecekleri üniversite bünyesinde yer alan PDR merkezlerinin önemi açıkça görülmektedir.

Ülkemizde yapılan bir araştırma, üniversitedeki öğretim elemanlarının, PDR merkezlerine olan ihtiyacın fazla olduğunu düşündüklerini göstermektedir. Ancak merkezlerin kullanım sıklığı konusunda öğretim elemanlarının bilgi sahibi olmadığı saptanmıştır

(Demir ve Koydemir, 2005). Yapılan bazı çalışmalar, üniversitede öğrenim gören gençlerin uyum sorunları yaşadıkları ancak çok az bir kısmının kurum içindeki yardım merkezlerinden yararlandığını göstermektedir (Eisenberg vd., 2007; Mier vd., 2009). Dokuz Eylül Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Araştırma ve Uygulama Merkezi bulunmakta ancak hem mekan hem de personel sağlanmadığı için psikolojik yardım hizmeti verilememektedir. Gizir, (2010) ve Erkan ve arkadaşlarının (2011) de belirttiği gibi uluslararası standartlara uygun ve günümüzde gençlerin ihtiyaçlarına cevap verebilecek çok boyutlu bir program ile ruh sağlığı hizmetinin verilmesi gerektiğine ilişkin ihtiyaç, bu çalışmanın özellikle duygusal, davranışsal, psiko-fizyolojik uyum sorunlarının yanı sıra, sorumluluk algısı açısından duydukları ihtiyacı ortaya koyması ile kanıtlanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin ihtiyaç ve beklentileri sürekli değişmektedir. Üniversiteler bazında tüm öğrencilerine ulaşmayı hedefleyen ve yıllara göre değişimin tespit edilebileceği çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu doğrultuda, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere yönelik çalışmaların içeriğinin öğrenci ihtiyaçları doğrultusunda düzenlenmesi, sorun yaşayan gençlerin destek alabilmesi ve bu sorunların daha ayrıntılı bir biçimde ele alınabilmesi amacıyla üniversitelerde bulunan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Uygulama ve Araştırma Merkezleri'nin yaygınlaştırılarak işlevsel hale getirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, yükseköğretimde rehberlik hizmetleri kapsamında söz konusu merkezler aracılığıyla yürütülecek akran danışmanlığı programlarının yapılandırılmasının da yararlı olacağı düşünülmektedir.

#### **KAYNAKLAR**

ADAMS, Katharine S. (2014). Predicting Student Adaptation to College by Learning and Study Strategies. (October 17, 2014). *Georgia Educational Research Conference*. Paper 41. <http://digitalcommons.georgiasouthern.edu/gera/2014/2014/41>

AKTAŞ, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13, 107-110.

ALADAĞ, M., KAĞNİCI, D. Y., TUNA, M. E. ve TEZER, E. (2003). Üniversite yaşam ölçeği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliği üzerine bir çalışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 20(2), 41.

ALADAĞ BAYRAK, Ö. ve BÜLBÜL, T. (2013). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*. 3 (2), 6-20.

BİLGİN, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18-25.

BORSARI, B., MURPHY, J.G., BARNETT, N.P. (2007). Predictors of alcohol use during the first year of college: implications for prevention. *Addictive Behaviors*, 32, 2062-2086.

BÜLBÜL, T. ve ACAR GÜVENDİR, M. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yükseköğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 4 (1), 397-418. DOI: 10.12973/jesr.2014.41.21.

CEYHAN, A. A. (2011). İnternet kullanma temel nedenlerine göre üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ve algıladıkları iletişim beceri düzeyleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*. 11(1), 59-77.

CHOU, C., CONDRON, L., BELLAND, J.C. (2005). A review of the research on Internet addiction. *Educational Psychology Review* 17, 363-388.

COLLINS, W. A., & LAURSEN, B. (2004). Changing relationships, changing youth: Interpersonal contexts of adolescent development. *The Journal of Early Adolescence*, 24, 55- 62. doi:10.1177/0272431603260882

CREDE & NICHORSTER (2012). Adjustment to college as measured by the Student Adaptation to College Questionnaire: A quantitative review of its structure and relationships with correlates and consequences. *Educational Psychology Review*, 24, 133-165.

DEMİR, A., KOYDEMİR, S. (2005) Öğretim elemanlarının üniversitelerinde bulunan pdr merkezleri hakkındaki görüşleri. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21, 123-132.

DOUGLAS, A.C., MILLS, J.E., NIANG, M., STEPCHENKOVA, S., BYUN, S., RUFFİNİ, C., LEE, S.K., LOUTFİ, J., LEE, J.K., ATALLAH, M., BLANTON, M. (2008). Internet addiction: metasynthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computers in Human Behavior* 24, 3027-3044.

DURU, E. (2008). The analysis of the relationships between loneliness, social support, and social connectedness in predicting adjustment difficulties (Uyum zorluklarını yordamada yalnızlık, sosyal destek ve sosyal bağlılık arasındaki ilişkilerin analizi). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi (KUYEB)*, 3, 833-856.

EISENBERG, D., GOLBERSTEIN, E., & GOLLUST, S. G. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45, 594 - 601.

ERDOĞAN, S., ŞANLI, H. S., & BEKİR, H. Ş. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 479.

ERDUR BAKER, Ö. ve BIÇAK, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66.

ERKAN, S., ÖZBAY, Y., CİHANGİR-ÇANKAYA, Z. & TERZİ, Ş. (2008). University students' problem areas and psychological help-seeking willingness. *International Congress Of Counseling*, 25- 27 Nisan 2008. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.

ERKAN, S., CİHANGİR ÇANKAYA, Z., TERZİ, Ş., ÖZBAY, Y. (2011). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 174- 198.

ERKAN, S., ÖZBAY, Y., CİHANGİR-ÇANKAYA, Z., & TERZİ, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllülükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.

GALAMBOS, N. L., BARKER, E. T., & KRAHN, H. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. *Developmental Psychology*, 42, 350 -365. doi:10.1037/0012-1649.42.2.350

GİZİR, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.

GİZİR, C. A. (2005). Stratejik planlama: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi örneği. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 43(43), 309-325.

GİZİR, C. A. (2010). Üniversite psikolojik danışma ve rehberlik merkezleri'nin rol ve işlevleri: Gelişmeler ve sınırlılıklar. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 11-25.

GLASS, C. R., GÓMEZ, E., & URZUA, A. (2014). Recreation, intercultural friendship, and international students' adaptation to college by region of origin. *International Journal of Intercultural Relations*, 42, 104-117.

GÜNDOĞDU, R., YAVUZER, Y. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 115 - 131

İKİZ, E., ASİCİ, E., SAVCI, M., & YÖRÜK, C. (2015). Problemler internet kullanımı ile üniversite yaşamına uyum ilişkisi. *Bartın Journal of Faculty of Education*, 4(1), 34-50.

KACUR, M. ve ATAK, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes üniversitesi örneği. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 31(2), 273-297.

KARAHAN, F., SARDOĞAN, M. E., ÖZKAMALI, E. ve DİCLE, A. N. (2005). Üniversite I. Sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum

düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30 (2), 63-71.

KOLUNSAĞ, A., & VATANSEVER ÖZDEMİR, G. (2007). Sürdürülebilir oryantasyon modeli ve Sakarya Üniversitesi'ndeki durum. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (14), 211-229.

KIZILDAĞ, S., DEMİRTAŞ ZORBAZ, S., GENÇTANIRIM, D. & ARICI, F. (2012). Hacettepe Üniversitesi öğrencilerinin psikolojik danışma yardımı almaya ve bu yardımın sunulduğu birimlere ilişkin görüşleri. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3),185-196.

Lİ, X., WANG, Y.Z., WANG, W.X. (2009). Research on the adjustment of freshmen and it's influence factor. *China Journal of Health Psychology* 17, 1354-1356.

LİU, X.D., WANG, Y. (2007). Freshmen adaptive problems and coping strategy. *Journal of Shaanxi Normal University (Philosophy and Social Science Edition)* 36, 72-74.

MİER, S., MATTHEW, B. & SHROPSHİRE, S. (2009). Community consultation and intervention: supporting students who do not access counseling services. *Journal of College Student Psychotherapy*, 23,16-29.

MİLES, B. M., & HUBERMAN, A. M. (1994). *Qualitative data analysis (2<sup>nd</sup> ed.)*. London: sage Pub.

PEKTAŞ, İ., & BİLGE, A. (2007). Ege Üniversitesi İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin problem alanlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(14), 83-98.

SMİTH-SİMONE, S.Y., CURBOW, B.A., STİLLMAN, F.A., (2008). Differing psychosocial risk profiles of college freshmen waterpipe, cigar, and cigarette smokers. *Addictive Behaviors* 33, 1619-1624.

TOPKAYA, N. & MEYDAN, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* ,3(1), 25-37.

TÜZÜN, H., ÖZDİNÇ, F. (2010). 3-Boyutlu sanal üniversite oryantasyon ortamının geliştirilmesi. *Akademik Bilişim'10 - XII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri 10 - 12 Şubat 2010 Muğla Üniversitesi*.

WANG, A., CHEN, L., ZHAO, B., & XU, Y. (2006). First-year students' psychological and behavior adaptation to college: the role of coping strategies and social support. *US-China Education Review*. 3(5), 51-57.

YAN, W., Lİ, Y., & SUİ, N. (2013). The relationship between recent stressful life events, personality traits, perceived family functioning and internet addiction among college students. *Stress and Health*. 30, 3-11. DOI: 10.1002/smi.2490



YAO, B., HAN, W., ZENG, L., & GUO, X. (2013). Freshman year mental health symptoms and level of adaptation as predictors of Internet addiction: A retrospective nested case-control study of male Chinese college students. *Psychiatry research*, 210(2), 541-547.

YAVUZER, H. (1987). *Çocuk ve suç*. Evrim Matbaası. İstanbul.

YILDIRIM, A. & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

ZHANG, H.Y., WEI, W.F., WANG, Y.S., 2003. The psychological analysis and answer on universities students internet dependence. *Heath Psychology Journal* 5, 323–327.

ZHOU, L., YU, S.K., 2006. Research on freshmen adaptation status. *Chinese Journal of Special Education* 7, 89–91.

