

AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI ELM VƏ TƏHSİL NAZİRLİYİ

XƏZƏR UNIVERSİTETİ

PSIXOLOGİYA DEPARTAMENTİ

TƏBİƏT ELMLƏRİ, SƏNƏT VƏ TEXNOLOGİYA YÜKSƏK

TƏHSİL FAKÜLTƏSİ

İstiqamətin şifri və adı:

060209 - Psixologiya

İxtisaslaşmanın adı:

Ümumi psixologiya

Psixologiya kafedrasının magistrantı

Üzdənova Təranə Elçin qızının

magistr dərəcəsi almaq üçün

**TƏLƏBƏLƏRİN UNIVERSİTET HƏYATINA UYĞUNLAŞMASINDA PSIXOLOJİ
DAYANIQLILIĞI İLƏ STRESS SƏVİYYƏLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏNİN
ÖYRƏNİLMƏSİ**

mövzusunda

DİSSERTASİYA İŞİ

Elmi rəhbər: P.ü.f.d. Ləman Verdiyeva

İYUN – 2023

**TƏLƏBƏLƏRİN UNIVERSİTET HƏYATINA UYĞUNLAŞMASINDA PSIXOLOJİ
DAYANIQLILIĞI İLƏ STRESS SƏVİYYƏLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏNİN
ÖYRƏNİLMƏSİ
XÜLASƏ**

Təqdim olunan dissertasiya işində tələbə şəxsiyyətində uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyələri arasındakı əlaqə eskperimental şəkildə öyrənilmişdir.

Dissertasiya işi ümumi şəkildə- giriş, üç fəsil, nəticə, ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir. İşin giriş hissəsində uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress anlayışları ətraflı şəkildə şərh edilmiş, bu anlayışların tələbə şəxsiyyətindəki rolu vurğulanmış, mövzunun aktuallığı, işlənmə səviyyəsi, onun predmeti və obyektı, məqsəd və vəzifələri, fərziyyəsi öz əksini tapmışdır.

İşin birinci fəslində uyğunlaşma anlayışının psixoloji mahiyyəti ətraflı şəkildə təhlil edilib tələbə həyatındakı önəmi vurğulanmış, psixoloji dayanıqlılıq anlayışının xarakteristikası və psixoloji dayanıqlılığa təsir göstərən faktorlar incələnmişdir.

İşin ikinci fəslində stress sosial-psixoloji hadisə kimi araşdırılmış, mövzu haqqında müxtəlif nəzəri yanaşmalara və araşdırma işlərinə yer ayrılmışdır. Bu hissədə stress yaradan faktorlar, stress simptomları və streslə mübarizə üsulları, ən əsası da, tələbə şəxsiyyətində stresin rolu və mahiyyəti kimi məsələlər öz əksini tapmışdır.

Dissertasiya işinin üçüncü fəslı isə mövzunun eksperimental tədqiqinə həsr edilmişdir. Bu hissədə tədqiqat işinin iştirakçıları, tədqiqat işinin strukturu, tədqiqat işi zamanı istifadə olunmuş metodlar və işin nəticələrinin təhlilindən alınan məlumatlar öz əksini tapmışdır. Tədqiqat işi 122 nəfər 17-29 yaş aralığında olan birinci kurs universitet tələbələri arasında həyata keçirilmiş, alınan nəticələrin statistik təhlili üçün IBM SPSS (28.0) proqramından istifadə edilmişdir. Belə ki, tədqiqatdan əldə etdiyimiz nəticələrə əsasən tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi ilə onların psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyələri arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqənin olduğu müəyyən edilmişdir.

STUDYING THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' PSYCHOLOGICAL RESILIENCE AND STRESS LEVELS IN ADAPTATION TO UNIVERSITY LIFE

ABSTRACT

In the presented thesis, the relationship between adaptation, psychological resilience and stress levels in the student's personality was studied experimentally.

Dissertation work generally consists of- introduction, three chapters, conclusion, bibliography and appendices. In the introductory part of the work, the concepts of adaptation, psychological resilience and stress were interpreted in detail, the role of these concepts in the student's personality was emphasized, the relevance of the topic, the level of development, its subject and object, goals and tasks, and hypothesis were reflected.

In the first chapter of the work, the psychological essence of the concept of adaptation was analyzed in detail, its importance in the student's life was emphasized, the characteristics of the concept of psychological resilience and the factors affecting psychological resilience were elaborated.

In the second chapter of the work, stress is investigated as a social-psychological phenomenon, space is allocated to various theoretical approaches and research works on the subject. In this part, factors such as stress-causing factors, stress symptoms and methods of dealing with stress, and most importantly, issues such as the role and nature of stress in the student's personality are reflected.

The third chapter of the dissertation work is dedicated to the experimental study of the topic. In this part, the participants of the research work, the structure of the research work, the methods used during the research work and the data obtained from the analysis of the results of the work are reflected. The research work was carried out among 122 first-year university students aged 17-29, IBM SPSS (28.0) program was used for statistical analysis of the results. So, according to the results obtained from the research, it was determined that there is a significant relationship between the level of adaptation of students to university life and their psychological resilience and stress levels.

MÜNDƏRİCAT

GİRİŞ	5
--------------------	---

I FƏSİL. PROBLEMİN ÜMUMİ NƏZƏRİ MƏSƏLƏLƏRİ

1.1. Uyğunlaşma (adaptation) anlayışının psixoloji mahiyyəti	11
1.2. Tələbənin universitet həyatına uyğunlaşması.....	15
1.3. Psixoloji dayanıqlılıq (resilience) anlayışının xarakteristikası və psixoloji dayanıqlılığa təsir göstərən faktorlar.....	21

II FƏSİL. STRESS SOSIAL-PSIXOLOJİ HADİSƏ KİMİ

2.1. Stresin xarakteristikası.....	36
2.2. Stress yaradan faktorlar, stress simptomları və stresslə mübarizə üsulları.....	40
2.3. Tələbə şəxsiyyətində stresin rolu.....	45

III FƏSİL. TƏLƏBƏLƏRİN UNİVERSİTET HƏYATINA UYĞUNLAŞMASINDA PSIXOLOJİ DAYANIQLILIĞI İLƏ STRESS SƏVİYYƏLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏNİN EKSPERİMENTAL TƏDQIQI

3.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi, istifadə olunan metod və materiallar.....	52
3.3. Tədqiqatın nəticələri və onların təhlili.....	53

NƏTİCƏ	64
---------------------	----

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI	68
--	----

ƏLAVƏLƏR

GİRİŞ

Mövzunun aktuallığı. Hər bir insanın həyatı, uşaqlıq, gənclik və qocalıq yaş mərhələlərindən keçməklə, bu mərhələləri müəyyən istiqamətə doğru yönləndirən psixo-sosial və mədəni amillərin mühüm rol oynadığı cəmiyyət içərisində tamamlanır. Qeyd olunan üç inkişaf mərhələsindən biri olan gənclik dövrü, bir sıra kateqoriyalara: özünəməxsus inanc və dəyərlər sistemi, ifadə tərzləri, düşüncə, davranış və fəaliyyətlərdəki fərqlərə görə seçilir. Fərdin nə uşaq, nə də tam yetkin xüsusiyyətlərə malik olmaması kimi xarakterizə olunan gənclik yaşı dövrü 12-21 yaş aralığını əhatə etsə də, 25 yaşına kimi hər bir fərd gənc hesab edilə bilər. Bəzi araşdırmaçılara görə isə bu yaş dövrü 14-15 yaşlarından başlayıb 28-30 yaşlarına qədər davam edir.

Fizioloji və emosional sferadakı inkişafı başlayıb cinsi və sosial-psixoloji yetkinliklə davam edən gənclik yaş dövrü, insan həyatında əhəmiyyətli yenilik və dəyişikliklərlə müşahidə olunan bir inkişaf mərhələsi kimi böyük önəm kəsb etməkdədir. Bu dövr, fərdin şəxsi müstəqilliyə və bir sıra sosial bacarıqlara yiyələnməsi ilə xarakterizə olunur. Bir sıra fizioloji, psixoloji və sosial yenilik və dəyişikliklər baş verir ki, bunların yaranma sürəti və forması bir-birindən fərqlənir (Özbay, 1997). İnsan həyatında önəmli rol oynayan və uşaqlıq yaşı dövründən başlayan sosiallaşma prosesi gənclik yaşı dövründə intensiv hal alır və şəxs bu dövrdə sosial yetkinliyə çatmış olur. Bu dövrdə bir sıra psixo-sosial və fizioloji yenilik və dəyişikliklərə məruz qalan gənc həyatında bütün bunlardan qaynaqlanan bir çox problemlə də qarşılaşmalı olur. Əmələ gələn problemlərlə düzgün şəkildə mübarizə aparıb öhdəsindən gəlməyi bacaran gənclər uyğunlaşma prosesində də uğurlu olurlar. Problemlər qarşısında aciz qalan, öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkən gənc şəxslərin uyğunlaşma mərhələsi də uğursuz alınır. Bu səbəbdən onlar psixoloji, emosional və davranış cəhətdən bir çox narahatlıqla üzləşirlər. Böyümə, inkişaf və uyğunlaşma mərhələləri hər bir fərdin həyatında mövcud olan və bir-birinə qarşılıqlı təsir göstərən proseslərdir. Uyğunlaşma prosesi fərd doğulandan öləncə qədər davam edən bir prosesdir. Xüsusilə kritik və həssas bir dövr olan gənclik dövründə isə fərd fiziki, psixi və idraki sferalarda baş verən ani dəyişiklik və yeniliklərdən qaynaqlanan problemlərə görə uyğunlaşma prosesində də çətinliklərlə qarşılaşmalı olur. Qarışıq emosional vəziyyət gənclərdə gərginlik, sıxılma, narahatlıq və əhval-ruhiyyələrinin tez-tez dəyişməsinə səbəb olan bir haldır.

Ümumi xüsusiyyətlərinə görə gənclər müxtəlif kateqoriyalara: yaşayış yerinə görə kənd, rayon, şəhər mühitində böyüyən, fəaliyyət növünə görə-təhsil alan, işləyən və işsiz olmaq üzrə ayrılırlar. Universitet tələbəsi olmaq (təhsil alanlar) da gənc nəslin ayrıldığı bu

kateqoriyalardan biridir. Universitetə daxil olmaq, tələbəlik həyatı dövrü gənclər üçün yeni bir başlanğıcdır. Bu dövrdə gənclər şəxsi, akademik və sosial sahələrdə bir sıra yenilik və dəyişikliklərlə qarşılaşır və bu dəyişikliklərin öhdəsindən gəlmək bacarıqlarına da yiyələnmiş olurlar. Baş verən dəyişiklikləri tanımaq, onların xüsusiyyətlərini bilmək universitet həyatına uyğunlaşma prosesinin ilk addımıdır.

Universitet həyatı dövrünə qədər elə də ciddi uyğunlaşma problemləri ilə üzləşməyən gənclər, universitet həyatı dövrü ərzində isə bir çox sahədə ciddi uyğunlaşma və davranış problemləri ilə üzləşə bilirlər. İlk baxışda sadə görünən və göz ardı edilən çətinliklərin sayının get-gedə artması gənc tələbənin həyatında ciddi problemlərin yaranmasına səbəb olur. Uyğunlaşma prosesi tələbə həyatında böyük əhəmiyyətə malikdir və universitet həyatına uyğunlaşa bilməyən tələbələr müxtəlif səviyyələrdə çətinliklərə məruz qalır ki, bunun nəticəsində də həm özlərinə, həm də cəmiyyətə təsir edən bir sıra problemlərlə üzləşməli olurlar. Bu prosesdə uğurlu nəticə əldə edə bilməyən tələbələr ya təhsillərini yarımçıq qoyurlar, ya da akademik və sosial fəaliyyətlərdə müvəffəqiyyət qazana bilmirlər. Baş verən dəyişikliklərə uyğunlaşmağa çalışmaq və onların gətirdiyi çətinliklərin öhdəsindən gəlmək səyləri, bəzi tələbələrdə, hətta patoloji səviyyədə psixoloji problemlərin yaranmasına da səbəb ola bilər (Özgül, 1992; Sağınç, 2011).

Tələbəlik həyatı dövrünə başlamaq gənclər üçün hər nə qədər faydalı bir təcrübə kimi görünərsə də, bu həyat dövrünün öz problem və çətinlikləri də mövcuddur. Bu yeni həyat şəraitinin gətirdiyi dəyişikliklərə uyğunlaşmaq tələbələr üçün olduqca çətin bir mərhələ kimi yadda qalır. Ələlxüsus da Karona virus epidemiyası zamanı uzun müddət distant təhsil almağa öyrəşən tələbələrin sinif otağı şəraitinə, ənənəvi dərslər üsuluna və universitet həyatına uyğunlaşmaları daha da çətinləşdiyi görülmüşdür.

Universitetə hazırlıq dövründə yüksək gözləntiləri olan valideynləri və ailəsi tərəfindən təzyiqa məruz qalan və bunun nəticəsində stress yaşayan gənclər, bu stressi üzərlərindən hələ tam olaraq atmamış, həmçinin universitet həyatının gətirdiyi bir sıra problemlərdən qaynaqlanan stress faktorları ilə də üz-üzə qalmalı olurlar. Universitetə yeni daxil olan tələbələr universitet mühitinə uyğunlaşmaqla, yeni dost və tanışlar qazanmaqla, ev və ailəsindən uzaqda yaşamağın gətirdiyi çətinliklərə uyğunlaşmağa çalışmaqla bağlı; universiteti qurtarmaq üzrə olan tələbələr isə gələcək həyat və karyera planlarını qurmaqla bağlı müəyyən səviyyələrdə stress və sıxıntı ilə üzləşirlər (Doğan və Eser, 2013).

Gənc tələbə yeni baş verən hadisələr qarşısında, “görəsən, bu dəyişikliklərə asanlıqla uyğunlaşa bilərəmmi?”, “yaranan problemlərlə mübarizə aparıb onların öhdəsindən gələ bilərəmmi?” və s. kimi suallar verir ki, bu suallar, əslində, bir-biri ilə sıx əlaqəli olan

“uyğunlaşma”, “psixoloji dayanıqlılıq” və “psixi sağlamlıq” anlayışları ilə bağlı yaranmaqdadır (Kaba, 2016). Fərdin neqativ, xoşagəlməz nəticələri olan stresli hadisələr qarşısında göstərdiyi müqavimət psixoloji dayanıqlılıq adlanır. Qarşılaşılan bu kimi hadisələrin nəticəsində fərd sarsılır, narahat, gərgin, məyus olur, bir müddət yas tutur, ancaq müəyyən bir vaxtdan sonra yaranmış vəziyyətlə barışmalı, nəticəsinə uyğunlaşmalı olur. İnsana xas bir xüsusiyyət olan psixoloji dayanıqlılıq, fərdə xoşagəlməz hadisələr qarşısında uyğunlaşmanı təmin etməkdə, yaşanan stressi aradan qaldırmaqda və ya ən az səviyyəyə endirməkdə kömək edir (Basım və Çetin, 2011).

Psixoloji ədəbiyyat incələndiyində uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyəsinin öyrənilməsi ilə bağlı bir çox araşdırmanın olduğu bəlli olmuşdur. Ancaq bu üç anlayışın birlikdə araşdırılıb müzakirə edildiyi işlərə təsadüf olunmamışdır. Ona görə də tədqiqat işinin adının “tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşmasında psixoloji dayanıqlılığı ilə stress səviyyələri arasındakı əlaqənin öyrənilməsi” kimi seçilməsi məqsədəuyğundur. Bu araşdırma çərçivəsində universitet birinci kurs tələbələrinin universitet həyatına uyğunlaşması, psixoloji dayanıqlılıqları və stress səviyyələri arasındakı əlaqə təhlil edilmişdir. Və bu üç psixoloji amil arasındakı əlaqənin öyrənilməsi məqsədilə aparılan araşdırmadan əldə edilən məlumatların, nəticə və məsləhətlərin müvafiq psixoloji ədəbiyyata töhfə verəcəyi, oxşar mövzular üzrə tədqiqat aparacaq olan araşdırmacılara yol göstərəcəyi, universitetlərin pedaqoji heyət üzvlərini, habelə psixoloji məsləhət mərkəzlərinin işçilərini tələbə şəxsiyyətinin inkişafında yardımçı ola biləcək metod və üsullarla tanış edəcəyi gözlənilir.

Mövzunun işlənmə səviyyəsi. Psixologiya sahəsində uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress qavramları ilə bağlı edilən bir sıra araşdırma işlərinə və nəzəri məlumatlara rast gəlmək mümkündür. Xüsusən də tələbə şəxsiyyətində bu qavramların önəmi, təzahür xüsusiyyətləri ilə bağlı araşdırmalar 20-ci əsrin ikinci yarısından daha geniş vüsət almağa başlamışdır. Müvafiq ədəbiyyat incələndiyində xarici araşdırmacılardan Aspinwall və Taylorun 1992, Fassigin 2003, Beyers və Goossensin 2003, Toews və Yazedjianın 2006, Enochs və Rolandın 2006, Anderman, Freeman və Jensenin 2007, Al-Qaisyin 2010-cu ildə tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyələri üzərində araşdırma işlərinin olduğu müəyyən olmuşdur. Psixoloji dayanıqlılıq anlayışı ilə bağlı ilk araşdırmaya S.C.Kobasanın doktorluq dərəcəsi almaq üçün yazdığı dissertasiya işində təsadüf olunur. Tələbə şəxsiyyətində psixoloji dayanıqlılığın xüsusiyyətlərinin öyrənilməsi məqsədilə edilən tədqiqat işlərinə misal olaraq isə Masten və O'Connor 1989, Masten və Reedin 2002, Handın 2003, Wilksin 2008, Ehlersin 2008, Cohn və əməkdaşlarının 2009, Hasanirad və Sourinin 2011-ci illərdə həyata keçirdikləri tədqiqat işlərini göstərmək olar. Scott tərəfindən 2008-ci ildə

həyata keçirilən tədqiqat işi zamanı tələbələrdə mövcud olan akademik stress və psixoloji dayanıqlılıqları arasındakı əlaqə araşdırılmış, sosial dəstəyin bu əlaqədə qoruyucu faktor kimi önəmi vurğulanmağa çalışılmışdır. Fardadi, Azad və Nematinin 2010-cu ildə qonşu İran İslam Respublikasında 120 universitet tələbəsi ilə apardıqları araşdırma ilə tələbələrdə motivasiya səviyyəsi ilə psixoloji dayanıqlılıq və maddə asılılığı arasındakı əlaqə araşdırılmış, nəticələrin təhlilindən bəlli olmuşdur ki, yüksək motivasiya və psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi ilə maddə asılılığı arasında tərs mütənasib əlaqə vardır. Zhang və əməkdaşlarının 2021-ci ildə COVID-19 pandemiyası zamanı universitet tələbələrində formalaşan mənfi və müsbət emosiyaların onların psixoloji dayanıqlılıq göstəricilərinə təsiri üzərində araşdırma işi aparılmışdır. Universitet tələbələrində stress səviyyələri və streslə mübarizə yollarının öyrənilməsi məqsədilə Robbins və Tanckin 2001, Sinha və Watsonun isə 2007-ci ildə tədqiqat işləri həyata keçirmişdir.

Oxşar mövzularda qonşu və qardaş ölkə Türkiyədə də universitet tələbələri ilə edilən araşdırmalar çox saylıdır. Tələbələrdə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyələri ilə psixoloji dayanıqlılıqları arasındakı əlaqənin öyrənilməsi məqsədilə Yalım 2007, Orbay 2009, Sürücü və Bacanlı 2010, Rahat 2014-cü illərdə, universitet həyatına uyğunlaşma və psixoloji simptomlar arasındakı əlaqəni araşdırmaq üçün Sarı 2008, Sun-Selişik 2009, Yüksel 2013, Polat 2014-cü illərdə, psixoloji dayanıqlılıq ilə psixoloji simptom səviyyələri arasındakı əlaqəni öyrənmək məqsədilə isə Terzi 2008, Şavur 2012, Kurt 2013, Aydoğdu 2013, Erarslan 2014-cü illərdə müxtəlif regionlardan olan universitet tələbələri ilə araşdırma işləri aparmışdır.

Qeyd etmək lazımdır ki, ölkəmizdə də müxtəlif tədqiqatçıların universitet həyatı dövrü, tələbə şəxsiyyəti, tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasında rol oynayan amillərin öyrənilməsi istiqamətində və digər oxşar mövzularda fərqli dövrlərdə həyata keçirdikləri önəmli nəzəri və araşdırma işləri mövcuddur. Bunlara misal olaraq, L. A. Əliyevanın “Tələbələrin ailə həyatına hazırlanmasının psixoloji xüsusiyyətləri”, K. S. Salamovanın “Tələbələrin birgə fəaliyyətində ünsiyyətin psixoloji xüsusiyyətləri”, G. N. Həsənovanın “Tələbələrin özünüreallaşdırmasında demoqrafik amillərin neqativ təsirlərinin aradan qaldırılması”, L. M. Qurbanovanın “Tələbə gənclərin şəxsiyyətlərinin strukturunda cinsi fərqlərin xüsusiyyətləri”, V. İ. Vəliyevanın “Müasir şəraitdə tələbə-gənclərdə sərvət meyllərinin transformasiyasının psixologiyası” M. S. Əliyevin “Tələbələrdə özünənəzarətin formalaşmasının psixoloji xüsusiyyətləri”, N. K. Muxtəsənovanın “Psixolo-emosiional halların tələbə şəxsiyyətinin formalaşmasına təsiri”, L. S. Mürsəlbəyovanın “Emosiional stress

şəraitində tələbələrin idrak fəaliyyətinin psixofizioloji xüsusiyyətləri” ilə bağlı tədqiqat işlərini göstərmək olar.

Tədqiqat işinin obyektini. Tədqiqat işinin obyektini birinci kurs universitet tələbələri və onların psixoloji vəziyyətlərinin təhlili təşkil edir.

Tədqiqat işinin predmeti. Tədqiqat işinin predmeti tələbə şəxsiyyətində uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress kimi amillərin xüsusiyyətlərinin və bu üç amil arasındakı əlaqənin öyrənilməsinə əsaslanır.

Tədqiqat işinin məqsəd və vəzifələri. Məlumdur ki, tələbələrin uyğunlaşma səviyyələrinin aşağı olması onların stresli vəziyyətlər qarşısında dözümlü və mübarizə bacarıqlarını azaldır, akademik müvəffəqiyyət qazanmalarına maneəçilik törədir. Tədqiqat işinin əsas məqsədinin universitet tələbələrinin uyğunlaşma səviyyələri ilə psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyələri arasındakı əlaqənin praktiki ölçülməsinin olması ilə yanaşı, həm də onların psixoloji dayanıqlılıqlarını inkişaf etdirən müsbət faktorların təhlil edilib öyrənilməsi, stress səviyyələrinin azaldılmasının və aradan qaldırılmasının təcrübi tətbiq yollarının müəyyənləşdirilməsidir. Qeyd olunan məqsədə çatmaq üçün tədqiqat işi ərzində aşağıdakı konkret vəzifələrin həyata keçirilməsi nəzərdə tutulmuşdur:

1. Elmi ədəbiyyatda problemlə əlaqədar ümumi nəzəri məsələləri təhlil etmək;
2. Tələbə həyatında uyğunlaşma prosesinin mahiyyətini və xüsusiyyətlərini öyrənmək;
3. Tələbələrdə psixoloji dayanıqlılığın yaranmasının və inkişafının qanunauyğunluqlarını, ona təsir göstərən faktorları araşdırmaq;
4. Stresli hadisələrin mahiyyətini öyrənmək və belə hadisələr qarşısında tələbələrin mübarizə üsullarını araşdırmaq;
5. Tələbə şəxsiyyətində uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq ilə stress səviyyələrinin birlikdə təzahür xüsusiyyətlərini və aralarındakı əlaqəni eksperimental şəkildə araşdırmaq.

Tədqiqat işinin fərziyyəsi. Tədqiqat işində irəli sürülən fərziyyələr aşağıdakılardır:

-Tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi olanların psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi ilə əhəmiyyətli səviyyədə əlaqəlidir;

-Tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi olanların stress səviyyəsi ilə əhəmiyyətli səviyyədə əlaqəlidir.

Tədqiqat işinin elmi yeniliyi. Bu dissertasiya işində tələbələrin uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyələri arasındakı əlaqə araşdırılmış, bu xüsusiyyətlərə təsir göstərən faktorlar hərtərəfli incələnmişdir. Azərbaycan psixoloji ədəbiyyatında bu xüsusiyyətlərin

üçünün də bir yerdə incələndiyi, aralarındakı əlaqənin araşdırıldığı tədqiqat işlərinə rast gəlinmədiyi üçün, bu tədqiqat işi bir elmi yenilik hesab edilə bilər.

Tədqiqat işinin elmi-nəzəri və elmi-praktik əhəmiyyəti. Dissertasiya işində irəli sürülən elmi-nəzəri fikir və müddəalar psixologiya sahəsini bu mövzu ilə bağlı yeni bilik və məlumatlarla zənginləşdirməklə yanaşı, tələbələrdə uyğunlaşma prosesi zamanı mümkün ola biləcək problemlərin aradan qaldırılmasında yeni elmi istiqamətlərin formalaşması üçün də zəmin yaradır. Tədqiqat işinin praktik əhəmiyyəti isə ondan ibarətdir ki, işin təhlilindən alınan nəticələr ümumi, sosial, yaş və inkişaf psixologiyası fənlərinin tədrisində, bir çox sahədə fəaliyyət göstərən mütəxəssislər- universitetlərin pedaqoji heyət üzvləri, psixoloji mərkəz işçiləri, gənclər təşkilatları üzvləri və digər tələbə şəxsiyyətinin inkişafında mühüm rol oynayan mütəxəssislərin fəaliyyət sahələrində tətbiq oluna bilər.

Tədqiqat işinin metodologiyası. Tədqiqat işində:

1. Tələbələrin sosio-demoqrafik göstəricilərinin qeydə alınması məqsədilə xüsusi hazırlanmış anket sorğusu formasından;
2. Universitet həyatına uyğunlaşma səviyyələrinin ölçülməsi məqsədilə Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testindən;
3. Psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin ölçülməsi məqsədilə Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testindən;
4. Stress səviyyələrinin ölçülməsi məqsədilə Qısa Simptom Testindən istifadə edilmişdir. Nəticələr IBM SPSS (28.0) proqramında statistik təhlil edilmişdir.

Tədqiqat işinin strukturu. Dissertasiya işi xülasə, giriş, 3 fəsil, nəticə, istifadə edilmiş ədəbiyyat siyahısı və əlavələrdən ibarətdir.

I FƏSİL. PROBLEMİN ÜMUMİ NƏZƏRİ MƏSƏLƏLƏRİ.

1.1.Uyğunlaşma (adaptation) anlayışının psixoloji mahiyyəti

Psixologiyada fərdin rifahını izah edən bir sıra anlayışlar mövcuddur. Bunlara misal olaraq, subyektiv rifah (subjective well-being), xoşbəxtlik (happiness), həzz (pleasure), həyat keyfiyyəti (life quality), həyatdan məmnunluq (life satisfaction) və uyğunlaşma (adaptation) anlayışlarını göstərmək olar (Güler və Dönməz, 2011).

Adaptasiya- latınca “adaptatio” sözündən yaranıb, hərfi mənaca “uyğunlaşmaq, uyğunlaşdırıram” mənasında işlənir. Orqanizmin ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqəsindən bəhs edən anlayışa uyğunlaşma deyilir. Çarliz Darvinin təkamül nəzəriyyəsinin əsasını təşkil edən bu anlayış müəyyən mənada canlının təbii mühitə uyğunlaşmasını ifadə edir və təbii mühitə uyğunlaşa bilməyən orqanizmlər öz canlılığını itirirlər. Bu baxımdan yaşamaq bir uyğunlaşma dövrüdür. Psixoloji nöqteyi-nəzərdən yanaşdıqda isə, hər bir orqanizmin ətraf mühitlə qarşılıqlı əlaqə yolu ilə ödənilməli olan bir sıra ehtiyaclarının olduğunu nəzərə alsaq, uyğunlaşma prosesi orqanizmin ehtiyacının ödənilməsi zamanı yaranan maneələri aradan qaldırmaq səylərini ehtiva edir. Uyğunlaşma doğumla başlayan və ömrün sonuna qədər davam edən bir prosesdir. İnsanın həyatında baş verən hər bir dəyişiklik özü ilə birlikdə uyğunlaşma prosesini də gətirir (Erdoğan, Bekir və Şanlı, 2005). Freydə görə insanın bütün davranışlarında bir uyğunlaşma məqsədi gizlənmişdir. Onun fikrincə, təşviş, fiziki və ya sosial mühitdən gələn təhlükələrdən insanı xəbərdar etmək, gərəkli uyğunlaşmanı və həyatı təmin etmək funksiyalarına kömək edir (Geçtan, 1992).

Uyğunlaşma- dəyişən şəraitin (emosional, fizioloji və s.) təsirlərini azaldan və müxtəlif səviyyələrdə baş verə bilən hər hansı bir hərəkət və ya prosesdir (Frederick və Loewenstein, 1999). Uyğunlaşma anlayışının fizioloji və psixoloji tərəfləri vardır. Uyğunlaşmanın fizioloji tərəfinə misal olaraq, qaranlıq bir otaqdan günəşli bir mühitə keçdiyimizdə verdiyimiz fizioloji reaksiyaları və müəyyən bir müddətdən sonra gözümüzün parlaq günəş işığına öyrəşməsini göstərmək olar. Fizioloji tərəfi ilə yanaşı uyğunlaşmanın həm də psixoloji tərəfi də mövcuddur. Məsələn, faciəvi bir hadisə yaşanmasına baxmayaraq, şəxsin həyat funksionallığını itirməməsi və bu hadisəni təcrübə kimi qiymətləndirməsi, onun psixoloji cəhətdən uyğunlaşmasını göstərir (Janoff-Bulman və Wortman, 1977).

İnsan təbiətinə öz baxışlarına əsaslanaraq uyğunlaşma anlayışını fərqli yönərdən izah etməyə çalışan bir çox nəzəri yanaşma vardır ki, bu yanaşmalardan üçü ümumi qəbul edilən və ən çox istifadə olunandır. Bu yanaşmalara- psixoanalitik, humanistik və öyrənmə yanaşmaları daxildir. Freydin psixoanalitik yanaşma modeli uyğunlaşmanı təhtəlsüura

əsaslanaraq izah etməyə çalışır. Freyding fikrincə, uyğunlaşma, sosial narazılıqdan qaçış zamanı yaranan impulsların ifadəsidir. Maslounun əsasını qoyduğu humanistik yanaşma digər yanaşmalardan fərqli olaraq, fərdi, sırf xarici stimullara cavab verən struktur kimi yox, onu, aktiv rol oynayan və daim “var olmaq” üçün motivasiyasızlanan struktur olaraq dəyərləndirmişdir. Öyrənmə nəzəriyyəsinə görə isə, uyğunlaşma, xarici stimullara mükafat reaksiyaları vermək kimi öyrənmə prosedurudur. Bu nəzəri yanaşmalardan əlavə, həm də Lazarusun tərtib etdiyi, uyğunlaşmanın çoxölçülü təbiətini izah edən üç nəzəri yanaşma modeli də mövcuddur: tibbi-bioloji, psixoloji və sosioloji modellər. Tibbi-bioloji modelə görə, uyğunlaşma prosesində uğursuzluğun yaranması səbəbi, bir çox psixi və ruhi xəstəliklərdə də olduğu kimi, burada da irsi və genetik faktorların mühüm rol oynamasıdır. Sosioloji model uyğunlaşmaya təsir edən sosial qurumları və mədəniyyəti incələyir. Sosial təcrübələrin şəxsi inkişafa təsir etdiyini qeyd edən psixoloji modelə görə isə, əldə edilən sosial təcrübələr fərdlərin stresli həyat hadisələrinə uyğunlaşmasında həssas olmalarına səbəb ola bilər. Bu üç model sayəsində uyğunlaşma bioloji, psixoloji və sosial cəhətdən izah edilə bilər (Tuna, 2003).

Napoli və digərlərinə (1996) görə uyğunlaşma, insanın özündən, başqalarından və ya ətraf mühətdən qaynaqlanan tələbatlara qarşı verdiyi reaksiyadır. Bu tərifə əsasən uyğunlaşma anlayışını üç nöqtəyi-nəzərdən araşdırmaq olar: tələbatlar, qavrayış və reaksiya. Tələbat nədir? Tələbatın mənbəyi bədən olduğu kimi, onu dərk edib reaksiya verən də özüdür. Ən ibtidai bir canlının belə həyatını davam etdirə bilməsi üçün orqanizminəndəki su, qida və oksigen konsentrasiyaları, habelə bədən temperaturu və daxili təzyiği çox dar sərhədlər çərçivəsində olması lazımdır. Yəni metabolik fəaliyyətləri ilə özünü bu sərhədlər daxilində saxlamaq cəhdi, orqanizmin həyatını davam etdirmək səyidir. Orqanizmin bu səyine homeostaz deyilir. Homeostatik nizamın qorunması insan həyatının davam etdirilməsi üçün əsas şərtidir. Ətraf mühitin hər hansı bir amili orqanizmin homeostatik nizamı üçün təhlükə yaratdıqda, orqanizm özündə mövcud olan bir mexanizmi işə salaraq ətraf mühitə uyğunlaşma göstərə bilməkdədir (Hole, 1990). Homeostatik nizamla əlaqəli olan bu xüsusiyyəti təkcə bioloji yox, həm də psixoloji və sosial səviyyədə də oxşar şəkildə müşahidə etmək mümkündür.

Selye (1974) istənilən tələbatı “stressor”, bu stressorun qavranılıb qəbul edilməsi nəticəsində orqanizmin verdiyi reaksiyanı isə “stress” adlandırmışdır. Stressorları iki qrupa ayırmaq olar: psixososial və biogen stressorlar. Psixososial stressorlar dedikdə, real həyatda baş vermiş və ya sadəcə olaraq xəyalən yaşanılan hadisələridir. Bu hadisələr dolayı yolla orqanizmin stress reaksiyasına səbəb olurlar. Ona görə ki, stress reaksiyasının yaranması üçün

əsas səbəb hadisənin özü yox, onun orqanizm tərəfindən necə qavranılmağıdır. Orqanizmdə yüksək beyin funksiyalarından yan keçərək birbaşa stress reaksiyasına səbəb olan stressorlar isə biogen stressorlar adlanır. Belə stressorlar qavrayış tələb etmir və orqanizmdə avtomatik reaksiyalar yaradır. Amfetamin, nikotin, kofein və s. kimi kimyəvi maddələr və ağrı, həddindən artıq isti və ya soyuq kimi fiziki stimullar da bu stressorlara misal ola bilər (Everly, 1989). Psixologiyada stress və uyğunlaşma eyni anda ələ alındıqda isə, bu mövzuya daha çox psixososial yöndən yanaşılır ki, burada da psixososial stressorlar, yəni həyat hadisələri və onların qavrayış şəkilləri ön plana çıxır.

Hər bir qavrayış elementi digər qavrayış elementləri ilə birlikdə ardıcıl şəkildə baş verir və onların hamısı müəyyən bir “tanınma strukturu” na əsaslanır. Bir qrup obyektin və ya tək bir obyektin qavranılması, bu obyektlərin bağlı olduğu tanınma strukturunun xüsusiyyətləri ilə müəyyən olunur. Hər bir stimula onunla bir qrup təşkil edən digər stimullarla arasındakı münasibətlər kontekstində qavranılır (Kretch və Cretchfield, 1948). Helson (1947) qavrayışlarda və hökmlərdə bu nisbilik hadisəsini özünün Uyğunlaşma Səviyyəsi Nəzəriyyəsinə əsaslanaraq izah etməyə çalışmışdır. Onun fikrincə, yeni yaranan vəziyyətlər hal-hazırda mövcud olan situasiyada dəyişiklik yaradır. Uyğunlaşma Səviyyəsi Nəzəriyyəsinə görə, fərdin uyğunlaşmış olduğu mövcud şərtlər yeni yaranan şərtlərin qiymətləndirilməsi üçün standart kimi istifadə olunur. İnsanın xoşbəxtliyi onun indiki vəziyyəti ilə keçmişdəki vəziyyətlərinin müqayisəsindən asılı olaraq qiymətləndirilir. Hal-hazırkı vəziyyət əvvəlkindən daha yaxşı olarsa, insan özünü xoşbəxt hiss edir. O, bu fikrini izah etmək üçün riyazi formul təklif etmişdir:

$$US = 1/(t) \Sigma X$$

Burada, US- indiki uyğunluq səviyyəsi, X–stimulalma səviyyəsi və t–zamandır. Bu modeldən görünür ki, fərdin uyğunlaşmasının hazırkı səviyyəsi keçmişdəki uyğunluq səviyyələrinin bir ortalamasıdır.

İnsanın reaksiyası, qavradığı hadisəyə qarşı verdiyi reaksiyadır. Hər hansı bir tələbatın ortaya çıxıb düzgün və ya səhv mühakimə olunması nəticəsində ona qarşı cavab reaksiyası əmələ gəlir. Deməli, formalaşan reaksiya, əslində, tələbatın nə olduğuna deyil, mühakimənin nəticəsinə əsaslanır. İnsanın bu reaksiyası özü və başqaları tərəfindən də mühakimə edilir və bunun nəticəsində başqa reaksiyalar da ard-arda gəlir. Bütün bunları nəzərə alsaq, sağlam uyğunlaşma üçün əsas şərtlər nələrdir? Bunun üçün ilk növbədə insanın həyatına davam edə bilməsi ən vacib şərtidir. Bu səbəblə verilə biləcək ən uyğun və praktik reaksiya, təhlükəli olduğu düşünülməyən vəziyyətlərdən qaçmaqdır. Bu reaksiya tərzini nevroitik pozuntularda ən çox müşahidə olunan haldır (Gençöz, 1998).

Uyğunlaşma Səviyyəsi Nəzəriyyəsinə əsaslanan Hedonik Dövr Nəzəriyyəsinə görə, insanlar yeni hadisələrə və vəziyyətlərə başlanğıcda güclü reaksiya göstərəcəklərini, ancaq zaman keçdikcə yeni vəziyyətə öyrəşəcəklərini və əvvəlki səviyyəyə qayıdacaqlarını təxmin edirlər. İnsanın yeni həyat hadisələrinə uyğunlaşması, bu hadisələrin onun cari vəziyyətini yaxşılaşdırmasından və ya pisləşdirməsindən asılıdır və vaxt ötdükcə həmin hadisələrin başlanğıcdakı gücü zəifləyir, yox olur. İnsanın həyatında daim yaxşı hadisələr baş verirsə və o, artıq bu vəziyyətə öyrəşib, rastlaşacağı xoş hadisələr daha onun sevincinə təsir göstərmir, xoşbəxtliyini artırmır. Yaxşı olmayan, pis şərait və ya hadisələr üçün də bənzər uyğunlaşma prosesi keçərlidir. Həyatının böyük bir qismini həbsxana şəraitində keçirən birinin başqa bir cinayətə görə təzadən həbsxanaya salınması, onun üçün böyük bədbəxtlik deyildir. Hadisələrin yaxşı və ya pis olmasından asılı olmayaraq, insan həmin hadisələrə uyğunlaşmağın bir yolunu tapır (Brickman və digərləri, 1971; 1978). Beləliklə, uyğunlaşma nəzəriyyələrindən aydın olur ki, şəraitin dəyişməsinin nəticəsi olaraq ortaya çıxan xoşbəxt və ya kədərli hiss etmək halı müvəqqəti yaranan bir vəziyyətdir. Zaman keçdikcə insan yenidən əvvəlki vəziyyətinə qaydır, əvvəlki fəaliyyət səviyyəsini qismən də olsa bərpa edir.

Uyğunlaşma- fərddə ətraf mühit arasındakı uyğunluqdur. Bənzər xüsusiyyətlər bölüşüldə, ya hər ikisi, ya da, ən azından, biri digərinin ehtiyaclarını ödəyəndə və ikisi də mövcud olanda bu uyğunlaşma müşahidə olunur (Kristof, 1996). Fərd ilə içində var olduğu mühit arasında formalaşan uyğunluq, bənzərlik, bərabərlik dərəcəsinə fərd-mühit uyğunlaşması deyilir (Pervin, 1968; Warr, 2007). İnsanın ətraf mühitlə uyğunluq içində olması, ehtiyaclarının mühit tərəfindən qarşılınması, onun dəyərlər sisteminin ətraf-mühitin dəyərlər sistemi ilə eyni və ya oxşar olması, şəxsi performans və sağlamlıq, iş məmnunluğu, mühitə bağlılıq kimi müsbət nəticələrin ortaya çıxmasını sürətləndirir (Cable və DeRue, 2002; Moos, 1987). İşlərində daha səmərəli və xoşbəxt şəxslər, ətraf mühitlə bir uyğunluq içərisində olanlardır (Muchinsky və Monahan, 1987). Fərd-mühit uyğunluğu araşdırmalarında iki əsas perspektiv istifadə olunur ki, bunlar tamamlayıcı uyğunluq və oxşarlıq uyğunluğu adlanır. Tamamlayıcı uyğunluq, əvvəllər ətraf mühitdə çatışmayan bir şeyin fərdin aradan qaldırması nəticəsində baş verir (Muchinsky və Monahan, 1987). Oxşarlıq uyğunluğunda isə fərd ətrafdakı digər insanlarla oxşar xüsusiyyətlərə, maraqlara, dəyərlərə, normalara və s. malik olduğu üçün özünün ətraf mühitlə uyğunluq içində olduğunu düşünür (Cable və Edwards, 2004).

Bütün bu deyilənlərə əsasən qeyd etmək olar ki, fərdin sağlam həyat sürməsinin başlıca şərtlərindən biri də onun yaşadığı, fəaliyyət göstərdiyi mühit ilə bir uyğunluq, bütünlük təşkil etməsidir. Yaşadığı mühit ilə uyğunluq içində olan fərdlər daha xoşbəxt və

yaradıcı olurlar. İnsanın həyatında qarşılaşdığı hər bir yeni hadisə və baş verən dəyişiklik özü ilə birlikdə uyğunlaşma prosesini də gətirir. Baş verən dəyişikliklərin səbəb olduğu fərqləri bilmək və nəticələrin fərquində olmaq uyğunlaşma mərhələsinin sürətli və asan keçməsinə kömək edən amillərdəndir. Uyğunlaşma mərhələsini uğurla keçən fərdlər sosial münasibətlərində açıq, səmimi, dürüst, etibarlı və səthi olmayan münasibətlər qurmağı bacaran, öz həyatlarına nəzarət edə bilən, məsuliyyətli, məhsuldar və müəyyən bir işə sadıq olan, həyat məqsədləri olan və bu məqsədlərinə çatmağın həzz və məmnunluğunu yaşayan, keçirdikləri hissələrin fərquində olan və bu hissələr mənfəətlü olsa belə, açıq şəkildə, ancaq münasibətlərini pozmayacaq formada ifadə edə bilən insanlardır.

1.2. Tələbənin universitet həyatına uyğunlaşması

Universitetə daxil olmaq, universitet həyatının qazandırdığı yeniliklər, inkişaf etməkdə olan fərd üçün yeni və fərqli bir təcrübə, fərqli bir mühitdir. Bu yeni və fərqli mühitdə müxtəlif yerlərdən gələn insanlarla ünsiyyətdə olmaq, münasibət saxlamaq lazım gəlir. Həmçinin bu yeni və fərqli mühitdə tələbə özü və edəcəyi işlərlə bağlı mühüm qərarlar almaq kimi bir məsuliyyəti də öz üzərinə götürməli olur (Altunay, 2010).

Universitet həyatı dövrü, gəncin öz kimliyini sorğuladığı, bu həyat tərzinə daha yaxşı uyğunlaşa bilmək üçün sosial mühitlə sıx əlaqələr qurduğu bir dövrdür (Sağınç, 2011). Universitet mühitinə uyğunlaşma, tələbə ilə universitet mühitinin qarşılıqlı əlaqəsinə əsaslanan dinamik bir proses olduğuna görə, bu mühitə uyğunlaşmada təkcə tələbənin təşəbbüs göstərməsi kifayət etmir (Karahan, Sardoğan, Özkamalı və Dicle, 2005). Tələbə sosial və akademik cəhətdən mühitə uyğunlaşa bilirsə və ya universitet tələbəni rahatlıqla uyğunlaşdırıb özünü təkmilləşdirməyə imkan verən bir mühitlə təmin edərsə, onda tələbə həm universitet mühitinə daha asanlıqla uyğunlaşar, həm də onun akademik uğur qazanma şansı daha yüksək olar. Bu vəziyyət həm də universitet mühitinə bağlılığı da artırır (Bean, 1983; Kuh, Kinzie və digərləri., 2006; Pascarella və Terenzini, 2005; Tinto, 1975). Universitet birinci kurs tələbələrini universitetə uyğunlaşma vəziyyətini araşdıran araşdırmada, tələbələrin psixoloji vəziyyətinin onların universitet həyatına uyğunlaşmasına təsir göstərdiyi və sosial dəstəyi yüksək olan tələbələrin daha yaxşı uyğunlaşa bildiyi müəyyən edilmişdir (Yalım, 2007).

Universitet mühitinə uyğunlaşma mərhələsində tələbələrdən şəxsiyyətin inkişaf etdirilməsi, səriştəlilik (intellektual, fiziki, şəxsiyyətlərarası), özünü təmin edə bilmək, emosiyaları kontrol edə bilmək, digər insanlarla qarşılıqlı əlaqə qura bilmək bacarıqları,

məqsədlərin qoyulması və inkişafı kimi bir sıra vəzifələrin yerinə yetirməsi gözlənilir (Chickering və Reisser, 1993). Universitet həyatına uyğunlaşma mərhələsi, bacarıqların inkişaf etdirilməsi və yeni bacarıqlara yiyələnmək, akademik uğur qazanmaq baxımından əhəmiyyətli olduğu qədər, həm də tələbənin psixoloji sağlamlığı və şəxsi xoşbəxtliyi baxımından da həlledici mövqeyə malikdir. Bu mərhələdə tələbənin qarşısına bir sıra problemlər çıxır ki, bu problemləri- maliyyə cəhətdən yaranan problemlər, tənhalıqla bağlı problemlər, sağlamlıq problemləri, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə münaqişələr, dəyişikliyə öyrəşməkdə yaranan çətinliklər və s. kimi sadalamaq mümkündür.

Gənclərin universitet həyatına başlaması onların yaşamlarında bir keçid mərhələsidir. Məlum olmuşdur ki, universitet həyatına qədəm qoymaq üzrə olan tələbələrin əksəriyyəti yaşamlarındakı bu keçid mərhələsinə böyük sevinc və ümidlə yanaşır (Jackson, Pancer, Pratt və Hunsberger, 2000). Ailəsi, valideynləri və dostlarından ayrılan gənc yeni qrupa qoşulur, yeni dostlar və tanışlar qazanır, yeni davranış, dəyər və maraqlara yiyələnir (Bean, 1983). Universitet həyatına başlamaq üçün başqa bir şəhərdə yaşamaq lazım olan tələbələr birdən-birə fərqli və yeni akademik, sosial-mədəni mühitə düşürlər. Bu yeni və yad mühit bir sıra xüsusiyyətləri baxımından- tədris prosedurları, şəxsiyyətlərarası münasibətlər və sosial baxımda əvvəl qazanılan təcrübələrdən xeyli fərqlənir. Ailə və yaxın dostlarının dəstəyinin birdən-birə kəsildiyi bu yeni və yad sosial mühitdə tələbələr bütün şəxsi məsuliyyətlərini təkbəşinə öhdələrinə götürməli, öz fərdi potensiallarından istifadə etməklə ən qısa müddətdə və ən yüksək səviyyədə bu mühitin gətirdiyi yeniliklərə ayaq uydurub uyğunlaşa bilməlidirlər (Karahan və digərləri, 2005).

Bir çox gənc bu mərhələdə ilk dəfə ailəsindən uzaqda qalmalı olur. Bəzi tələbələr bu vəziyyəti özləri üçün bir problem olaraq görüb bunun öhdəsindən gəlməyə və bu vəziyyətə uyğunlaşmağa çalışdığı halda, digərləri isə bu vəziyyət qarşısında emosional boşluq və depressiya ilə üzləşirlər (Sağınç, 2011). Edilən araşdırmalardan universitet tələbələrinin 17-23 %-nin depressiyaya düşər olduğu, xüsusən də universitetlərin psixoloji məsləhət mərkəzlərinə müraciət edən tələbələrdə bu nisbət 45 % səviyyəsinə çatdığı məlum olmuşdur (Özbay, 1997). Bir digər araşdırmalardan məlum olmuşdur ki, birinci kurs universitet tələbələri orta dərəcədə psixoloji gərginlik yaşayır, onların depressiya göstəriciləri və stress səviyyələri ilə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi arasında əlaqə mövcuddur (Verger və digərləri, 2009; Dyson və Renk, 2006).

Tələbələr üçün ən kritik və çətin uyğunlaşma dövrü universitet həyatının birinci ilidir. Çünki bu mərhələdə tələbələrdən bir çox mövzuda bilik və bacarıqlarını inkişaf etdirmək, yeni bilik, bacarıq və təcrübələrə yiyələnmək tələb olunur (Paul və Brier, 2001). Son dövrlərin

araşdırmalarından görünür ki, tələbələrin universitet həyatlarının birinci ilində qazandığı təcrübələr mədəniyyət baxımından fərqliliklərə malikdir (Estrada və digərləri, 2005). Açıq bir sistem kimi yanaşılan universitetlərin multikultural struktura malik olması, onların özünəməxsus iqlim yaratmasına da səbəb olmuşdur (Astin, 1993). Bu baxımdan hər bir universitetin birinci kurs tələbəsinin, həmin universitetin iqlimindən qaynaqlanan fərqli uyğunlaşma problemləri və fərqli ehtiyacları yarana bilər. Bütün bu səbəblərdən dolayı bu günkü gündə tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma prosesini hər cəhətdən araşdırmaq, geniş və ətraflı şəkildə müzakirə etmək zəruri hala çevrilmişdir.

Birinci kurs universitet tələbələrinin, universitet mühitinə uyğunlaşması mərhələsində qarşılaşdıqları problemlər üzərində aparılan araşdırmalar zamanı aşağıda sadalanan problemlərin daha çox nəzərə çarpdığı məlum olmuşdur: tənhalıq, bədbinlik, məyusluq, mənfi əhval-ruhiyyədə olmaq, dəyərsizlik hissi, emosional cəhətdən gərginlik, özünü qınamaq, özgüvən əksikliyi, özündən narazılıq, universitet mühitindən narazılıq, universitet mədəniyyətinə uyğunlaşmaqda çətinlik, qrupda utancaqlıq göstərmək, əks cinslə münasibət saxlamaqdan çəkinmək və utanmaq, qrup yoldaşları ilə dostluq münasibətləri qura bilməmək, müəllim və ya pedaqoqlarla ünsiyyət problemi yaşamaq, aşağı səviyyədə akademik nailiyyət göstəricisi, motivasiya azlığı və dərslərə laqeyd yanaşmaq (Karahan, Sardoğan, Özkamalı və Dicle, 2005). Universitet tələbələrinin problemlərini öyrənmək məqsədilə aparılan bir digər araşdırmada isə, tələbələrin yaşadıkları əsas problemlər- universitet həyatı, gələcək həyat, iş tapmaq və maddi vəziyyət, sosial və asudə vaxtı dəyərləndirmək, təlim-tədris prosesi və təlim-tədris prosesi prosedurları, digər insanlarla qarşılıqlı münasibətlər, əks cinsin nümayəndələri ilə qurulan münasibətlər, sağlamlıq, din və əxlaqi- mənəvi məsələlər kimi qruplaşdırılmışdır (Özgüven, 1992). Bu problemlərin öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkən tələbələrdə narahatlıq, stress, təşviş halları, depressiv meyillər, nailiyyətsizlik, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə və uyğunlaşma prosesində çətinliklər müşahidə olunur (Ültanır, 1996).

Yenicə universitet həyatına qədəm qoyan tələbələr, çox vaxt üzləşdikləri problemlərin öhdəsindən tez bir zamanda gələ bilmirlər. Bu problemlərin təsirinin uzunmüddətli olması, universitet həyatına uyğunlaşma prosesinə mənfi təsir göstərdiyi kimi, habelə universiteti buraxmağa belə səbəb ola bilər. Belə problemlərdən ən sıx müşahidə olunanlar sırasında- ailə, ev, dostlar üçün darıxmaq, tənhalıq hissi keçirmək, depressiya, yuxusuzluq, iştahsızlıq, psixoloji pozuntular, düşüncəsizlik, diqqətsizlik, qiymətlərin aşağı düşməsi, şəxsiyyətlərarası münasibətlərdə münaqişələrin artmasını və s. qeyd etmək mümkündür (Paul və Brier, 2001; Fisher və Hood, 1987; Brooks və DuBois, 1995; Levitz və Noel, 1989). Sadalanan

problemlər, xüsusilə də, universitetə getmək üçün evindən, ailəsindən ayrılmalı olan tələbələrdə daha çox özünü büruzə verməkdədir. Çünki həmin problemlər təkcə universitet həyatı ilə bağlı ortaya çıxan streslə əlaqədar formalaşmır, həmçinin də fərdin öyrəşdiyi mühitdən- evdən, ailədən, dostlardan uzaq düşməsi ilə ortaya çıxan stress səviyyəsi də bu problemlərin yaranmasında əsas faktorlardandır (Wintre və digərləri, 2008; Buote və digərləri, 2007).

Universitet həyatına uyğunlaşma mərhələsini, şəxsi-emosional, sosial, akademik və institusional cəhətdən uyğunlaşma olaraq nəzərdən keçirmək olar.

1). Şəxsi-emosional uyğunlaşma dedikdə, tələbələrin mənəvi-psixoloji və fiziki cəhətdən özlərini yaxşı və təhlükəsiz hiss etmələri, gündəlik yaranan stressin öhdəsindən gələ bilmə bacarıqları başa düşülür (Baker və Siryk, 1986). Şəxsi-emosional uyğunlaşması zəif olan tələbələrdə çarəsizlik, narahatlıq və ya sıxıntı kimi neqativ hisslər daha sıx müşahidə olunur, öhdələrinə düşən sosial rolları yerinə yetirməkdə çətinlik çəkirlər (Phalet və Hagendoorn, 1996). Digər insanlarla qurulan müsbət münasibətlər, müxtəlif sosial yığıncaqlarda iştirak etmək, şəxsi maraq və hobbilərin olması, tələbənin özünü emosional cəhətdən yaxşı hiss etməsinə, şəxsi-emosional uyğunlaşmanın sürətli getməsinə səbəb olur (Duru, 2008).

2). Tələbələrin universitetin sosial həyatına ayaq uydurub onun fəal iştirakçısına çevrilməsi, universitet daxilində dəstəkləyici əlaqələr qura bilməsi, sosial cəhətdən uyğunlaşma kimi xarakterizə olunur. Universitet həyatına sosial cəhətdən uyğunlaşmanın əsas göstəriciləri kimi, qrup, ev və ya yataqxana yoldaşları ilə qurulan münasibətləri, gündəlik bir yerdə vaxt keçirdiyi, yığıncaqlarda iştirak etdiyi dost və ya yoldaş qrupu ilə qurulan münasibətləri, rəhbər şəxslərlə qurulan münasibətləri, pedaqoji heyət və müəllimlərlə qurduğu münasibətləri və qazandığı təcrübələri göstərmək olar (Baker və Siryk, 1986). Crick və Dodgeyə görə (1995) sosial uyğunlaşma davamlı bir prosesə çevrilməlidir. Bu prosesin davamlı olması, şəxsiyyətlərarası münasibətlərin və sosial bacarıqların inkişaf etdirilməsində mühüm əhəmiyyət kəsb edir.

Türkiyənin Marmara bölgəsinin bir dövlət universitetində tələbələrin universitetə sosial uyğunlaşma səviyyələrinin onların cinsi xüsusiyyətləri, intizam anlayışları və oxuduqları fakültəyə görə dəyişib-dəyişmədiyini üzərində bir araşdırma işi həyata keçirilib. Araşdırmanın nəticələrinə əsasən müəyyən olmuşdur ki, tələbələrin sosial uyğunlaşma səviyyələri onların cinsi xüsusiyyətləri, intizam anlayışları və təhsil aldıkları fakültə kimi amillərdən asılı olaraq əhəmiyyətli dərəcədə fərqliliyə malikdir (Aypay, 2009).

3). Akademik uyğunlaşma, tələbələrin universitetin akademik mühitinin tələb və vəzifələrini yerinə yetirməsi, akademik iş və məqsədlərə müsbət münasibət bəsləməsidir. Akademik uyğunlaşmanın göstəricilərini; təlim prosesinə həvəsin olması, tədris programlarının öhdəliklərini yerinə getirmək istəyi, akademik və şəxsi məqsədlərin əsas tutulması və akademik təcrübələrdən yararlanmaq istəyi kimi sıralamaq mümkündür. Akademik öyrənmə mövzuları ilə akademik uğur qazanmaq arasında əlaqə mövcuddur (Baker və Siryk, 1986). Tələbələrin akademik öyrənmə zamanı yeni bilik və bacarıqların qazanılmasında şəxsi potensiallarından maksimum dərəcədə istifadə etmələri onların akademik uyğunlaşma səviyyəsini yüksəldə bilər (Anderson, 1994).

4). İnstitusional uyğunlaşma dedikdə isə, özlərini universitetin ayrılmaz bir parçası kimi hiss edən tələbələrin, onun dəyər və məqsədlərinə yiyələnib mənimsəyə bilmə bacarıqları nəzərdə tutulur (Baker və Siryk, 1986).

Edilən bir sıra araşdırmadan məlum olmuşdur ki, özünə hörmət və özünə inamı aşağı olan şəxslərdə utancaqlıq xüsusiyyətləri müşahidə olunur (Arı, 1989). Özünə hörmət və özünə inamın aşağı olması, şəxsdə həyatdan məmnunluğun az olmasına, depressiya, tənhalıq, sıxıntı və narahatlıq kimi neqativ duyğuların yaranmasına səbəb olur. Belə neqativ duyğuların sıx bir şəkildə yaşanması tələbələrin şəxsi-emosional uyğunlaşmasına mənfi təsir göstərir. Hələ özünə hörmət və inamın aşağı olması və bununla birlikdə yaranan tənhalıq və depressiya kimi əlaqəli situasiyalar, təkcə tələbələrin şəxsi-emosional uyğunlaşmalarına deyil, həm də akademik, sosial və institusional uyğunlaşmalarına da mənfi təsir göstərməkdədir. Aşağı özgüvənə və utancaq xüsusiyyətlərə malik olan birinci kurs tələbələrinin universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin, özgüvəni yüksək və iddialı tələbələrin uyğunlaşma səviyyələrindən daha aşağı olduğu bilinmişdir (Karahan və digərləri, 2005). Bununla belə, psixoloji dayanıqlılıq səviyyələri orta və yüksək olan tələbələrin akademik uyğunlaşma səviyyələrinin də, psixoloji dayanıqlığı aşağı olan tələbələrə nisbətən daha yüksək olduğu görülmüşdür (Sürücü və Bacanlı, 2010).

Al-Qaisy (2010) tərəfindən universitetin birinci kurs tələbələri ilə onların emosional, şəxsi, akademik, sosial uyğunlaşma və yerləşmə problemləri üzərində araşdırma aparılmış və bu araşdırmanın nəticələrindən müəyyən olub ki, universitetə oxumaq üçün başqa şəhərdən gələn tələbələr ailələrindən və dostlarından uzaq düşdükləri üçün uyğunlaşmaqda problem yaşayırlar. O cümlədən də universitetin yerləşdiyi yer və şəraiti də uyğunlaşmasına təsir edən faktorlardır. Nəticələrin təhlilindən həm də o da məlum olub ki, oğlan tələbələr qız tələbələrə nisbətən daha asan uyğunlaşa bildikləri halda, qız tələbələr özləri üçün sağlam sosial mühit yaratmaqda oğlan tələbələrə nisbətən daha çox çətinliklə üzləşirlər.

Mersin Universitetində birinci kurs tələbələrinin akademik, sosial, şəxsi-emosional və institusional uyğunlaşmasına mənfi təsir edən amillərin aşkar edilməsi ilə bağlı Sevinç (2010) tərəfindən bir araşdırma işi həyata keçirilmiş və araşdırma işi çərçivəsində birinci kurs tələbələrinin öz baxış bucaqlarına əsasən tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşmasına mənfi təsir göstərən amillər və tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma prosesində qarşılaşdıqları problemlərlə mübarizəetmə yolları öyrənilməyə çalışılmışdır. Araşdırma işinin nəticələrinin təhlilindən məlum olmuşdur ki, tələbələrin fərdi və emosional uyğunlaşmasına mənfi təsir göstərən başlıca amillər utancaqlıq, səhv etmək qorxusu, tənqid olunma narahatlığı, tənhalıq, xaricdən idarə olunmaq və evi/ailəsi üçün darıxmaqdır.

Yenə Mersin Universitenin birinci kurs tələbələri ilə aparılan başqa bir tədqiqat işinin nəticələrinin təhlili zamanı aydın olmuşdur ki, universitet həyatına uyğunlaşmaqda çətinlik çəkən tələbələrin bu prosesdə qarşılaşdıqları problemlərin öhdəsindən gəlməkdə istifadə etdikləri ən əsas və başlıca yöntem həmin problemlərdən, yaxud da problemlə kimi görünən mühitdən qaçmaqdır. Qaçmaq anlayışı altında- mühitdən qaçmaq və ya uzaqlaşmaq, vəziyyəti qəbul etmək və sadəcə olaraq, xəyal qurmaq kimi alt kateqoriyalar birləşir. Tədqiqatda iştirak edən tələbələrin, demək olar ki, yarısı, müəyyən bir çətinliklə qarşılaşdıqları zaman, olduqları mühiti tərk etdiklərini, yəni mühitdən uzaqlaşdıqlarını bildiriblər. Tələbələrin digər qismi isə, narahatlıq və stress mənbəyi kimi görünən vəziyyəti dəyişmək üçün heç bir şey göstərmədiklərini, həmin vəziyyəti olduğu kimi qəbul etdiklərini bildiriblər. Müsahibədə iştirak edən tələbələrin qalan qismi isə, universitet həyatının birinci ilində qarşılaşdıqları çətinliklərin öhdəsindən gəlməyi, sadəcə olaraq, xəyal etdiklərini vurğulayıblar (Sevinç və Gizir, 2014).

Tələbənin universitet mühiti ilə bir bütünlük təşkil etməsi, həm tələbənin özü, həm də universitet üçün mühüm əhəmiyyət kəsb edir və bir çox üstünlüklər verir. Ona görə ki, tələbələrin həm sosial, həm də təhsil həyatlarındakı fəaliyyətləri arasında bir bütünlük olduğu halda, onlar həm sosial bacarıqlarını daha yaxşı inkişaf etdirər, həm də ki təhsil həyatlarında yüksək nəticələr əldə edə bilirlər (Aypay, Aypay və Demirhan, 2009). Karahan və digərlərinin (2005) araşdırmasında, sosial-mədəni fəaliyyətlərdə iştirak etməyən tələbələr bu kimi fəaliyyətlərdə iştirak edən tələbələrlə müqayisədə universitet mühitinə uyğunlaşma, akademik uyğunlaşma, sosial uyğunlaşma, emosional uyğunlaşma, fərdi uyğunlaşma və qarşı cinsin nümayəndələri ilə münasibətlərdə uyğunlaşma problemləri daha çox yaşayırlar. Bu tələbələrin digər tələbələrə nisbətən daha çox psixo-sosial dəstəyə ehtiyacı vardır.

Universitetə yeni daxil olan tələbələri universitetin akademik və sosial mühiti ilə tanış etmək, bu mühitin imkanlarının fərqiə varmaq, bu mühitin gətirdiyi yeniliklərə

uyğunlaşmalarına kömək etmək, uyğunlaşma prosesini asanlaşdırmaq məqsədi daşıyan bir çox fəaliyyətdən ibarət adaptasiya (oriyentasiya) proqramlarına oxşar psixoloji məsləhət proqramları ilə bağlı ABŞ-da araşdırma aparılmışdır. Araşdırma nəticəsində müəyyən edilmişdir ki, universitet və kolleclərə yeni daxil olan tələbələrə xidmət və yardım məqsədilə həyata keçirilən psixoloji məsləhət və oriyentasiya proqramları, tələbələrin qarşılaşdıqları bir sıra problemləri həll etmək, asan uyğunlaşmanı təmin etmək, akademik müvəffəqiyyəti artırmaq baxımından böyük əhəmiyyət kəsb etməkdədir (Henriksen, 1995).

Göründüyü kimi, hər bir canlı orqanizmin həyatında, xüsusən də insan həyatında, onun psixoloji və fizioloji sağlamlığının qorunmasında mühüm amil kimi çıxış edən uyğunlaşma anlayışı bir çox perspektivdən önəm kəsb etməkdədir. Yeniyetməlikdən gənclik yaş dövrünə yenicə qədəm qoyan, universitetə daxil olmaqla tamamilə yeni və fərqli sferaya daxil olan tələbə həyatında isə bu anlayış müstəsna əhəmiyyətə malikdir. Bu dövrdə gənc tələbə tanış olmayan mühitin gətirdiyi yeni tələb və şərtlərə uyğunlaşmağa çalışmaq, həmin mühitlə bir bütünlük təşkil etməyə səy göstərir. Tələbələrin əksəriyyəti uyğunlaşma mərhələsini uğurlu keçirə bildiyi halda, digər qismi isə bu mərhələdə uğur qazana bilmir, qarşılaşdıqları problemlə vəziyyətlərin və dəyişikliklərin öhdəsindən asanlıqla gələ bilmirlər. Yaranan çətinliklərlə başa çıxma bilmək üçün tələbə müxtəlif yol və metodlardan istifadə edir ki, bununla yanaşı bu mərhələdə tələbəyə ailənin, dostların, müəllimlərin, idarəçilərin və psixoloji məsləhətçilərin dəstəyi də mühüm rola malikdir. Qeyd olunan sosial dəstək qaynaqlarının mümkün qədər çox və sürətli formada uyğunlaşma prosesinə daxil edilməsi, tələbələrlə əməkdaşlıq çərçivəsində profilaktik və inkişaf etdirici işlərin aparılması, birinci kurs tələbələrinin üzləşdikləri problemlə vəziyyətlərin öhdəsindən gəlməkdə, uyğunlaşma prosesini effektiv və uğurlu formada keçirməkdə böyük əhəmiyyət kəsb edir.

1.3. Psixoloji dayanıqlılıq (Resilience) anlayışının xarakteristikası və psixoloji dayanıqlılığa təsir göstərən faktorlar

Həyatda insanların başına böyük bəla və fəlakətlər, çətinliklər gələ bilər. Məsələn, yaxın adamı itirmək, sağlamlığını itirmək, işdən çıxarılmaq, təbii fəlakətlərə (zəlzələ, sel, vulkan püskürməsi və s.) məruz qalmaq və s. Belə hadisələr ucbatından bir çox insanın həyatı alt-üst olur, uzun müddət özlərinə gəlməkdə çətinlik çəkirlər. Əgər insanların öz potensialları çərçivəsində bu neqativ hadisələrin yaratdığı problemlərin öhdəsindən gəlmək gücü və dözümlü yoxdursa, belə hadisələr qarşısında özlərini aciz və köməksiz hiss edirlər. Bu hal

fərdlərin uyğunlaşma səviyyələrinə mənfi təsir göstərir və ya pozur, stress səviyyələrini artırır və bir sıra fiziki narahatlıqlara səbəb olur (Terzi, 2005).

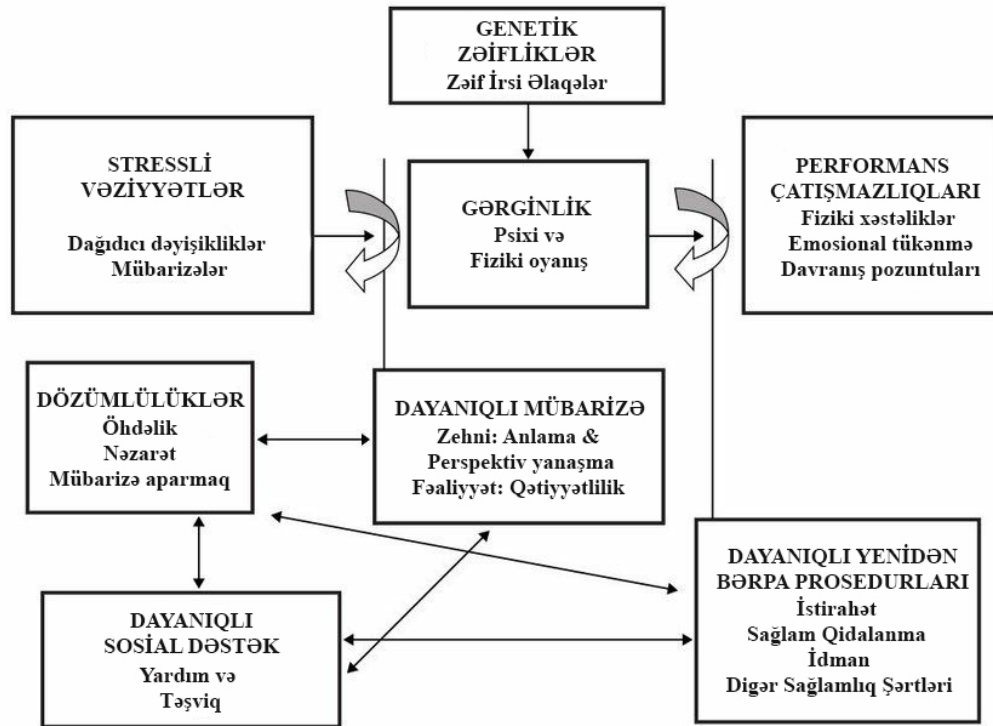
Fərdlərin yaşadıkları mənfi həyat təcrübələri qarşısında sərgilədiyi güclü psixoloji mübarizə, özünü bərpa edə bilmə bacarığı kimi başa düşülən dayanıqlılıq anlayışı, latınca "resiliens" və ingiliscə "resilience" sözünə uyğun gəlməklə, "elastik quruluşa sahib olan maddənin asanlıqla əvvəlki formasına qayıda bilmək bacarığı" kimi anlaşılır (Greene, 2002). Latınca "sıçrayış" mənasında işlənən "re-salire" sözündən götürülmüş dayanıqlılıq konsepsiyasının mənşəyi riyazi elmlərə əsaslanarsa da, tədqiqat predmeti insan olan bir sıra elm sahələrində də dayanıqlılıqla bağlı bir çox tərifin olduğu məlumdur (Fletcher və Sarkar, 2013; McEwen, 2011). Dayanıqlılıq anlayışı, sosiologiya, psixologiya, psixiatriya, nevrologiya, genetikə, endokrinologiya da daxil olmaqla bir çox fənlərin tədqiqat predmeti olmuş və müxtəlif yönərdən araşdırılmışdır (Herrman və digərləri, 2011). 1980-ci illərdən bəri isə sosial elmlərin tədqiqat predmetinə çevrilməyə başlamışdır (Batan, 2016). Psixologiya sahəsində dayanıqlılıq anlayışı ilk dəfə ABŞ-da ortaya çıxmışdır (Rigsby, 1994).

Psixoloji dayanıqlılıq anlayışının məzmununu açıqlamaq üçün daha çox "hardiness" və "resilience" anlayışlarına üstünlük verilir (Collins, 2008). Xarici ədəbiyyatlarda bu anlayışı ilk dəfə istifadə edənlərdən birinin Norman Garmezy olduğu düşünülür (Batan, 2016). Bu anlayışla bağlı ilk araşdırma işi isə Suzanne C. Kobasaya (1979) aiddir. Onun doktorluq dissertasiyasında bu termin ortaya atılmış və araşdırılmışdır. Kobasa psixoloji dayanıqlılığı çətin həyat hadisələrinə və stressli vəziyyətlərə qarşı mübarizə mənbəyi kimi öyrənmişdir. Onun fikrincə, psixoloji dayanıqlılıq, fərdlərin qarşılaşdıqları çətin və ya böhranlı vəziyyətlərin qarşısında aciz düşməyib, yaranan vəziyyəti bir fürsət kimi dəyərləndirib ondan öz xeyirləri naminə istifadə etmək üçün göstərdikləri səydir. O, psixoloji cəhətdən dayanıqlı fərdlərin həyata qarşı müəyyən münasibətdə olduğunu ifadə etmişdir. Bu münasibət- vəziyyət hər necə olursa olsun, görülən işə diqqətini cəmləyə bilmək, dəyişikliklərə qarşı açıq olmaq və hadisələrin öz iradələri altında baş verdiyinə inanmaq kimi ifadə edilmişdir. Göründüyü kimi, Kobasa psixoloji dayanıqlılığa ekzistensial yanaşma anlayışlarına əsaslanaraq açıqlama gətirmişdir. Bunu da fərdin şəxsi xüsusiyyətlərinə istinadən etməyə çalışmışdır.

Tədqiqat zamanı Kobasa 670 nəfər adamın tədqiqatda iştirakına nail ola bilmişdir. İştirakçılar evli, 40-49 yaş aralığında, ali təhsil səviyyəsinə malik, altı il və ya daha uzun bir müddətdə idarəedici qismində fəaliyyət göstərən, kişi cinsinin nümayəndələri olmuşdur. İştirakçılardan son üç il ərzində yaşadıkları stressli həyat hadisələri və xəstəlikləri barədə ay və il üzrə məlumat vermələri xahiş olunmuşdur. Tədqiqatın nəticəsi, yüksək stress-yüksək xəstəlik və yüksək stress-aşağı xəstəlik olaraq iki qrupa bölünüb təhlil edilmişdir.

Nəticələrdən məlum olmuşdur ki, güclü stressə məruz qalmasına baxmayaraq heç bir xəstəlikdən əziyyət çəkməyən insanlar, güclü stress nəticəsində bir sıra xəstəliklərə yoluxan insanlardan fərqli şəxsi xarakterik xüsusiyyətlərə sahibdirlər. Bu şəxsi xarakterik xüsusiyyət “hardiness (dözümlülük)” olaraq adlandırılmışdır. Belə şəxsi xarakterik xüsusiyyətə malik olan şəxslər isə “hardy persons (dözümlü insan)” kimi müəyyən edilmişdir.

Psixoloji yöndən dözümlü şəxslərin (hardy persons), ümumiyyətlə, üç xarakterik xüsusiyyətə malik olduğu irəli sürülmüşdür. Bunlar: 1) Şəxsin öz həyat təcrübələrinə nəzarət və ya onlara təsir edə biləcəyinə aid inancları; 2) Yaranan neqativ vəziyyət və dəyişikliklərə baxmayaraq, mühüm həyati fəaliyyətlərinə bağlı qalıb onları yerinə yetirə bilməsi; 3) Dəyişikliyi inkişafın bir şərti kimi dəyərləndirərək qorxmadan mübarizə aparmaq kimi qruplaşdırılmışdır. Bu sadalanan komponentlər stresli vəziyyətlərin təsirini azaltmaqda və aradan qaldırılmasında mühüm rola malikdirlər (Kobasa, 1979). Psixoloji dayanıqlılığın bu komponentləri stresli şəraitlə başa çıxıb dözümlü qalmağımıza kömək edir, vəziyyət hər nə qədər pis olsa da, həyatın anatomiyasında stressin önəmli faktor olduğunu başa düşərək, gündəlik yerinə yetirilən həyati fəaliyyətlərə bağlı qalınır və nəzarət edə bilmə bacarığı ilə həyatımızda baş verən çətinlikləri xeyrimizə çevirə bilirik. Bu proses, mübarizə aparmaq, başa çıxmaq, problem həll etmək kimi bacarıqlarımıza, effektiv şəxsiyyətlərarası və sosial yönümlü münasibətlər qurmağımıza müsbət təsir göstərir (Maddi, 2013).



Şəkil 1.1. Performans və Sağlamlığın artırılması üçün dayanıqlılıq modeli (Maddi, 2013).

Amerika Psixoloji Assosiasiyasının verdiyi məlumata görə, psixoloji dayanıqlılıq, psixi, emosional və davranış elastikliyi ilə yanaşı, daxili və xarici mühitin tələbləri nəzdində baş verən uyğunlaşma prosesidir (VandenBos, 2007). Fərdin çətin həyat hadisələri qarşısında tab gətirə bilməsi, bu hadisələrin gətirdiyi dəyişiklik və ya problemlə vəziyyətlərə uyğunlaşa bilməsi, çətinliklərin öhdəsindən gəlmək üçün effektiv şəkildə mübarizə apara bilmə bacarığı, psixoloji dayanıqlılıq kimi xarakterizə olunur (Masten və O'Connor, 1989). Psixoloji dayanıqlılıq, uyğunlaşma prosesinə mənfi təsir göstərən və ya pozan bir sıra çətinlik və sıxıntıların olmasına baxmayaraq, fərdlərin yaxşı uyğunlaşa bilmələridir (Block və Kremen, 1996). Jacelona görə (1997) xoşagəlməz hadisələr nəticəsində yaranan stressin mənfi təsirlərini azaldan və uyğunlaşma prosesini dəstəkləyən şəxsiyyət xüsusiyyəti psixoloji dayanıqlılıq adlanır. Məsələyə bu nöqteyi-nəzərdən yanaşdıqımızda aydın olur ki, psixoloji dayanıqlılıq, fərdin təhlükəli vəziyyətlər- travmalar, faciəvi hadisələr, ailədaxili münasibətlərdə problemlər, ciddi sağlamlıq problemləri, iş və yaşayış yerində yaşanan problemlər, iqtisadi, siyasi və sosial problemlər kimi mühüm stress faktorları qarşısında uyğunlaşa bilmə bacarığıdır.

Bəzi araşdırmaçıların fikrincə, psixoloji dayanıqlılıq fərdin mənfi bir həyat təcrübəsi yaşaması nəticəsində ortaya çıxan dinamik prosesdir (Jackson, Firtko və Edenborough, 2007; Rutter, 2007). Rutter (2012) də psixoloji dayanıqlılığı mənfi həyat hadisələrindən sonra ortaya çıxan və bu hadisələrin təsirlərini dəyişdirmək və azaltmaq üçün baş verən dinamik bir proses kimi nəzərdən keçirtmişdir. Bundan əlavə, o, həmçinin qeyd etmişdir ki, psixoloji dayanıqlılıq, ətraf mühitin risk faktorlarına qarşı müqavimət göstərmək və bu risk faktorlarına baxmayaraq yaxşı nəticələr əldə etməkdir. Rutter bunu mənfi vəziyyətdən uğurla çıxma bilmə bacarığı kimi də izah etmişdir.

Ungar və Perryyə (2012) görə, psixoloji dayanıqlılıq, fərdin yaşanan fəlakətli hadisədən sonra hadisənin mənfi təsirlərinə qarşı dözümlü olmaq üçün zəruri bioloji, psixoloji və sosial resurslardan istifadə edib normal həyat fəaliyyətini davam etdirə bilmə bacarığı, Earvolino-Ramirezə (2007) görə, xəstəlik, depressiya və ya digər xoşagəlməz vəziyyətdən tez özünə gələ bilmək, əvvəlki vəziyyətinə qayıda bilmək, sağala bilmə bacarığı, Graber, Pichon və Carabineyə (2015) görə isə, stressə və ya travmatik hadisələrə məruz qalan fərdlərin psixoloji uyğunlaşma bacarığı ilə yaradılan dinamik bir psixo-sosial prosesdir.

Silliman (1994) psixoloji dayanıqlılığı, fərdin baş verən çətinliklərin öhdəsindən gələ bilmək naminə güclü tərəflərini inkişaf etdirə bilmə qabiliyyəti kimi nəzərdən keçirmişdir. Psixoloji dayanıqlılıq, fərdin mənfi vəziyyətlə qarşılaşdıqda risk faktorları və qoruyucu faktorların qarşılıqlı təsiri nəticəsində həyatındakı dəyişikliklərə uyğunlaşması kimi də ifadə edilir (Kararımaq, 2006). Sakarya və Güneş (2011) də psixoloji dayanıqlılığı, psixi pozuntulara qarşı qoruyucu və risk faktorlarını özündə ehtiva edən ümumi bir anlayış kimi nəzərdən keçirir. Masten və Coatswortha (1998) görə isə, baş verən bir sıra neqativ hadisələrə baxmayaraq fərdin uyğunlaşmaq üçün göstərdiyi səy onun psixoloji dayanıqlılığıdır. Gigər bir tərifdə də psixoloji dayanıqlılıq, stressli həyat hadisələri ilə qarşılaşdıqda insanın mübarizə mənbəyi kimi istifadə etdiyi şəxsiyyət xüsusiyyəti kimi nəzərdən keçirilir (Kobasa 1979; Terzi, 2005).

Təriflərdən də göründüyü kimi, bəzi araşdırmaçılar psixoloji dayanıqlılığı şəxsi bir xarakterik xüsusiyyət kimi, bəziləri genetik, irsən ötürülən bir xüsusiyyət kimi, bəziləri də inkişafda olan müəyyən bir proses təcrübəsində qazanılan bacarıq kimi dəyərləndirirlər. Amma hər biri psixoloji dayanıqlılığın mənfi, xoşagəlməz nəticələri olan həyat hadisələri qarşısında fərdin göstərdiyi mübarizə, dözümlü olmağı fikrindədir.

Bu sahədə mühüm araşdırmalar aparan tədqiqatçılardan biri olan Garmezyə (1993) görə psixoloji dayanıqlılıq, fərdin yaşadığı stresli hadisədən öncəki vəziyyətinə qayıda bilməsi, əvvəldən özündə var olan bacarıq və davranışları yerinə yetirə bilməsidir. Bu xüsusiyyət insanın özünü bərpa edə bilmə bacarığı ilə əlaqələndirilir. Əhəmiyyətli mənfi vəziyyətin mövcudluğuna baxmayaraq müsbət uyğunlaşma göstərən dinamik prosesi əsas tutaraq, Garmezy iki elementin önəmini vurğulamaqdadır:

- a) Əhəmiyyətli dərəcədə təhlükəli və ya mənfi şəraitlə qarşılaşmaq;
- b) Bu əhəmiyyətli risk faktoruna baxmayaraq, fərdin inkişaf cəhətdən müsbət uyğunlaşmaya nail ola bilməsi.

Garmezy (1987) psixoloji dayanıqlılıq ilə bağlı araşdırmalarında bu anlayışı-yoxsulluq, ailədaxili münasibətlərdə zorakılıq halları, yaxını itirmək və yas, xroniki xəstəliklər, fiziki qüsurlar, müharibə, soyqırım, təbii fəlakətlər və terrorizm kimi son dərəcə stresli həyat hadisələrinin uşaqlar və böyüklər üzərində təsiri yönündən öyrənməyə çalışmışdır. Onun bu mövzuda ilk araşdırmalarından birində, şizofreniya diaqnozu qoyulmuş valideynlərə sahib uşaqlarla işlənmiş və ailədə bir şizofrenik xəstənin olmasının uşaqlar üzərində mümkün ola bilən psixososial təsirləri araşdırılmışdır. Nəticələrin təhlilindən bəlli olmuşdur ki, belə ailələrdə böyüyən uşaqların 60 %-də şizofreniyaya aid heç bir simptom müşahidə olunmamışdır. Halbuki, bu uşaqlarda şizofrenik simptomların olması ehtimalı daha

böyük idi. Bu nəticəyə əsaslanaraq, tədqiqatçılar diqqətlərini bu risk faktorlarının tərini azaldan və uşaqları şizofreniyaya yoluxmaqdan qoruyan qoruyucu faktorlara yönəlmişdir.

Göründüyü kimi, psixoloji dayanıqlılıqı açıqlayan çoxlu sayda tərif mövcuddur. Masten, Hubbard, Gest, Tellegen, Garmezy, və Ramirez (1999) bütün bu təriflərin ortaq nöqtələrini vurğulayaraq psixoloji dayanıqlılıq anlayışının üç əsas xüsusiyyətini incələməyə çalışıblar:

- a) Birinci yöndən ələ alındıqda, psixoloji dayanıqlılıq, yaşanan bütün neqativ hallara baxmayaraq, çətinliklərin öhdəsindən gələ bilən və gözləniləndən də yaxşı inkişaf edən şəxslərin güclü qalmalarına köməklik göstərən şəxsiyyət xüsusiyyəti kimi nəzərdən keçirilir. Sıxıntılı və çətin şəraitdə böyümüş insanların istedadlı və ya məşhur olmalarının səbəbi bu xüsusiyyət ilə əlaqələndirilir.
- b) Psixoloji dayanıqlılığın ikinci əsas xüsusiyyəti kimi, fərdin stresli həyat hadisələri qarşısında aciz düşməyərək tez bir zamanda uyğunlaşa bilmələri göstərilir. Psixoloji dayanıqlılıq anlayışını bu yöndən araşdıran çalışmalarda ailədaxili münasibətlərdəki zorakılıq halları, boşanma kimi stress faktorları əsas götürülmüşdür.
- c) Psixoloji dayanıqlılığın üçüncü və axırıncı xüsusiyyəti isə, yaxın adamı itirmək, qəza keçirtmək, təbii fəlakətlərə məruz qalmaq kimi travmaların təsirindən çıxma bilmək bacarığıdır. Bu xüsusiyyət ilə bağlı aparılan araşdırmalarda, fərdin yaşanan travmaların mümkün təsirlərini azaltmaqda və aradan qaldırmaqda önəmli rol oynayan şəxsi xüsusiyyətləri tədqiq edilmişdir.

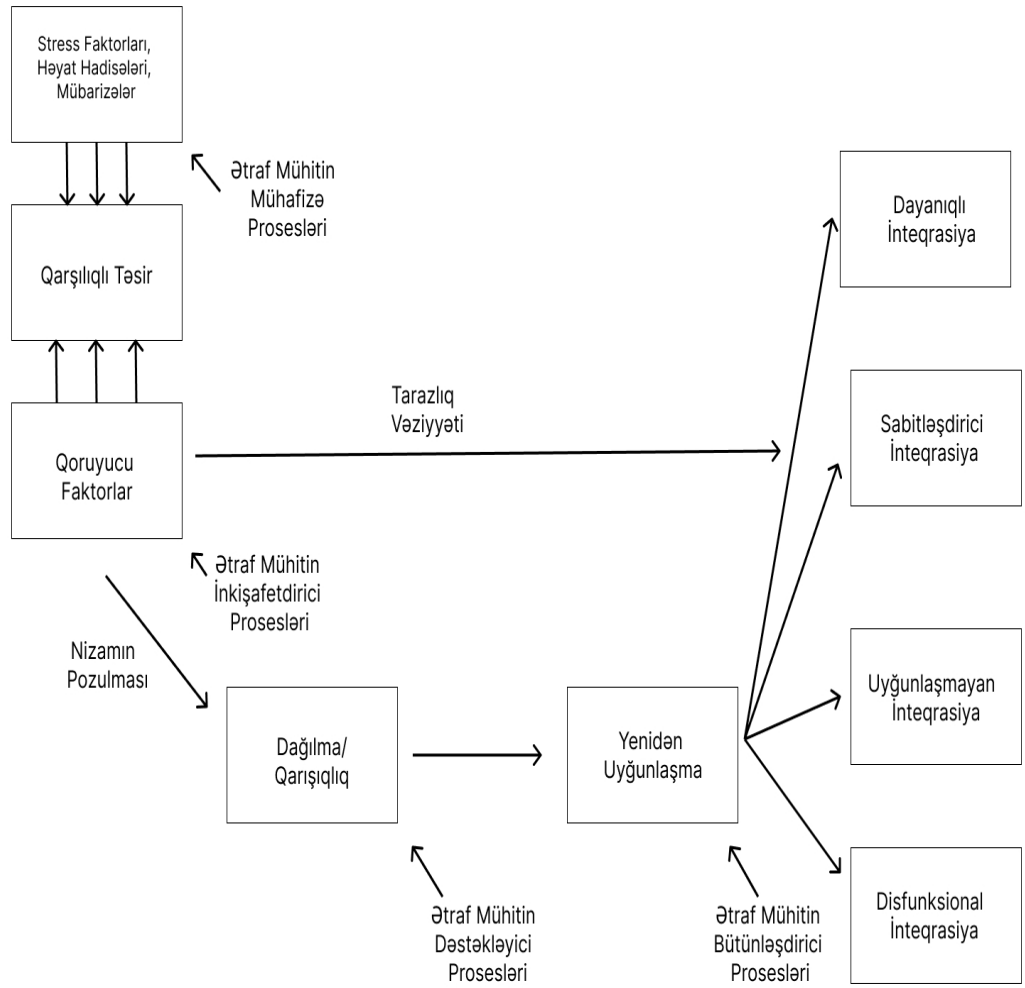
Deyilənlərdən aydın olur ki, psixoloji dayanıqlılıq konsepsiyasında iki mühüm xüsusiyyət birləşir, bunlardan birincisi, çətin vəziyyətlərə məruz qalan insanın bu vəziyyətlərlə baş edə bilib uyğunlaşa bilməsi, ikincisi isə baş edə bilmək bacarığından qarşılaşacağı çətin vəziyyətlərdə istifadə edə bilməsidir. Yüksək psixoloji dayanıqlılığa sahib olan şəxslər yaranan hər yeni vəziyyətə və dəyişikliyə də asanlıqla, qısa müddət ərzində uyğunlaşa bilirlər.

Psixoloji ədəbiyyatlarda mövcud olan bütün bu təriflərdən ortaq bir qənaətə gələrək söyləyə bilərik ki, psixoloji dayanıqlılıq:

- a) Fərdin fəaliyyət göstərdiyi mühit ilə şəxsi xüsusiyyətləri arasında yaranan mürəkkəb qarşılıqlı əlaqənin nəticəsidir,
- b) Stresli həyat hadisələri ilə fərdin onların öhdəsindən gəlmək bacarığı arasındakı tarazlıqdan yaranmışdır,
- c) Fərdlərə neqativ hadisələrin, problemlili və riskli vəziyyətlərin, dəyişikliklərin öhdəsindən uğurla gəlməyə imkan verən müsbət psixoloji xüsusiyyətdir,

- d) Bu xüsusiyyət zamanla dəyişə bilən, inkişaf edən xarakterə malikdir. Ətraf mühit və şəxsi amillərin təsiri ilə, məsələn, fərdin çətin vəziyyətlərin öhdəsindən gələ bilmək potensialı ilə həmin çətin vəziyyətlərin aradan qaldırılması yolu sayəsində inkişaf edir,
- e) Dinamik bir quruluşa malik olmaqla həyat şərtlərindən asılı prosesdir,
- f) İnkişaf mərhələlərinə təsir göstərən mühüm amillərdən biridir,
- g) Neqativ hadisələr zamanı yaranan riski, risk faktorlarını, şəxsi müqaviməti ən aza endirmək və tez “sağalmaq” üçün vacib olan qoruyucu faktorların inkişafını təmin edir (Stewart, Reid, və Mangham, 1997).

Richardson və əməkdaşlarının (2014) təkmilləşdirdiyi psixoloji dayanıqlılıq modelinə görə, insanın psixoloji cəhətdən dayanıqlı ola bilməsi üçün, o, bir sıra çətinlik və problemlərlə, stresli vəziyyətlərlə qarşılaşmalı, bunun nəticəsində həyatının nizamı pozulmalı, bu nizamı yenidən qurmağı bacarmalı, təcrübələrdən yararlı bilməli, mübarizə üsulları və qoruyucu faktorlarla bir bütünlük təşkil edərək daha yaxşı uyğunlaşma göstərə bilməlidir. Həyat hadisələri və qazanılan təcrübələr, qarşılıqlı təsir prosesi, bioloji homeostaz, psixoloji və sosial qoruyucu faktorlar, ətraf mühit amilləri, vəziyyətin pisləşməsi, nizamın pozulması, gücləndirən, dəstəkləyən və yenidən bərpa edən mərhələlər modelin əsas komponentlərinə daxildir. Modeldə mənəvi, psixoloji və bioloji olmaq üzrə üç tarazlıq vəziyyətindən bəhs edilmişdir. Mənəvi tarazlıq dedikdə, dəyərlər və davranışlar arasında mövcud olan harmonik vəziyyət başa düşülür. Əksər insanlar psixoloji tarazlılığın daim sabit vəziyyətdə qalmasını istəyirlər. Buna görə də, hissləri qeyri-sabit olduqda, onları idarə olunan vəziyyətə qaytarmağa çalışırlar. Bioloji cəhətdən tarazlıq dedikdə isə, funksiyası pozulmuş fizioloji mexanizmin özünü normal vəziyyətə qaytarmaq üçün aktivləşməsi başa düşülür. Məsələn, bədən hərarəti yüksəldikcə, soyutmaq, hərarəti aşağı salmaq məqsədilə tərləmə prosesinin başladılmasını buna misal olaraq göstərmək olar .



Şəkil 1.2. Psixoloji Dayanıqlılıq Modeli (Richardson və digərləri, 2014).

Modeldən də görüldüyü üzrə, mənəvi, psixoloji və bioloji tarazlığın pozulması xoşagəlməz və stresli olsa da, tarazlığın pozulması hadisəsi fərdlərin psixoloji dayanıqlılıqları üçün faydalı bir prosesdir. Neqativ hadisələrdən sağ çıxma insanın daha güclü və bacarıqlı olmasına yardımçı olur. Baş verən neqativ hadisələr qarşısında psixoloji cəhətdən dörd növ: davanıqlı, stabilləşdirici, uyğunlaşmayan və disfunksional inteqrasiya növləri müəyyən edilmişdir. Dayanıqlı inteqrasiya zamanı, fərd inteqrasiya prosesindən keçməklə yeni bacarıq və vərdislərə yiyələnir, özünü yenidən kəşf edir, şəxsi və ətraf mühitin təsirlərini daha yaxşı anlayır. Bu təcrübələrdən yararlanıb öyrənilən bacarıqlar oxşar xarakterli sonrakı həyat hadisələri ilə effektiv mübarizə aparmaq üçün istifadə edilə bilər. Fərdin baş verən neqativ həyat hadisəsindən öncə özündə var olan funksionallıq səviyyəsinə qayıtmaq üçün apardığı

mübarizə stabilləşdirici inteqrasiya adlanır. Uyğunlaşmayan inteqrasiyada yaranan neqativ vəziyyətlə mübarizə üçün fərddə qoruyucu bacarıqların kifayət qədər olmaması halı müşahidə olunur. Belə insanlarda yaşanan hadisədən öncə yüksək səviyyədə özünə hörmət, özünə inam, mübarizə hissi, yüksək gözləntilər mövcud olsa da, baş verən uğursuz vəziyyət qarşısında bu müsbət xüsusiyyətlərini itirir və daha aşağı səviyyədə funksionallıq göstərirlər. Disfunktional inteqrasiyada isə, fərd qeyri-sağlam üsullarla; intihar etməklə, müxtəlif psixoaktiv maddələrdən sui-istifadə etməklə, psixopatoloji xəbətlərə yoluxmaqla və digər funksional olmayan üsullarla yenidən uyğunlaşmağa çalışırlar. Belə olan halda psixoterapevt müdaxiləsi zəruri şərtidir.

Aparılan araşdırmalardan bəlli olmuşdur ki, psixoloji dayanıqlılığa malik insanlarda şəxsi xarakterik xüsusiyyətlər özünü büruzə verməkdədir. Həyatda qarşılaşılan bir sıra çətinliklərin öhdəsindən gəlməkdə bu xüsusiyyətlərə malik olmaq böyük bir üstünlük sayıla bilər. Bu şəxsi xarakterik xüsusiyyətlərin öyrənilməsi məqsədilə bir neçə araşdırma aparılmışdır. Grant və Kinmanın (2014) araşdırması nəticəsində psixoloji dayanıqlılığa malik insanlarda özünəməxsus xarakterik xüsusiyyətlərin olduğu müəyyən edilmişdir. Bu xarakterik xüsusiyyətləri- dözümlülük və ya dayanıqlılıq, özünə inam, özünə hörmət, özünü effektiv hiss etmək, emosional intellektuallıq, güclü şəxsiyyətə malik olmaq hissi, özünü müstəqil, asılı olmayan şəxs kimi hiss etmək, sərhədlər qoya bilmək bacarığı, yaxşı inkişaf etmiş tənqidi düşünmə bacarıqları, yeni təcrübələrə və dəyişikliklərə açıq olmaq və onlardan yararlanmaq bacarığı, sosial bacarıqları inkişaf etdirmək üçün sosial inam və dəstəkləyici əlaqələr qura bilmək, məqsədlərin qoyulması və onların icrası yolunda addımlaya bilmək bacarığı, çətinlikləri dərk etmək, dözə bilmək və onları aradan qaldırmaq bacarığı, mübarizə strategiyalarından yerində və düzgün istifadəyə uyğunlaşmaq, problemi aradan qaldırmaq və planlaşdırma bacarıqları, daxili və xarici resursların fərqiə varmaq və onlardan istifadə edə bilmək bacarığı, dəyişikliklərə uğurla uyğunlaşmaq, gələcək həyat barədə nikbin, ümidli və həvəsli olmaq və s. kimi qruplaşdırmaq olar.

Amerika Psixologiya Assosiasiyasının (APA, 2004) tövsiyə etdiyi on metod da şəxsi psixoloji dayanıqlılığın inkişaf etdirilməsi baxımından effektiv əhəmiyyətə malikdir. Bu metodlar aşağıdakılardır:

1. Sağlam şəxsiyyətlərarası münasibətlərin və əlaqələrin qurulması;
2. Çətinliklərdən qorxmamaq və onları keçilməz bir problem kimi görməmək;
3. Dəyişikliklərə açıq olmaq və onları həyatın ayrılmaz parçası kimi görmək;
4. Məqsədlərə doğru əmin addımlarla irəllilənmək;
5. İşlərində qətiyyətli olmaq;
6. Özünün inkişafını təmin edən imkanlar axtarmaq və tapmaq;
7. Özünə qarşı müsbət münasibətdə olmaq;
8. Hadisələrə bir-biri ilə əlaqəli bir

bütünlük kimi yanaşmaq; 9. Nikbin və ümidli şəkildə həyatını davam etdirmək; 10. Özünə qayğı və diqqət göstərmək.

Universitet həyatı dövrü, gənclərin bir şəxsiyyət kimi təkmilləşməyə davam etdikləri, müstəqillik əldə etmək namına səy göstərdikləri, bununla belə, bu inkişaf mərhələsinin gətirdiyi bir çox problemlərlə üzləşdikləri və mübarizə apardıkları, münasibətlərin kəskin sürətdə dəyişdiyi bir keçid dövrüdür (Rickwood, Deane, Wilson və Ciarrochi, 2005).

Universitet həyatına başlamaq gənclər üçün yeni müxtəlif təcrübələrlə qarşılaşmaq deməkdir. Bir çox tələbə universitet həyatına başlamaq üçün doğulub böyüdüüyü mühiti tərk etməli, ailələrindən və evlərindən uzaq bir mühitdə yaşamaq, bu yeni mühitin və şəraitin gətirdiyi bəzi məsuliyyətləri üzərlərinə götürməli olurlar. Bununla yanaşı, həmçinin tələbələr universitet daxilində baş verən bir sıra akademik problemlərlə də üzləşirlər ki, bütün bunlar tələbələrin bəziləri üçün müəyyən çətinliklər və risk faktorları yaradır. Yaranan stresli və ya çətin vəziyyətlərlə mübarizə aparmaq üçün kifayət qədər imkana malik olmayan tələbələr özlərini gücsüz hiss edir, psixoloji və fizioloji cəhətdən rahat yaşaya bilmirlər.

Tələbələrin stresli vəziyyətlərin öhdəsindən gəlməsini təmin edən ən mühüm xüsusiyyətlərdən biri də onların psixoloji dayanıqlılığa malik olmalarıdır (Earvolino-Ramirez, 2007). Psixoloji dayanıqlılıq tələbə şəxsiyyətində mühüm əhəmiyyət kəsb edən xarakter xüsusiyyətidir. Belə ki, əgər tələbənin psixoloji dayanıqlılıq göstəriciləri zəifdirsə, o, universitet həyatına uyğunlaşma mərhələsində uğursuzluqlara düşər olur, həmçinin də uyğunlaşma mərhələsində üzləşdiyi problemləli situasiyalar onun stress səviyyəsinə də asanlıqla təsir göstərir ki, bununla da bir sıra davranışsal problemlər də ortaya çıxmış olur.

Sürücü və Bacanlı (2010) tərəfindən Türkiyənin Gazi Universitetində, tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinə, cinsi xüsusiyyətlərinə, universitet həyatına başlamamışdan öncəki yaşayış yeri və mühitin şəraitinə görə onların universitet həyatına ümumi, sosial və akademik cəhətdən uyğunlaşmalarının fərqli olub-olmadığını araşdırmaq məqsədilə tədqiqat həyata keçirilmişdir. Tədqiqat nəticələrinin təhlili ilə məlum oldu ki, orta səviyyədə psixoloji dayanıqlılığa sahib olan tələbələr, psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi aşağı olan tələbələrdən daha yüksək uyğunlaşma səviyyəsinə malikdir. Habelə orta və yüksək dərəcədə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinə malik olan tələbələrin, psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi aşağı olan tələbələrə nisbətdə akademik uyğunlaşma səviyyələri də xeyli yüksəkdir. Cinsiyyət fərqləri baxımından yanaşdıqda isə, qız tələbələrə nisbətən oğlan tələbələrin universitet həyatı mühitinə daha sürətli formada uyğunlaşdıqları aşkar edilmişdir. Qız tələbələr ilə oğlan tələbələr arasında uyğunlaşma cəhətdən əhəmiyyətli fərqlər mövcuddur.

Universitet tələbələrində psixoloji dayanıqlılığını öyrənmək məqsədilə həyata keçirilən mühüm tədqiqat işlərindən biri də Wilksin (2008) aparmış olduğu tədqiqatdır. Akademik sahədə yaşanan stress ilə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi arasındakı əlaqənin öyrənilməsi məqsədi ilə o, “sosial iş” ixtisası üzrə təhsil alan 314 nəfər tələbə ilə tədqiqat işi keçirmiş və tədqiqat işi nəticələrinin təhlili zamanı məlum olmuşdur ki, tələbələr orta akademik stress səviyyəsinə və sosial dəstəyə, yüksək səviyyədə isə psixoloji dayanıqlılığa malikdirlər. Bununla da müəyyən etmiş oldu ki, akademik stress-sosial dəstək və akademik stress-psixoloji dayanıqlılıq səviyyələri arasında neqativ yöndə bir əlaqə mövcuddur. Tədqiqat nəticələrinə istinadən söyləmək mümkündür ki, sosial dəstək səviyyəsinin yüksək olması tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinə də müsbət təsir göstərir. Nəticələrdən, həmçinin o da bəlli olmuşdur ki, akademik stress vəziyyətində dost-tanış dəstəyi, köməyi psixoloji dayanıqlılığın təmin edilməsində qoruyucu faktor kimi mühüm əhəmiyyətə malikdir. Dost-tanış dəstəyi akademik sahədə yaranan stress ilə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi arasındakı neqativ əlaqədə önəmli bir vasitəçi kimi rol oynayır.

Psixoloji dayanıqlılığın nikbinlik səviyyəsi, qəbul edilən nəzarət səviyyəsi və həyatda qarşılaşılan çətinlik dərəcəsi ilə arasındakı əlaqənin araşdırılması məqsədilə 328 universitet tələbəsi ilə araşdırma işi aparılmış və işin nəticələrinin təhlilindən bəlli olmuşdur ki, sadalanan hər bir amil arasında əhəmiyyətli əlaqə mövcuddur. Neqativ həyat təcrübələrinin müsbət həyat təcrübələrinə nisbətən nikbinliklə ümid, nikbinliklə nəzarət, ümid və nəzarət arasında daha güclü əlaqələr yaratdığı bəlli olmuş, ümid və nəzarət arasındakı əlaqənin müsbət və mənfi həyat təcrübələri arasındakı fərq əsasən dəyişdiyi müəyyən olunmuşdur. Məsələn, yüksək səviyyədəki müsbət və mənfi həyat təcrübələrinin aşağı korrelyasiya, orta səviyyəki müsbət və mənfi həyat təcrübələri isə yüksək korrelyasiya göstəriciləri göstərir. Ümid amili ilə isə müsbət və mənfi həyat təcrübələri arasında əhəmiyyətli bir əlaqənin olmadığı anlaşılmışdır. Araşdırma nəticəsində, həmçinin o da müəyyən edilmişdir ki, fərdlərin psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin gücləndirilməsində ailə və təhsil amilləri də mühüm əhəmiyyətə malikdir (Hand, 2003).

Ehlers (2008), mədəni həssaslığın, sosial-mədəni xüsusiyyətlərin, mübarizəetmə bacarığının psixoloji dayanıqlılıq ilə əlaqəsini öyrənmək məqsədilə fərqli mədəniyyətlərdən olan gənclər arasında tədqiqat həyata keçirmişdir. Tədqiqat işində 305 gənc qız tələbə iştirak etmişdir. Tədqiqat işi çərçivəsində sıxıntı və psixoloji dayanıqlılığın müxtəlif mədəniyyətlərdən olan gənclərin inkişafına necə təsir etdiyi araşdırılmışdır. Həmçinin də müxtəlif irqi-etnik köklərə malik olan gənclərin mübarizəetmə bacarıqları da mədəni amillər baxımından təhlil edilmişdir. Bununla belə psixoloji dayanıqlılığın uşaqlıq yaşı stresləri,

vahid mübarizətmə bacarıqları, adaptiv mübarizə, adaptiv olmayan mübarizə və sosial-mədəni dəstək baxımından əhəmiyyəti də vurğulanmışdır. Aparılan tədqiqat işinin nəticələrindən həm də məlum olub ki, uşaqlıq yaşı stresləri müxtəlif sosial-mədəni xüsusiyyətlərə malik olan və müxtəlif irqi-etnik köklərə malik olan tələbələrdə yaşanma şəklinə görə fərqlilik göstərir. Xüsusilə də mədəni mənşə və həyatı təcrübələrin psixoloji dayanıqlılığa təsir göstərdiyi vurğulanmışdır.

Psixoloji dayanıqlılıq konsepsiyası ilə bağlı öyrənilməsi vacib olan üç anlayış vardır ki, bunlar, risk faktorları, qoruyucu faktorlar və müsbət nəticələr adlanır (Fletcher və Sarkar, 2013).

1). Risk faktorları: risk, fransız mənşəli söz olub, “riziko”- arzuolunmaz nəticələrlə qarşılaşma ehtimalı kimi başa düşülür (Acar və Soydemir, 2019). İnsanlar risk dolu hadisələrlə üzləşməlidirlər ki, onlarda psixoloji dayanıqlılıq qavramı ortaya çıxsın və sonradan bütün mənfiliklərə baxmayaraq bu qavram sayəsində həyatın müxtəlif sahələrində uğur qazana bilsinlər (Gizir, 2007). Heç bir mənfəət şəraitin və ya riskin olmadığı vəziyyətdə psixoloji dayanıqlılıq göstəriciləri ortaya çıxa bilməz. Psixoloji dayanıqlılığın ortaya çıxmasında iki mühüm şərt gözlənilir ki, bunlardan birincisi, əhəmiyyətli təhlükə və ya ciddi problemlərlə qarşılaşmaq, ikincisi isə, bütün bu təhlükəli və riskli vəziyyətlərə baxmayaraq müsbət uyğunlaşma göstərə bilməkdir (Luthar, Cicchetti və Becker, 2000). Göründüyü üzrə, həyatda insanın başına gələn təhlükəli hadisələr və ya fəlakətlər psixoloji dayanıqlılığa təsir göstərən risk faktorları kimi nəzərdən keçirilir

Risk faktorları- fərdi, ailədən qaynaqlanan və ətraf mühitin risk faktorları olmaqla üç qrupa ayrılır:

a). Fərdi risk faktorlarına: erkən yaşda hamiləlik, erkən doğum, müəyyən bir etnik mənsubiyyətə malik olmaq, utancaq və ya narahat şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin olması, narkotik və alkoqoldan sui-istifadə, xroniki və ya psixoloji xəstəliyin olması, fiziki qüsurlar, özünə hörmət və inamın aşağı olması, xaraktercə əsəbi şəxsiyyət xüsusiyyətlərinin olması, özünü idarə etmə bacarıqlarının zəif olması, aşağı intellekt səviyyəsi, akademik uğursuzluq və müvəffəqiyyətsizliklər, ətraf mühitə uyğunlaşa bilməmək və bunun gətirdiyi problemlər, mübarizə mexanizmlərinin lazımı qədər olmaması və ya lazımı səviyyədə istifadə edə bilməməsi aid edilə bilər (Öz və Yılmaz, 2009; Tümlü və Receptoğlu 2013; Windle, 2002).

b). Ailədən qaynaqlanan risk faktorlarına: maddi baxımdan yaranan çətinliklər, çoxuşaqlı ailədə doğulmaq, uşaqlar arasındakı yaş fərqlinin iki ildən az olması, övladlığa götürülmək, uşaqlar arasında bağlılığın olmaması və ya az olması, valideynlərin boşanması, valideynlərdən birini və ya hər ikisini itirmək, valideynlərin psixoloji, fizioloji-xroniki

xəstəliklərə malik olması, valideynlərin və ya ailə üzvlərindən birinin alkoqolik, maddə bağımlısı olması, cinayət törədən və buna görə həbs həyatı yaşayan valideynin olması, tək valideynli ailədə böyümənin gətirdiyi çətinliklər, valideynlərin və ya ailə üzvlərinin uşaqlara qarşı uyğun olmayan davranış sərgiləməsi, qeyri-sabit münasibətdə olmaları, ailədaxili zorakılığına məruz qalmaq, ailədə zorlama, təcavüz kimi hadisələr aiddir. Ailədən qaynaqlan risk faktorları xarici qıcıqlardan motivlənib yaranan şəxsiyyət xüsusiyyətləri kimi qarşımıza çıxır (Öz və Yılmaz, 2009; Greene, 2002; McCubbin və digərləri, 2002; Nakashima və digərləri, 2005)

c). Ətraf mühitin risk faktorları: təbii fəlakətlər, sosial stress faktorları, yoxsulluq, yaxşı qidalanmamaq, maddi və sosial-iqtisadi problemlər, iş tapmaqda yaranan çətinliklər və işsizliyin yüksək səviyyəsi, evsizlik, dövlət tərəfindən qəbul edilən qərar və qanunlar, müharibələr, soyqırımlar, miqrasiya ilə bağlı yaranan problemlər, cəmiyyətdə yaxşı davranış roll modelləri kimi qəbul edilən nümunələrin kifayət qədər olmaması və ya ümumiyyətlə olmaması, sosial mühitdə baş verən travmatik hadisələr, cəmiyyətdə fiziki və cinsi zorakılıq, təcavüz hadisələrinin baş vermə nisbətinin yüksək səviyyədə olması, yaşayış yerinə yaxın ərazilərdə cinayət hadisələrinin tez-tez baş verməsi, ev, məktəb, xəstəxana kimi əsas vacib obyektlərin az olması və ya ümumiyyətlə olmaması kimi ifadə edilə bilər (Öz və Yılmaz, 2009; Luther və digərləri, 2000; Warner və Smith, 1982).

Bir neçə il ərzində Werner (1993) risk faktorlarının nəticələrini öyrənmək məqsədilə uzununa metodundan istifadə edərək psixoloji dayanıqlılıq üzrində bir tədqiqat işi həyata keçirmişdir. Tədqiqat işini gerçəkləşdirmək üçün o, 600 uşağı doğulduqları ildən, yəni 1955-ci ildən başlayaraq 1987-ci ilə, yəni 32 yaşlarına qədər izləmiş, onların böyümə və inkişaf prosesini müşahidə etmişdir. əldə olunan nəticələrə əsasən məlum olmuşdur ki, tədqiqat işində iştirak edən 200-dən çox uşaq doğum prosesində yaranan problemlər, sosial-iqtisadi vəziyyətin aşağı olması, təhsil səviyyəsinin aşağı olması və ya təhsilin ümumiyyətlə olmaması və ailə daxilində güclü emosional dəstəyin olmaması səbəbindən həyatları boyunca çoxlu sayda riskli təcrübə ilə üzləşməli olublar

2). Qoruyucu faktorlar dedikdə, riskli və ya çətin vəziyyətlərin təsirini azaltmağa, aradan qaldırmağa, şəxsə uyğunlaşmaqda və fərdi bacarıqlarını təkmilləşdirib onlardan istifadə etməkdə yardımçı olan müəyyən şərtlər nəzərdə tutulur (Masten, 1994). Qoruyucu faktorlar, şəxslə riskli vəziyyət arasına bir maneə kimi girərək, onu həmin vəziyyətlə əlaqədar yaranan neqativ nəticələrin psixoloji və fizioloji təsirlərini azaldan, onlardan qoruyan xüsusiyyətdir. Bu faktorlar üç başlıq altında qruplaşdırılır: fərdi, ailə ilə bağlı və ailədən kənar, ətraf mühitin qoruyucu faktorları (Cicchetti və Garnezy, 1993).

a). Fərdi qoruyucu faktorlara: cins, yaş və sağlamlıq xüsusiyyətləri, yüksək intellektuallıq, akademik uğur, müsbət xarakterik xüsusiyyətlər, güclü daxili nəzarət, özünə hörmət və özünə inam, özünün şəxsi xüsusiyyətlərini dərk edib anlamaq, özünü qəbul etmək bacarığı, müstəqil var ola bilmək, məqsədlərin olması və gələcək həyatla bağlı ümidli olmaq, müsbət gözləntilərin olması, problemlərin öhdəsindən gəlmək bacarığı, problem çözmə zamanı diqqətli davranmaq, məsuliyyət sahibi olmaq, optimist əhval-ruhiyyədə olmaq, yumor hissəsinə malik olmaq, empatiya qura bilmək və yardımsevərlik hissi, effektiv qarşılıqlı münasibətlərdə olmaq, ünsiyyət qura bilmək və bu zaman özünü rahat ifadə etmək bacarıqları kimi fərdi xüsusiyyətlər daxildir (Gizir, 2007; Öz və Yılmaz,2009; Criss və digərləri, 2002; Jenson və Fraser, 2006).

b). Ailə ilə bağlı qoruyucu faktorlar kimi: effektiv valideyn-övlad münasibətləri, dəstəkləyici, qoruyucu valideynlər, ailədə savadlı, təhsilli ana-ata roll modellərinin olması, ailənin uşaqların gələcəyi ilə bağlı müsbət və real gözləntilərinin olması, ailənin digər üzvləri ilə müsbət münasibətlər, ailədə qoyulan effektiv davranış norma və qaydaları göstərmək olar (Gizir, 2007; Öz və Yılmaz,2009).

c). Ətraf mühitin qoruyucu faktorlarına misal olaraq: uğurlu şəxsiyyətlərarası münasibətlər, müsbət həyat təcrübələri, sosial dəstək, mədəniyyət göstəriciləri, sosial-iqtisadi vəziyyət, müsbət həmyaşd və dost dəstəyi, effektiv sosial resurslar– yüksək təhsil keyfiyyətinə malik məktəblər, gənclər üçün fərqli fəaliyyət mərkəzləri, gənclər təşkilatları və s, dərşdənkənar fəaliyyət növləri, sosial mühitdə böyüklərlə müsbət qarşılıqlı əlaqələr, müsbət məktəb təcrübələri, müsbət xüsusiyyətlərə malik müəllim şəxsiyyəti, müsbət rol modeli nümunələrin olmasını göstərmək olar (Soutwick, Litz və Charney, 2011; Lee və digərləri, 2013; Gizir, 2007; Öz və Yılmaz,2009).

Əgər bu sadalanan fərdi, ailədən qaynaqlanan və ətraf mühitin faktorları müsbətəyönlüdürsə, bu halda onlar uşağın sağlam inkişafını təmin edir, onun psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsini yüksəldir, əks təqdirdə isə, qeyd olunan faktorlar onun psixi sağlamlığına mənfi təsir göstərəcək, dayanıqlılıq səviyyəsini azaldacaq və ya yox edəcəkdir. Buna görə də, riskli və ya mənfi şərtlər altında böyüyən uşaq və yeniyetmələrin həyatda uğur qazana bilmələri, inkişafalarını təmin etmələri, psixoloji cəhətdən sağlam olmaları və psixoloji dayanıqlılığa sahib olmaları üçün, bu risk və qoruyucu faktorlarını bilmələri vacib şərtidir.

3). Fərdin sosial və akademik uğurları, cəmiyyətin onun yaşına uyğun hesab etdiyi davranışlar, rifahı və həyatdan məmnunluq hissi müsbət nəticə kimi ifadə edilir. Bununla belə, hər hansı psixi və fiziki xəstəlik, emosional stress, təşviş pozuntusu, cinayətə meyillilik və riskə getmək kimi arzuolunmaz davranışların olmaması baxımından da müəyyən edilir. bir

növ uyğunlaşma kimi başa düşülən müsbət nəticə anlayışı fərd ilə mühitin qarşılıqlı təsiri nəticəsində ortaya çıxan bir anlayışdır. Müsbət nəticənin psixoloji dayanıqlılıqla əlaqəsinin izah edilməsi üçün onun gözlənilməz nəticəsi olmalıdır. Əgər hər hansı bir fərdin qarşılaşmış olduğu problemin öhdəsindən gələcəyi gözlənilirsə, əldə olunan müsbət nəticə fərdin psixoloji dayanıqlılığı ilə deyil, mövcud olan stresin aşağı səviyyəsi və ya ətrafdakı müsbət şəraitlə əlaqədar olduğu deyilə bilər aid (Aydın, 2010). Ən çox araşdırılan müsbət nəticələrə misal olaraq akademik müvəffəqiyyəti, müsbət davranış nümunələrini, yaxın dostluq münasibətləri qurmaq və ya dostlar tərəfindən qəbul edilmək, psixoloji cəhətdən sağlam olmaq, dərşdənkənar fəaliyyətlərdə iştirak etmək və s. göstərmək olar (Masten və Reed, 2002). Ədəbiyyata nəzər saldıqda, psixoloji dayanıqlılıqla bağlı araşdırmalarda ən çox rast gəlinən müsbət nəticə nümunələri kimi: emosional problemlərin və ya simptomların az olması, qaydalara riayət etmək, psixopatologiyanın olmaması, həyatdan məmnunluq, təhsili davam etdirmək, sosial yardım tədbirlərində iştirak etmək və s. müsbət nəticələri göstərmək mümkündür.

Bütün bu qeyd edilənlərə əsasən deyə bilərik ki, uğurlu ailə həyatına, uğurlu peşə seçiminə malik olan, həyatdan zövq ala bilən, gələcəyə ümidlə yanaşan şəxslərin yüksək psixoloji dayanıqlılıq göstəricilərinə malik olduğu müəyyən edilmişdir. Şəxslərdə bu kimi xüsusiyyətlərin olması həm özləri, həm də cəmiyyət üçün çox vacibdir. Edilən araşdırmalardan məlum olmuşdur ki, şəxsiyyətlərarası münasibətlərə, sağlamlığa önəm verən, özünə, ailəsinə və cəmiyyətə fayda verən şəxslərdə psixoloji problemlərin yaşanması ehtimalı da daha azdır. O'Rourkenin (2004) fikrincə, yüksək səviyyədə psixoloji dayanıqlılığa malik olan şəxslər stresli vəziyyətləri özünü təkmilləşdirmə, özünü inkişaf üçün bir fürsət kimi görür, nəinki təhlükə mənbəyi kimi dəyərləndirirlər. Psixoloji dayanıqlılıq stresli hadisələr nəticəsində fərdin orqanizmində baş verən dəyişiklikləri, pozulmaları tez bir zamanda aradan qaldırır, daha effektiv mübarizə aparmasına kömək edir, əvvəlki fəaliyyət səviyyəsini bərpa edir (Carver, 1998). Belə bir müsbət keyfiyyətin universitet həyatına yeni-yeni uyğunlaşmaqda olan tələbə şəxsiyyətində olması isə, nəinki ona bu mərhələdə üzləşə biləcəyi çətin və stressli hadisələrin öhdəsindən gəlməkdə köməklik göstərir, həmçinin də problemlər qarşısında ruhdan düşən, ümitsizliyə qapılan, məyus olan tələbəyə də stressli vəziyyətin mənfi təsirlərindən tez bir zamanda çıxmaqda yardımçı olur. Bu səbəbdən də birinci kurs tələbələrində psixoloji dayanıqlılığın formalaşması və təkmilləşdirilməsi mühüm əhəmiyyət kəsb edən məsələdir.

II FƏSİL. STRESS SOSIAL-PSIXOLOJİ HADİSƏ KİMİ

2.1. Stresin xarakteristikası

Bir çox elm sahəsinin, xüsusən də davranışla bağlı elmlərin geniş araşdırma mövzusu olaraq ortaya çıxan stress qavramı bir çox yöndən ələ alınmış, araşdırılmışdır. Stress yaradan faktorlar, stress mənbələri, iş yerində, gündəlik həyatda stress, stressi aradan qaldırmağın yolları, stresslə mübarizə üsulları və stresslə əlaqəli olduğu düşünülmən bir çox digər anlayış bu araşdırmaların tədqiqat obyektinə olmuşdur (Altunkol, 2011).

Latınca "estricia" və fransızca "estrece" sözlərindən yaranmış "stress" anlayışı hərfi mənada gərginlik, sıxılma və təzyiqli kimi başa düşülür. İllər boyu bu anlayış bir neçə fərqli mənalarda işlədilmişdir. 17-ci əsrdə fəlakət, kədər, dər, qəm, bəla, müsibət kimi müxtəlif mənalarda işlədilmən bu ifadə 18-19-cu əsrlərdə isə mənə dəyişkənliyinə uğrayaraq obyektlər, fərdlər, fizioloji və ya mənəvi strukturlar ilə əlaqələndirilmiş, güc, təzyiqli, çətinlik kimi başa düşülmüşdür. Orqanizmin fiziki və mənəvi sərhədlərinin zorlanması və ya təzyiqlə üz-üzə qalması nəticəsində yaranan hal stress adlanır. Təhlükə ilə rastlaşan zaman orqanizm özünü qorumaq üçün reaksiyalar zəncirini aktivləşdirmək qabiliyyətindən istifadə edir. Təhlükəli şərait qarşısında yaranan bu xüsusiyyət "döyüş və ya qaç" cavab reaksiyası kimi xarakterizə olunur (Baltaş və Baltaş, 2004). 1920-ci ildə Walter B. Cannon laboratoriyaya şəraitində heyvanlar üstündə tədqiqat aparmışdır. Tədqiqat zamanı müşahidə olunmuşdur ki, təhlükə ilə üzləşən heyvanların hamısı yaranan vəziyyətə qarşı ya mübarizə aparıb, ya da qaçmışdır. Bu cavab reaksiyalarından hansının icra olunmasından asılı olmayaraq, heyvanların orqanizminin müəyyən fizioloji dəyişikliklər baş vermişdir. Tədqiqatçı bu dəyişiklikləri "Döyüş, ya da Qaç" reaksiyası olaraq adlandırıb. Cannonun fikrincə, bu reaksiya orqanizm üçün həm müsbət, həm də mənfi nəticələrə səbəb ola bilər. Çünki bir tərəfdən orqanizmin təhlükəyə qəfil reaksiya verməsini təmin edir, digər tərəfdən isə orqanizmdə hədsiz stress yaradır ki, bu da emosional və fizioloji funksiyalara pozucu təsir göstərir və bir sıra sağlamlıq problemlərinə səbəb olur (Taylor, 2003).

Elmi sahədə ilk dəfə "stress" sözündən istifadə edən 17-ci əsrdə yaşamış fizik Robert Hookedir. O, bu ifadədən elastik bir obyektə ona təsir edən xarici qüvvə arasındakı əlaqəni izah etmək məqsədilə istifadə etmişdir. Daha sonradan digər elm sahələrində də geniş şəkildə istifadə olunmağa başlanılmışdır (Şahin, 1995). Psixoloji ədəbiyyatda isə stress anlayışından ilk dəfə 1930-cu illərdə Hans Selye istifadə edib. Onun fikrincə, stress, insanların öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkdikləri, narahat olduqları, təzyiqli altında qaldıqları vəziyyətlərdə ortaya çıxan cavab reaksiyasıdır (Timuroğlu, Yılmaz, 2019). H.Selye (1973) stressi yalnız insan

orqanizminə zərər verən neqativ psixi vəziyyət kimi dəyərləndirmişdir. Çünki, onun fikrincə, stress, insan orqanizminə zərərvermə düşüncələri, yorğunluq, ruhdan düşmək kimi bəzi mənfi psixi prosesləri xatırladır (Allen, 1984). O stresi insan orqanizminə təsir edən ətraf mühit stimulu olaraq adlandırır. 1950-ci ildə apardığı araşdırmasının nəticələrinə əsaslanaraq o, daha sonradan stress terminini orqanizmin daxilindəki mühitə qarşı qəbul etdiyi vəziyyət olaraq təyin etmişdir. Orqanizmin daxili harmoniyasının, onun daxili və ya xarici mühitinin təzyiqinə məruz qalması stress adlanır. Bununla da Selye, fərddə reaksiyalar zənciri yaradan ətraf mühit stimullarını stressorlar, belə stimullara fərdin verdiyi cavab reaksiyasını isə stress adlandırmışdır. Nəticədə, stress, ətraf mühitin müxtəlif stress faktorlarına orqanizmin ümumi cavab reaksiyası kimi dəyərləndirilmişdir (Erdoğan, 1999). Selyeyə (1974) görə stress, hər hansı bir anda orqanizmdə mövcud olan bütün harmonik vəziyyətlərin cəmidir: orqanların işi, vəzilərin fəaliyyəti, əzələ hərəkətləri, ifrazat prosesi və s.

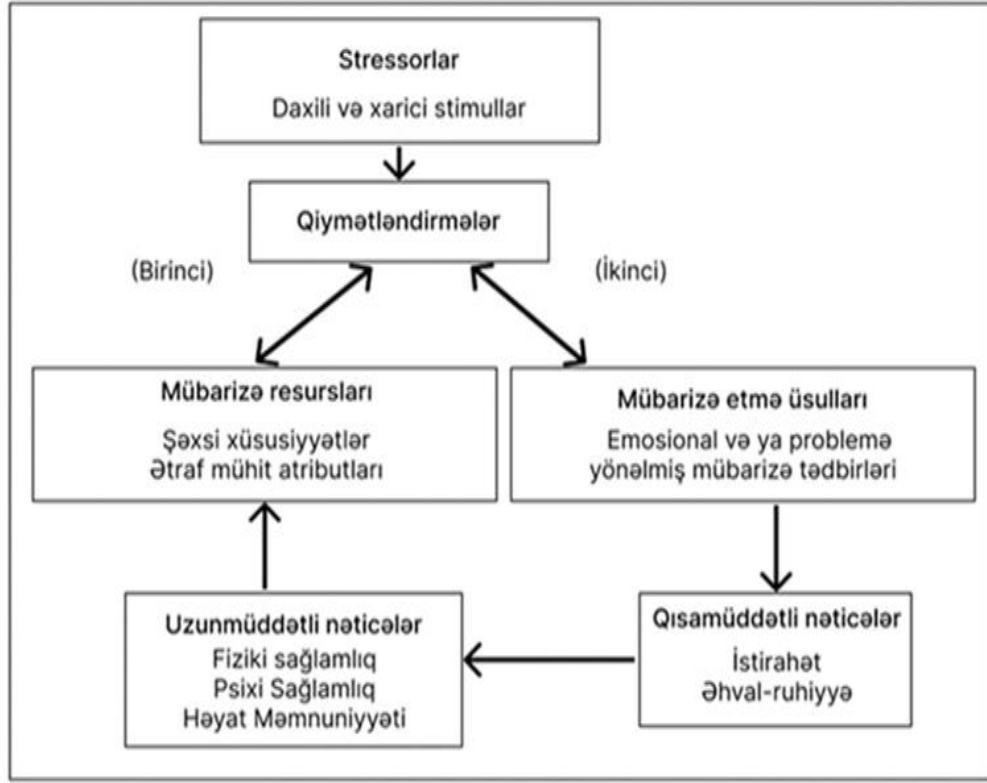
Uyğun olmayan ətraf mühit amillərinin təsiri nəticəsində insanın fizioloji və psixoloji sərhədləri xaricində verdiyi mübarizəsi stress adlanır (Cüceloğlu, 1992). Hippokrat stress sözünü birbaşa işlətməsə də, indiki dövrdə stress mənasında başa düşülən bu qavrama maraqlı bir tərif vermişdir. Onun fikrincə, təbiətin gücü sayəsində xəstəliklərindən xilas ola bilməyən insanlar “distress (stress)” vəziyyətinə düşür və dözülməz ağrı-acıya düşər olurlar (Akman, 2004).

Stress normal və zəruri bir proses olmaqla mühüm həyati əhəmiyyət daşımaqdadır (Dyce, 1973). Qida, su və hava kimi stress də həyatımızın ayrılmaz bir hissəsidir. Stress, orqanizmi ətraf mühitin neqativliklərindən qoruyan bir sistem kimi, bizi, təhlükəsizliyimiz, xoşbəxtliyimiz, mənəvi dəyərlərimiz, psixoloji və fizioloji sağlamlığımız üçün zərərli ola biləcək vəziyyətlərdən daha öncədən xəbərdar edir. Rastlaşılacaq streslərə uyğunlaşa bilmək bacarığı, sağlam, uğurlu və xoşbəxt ola bilmək üçün ən önəmli şərtlərdən biridir. Həddindən artıq yaşanılan stress isə narahatlığa, gərginliyə və müxtəlif xəstəliklərə səbəb olur ki, bunlara misal olaraq, bir çox insanda yaranan ürək, mədə-bağırsağ xəstəliklərini, yüksək təzyiqi və s. göstərmək olar. Gələcək illərdə isə daha çox xəstəliklərin stresslə bağlı yaranacağı gözlənilir (Norfolk, 1998).

Stresli hadisəni və ya onun nəticəsini dəyişdirməyə, təsirlərini azaltmağa və ya uyğunlaşmağa meyilli olan, qabaqcadan proqnozlaşdırıla bilən, orqanizmdə biokimyəvi, fizioloji, psixoloji, duyğusal və davranış cəhətdən dəyişikliklərə səbəb olan mənfi emosional təcrübə stress adlanır (Baum, 1990). Koeske və Kirk (1993) isə stresi, fərdin ətraf mühitlə mübarizə qabiliyyətini zəiflədən halların onun duyğularında, düşüncə və fizioloji proseslərində yaratdığı gərginlik vəziyyəti kimi dəyərləndirmişdir

Pharesə (1988) görə stress, daxili və ya xarici mühitin tanış olmayan stimulları tərəfindən yaradılan və bu stimullara orqanizmin emosional, motor, fiziki, psixi və zehni cavab reaksiyalarının yaranması prosesidir. Yeni bir stimula və ya təhlükəli şəraitlə qarşılaşılacaq zaman, beynimizdəki neyronların kiçik bir qrupu olan hipotalamus bədənimizin digər nahiyyələrinə müəyyən siqnallar göndərərək, qısa bir zaman ərzində çox mürəkkəb bədən reaksiyaları zəncirini aktivləşdirir: orqanizmi daha çox enerji ilə təmin etmək üçün vəzilərin fəaliyyəti sürətlənir, hormon istehsalı çoxalır; relaksasiya hərəkətlərinə cavabdeh olan parasimpatik sinir sisteminin fəaliyyəti zəifləyir; hərəkət və enerjiden cavabdeh olan simpatik sinir sisteminin fəaliyyətini gücləndirir; orqanizmi sürətli formada çoxlu enerji ilə təmin etmək məqsədilə bədəndə yığılan qlükoza və qliserin qana qarışır; bu proses zamanı qanda lazımı miqdarda oksigenin olması üçün tənəffüs aktı sürətlənir; ürək ritmi sürətlənir və qan təzyiqi yüksəlir ki, ətraf nahiyyələr- əzələlər, beyin və digər orqanlar kifayət qədər qanla təmin olunsun; əzələlər gərilərək hərəkətə hazır vəziyyətə keçir; həzm sisteminin fəaliyyəti dayanır, burdakı qan beyin və əzələlərə doğru hərəkət edir; orqanizmdə hərəkətin həddindən artıq yüksəlməsinin qarşısını almaq üçün tərləmə prosesi başlayır; bağırsağ və sidik kisəsinin əzələləri boşalır ki, “qaçma” anında orqanizm daha rahatlamış vəziyyətdə olsun; gözə daha çox işıq daxil olması və görmənin daha da kəskinləşməsi məqsədilə göz bəbəkləri böyüyür; bütün duyğu orqanları optimal işləmə səviyyəsinə çatır.

Lazarus və Folkmana (1984) görə stress, fərdin daxili və xarici mühit stimullarını təhlükəli və ya zərərli kimi qəbul etməsi nəticəsində orqanizmdə fizioloji və psixoloji səviyyədə baş verən həddindən artıq narahatlıq və həyəcanlanma vəziyyətidir. Onların fikrincə, stressi xarici stimula və ya müəyyən düşüncə, davranış və subyektiv reaksiyanın dəqiq, aydın bir nümunəsi kimi qəbul etmək olmaz. Stress, fərdlə ətraf mühit arasında qarşılıqlı təsir nəticəsində baş verən əlaqədir ki, bu zaman, fərd ətraf mühiti, öz resurslarını istehlak edən, onun rifahını təhlükəyə atan, sərhədlərini zorlayan sistem kimi dəyərləndirir. Bu qarşılıqlı əlaqə zamanı fərd, digər insanları və hadisələri əsas stress mənbəyi olaraq görür. Baş vermiş hadisənin əhəmiyyətini anlama və nəticələrini qəbul etmə səviyyəsi önəmlidir ki, bu səviyyə artdıqca hadisələri və ətrafındakı insanları fərd stress mənbəyi kimi görmür və daha az stressə məruz qalır. Baş verən hadisə qarşısında fərdin keçirdiyi stress səviyyəsi, onun bu hadisəni qiymətləndirmə tərzilə müəyyən olunur.



Şəkil 2.1. Funksional Stres və Mübarizə Üsulları Modeli (Lazarus və Folkman,1984).

Lazarus və Folkmanın (1984) yaratmış olduğu stres modelinə görə, yeni əmələ gələn dəyişiklik və ya hadisələr insanı onların nəticəsi və əhəmiyyəti haqqında qiymətləndirmə aparmağa vadar edir. Hadisə müsbət, mənfi və neytral yönərdən dəyərləndirilir. Birinci və ikinci dərəcəli qiymətləndirmə aparılır. Birinci dərəcəli qiymətləndirmə zamanı fərd, təhlükəli şəraitin yaranıb-yaranmadığını aydınlaşdırmağa çalışır. Əgər hər hansı bir zərər, itki varsa, təhlükəli hadisə kimi qiymətləndirilir. İkinci dərəcəli qiymətləndirmə zamanı isə fərd, sağlamlığını, şəxsiyyət xüsusiyyətlərini, sosial əlaqələrini, mənəviyyatını, emosional vəziyyətini, əhvalını və s. nəzərə alaraq yaranan vəziyyət qarşısında “nə etməliyəm, necə davranmalıyam?” sualına cavab axtarır. Beləliklə, fərdin müəyyən bir hadisənin nəticələrini qiymətləndirmək üçün istifadə etdiyi bu üsullar onun yaranan vəziyyətlə necə mübarizə aparacağını müəyyənləşdirir.

2.2. Stress yaradan faktorlar, stress simptomları və mübarizə üsulları

İnsan həyatı üçün, onun psixoloji və fizioloji vəziyyəti üçün hər hansı bir təhlükə, narahatlıq, gərginlik yaradan hər bir hadisə, vəziyyət və ya ətraf mühit stimulları stress faktoru sayıla bilər. Çoxlu sayda stress faktorları mövcuddur (Scheier və Carver, 1987).

Stress faktorları fiziki, sosial və psixoloji (emosional) olmaqla üç yerə ayrılır:

a). Fiziki faktorlar ətraf mühitdən, təbiətdən qaynaqlanan və xaricdən idarə olunandır. Bu faktorlara- əlverişsiz ətraf mühit şərtləri, bakteriyalar və viruslar, xəstəliklər, iqlim dəyişiklikləri, radioaktiv şüalar, zəhərli maddələr, çirkli atmosfer, oksigen çatışmazlığı, zərərli qidalar, təbii fəlakətlər, qəzalar, müxtəlif bədən xəsarətləri, yaralanmalar, terror hadisələri, müharibələr, əhali artımı, səs-küy, izdiham, urbanizasiya prosesləri, XX- XXI əsrlərdə baş verən böyük dəyişiklikləri və s. aid etmək olar.

b). Sosial stress faktorları: insanın yaşadığı sosial mühitdən və həmin sosial mühitin də ondan gözləntiləri vardır. Sosial mühitdən qaynaqlanan stress faktorlarına, sosial-iqtisadi: işsizlik, evsizlik, inflyasiya, yüksək miqdarda vergilər, artan cinayətlər, ətraf mühitin çirklənməsi, texnoloji dəyişikliklər; təhsil və iş həyatı ilə bağlı: təhsil səviyyəsi, iş yerində rəqabət, münaqişə, karyera planları, məsuliyyətlər, işgüzar səfərlər; ailə mühiti və şəxsiyyətlərarası münasibətlərlə bağlı: qısqançlıq, cinsiyyət rolları, fərqli dəyərlərə malik olmaq, ailənin bir üzvünün itirilməsi, xəstələnməsi, fərqli həyat tərzləri, maddi problemlər, fərqli öhdəliklərin olması, müxtəlif vərdişlər aid edilir.

c). Psixoloji (emosional) faktorlara: baş verən təhlükəli hadisə ilə bağlı insanın hissləri, fikirləri, təşviş və narahatlıqları, qorxuları, onun şəxsiyyət tipi, yaddaşı, qavrayış xüsusiyyətləri, zehni xüsusiyyətləri, düşüncə üslubu kimi daha şəxsi stimullar aiddir. Bu faktorlar bir növ insanın hadisəyə yüklədiyi mənalardır və daxili idarəyə əsaslanırlar. Bunlara: şəxsi zonaya müdaxilə, gözləntilər, itki, var olmaya qarşı təhlükə, müəyyən situasiyada yaranan stress, anlıq yaranan stress, şəxsiyyətlərarası münasibət üslubu və s. digər, şəxsin öz daxili aləmi ilə əlaqədar olan stress faktorlarını aid etmək olar (Türk Psixologlar Derneği, 1996; Balcı, 2000; Pehlivan, 2000; Yiğit, 2012; Aydın və İmamoğlu, 2001). Psixoloji stress faktorları insanın düşüncə tərzinə əsaslanır; həyatı, gələcəyi haqqında real yaşantılarla əlaqəsi olmayan, ən neqativ düşüncələrə səbəb olan, həyatdan məmnunluğu və məhsuldarlığı azaldan, təşviş, narahatlıq, qorxu, pessimistlik kimi mənfi hisslərə səbəb olan mənfi avtomatik düşüncə tərzini, stress yaradan düşüncə tərzidir (Lazarus və Folkman, 1984).

İnsanın irsi-genetik xüsusiyyətləri, şəxsiyyət quruluşu, münasibət qurma və ünsiyyət saxlama forması, tələbat və motivləri, sosial-iqtisadi və mədəni səviyyəsi, stressə səbəb olan

hadisənin onun üçün əhəmiyyəti və mənası, inanc və dəyərlər sistemi, qavrayış və yaddaş xüsusiyyətləri, təhsil səviyyəsi, zəkası və intellektual xüsusiyyətləri, yaş və cinsi xüsusiyyətləri, keçmiş həyat təcrübələri də stress faktorları kimi ortaya çıxmağa bilirlər (Partlak, 2003).

Uzun müddətli stressə səbəb olan həyat hadisələrindən təsirlənən insanlarda bəzi simptomlar ortaya çıxır ki, bu simptomlar insandan-insana və yaşanan hadisələrdən asılı olaraq fərqlilik göstərsə də, ümumi olaraq onları: emosional, zehni, fiziki və sosial stress simptomları kimi qruplaşdırmaq olar (Sevindik, 2022).

1). Emosional simptomlar bunlardır: emosional cəhətdən tükənmək, tez-tez sıxılmaq, təşviş və ya narahatlıq, qorxulu yuxular görmək, kədərli olmaq, məyus olmaq, qorxu, şübhə içində olmaq, depressiyada və ya depressiv əhval-ruhiyyədə olmaq, tez-tez ağlamaq, əhval-ruhiyyənin gün ərzində bir neçə dəfə dəyişməsi, şən ola bilməmək, əsəbilik, gərginlik, aşağı özünə hörmət, inam və ya etibarsızlıq, hər şeyə qarşı həssaslıq, tez incimək, küsmək, əsəbi, qəzəbli olmaq, aqressiya və ya düşmənçilik hisslərində olmaq, bədbinlik, istiqamətini itirmiş kimi hiss etmək, özünü boşluqda kimi hiss etmək, itəksiz, laqeyd olmaq, rişxəndlə yanaşmaq, əsəbi gülüşlər sərgiləmək.

2). Zehni simptomlar kimi: baş gicəllənmələri, konsentrasiyada yaranan çətinliklər, özünü itirmək, qərar qəbul etməkdə çətinlik, unutmazlıq, çaşqınlıq, fikrini toplaya bilməmək, yaddaş zəifliyi, həddindən artıq xəyallara dalmaq, bir fikir və ya düşüncə ilə məşğul olmaq, yumor hissini itirmək, məhsuldar olmamaq və ya aşağı məhsuldarlıq, performans zəifləməsi, görülən işin keyfiyyətinin azalması, tez-tez səhvlər buraxmaq, düşüncə problemləri-zəifləməsi, sürətlə dəyişməsi, yeni şeylər düşünmə bilməmək, mənfi münasibətdə olmaq, öz-özünə mənfi şeylər demək, hissizləşmək və s. gəstərmək olar.

3). Fiziki simptomlara aiddir: yuxusuzluq və ya yuxu pozulmaları, iştahsızlıq, ya da həddindən artıq çox yemək, bununla əlaqədar çəkiddə dəyişikliklər- kökəlmə, arıqlama, bədənin müxtəlif nahiyələrində- əzələlərdə, başda, beldə, ürək nahiyəsində, mədə-bağırsaqda ağrılar, yüksək təzyiq, infarkt, ürək ritminin artması, dəri problemləri- qızartı, səpgi, həzm sisteminə problemlər- mədə xorası, ishal, qəbizlik, çənə əsməsi, dişləri qıcamaq, bir yerdə dura bilməmək, ayaq tərpətmək, həddindən artıq tərləmək, üşümək, gərginlik, yorğunluq, enerjisiz olmaq, tez-tez qəza keçirtmək, psixotrop maddə, alkoqol, siqaret, dərman vasitələrinin istifadəsinin çoxalması.

4). Psixo-sosial simptomlara isə: özünü ətraf-ələmdən təcrid etmək, özünə qapanmaq, tək qalmaq istəyi, həddindən artıq müdafiəçi münasibət bəsləmək, insanlara qarşı inamsız olmaq, başqalarında qüsurları axtarmaq, daim başqalarını günahlandırmaq, insanları incitməyə

çalışmaq, təhqir etmək, görüşlərə getməmək, birdən küsmək, incimək, çox adamla danışmamaq, cinsi istəyin zəlması, hər şeydən şikayətlənmək, dözümsüzlük göstərmək, səmimiyyətin azalması, getdikcə dost-tanış mühitinin qalmaması kimi simptomları misal göstərmək mümkündür (Braham, 1998; Türk Psixologlar Derneği, Sertifika Eğitim Programı, 1996).

Stress uzun müddət davam edirsə, artıq xroniki hala çevrilir. Xroniki stressdən əziyyət çəkən şəxslərdə- passivlik, hiperaktivlik və ya hərəkətsizlik, narahatlıq, təşviş pozuntusu, depressiya, psixi xəstəliklər, yaddaş problemləri, Alzheimer xəstəliyi, demans, bədxassəli şişlər, şəkərli diabet, mədə xorası, yüksək təzyiq, ürək tutması, infarkt halları, iflic olmalar, bədənin müxtəlif nahiyələrində kəskin ağrılar, konsentrasiya, yuxu, iştah və həzm proseslərində pozulmalar, qəfil ölüm halları sıx şəkildə müşahidə olunur (Türk Psixologlar Derneği, 1996).

Əsasən mənfi hadisə olaraq bilinən stressin, əslində, bir sıra müsbət cəhətləri də vardır. O, bir növ, motivasiya mənbəyi kimi, insana fəaliyyətə keçməyə, yaşamaq və mübarizə etmək üçün lazım olan reaksiyaları göstərməyə kömək edir. Uzun müddət ərzində stress altında olmaq insana emosional, psixi və fiziki baxımdan zərərli olsa da, edilən bir sıra araşdırmadan bəlli olmuşdur ki, davamlı olmayan və orta səviyyədə yaşanan stress orqanizm üçün faydalı ola bilər. Davamlı olaraq yaşanılmayan orta stress səviyyəsi, gələcəkdəki stress faktorlarına qarşı insanı hazır vəziyyətə gətirir. Orta səviyyədə yaşanan stress, insan orqanizmi üçün önəmli və arzu olunan sağlam stress səviyyəsidir. Orta stress səviyyəsi diqqətimizi gördüyümüz işə yönləndirməkdə, çətinliklərin öhdəsindən gəlib bir addım da qabağa getməkdə bizi motivasiya edən amildir (Tuncer, Kılıç, Özgen, Işık, Özbek, 2015; Charney, 2004).

Bütün bu deyilənlərdən belə qənaətə gəlmək mümkündür ki, stress, heç də həmişə pis amil deyildir, o, həyatımızın önəmli, ayrılmaz bir parçasıdır. Həyatımızın ayrılmaz bir parçası şəklində gələn stressdən qaçmaq namümkün hala çevrilmişdir. Buna görə də, stressdən qaçmağa çalışmaqdan əvvəl, onun öhdəsindən effektiv formada gəlmək üçün üsullar axtarmaq lazımdır. Uzun müddət ərzində stress altında qalmaq insana psixi və fiziki cəhətdən mənfi təsir göstərir ki, stressin bu mənfi təsirini aradan qaldırmaq üçün bəzi mübarizə üsullarını öyrənmək vacib şərtidir. Stresslə mübarizədə başlıca məqsəd, fərdin həyat tərzinə və məhsuldarlığına neqativ təsir göstərən stress səviyyəsini azaltmaq, onun səbəb olduğu emosional və fiziki gərginliyi azaltmaq və yaxud aradan qaldırmaq, həmçinin də bu gərginliyə tab gətirmək məqsədilə fərdin stress faktorlarına qarşı verdiyi davranış və emosional reaksiyaların gücünü artırmaqdır.

Streslə fərdi mübarizə üsulları kimi: ilk növbədə, düşüncə şəklini dəyişdirmək, daha pozitiv düşüncələrə malik olmaq, düzgün və sağlam qidalanmaq, pəhriz saxlamaq, normal istirahət və yuxu rejimi, müxtəlif məşq və bədən hərəkətləri, masaj hərəkətləri, tənəffüs məşqləri, biofeedback, meditasiya, dua və ibadətlə məşğul olmaq, hobbilərin olması, davranışları kontrolda saxlamaq, vaxtın effektiv formada idarə edilməsi, ekstrovert olmaq, sosial dəstəkdən yararlanmaq, müxtəlif sosio-mədəni və idman fəaliyyətlərində iştirak etmək, effektiv münasibətlər saxlamaq, davamlı ünsiyyətdə olmaq kimi üsullar faydalı ola bilər (Pehlivan, 1995; Ərdoğan, 1999).

Fərdin öz şəxsi imkanları ilə öhdəsindən gəlməkdə çətinlik çəkdiyi xüsusi daxili və xarici stimullarla baş edə bilmək məqsədilə, şəraitə müvafiq olaraq daim dəyişən zehni və davranış cəhətdən göstərdiyi səylər mübarizə etmə davranışları kimi dəyərləndirilir (Lazarus və Folkman, 1984). Lazarusun fikrincə (1966, 1967), stresslə mübarizə üsulları- 1) “birbaşa fəaliyyətə keçmə” və 2) “stressin təsirini azaltma” olmaq üzrə iki yerdə qruplaşdırılır:

1). Fərdin ətraf mühiti ilə münasibətlərini normallaşdırmağa, bu münasibətləri öz xeyrinə çevirməyə yönəlmiş səyləri, birbaşa fəaliyyətə keçmə davranışları ilə əlaqələndirilir. Birbaşa fəaliyyətə keçmə davranışlarına- a) təhlükəli vəziyyətə hazır olmaq, b) aqressiv münasibət sərgiləmək, c) qaçmaq və d) hərəkətsiz şəkildə dayanmaq davranış formaları aid edilir. a) Hər hansı təhlükəli şəraitin qarşısını almaq və onun təsir gücünü azaltmağa yönəlmiş səylər, təhlükəli vəziyyətə hazır olmaq davranışlarına aid edilir. Fərdin seçdiyi davranışın uyğunluğu və effektivliyinə müvafiq olaraq, təhlükəli hadisənin təsiri ümumiyyətlə azala və ya yoxa çıxmağa bilər. b) Aqressiv münasibət sərgiləmək davranışları stresli hadisədən qaynaqlanan qəzəb hissələrinə bağlı olaraq ortaya çıxır və inkişaf edir. Bu stresslə mübarizə üsulu davranışı həmişə uyğun və effektiv nəticələr verməyə bilər. Ona görə ki, aqressiv davranış sərgiləmək əldə edilməsi lazım olan əsas məqsədin gözdən qaçmasına və ya dəqiq müəyyən edilməməsinə səbəb ola bilər. Birbaşa hərəkətə keçmə davranışlarının üçüncü forması olan qaçma davranışı, fərdin təhlükəli vəziyyətdən heç bir başqa şey göstərmədən uzaqlaşması deməkdir. Çünki fərd vəziyyətdən çəkinir, qorxur, həyacana qapılır, buna görə də vəziyyətlə mübarizə üsulu kimi yalnız qaçmağı seçir. Birbaşa hərəkətə keçmə davranışlarının bir digər forması olan hərəkətsiz şəkildə dayanmaq davranışı stresli vəziyyətin öhdəsindən effektiv şəkildə gəlmək baxımından heç də perspektiv, uyğun bir mübarizə üsulu hesab edilmir. Bu davranış forması, stresli vəziyyətin səbəb olduğu məyusluq, istəksizlik, depressivlik, ümitsizlik və çarəsizlik hissələrinə müvafiq olaraq yaranan və inkişaf edən bir haldır.

2). Stresli hadisənin nəticəsində yaranan neqativ və xoşagəlməz vəziyyətin təsirlərini azaltmağa yönəlmiş davranış üsulları, streslə mübarizə davranışlarının ikinci forması kimi əhəmiyyətə malikdir. Stresin təsirini azaltmağa yönəlmiş davranış üsulları - a) simptomatik və b) psixoloji olmaq üzrə iki yerə ayrılır. Simptomatik davranış üsullarına nümunə kimi, stresin təsirini azaltmaq üçün fərdin alkoqollu içki qəbulu, sakitləşdirici psixotrop dərman preparatlarından (trankvilizatorlar-anksiolitiklər, antipsixotiklər, neyroleptiklər) istifadə etməsini göstərmək olar. Fərdin mövcud olan stresin təsirini azaltmaq və aradan qaldırmaq məqsədilə istifadə etdiyi duyğuları basdırmaq, yerdəyişmə, identifikasiya etmək, proyeksiya etmək, əlaqələndirmək, əsaslandırmaq və s. kimi şəxsi müdafiə yollarını psixi müdafiə üsullarına aid etmək olar.

Öz tədqiqat və təcrübələrinə əsaslanaraq Moss və Billings (1982) insanların streslə mübarizə üsulları kimi üç əsas strategiyadan istifadə etdiklərini vurğulamışdır. Bu strategiyalar, “problem mərkəzli mübarizə”, “emosiya mərkəzli mübarizə” və “düşüncəyə əsaslanan mübarizə” strategiyaları kimi öyrənilir. Problem mərkəzli mübarizə üsullarına; problemlə bağlı başqalarından fikir, təklif və məsləhətlər almaq, yeni bacarıqlara yiyələnmək, planlar qurmaq, çox yatmaq, dincəlmək, yaşayış yerini dəyişmək kimi davranışlar aiddir. Bu cürə davranışlarla fərd problemləli situasiyadan uzaqlaşaraq hadisənin təsirini maksimum dərəcədə azaltmağa çalışır. Emosiya mərkəzli mübarizə zamanı fərdlər öz hiss, emosiya və impulslarına fikir verməməyə, basdırmağa, gecikdirməyə, emosional cəhətdən boşalmağa, problem barədə fikirləşməməyə, narahat olmamağa, ağlamaq, həddən çox yemək və içmək kimi davranışlarla rahatlamağa səy göstərirlər. Düşüncəyə əsaslanan mübarizə strategiyası ilə fərdlər problemin səbəblərini özü üçün yenidən təhlil edir, araşdırır, onları yenidən izah etməklə mümkün çıxış yollarını tapmağa çalışır. Bütün bu proseslərlə eyni zamanda, həmçinin də problem barədə fikirləşməmək, neqativ hiss və duyğuları gizlətmək, inkar etmək və yada salmamağa, unutmamağa çalışmaq kimi davranışlar da müşahidə olunur. Bu üç streslə mübarizə strategiyasından hansının istifadə ediləcəyi və ya tətbiq ediləcəyi insanın şəxsiyyət tipindən, mədəni və təhsil səviyyəsindən, problemin xarakterik xüsusiyyətlərindən asılı olaraq dəyişə bilər.

Fərd üzləşmiş olduğu stressli vəziyyətin öhdəsindən qısa müddət ərzində və uğurlu şəkildə gələrsə, bu zaman onda müsbət emosiya və hisslər formalaşır. Yox, əgər, vəziyyət mürəkkəb və arzuolunmaz bir hal alarsa, bu, mənfi emosiyaların yaranmasına və üstünlük təşkil etməsinə səbəb olur. Streslə mübarizə zamanı başlıca addım emosional sahədə başlayır ki, bu zaman, ilk öncə effektiv mübarizənin qarşısını alan, stressin xoşagəlməz nəticələrini

aradan qaldırmağa maneə olan neqativ emosiyalar nəzarət altına alınaraq daha məqsədə uyğun şəkildə idarə olunmağa başlanılır (Folkman və Moskowitz, 2004).

Streslə effektiv şəkildə mübarizə aparıb, onun neqativ təsirlərini aradan qaldıra bilmək üçün fərd, onda stress əmələ gəlməsinə səbəb olan faktorları yaxşı tanımalı, streslə mübarizə üsulları haqqında ətraflı məlumata sahib olmalı və lazımı anda bu üsullardan istifadə edə bilmə bacarıqlarını özündə formalaşdırmalıdır. Bütün bunlarla yanaşı, stresin neqativ təsirləri ilə effektiv mübarizədə mütəxəssis dəstəyi də mühüm şərtlərdəndir. Psixoterapevtik dəstək zamanı şəxs stresli vəziyyətin öhdəsindən gəlməkdə, sağlam həyat tərzinə qayıda bilməkdə yardımçı olan yeni bacarıq və mübarizə üsullarına yiyələnmiş olur.

2.3. Tələbə şəxsiyyətində stressin rolu

Universitet tələbəsi olmaq, ümumiyyətlə, universitet həyatı dövrü gənclər üçün narahatlıq və stresə səbəb olan bir sıra xüsusiyyətə malikdir. Hər bir universitet tələbəsi olan gənc öz fərdi inkişaf problemləri olan insandır. Universitet həyatı dövrü elə bir mərhələdir ki, bu dövrdə fərd nə böyük, nə də uşaqdır. O, yeniyetməlikdən yetkinliyə keçid dövrünü yaşayan, bununla da birlikdə bir sıra- şəxsiyyət axtarışında olmaq, özünün fərdi dəyərləri ilə birlikdə, üzvü olduğu cəmiyyətin də milli və ümumbəşəri dəyərlərini mənimsəmək, yeni sosial mühitlə uyğunlaşmaq kimi çətinliklərlə qarşılaşmalı olan şəxsdir.

Universitet həyatına başlamamışdan öncə gənclər, bu həyat təzi ilə bağlı bir sıra müsbət fikir və xəyallar qururlar. Tələbələr bir müddət sonra universitet həyatı ilə bağlı qurduqları xəyalları, gözləntiləri reallaşdıra bilmir, qəbul olunduqları ixtisasa uyğunlaşmaqda çətinlik çəkirlər. Universitetə təzəlikcə daxil olan tələbələrin əksəriyyəti yeniyetməlik mərhələsinin son dövrünü yaşayırlar. Bu keçid dövrünü bir sıra yenilik və dəyişikliklərin olduğu universitet mühitində yaşamaq, bəzi narahatlıqlar və stresli hadisələrlə müşayiət olunur (İnanç, 2004). Təşviş pozuntusu, narahatlıq, riskli işlərlə məşğul olmaq, tez həyəcanlanmaq, əsəbiləşmək, tez-tez münaqişələrə girmək, emosional gərginlik, tənqiddə həssas yanaşmaq, məhsuldarlığın azalması, qaydalara fikir verməmək, xəstəliklərin çoxalması kimi stress simptomları gənclərdə, xüsusilə də, universitet həyatı dövründə daha sıx şəkildə müşahidə olunur (Aydın, 2008).

Tələbə problemlərinin, onların stress qaynaqlarının öyrənilməsi ilə bağlı çox sayda araşdırma mövcuddur. 1980-ci illərdən etibarən isə tələbələrin universitet həyatı boyunca yaşadıkları problemlərin öyrənilməsi ilə bağlı aparılan araşdırmalar daha geniş vüsət almağa başlamışdır. Xüsusilə də, son illərdə tələbələrin stress səviyyəsini artıran faktorlar- rəqabətli

imtahan sessiyaları, yeniliklərə ayaq uydurmaqda yaşanan çətinliklər, fikirlərini rahat ifadə edə bilməmək, ailə və ətraf tərəfindən edilən təzyiq və s. araşdırmaçıları tələbə problemlərinin, stress qaynaqlarının öyrənilməsi və bunların öhdəsindən gəlmə yolları ilə bağlı daha çox iş görməyə təşviq etmişdir (Kacur və Mustafa, 2011).

Twengenin (2009) etdiyi araşdırma ilə məlum olmuşdur ki, problemli tələbələrin sayı getdikcə çoxalmaqdadır. ABŞ-ın Kansas Dövlət Universitetindəki psixoloji məsləhət mərkəzində müalicə alan depressiyadan əziyyət çəkən tələbələrin sayının 1988-2001-ci illər arasında iki dəfə, suisid hallarının sayının isə üç dəfəyə qədər çoxaldığı bildirilmişdir.

Qonşu Türkiyədə universitet tələbələrinin problemləri ilə bağlı edilən araşdırma zamanı, universitet mühiti ilə bağlı qız tələbələrin oğlan tələbələrə nisbətə daha çox problem yaşadığı, stressə məruz qaldıqları bəlli olmuşdur. Ümumiyyətlə isə tələbələrin ən çox vurğuladıqları problemlərin, əsasən, akademik müvəffəqiyyət, gələcək həyatları, ailələri və qarşı cinslə qurulan münasibətlərlə əlaqədar olduğu bilinmişdir. Digər tərəfdən, psixi pozuntular baxımından tələbələrin qarşılaşdıqları əsas problemlərdən birinin də şəxsiyyət axtarışı, şəxsiyyət qarışıqlığı və bu şəxsiyyət qarışıqlığından yaranan uyğunlaşma problemləridir. Araşdırma əsnasında, həmçinin o da məlum olmuşdur ki, 80 faiz tələbədə dərslərə qarşı laqeydlik, akademik müvəffəqiyyətin aşağı göstəricisi, qidalanma və yuxu pozuntuları, depressiv meyllər, əsəbilik, uyğunlaşmada çətinliklər kimi stress simptomları da mövcuddur. Tədqiqatçı araşdırma zamanı onu da müəyyən etmişdir ki, ailə, akademik və ixtisasla bağlı problemləri olan tələbələrdə nevroitik və depressiv simptomlar daha sıx şəkildə müşahidə olunur (Özdemir, 1985).

Özgüven (1992) tərəfindən aparılan bir araşdırmada tələbələr ən çox stress və psixoloji sıxıntını dərslər və uğurlu olmaqla, maddi vəziyyətlə, şəxsi səbəblərlə, gələcək həyat haqqında narahatlıqlarla, yataqxana şəraiti, otaq yoldaşları, qarşı cinslə dostluqla, pedaqoji heyətlə olan münasibətlə əlaqədar yaşayırlar. Tələbələrin yaşadığı bir digər önəmli problem də "mənlilik şüur" ları ilə bağlıdır. Gənclər mənlilik şüuru çərçivəsində daim bir şəxsiyyət axtarışı içində olurlar. Mənlilik şüuru fərdin "mən kiməm?" və "mən nəyəm?" kimi suallarının cavabıdır. Mənlilik şüurunun əsasını- insanın özünün hansı cinsin nümayəndəsi olması, hansı peşə qrupunun, ailə və cəmiyyətin üzvü olması, fərdi xüsusiyyət və keyfiyyətlərinin qənaətbəxş olub-olmadığına aid şəxsi təsəvvürləri təşkil edir. Şəxsiyyətini tapmaq uğrunda, demək olar ki, hər bir gənc səy göstərir, mübarizə aparır. Şəxsiyyət axtarışı prosesi nəticəsində, fərd özünə şəxsiyyət tipi qazanır, özünün şəxsi xarakterik xüsusiyyətlərini daha yaxşı dərk edir, özünün nə olmağı ilə bağlı yeni təsəvvürlər yaranır, özünə yeni bir yol tapır,

ailəsindən və ətraf mühitdən asılılığı azalır, müstəqil bir insan kimi sosial-ictimai dəyərləri yenidən nəzərdən keçirir və özünə lazım olanları mənimsəməyə çalışır.

İndiyə kimi ailəsi ilə yaşamış gənclərin universitet həyatına başlaması ilə onların həyatlarında bir sıra dəyişikliklər baş verir ki, bunlardan biri də qidalanma rejimlərinin dəyişməsidir. 2003-cü ildə universitet tələbələrinin qidalanması və buna təsir edən amillər üzərində aparılan araşdırma ilə müəyyən edilmişdir ki, tələbələrin, demək olar ki, əksəriyyəti qeyri-sağlam qidalanır, vaxtında yemək yemir, günün çox saatını ac keçirirlər. Yataqxana və ya ailəsindən uzaqda hər hansı formada qalan tələbələrə nisbətən, ailəsi ilə birlikdə qalan tələbələrin səhər yeməyini daha nizamlı yediyi, ən nizamlı yeyilən yeməyin isə axşam yeməyi olduğu müəyyən edilmişdir. Qidalanma rejimlərində baş verən bu dəyişiklikləri gənclər gələcək həyatlarına da daşımaqdadırlar. Həmçinin universitet həyatı dövründə siqaretdən istifadə baxımından oğlan və qız tələbələr arasında əhəmiyyətli fərqlərin olduğu da müəyyən edilmişdir (Mazıcioğlu və Öztürk, 2003).

Güldiken və Özekicioğlu (2004) tərəfindən tələbələrin mənzil problemləri ilə bağlı araşdırma aparılmışdır. Əldə edilən nəticələrdən məlum olmuşdur ki, kirayə mənzillərdə qalan tələbələr kirayə haqqının yüksək olması səbəbindən maddi çətinliklərlə, evdə 3 nəfərdən artıq adamın qalması ilə bağlı rahat şəraitdə dərsləri ilə məşğul ola bilməmək və digər problemlərlə üzləşdiyi halda, yataqxana şəraitində qalan tələbələrin isə gigiyena və təmizliyin kifayət qədər olmaması, televizora baxa bilməməsi, oxşar şəkildə burda da dərsləri ilə rahat məşğul ola bilmək üçün şəraitin olmaması, yataxanaya giriş-çıkış vaxtları ilə bağlı problemlərin olması və s. digər oxşar problemlərlə qarşılaşırlar. Sadalanan problemlər ölkəmizdə təhsil alan tələbələrin də sıx şəkildə qarşılaşdıqları problemlər sırasına daxildir.

Türkiyənin Erciyes Universitetinin tələbələri ilə aparılan tədqiqat zamanı, tələbələrdə stress faktorları arasında müəyyən bir əlaqənin olması faktı məlum olmuşdur. Belə ki, psixoloji sıxıntıları, asudə vaxtı düzgün dəyərləndirməklə bağlı çətinlikləri olan tələbələrin dərs prosesi və imtahanlarla da bağlı problemləri, maddi cəhətdən problem yaşayan tələbələrin gələcək iş həyatları ilə bağlı narahatlıqları, özünü ifadə etməkdə çətinlik çəkən tələbələrin ətrafdakılarla da ünsiyyət qurmada çətinlikləri, ailə və sosial mühitlə bağlı problem yaşayan tələbələrin isə psixoloji problemlərinin də olduğu müəyyən edilmişdir (Kacur və Mustafa, 2011).

Özgüven və əməkdaşları (1988) tərəfindən YURTKUR yataqxanalarında qalan tələbələrlə “uniuersitet tələbələrində stress və psixoloji problemlər, onlara səbəb olan faktorlar və aradan qaldırma üsulları” üzərində araşdırma aparılmış və araşdırmanın nəticəsi kimi aşağıdakı göstəricilər əldə edilmişdir:

1). Başlıca psixoloji problemlər: emosional gərginlik 74%, hədsiz narahatlıq 68%, yuxusuzluq 66%, emosional labillik 61%, xəyallara dalmaq 56%, hədsiz həyəcanlanma və tez incimə 54%, ətraf mühit şərtlərinə uyğunlaşa bilməmək 49%, insanlardan qaçmaq, özünə qapanmaq 48%, ətraf ilə yaxşı münasibətlər saxlaya bilməmək 46%, səbəbsiz yerə qorxmaq 42% kimi qruplaşdırılmışdır. Göründüyü kimi, tələbələrdə psixoloji problem yaşanması səviyyəsi xeyli yüksəkdir.

2). Səbəb olan faktorlar: dərslər və müvəffəqiyyət göstəricisi 57%, gələcəklə bağlı düşüncə və planlar 35%, şəxsi səbəblər 31%, maddi vəziyyət 30%, yataqxana şəraiti 26%, qarşı cinslə qurulan dostluqlar 18%, müəllim heyəti ilə qurulan münasibətlər 16 %, yataqxana otaq yoldaşları ilə münasibətlər 15% olaraq sıralanmışdır.

3). Aradan qaldırma üsulları kimi: tələbənin özünün həll yolu axtarması 73%, dostdan kömək istəmək 72%, ailəyə bildirmək 28%, qohum və tanışlardan kömək istəmək 12%, otaq yoldaşları ilə paylaşmaq 27%, öz-özünə ağlayaraq sakitləşmək 21%, problemi yarıda qoymaq, həll etməmək 20%, mövzu ilə bağlı əlaqədar bir ekspertə müraciət etmək 2% cavabları qeyd edilmişdir.

Universitet tələbələrinin streslə mübarizədə yararlandıkları sosial dəstək qaynaqlarının öyrənilməsi məqsədilə araşdırma aparılmışdır. Araşdırmada 84 bakalavr tələbəsi iştirak etmiş və onların verdiyi cavablar əsasında bəlli olmuşdur ki, narahatlıq və ya sıxıntı yaşadıklarında onu ən az səviyyəyə endirmək və ya ondan xilas olmaq üçün 95%-i bir dostla, 70%-i ailə üzvləri ilə, 15%-i terapevtlə, 7%-i isə bir keşişlə danışır. Ən çox müraciət edilən sosial dəstək qaynağı dostlar olduğundan, həmçinin də 60% tələbənin streslə mübarizədə də ən faydalı və etibarlı hesab etdikləri mənbə dostları olmuşdur. Streslə mübarizədə tələbələrdən 42%-i isə ailə üzvləri ilə, 38%-i psixoloqlar ilə, 17%-i də keşişlər ilə söhbətin daha faydalı və etibarlı olduqlarını qeyd etmişdir (Robbins və Tanck, 2001).

Tələbələrin şəxsi xüsusiyyətləri ilə yanaşı, ailə tipi quruluşu və böyüyüb boya-başa çatdıqları mühit, şərait də onların streslə mübarizə aparma üsullarının da fərqli olmasına gətirib çıxarır. Gazi Universitetində stress yaradan faktorlar və ailə xüsusiyyətlərinə görə tələbələrin streslə mübarizə üsulları arasındakı əlaqənin öyrənilməsi üçün tədqiqat aparılmışdır. Tədqiqat nəticələrinin incələnməsi zamanı bəlli olmuşdur ki, tədqiqatda iştirak edən tələbələr universitet həyatı ilə bağlı ən çox stressə: gələcək həyatla əlaqədar narahatlıq (35,4%), maddi problemlər (20,6%) və imtahan şəraiti və qiymətləndirmə sisteminə (14,3%) görə məruz qalırlar. Tələbələrin qarşılaşdıqları bu stress faktorları ilə streslə mübarizə üsulları arasında onların ailə quruluşu xüsusiyyətləri (ailə tipi, ailədaxili münasibətlər, ailə üzvlərinin sayı, ailədə uşaqların sayı və yaşayış yeri) baxımından əhəmiyyətli fərqliliklərin olduğu

müəyyən edilmişdir. Əldə olunan bu nəticələr göstərir ki, ailə quruluşu xüsusiyyətləri streslə mübarizə davranışlarında mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Streslə mübarizə baxımından ailə quruluşu xüsusiyyətləri tələbə həyatında üçün mühüm rol oynadığı üçün, ailələr xüsusilə övladlarına qarşı davranışlarına fikir verməli, daim müsbət davranışlar sərgiləməlidir. Belə olan halda, ailə quruluşu və onların münasibətləri tələbələrin stress səviyyələrinin azalmasına müsbət təsir göstərəcək, stresli vəziyyətin öhdəsindən effektiv şəkildə gəlmələrinə kömək edəcək və təhsil sahəsində uğur qazanmalarına yardımçı olacaqdır (Derya, 2009).

Serbest (2010) tərəfindən 379 bakalavr tələbəsi ilə ana tərəfindən qəbul, ata tərəfindən qəbul, ata marağı, depressiv əlamətlər və psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin arasındakı əlaqəli birləşmiş təsirlər araşdırılmışdır. Tədqiqat nəticələrinin təhlilindən aydın olmuşdur ki, universitet tələbələrinin ana tərəfindən qəbul səviyyələri ilə depressiv əlamətləri psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinə təsir göstərir. Bununla da məlum oldu ki, ana tərəfindən qəbul və depressiv simptomlar psixoloji dayanıqlılığın 41%-ni izah edir. Göstəricilər cinsi xüsusiyyətlərə görə ayrı-ayrılıqda təhlil edildikdə isə, oğlan universitet tələbələrinin ana tərəfindən qəbulu, depressiv simptomlar və ata marağının psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir etdiyi görülmüşdür. Bu göstərici onlarda psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin 45%-ni izah edir. Qız universitet tələbələrində depressiv əlamətlərin psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinə əhəmiyyətli dərəcədə təsir etdiyi müşahidə edilmişdir. Onlarda bu göstərici 39% təşkil etmişdir. Nəticələr istər bütün tələbələr üçün ümumi, iatərsə də oğlan və qız tələbələr üçün ayrı-ayrılıqda təhlil edildikdə belə, ata tərəfindən qəbul ilə ata marağı arasında əhəmiyyətli əlaqələrin olduğu aşkar edilmişdir .

Bütün bunlarla yanaşı keçdiyimiz illərdə yaşadığımız Covid 19 pandemiyası ilə birlikdə dünyada yaşanan iqtisadi, siyasi, sağlamlıq və bir çox sahədə baş verən dəyişikliklər də əhali, xüsusən də gənclər arasında stress və təşviş səviyyəsinin artmasına səbəb olmuşdur. Qorxu və narahatlıq dolu bir mühitdə həyatlarına davam etməli olan gənclərin yüksək səviyyədə stresə məruz qalmaları da qaçınılmazdır. Edilən araşdırmalardan məlum olmuşdur ki, universitet tələbəsi olan gənclərin də Covid 19 pandemiyasından sonra stress və narahatlıq səviyyələrində artım müşahidə olunmuşdur. OAP (Online Audio Photo) metodundan istifadə edilərək 127 universitet tələbəsi ilə keçirilən tədqiqat işi ilə məlum olmuşdur ki, Covid 19 pandemiyasının səbəb olduğu bioloji, sosial, iqtisadi və psixoloji dəyişikliklərdən qaynaqlanan problemlər tələbələrin həyat fəaliyyətinə bir çox yöndən mənfi təsir göstərmişdir (Çiçek və digərləri, 2020; Tanhan, 2020; Şerife, 2022).

Psixoloji dayanıqlılıq, uyğunlaşma və psixoloji simptomların birlikdə incələndiyi araşdırma işləri də vardır.

Universitet tələbələri arasında qəbul edilən stress, stress reaksiyaları və psixoloji dayanıqlılıq arasındakı əlaqənin öyrənilməsi üçün araşdırılma aparılmış və araşdırma nəticəsində yaş, cins, ənənəvi sinif mühiti və onlayn sinif mühiti amillərindən asılı olmayaraq, qəbul edilən stress və stress reaksiyaları arasında əhəmiyyətli əlaqənin olduğu; qəbul edilən stress və psixoloji dayanıqlılıq arasında əhəmiyyətli əlaqənin olmadığı; onlayn dərslərdə iştirak edən tələbələrlə ənənəvi sinif dərslərində iştirak edən tələbələr arasında qəbul edilən stress və stress reaksiyaları baxımından fərqliliyin olmadığı; qız və oğlan tələbələrin qəbul edilən stress və psixoloji dayanıqlılıq baxımından oxşar olduğu, lakin qız tələbələrin stress reaksiyaları ilə əhəmiyyətli dərəcədə əlaqəli olaraq psixoloji dayanıqlılıq baxımından daha yüksək bal yığdığı müəyyən edilmişdir. Bununla belə psixoloji dayanıqlılıq faktorlarından biri sayılan soyuqqanlılığın qəbul edilən stress və stress reaksiyaları arasındakı əlaqədə mühüm rol oynadığı bilinmişdir (Fishman, 2012).

Universitet həyatına uyğunlaşma və xoşbəxtlik anlayışlarının şəxsiyyət, psixoloji dayanıqlılıq və mübarizətmə bacarıqları ilə əlaqəsinin öyrənilməsi bir araşdırma işinin nəticələrinin təhlilindən bəlli olmuşdur ki, çarəsizlik və problem mərkəzli mübarizə bacarıqları şəxsiyyət xüsusiyyətləri ilə universitetə uyğunlaşma arasındakı əlaqəyə təsir edir. Nevrotiklik uyğunlaşmada bir meyillik kimi dəyərləndirilmiş və bu şəxsiyyət xüsusiyyətinə malik olan tələbələr çarəsizliyi mübarizə üsulu kimi qəbul etdiklərindən risk qrupuna aid edilmişdir. Digər tərəfdən isə məsuliyyət, açıqlıq və psixoloji dayanıqlılıq kimi şəxsiyyət xüsusiyyətləri problem mərkəzli mübarizə ilə birlikdə qoruyucu faktorlar olaraq dəyərləndirilmişdir (Orbay, 2009).

Adagide-Demirel, Eğlence və Kaçmaz (2011) universitet tələbələrinin psixi vəziyyətlərini müəyyən etmək məqsədilə araşdırma işi həyata keçirmişdir. Tələbələrin QST-nin alt şkalaları üzrə orta bal göstəriciləri ən yüksək olan psixi simptomların sırasıyla düşməncilik, obsessiv-kompulsiv pozuntu (OKP) və paranoid düşüncə olduğu müəyyən edilmişdir. Yığılan orta bala əsasən tələbələrdə psixoloji simptomların tezliyinin aşağı olduğu bəlli olmuşdur. Amillər ilə QST-nin orta balları müqayisə edildikdə, cinsi xüsusiyyətlər, gəlir səviyyəsi, sosial dəstək və psixoloji simptomların tezliyi arasında statistik əhəmiyyətli fərqlər olduğu aşkar edilmişdir. Gəlir səviyyəsini və sosial dəstəyini qeyri-kafi olaraq qeyd edən tələbələrin psixoloji simptomların orta ballarının daha yüksək olduğu müəyyən edilmişdir.

Tələbələrin məruz qaldıqları stress faktorları bir sıra mənfi vəziyyətlərin yaranmasına səbəb olduğu kimi, həmçinin də streslə müvafiq formada mübarizə aparıldıqda, o, tələbəni hərəkətə keçməyə, uğur qazanmağa, məhsuldarlığını artırmağa, bununla da müsbət nəticələrin də əldə olunmasına sövq edən stimuldur (Doğan və Eser, 2013).

Ölkəmizdə də tələbələr oxşar problemlərlə bağlı stressə məruz qalırlar. Edilən bir sıra araşdırmaya əsasən deyə bilərik ki, ölkəmizdə təhsil alan tələbələr daha çox maddi, tələbatlarını ödəyə bilməməklə əlaqədar yaranan problemlərdən qaynaqlanan stress amillərinə məruz qalırlar. Bu kateqoriyaya, ödənişli əsaslarla təhsil alan tələbələrin illik təhsil haqqını ödəyə bilməməsi, zəruri ehtiyaclarını ödəmək üçün kifayət qədər maddi vəsaitin olmaması, təqaüd almaq imkanlarının olmaması, mənzil, nəqliyyat, qidalanma və sağlamlıq problemləri ilə bağlı yaranan stressli vəziyyətləri aid etmək olar. Özlərini maddi baxımdan təmin etməyə məcbur qalan tələbələr part-time və ya digər formalarda müxtəlif iş və fəaliyyətlərlə məşğul olurlar ki, bu da tələbələrin həm psixoloji, həm sosial, həm də akademik sahədəki uğurlarına mənfi təsir göstərir. Sadalananlarla yanaşı tələbələr, həmçinin də, pedaqoji heyyyət və akademik proqramla, yeni və fərqli mühitə uyğunlaşmaqla, mədəni-incəsənət, idman və digər sosial sahələrdəki fəaliyyətlərin qeyri-adekvatlığı ilə, demokratik mühitin olmaması ilə, şəxsi və ailə ilə və bir çox başqa amillərdən qaynaqlanan problemlərə görə də stress yaşayırlar. Qeyd olunan problemlərin nəzərə alınması, bu yöndə profilaktik tədbirlərin görülməsi, tələbə problemlərini azaltmaqla birlikdə, həm də onların yüksək səviyyələrdə təhsil alıb məzun olmalarına kömək edəcəkdir.

III FƏSİL. TƏLƏBƏLƏRİN UNİVERSİTET HƏYATINA UYĞUNLAŞMASINDA PSIXOLOJİ DAYANIQLILIĞI İLƏ STRESS SƏVİYYƏLƏRİ ARASINDAKI ƏLAQƏNİN EKSPERİMENTAL TƏDQIQI

3.1. Tədqiqatın təşkili və keçirilməsi, istifadə olunan metod və materiallar

Tədqiqat işi çərçivəsində tədqiq edilən əsas obyekt kimi mövzuya müvafiq olaraq Azərbaycan Respublikasının ali təhsil müəssisələrində təhsil alan I kurs tələbələri seçilmişdir. Tədqiqat iştirakçıları ümumilikdə 122 nəfər olmaqla, 17-29 yaş aralığında olan gənc tələbə heyətindən ibarətdir. Respondentlərin hər birinə tədqiqat işinin məqsəd və vəzifələri haqqında ətraflı məlumat verilmiş, əldə olunan məlumatların yalnız elmi məqsədlər üçün istifadə ediləcəyi və məlumatların anonim saxlanılacağı barədə informasiya verilib iştirak edənlərdən məlumatlı razılıq alınmışdır.

Tədqiqat işində tələbələrin sosio-demografik göstəricilərinin qeydə alınması məqsədilə xüsusi hazırlanmış 4 sualdan ibarət anket sorğusu formasından; Universitet həyatına uyğunlaşma səviyyələrinin ölçülməsi məqsədilə “Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testi”ndən; psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrinin ölçülməsi məqsədilə “Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi”ndən; stress səviyyələrinin ölçülməsi məqsədilə “Qısa Simptom Testi”ndən istifadə edilmişdir.

“Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testi”: Sevda Aslan (2015) tərəfindən hazırlanmış olan bu test 3 alt şkaladan ibarətdir ki, bunlar fərdi uyğunlaşma, sosial uyğunlaşma və akademik uyğunlaşma adlanır. Hər bir alt şkala 20 maddədən ibarət olmaqla, cəmi 60 maddədən ibarət testdir. Testin etibarlılıq və keçərliliyinin öyrənilməsi məqsədilə struktur etibarlılıq və faktor analizi işləri aparılmış, əldə edilən nəticələrdən testin etibarlı və keçərliliyi bir vasitə olduğu sübut edilmişdir. 5 ballıq Likert şkalası əsasında hazırlanan test sorğusu “Ümumiyyətlə razı deyiləm” (1 bal), “Tamamilə razıyam” (5 bal) kimi qiymətləndirilib. Testdən alınan aşağı bal göstəricisi uyğunlaşmanın aşağı səviyyəsinə, yüksək bal göstəricisi isə yüksək səviyyədə uyğunlaşmaya müvafiq gəlir.

Fribourg və əməkdaşlarının hazırlamış olduqları “Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi”nin (YPDT) Türkiyə cəmiyyətinə adaptasiyasının etibarlılıq və keçərlilik araşdırmaları Basım və Çetin (2011) tərəfindən aparılmışdır. Bu məqsədlə 350 universitet tələbəsi və 262 işçi üzərində test tətbiq edilmişdir. 33 maddədən ibarət olan YPDT altı alt şkaladan ibarətdir- özünü qavrayış, gələcəyin qavrayışı, struktur üslub, sosial səriştə, ailə birliyi və sosial resurslar. Dayanıqlılığın səviyyələri və mənbələri alt şkalalara görə müəyyən edilir. Şkaladan alınan ballar artdıqca psixoloji dayanıqlılığın artırılması istənilirsə, şkala

qutuları soldan sağa 12345, əks halda isə 54321 kimi kodlaşdırılmalıdır. Şkalada əks istiqamətdə hesablanan maddələr də var. Kodlaşdırma 12345 kimi edildikdə, əks istiqamətdə kodlanan maddələr 1, 3, 4, 8, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 23, 24, 25, 27, 31, 33; kodlaşdırma 54321 kimi edildikdə isə əks istiqamətdə kodlanan maddələr 2, 5, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 26, 28, 29, 30, 32-dir. Şkalanın altı alt ölçüsünün Cronbach Alfa daxili tutarlılıq əmsalları .66 ilə 78 arasında dəyişir. Türk dilinə adaptasiya olunmuş “Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi”nin universitet tələbələrinin psixoloji dayanıqlılıq səviyyələrini müəyyən etmək üçün psixometrik baxımdan məqbul səviyyələrdə etibarlı və keçərli olduğu aşkar edilmişdir.

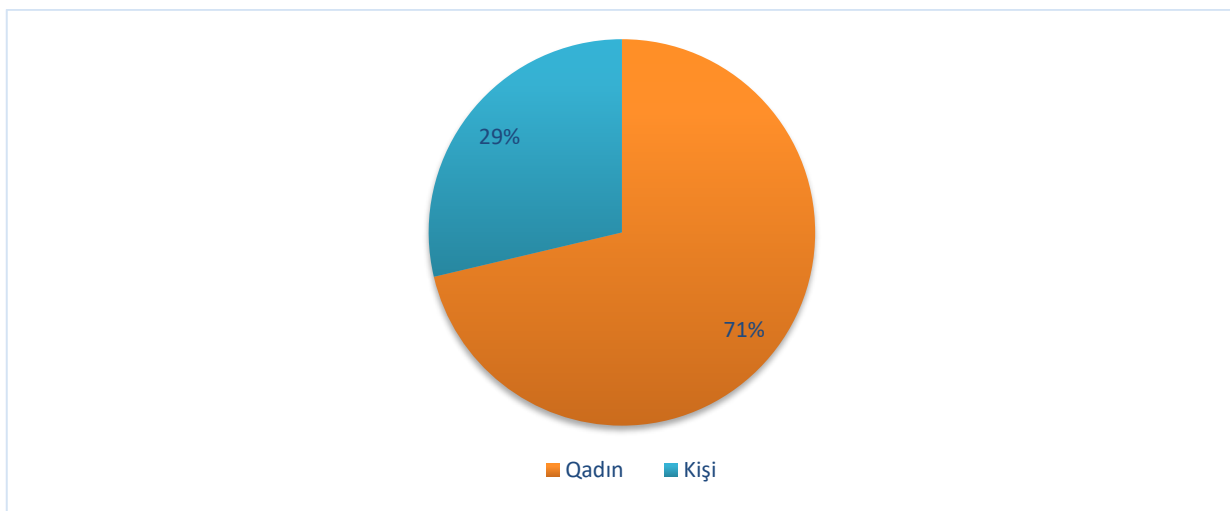
Tədqiqat zamanı psixoloji simptomların müəyyən edilməsi üçün 53 maddəlik 0-4 arasında qiymətlər alan Likert tipli “Qısa Simptom Testi”ndən istifadə edilmişdir. QST (56, 20) SCL-90-R-in (Symptom Cehck List) qısaldılmış formasıdır. Simptom testi Derogatis (1992) tərəfindən normal nümunələrlə yanaşı müxtəlif psixiatrik və tibbi xəstələrdə də baş verə biləcək bəzi psixoloji simptomları ölçmək məqsədilə hazırlanmışdır. QST, Xəzər universiteti, Psixologiya departamentinin koordinatoru Mələk Kərimova və Nərmin Osmanlı (2016) tərəfindən Azərbaycan cəmiyyətinə adaptasiya edilməsi məqsədilə, təsadüfi seçim əsasında 309 universitet tələbəsinə tətbiq edilmişdir. İştirakçılar 17 və 28 yaş aralığında olmuşdur (M=19.64; SD=1.73). QST 9 alt göstəricidən: Somatizasiya (S), Obsessiv Kompulsiv Pozuntu (OKP), Şəxsiyyətlərarası həssaslıq (ŞH), Depressiya (D), Anxiety (A), Hostility (H), Fobik Narahatlıq (FN), Paranoid düşüncələr (PD) və Psixotizm (P); 3 qlobal indeksdən: Narahatlıq Ciddiyət İndeksi (NCİ), Göstərici Toplamı İndeksi(GTİ), Simptom Narahatlıq İndeksi (SNİ) və əlavə maddələrdən: qidalanma pozuntuları, yuxu pozuntuları, ölüm və ölüm haqqında düşüncələr və günahkarlıq hissləri ilə bağlı maddələrdən ibarətdir. QST-də hər alt göstərici üçün ayrı nəticə əldə edilə bildiyi kimi, 3 indeks üçün də nəticələr əldə etmək mümkündür. Bunlardan Narahatlıq Ciddiyət İndeksi ölçmənin tamamından əldə edilən balların sual sayına bölünməsi ilə əldə edilməkdədir. Alınan yüksək bal psixoloji simptomların çoxluğunu göstərir.

Qeyd olunan test metodlarının nümunələri “Əlavələr” bölməsində göstərilmişdir.

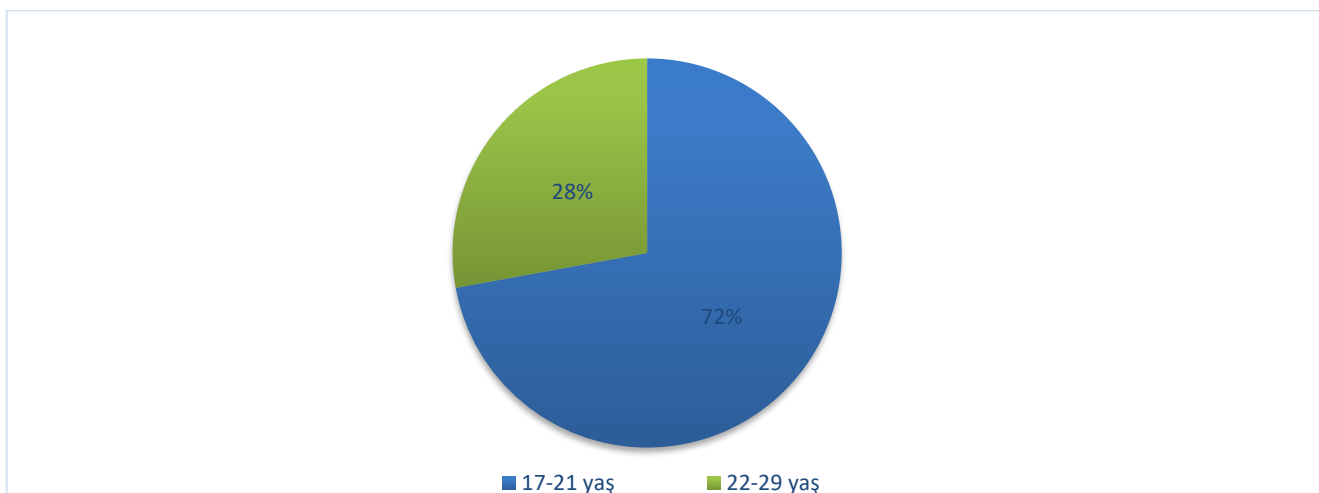
3.3. Tədqiqat işinin nəticələri və onların təhlili

Tədqiqat işinin sonunda əldə olunan nəticələr müvafiq ardıcılıqla sistemləşdirilmiş və təhlil edilmişdir. Tədqiq olunan iştirakçılar 29%-i (35 nəfər) kişi, 71%-i (87 nəfər) qadın cinsi nümayəndəsi olmaqla, ümumilikdə 122 nəfər universitet tələbəsindən təkil olunmuşdur (şəkil 4.). Qadın cinsinin nümayəndələrini tədqiqat işində üstünlük təşkil etmişdir. İştirakçıların

72%-i (88 nəfər) 17-21, 28%-i isə (34 nəfər) 22-29 yaş aralığında olan universitet tələbələrindədir. (şəkil 5.). Və burdan da gündüü üzrə tədqiq olunan tələbələr böyük əksəriyyəti 17-21 yaş aralığında olan tələbə qrupundan təşkil olunmuşdur.



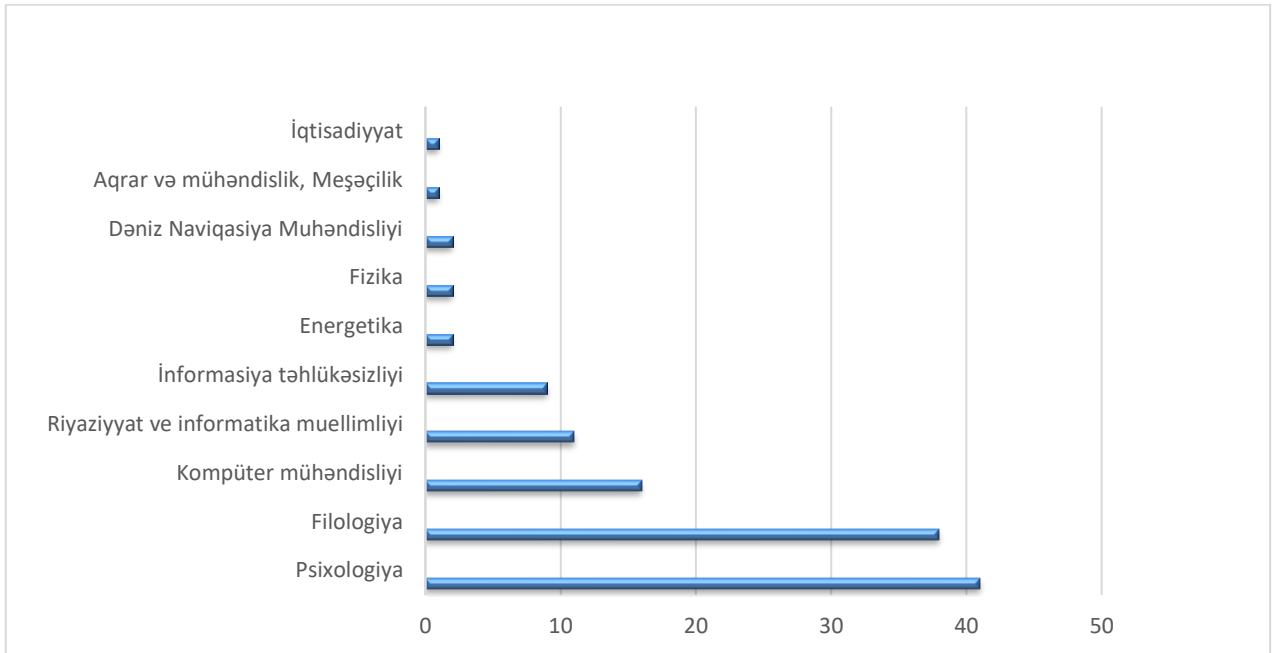
Şəkil 3.1. Tədqiq olunanların cins göstəriciləri



Şəkil 3.2. Tədqiq olunanların yaş göstəriciləri

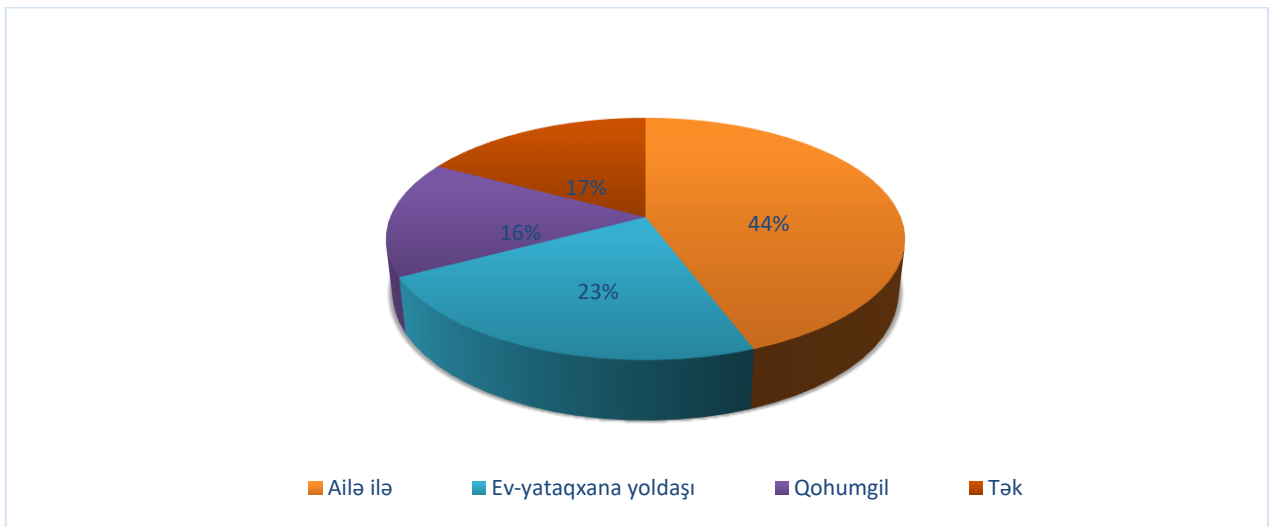
İştirakçılar fakültə və ixtisaslarına görə, Psixologiya 33,6% (41 nəfər), Filologiya 31,1% (38 nəfər), Kompüter mühəndisliyi 13,1% (16 nəfər), Riyaziyyat və informatika müəllimliyi 9% (11 nəfər), İnformasiya təhlükəsizliyi 7,3% (9 nəfər), Energetika 1,6 % (2 nəfər), Fizika 1,6% (2 nəfər), Dəniz Naviqasiya Mühəndisliyi 1,6% (2 nəfər), Aqrar və mühəndislik, Meşəçilik 0,8% (1 nəfər), İqtisadiyyat fakültəsi üzrə isə 0,8% (1 nəfər) olmaqla bölünürlər. Bu nəticələrdən bəlli olur ki, tədqiq olunan universitet tələbələri arasında

Psixologiya və Filologiya ixtisasları üzrə təhsil alan tələbə sayı üstünlük təşkil edir. Ən az iştirakçı isə Meşəçilik və İqtisadiyyat fakültəsi üzrə isə təhsil alan tələbələr təşkil edir.



Şəkil 3.3. Tədqiq olunanların fakültə və ixtisasları üzrə göstəriciləri

“Hal-hazırda kimlə yaşayırsınız?” sualına verilən cavablar əsasında bəlli olmuşdur ki, iştirak edən tələbələrdən ailə ilə yaşayanlar 44 % (54 nəfər), ev və ya yataqxana yoldaşı ilə qalanlar 23% (28 nəfər), qohumgildə yaşayanlar 16 % (19 nəfər), tək yaşayanlar isə 17 % (21 nəfər) təşkil edir. Göründüyü üzrə, tədqiq olunan tələbələrin böyük əksəriyyəti ailəsi ilə birlikdə qaldığı halda, ən az sayda tələbə isə qohumgildə qalır.



Şəkil 3.4. Tədqiq olunanların hal-hazırkı yaşayış şəklinə görə göstəriciləri

Tədqiqat zamanı istifadə edilən psixodiagnostik metodlardan əldə edilən nəticələrin statistik təhlili IBM SPSS (28.0) proqramında aparılmışdır.

Tədqiq olunan tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsini müəyyən etmək üçün “Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testi” istifadə edilmişdir. Əldə edilən nəticələr aşağıda cədvəl 3.1-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.1. “Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testi”nin göstəriciləri.

Uyğunlaşma səviyyəsi	m	sd	n
Zəif	68,7	1,4	31
Orta	97,6	1,8	52
Yüksək	73,1	1,4	39

Cədvəl 3.1-də təqdim edilən göstəricilərə əsasən tədqiq olunan tələbələr arasında daha çox orta səviyyədə universitet həyatına uyğunlaşma olduğu müəyyən edilmişdir. Universitetə zəif uyğunlaşan tələbələrin sayı isə nisbətən daha azdır.

Tədqiq olunan tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsini müəyyən etmək üçün “Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi” istifadə edilmişdir. Əldə olunan nəticələr cədvəl 3.2-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.2. “Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi”nin göstəriciləri

Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi	m	sd	n
Güclü	80,3	1,8	46
Orta	70,1	1,6	40
Zəif	50,3	1,7	36

Cədvəl 3.2-də qeyd edilən göstəricilərə əsasən tədqiq olunan tələbələr arasında psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin yüksək olduğu müəyyən edilmişdir. Zəif psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi olan tələbələrin göstəriciləri isə daha aşağıdır.

Tədqiq olunan tələbələrin stress səviyyəsini müəyyən etmək üçün “Qısa Simptom Testi” istifadə edilmişdir. Testin indeksləri üzrə əldə olunan nəticələr cədvəl 3.3-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.3. “Qısa Simptom Testi”nin indekslər üzrə göstəriciləri

İndeks	m	sd	n
Ümumi narahatlıq indeksi (ÜNİ)	45,1	1,7	122
Kəskin narahatlıq indeksi (KNİ)	14,6	1,7	122
Simptom narahatlıq indeksi (SNİ)	18,3	1,8	122

Cədvəl 3.3-də təqdim edilən göstəricilərə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, tədqiq olunan tələbələr arasında Ümumi Narahatlıq İndeksi üzrə əldə edilən nəticələr yüksəkdir. Kəskin Narahatlıq İndeksi üzrə alınan nəticələr isə qismən aşağı səviyyədədir. “Qısa Simptom Testi”nin şkalaları üzrə nəticələr aşağıda təqdim edilmişdir (cədvəl 3.4).

Cədvəl 3.4. “Qısa Simptom Testi”nin şkalalar üzrə göstəriciləri.

Şkala	m	sd	n
Somatizasiya	2,65	1,7	122
Obsessiv-kompulsiv simptomlar	2,71	1,6	122
Şəxslərarası həssaslıq	2,33	1,8	122
Depressiya	3,10	1,6	122
Narahatlıq	2,73	1,6	122
Düşmənçilik hissləri	2,45	1,7	122
Fobik narahatlıq	2,67	1,8	122
Paranoid narahatlıq	2,53	1,5	122
Psixotizm	2,81	1,7	122

Cədvəl 3.4-də qeyd edilən göstəricilərə əsasən deyə bilərik ki, tələbələr arasında depressiya şkalası üzrə əldə edilən nəticələr qismən yüksəkdir. Ən aşağı isə şəxslərarası həssaslıq şkalası üzrə əldə olunan göstəricilərdir.

Universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsinə əsasən, tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin müqayisəli təhlili aşağıda cədvəl 3.5-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.5. Uyğunlaşma səviyyəsinə əsasən psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin göstəriciləri

Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi	Uyğunlaşma səviyyəsi		
	Zəif	Orta	Yüksək
	m / sd		

Güclü	30,1 / 1,6	28,1 / 1,8	79,6 / 1,8
Orta	61,4 / 1,7	58,2 / 1,7	55,2 / 1,6
Zəif	82,2 / 1,6	60,8 / 1,8	24,6 / 1,7

Cədvəl 3.5-də qeyd edilən göstəricilərə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, universitetə uyğunlaşma səviyyəsi zəif olan tələbələrdə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi də aşağıdır. Universitetə uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrdə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin də yüksək olduğunu görmüş oluruq. Belə ki, tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinə əsasən universitetə uyğunlaşma səviyyəsi də fərqlilik göstərmiş olur.

Tədqiq olunan tələbələrin stress səviyyəsinə əsasən, onların universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin müqayisəli təhlili aşağıda, cədvəl 3.6-da təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.6. Uyğunlaşma səviyyəsinə əsasən simptom indekslərinin göstəriciləri.

İnkdekslər	Uyğunlaşma səviyyəsi		
	Zəif	Orta	Yüksək
	m / sd		
Ümumi narahatlıq indeksi (ÜNİ)	39,7 / 1,4	31,6 / 1,6	28,2 / 1,7
Kəskin narahatlıq indeksi (KNİ)	2,85 / 1,6	2,80 / 1,5	2,41 / 1,6
Simptom narahatlıq indeksi (SNİ)	2,64 / 1,5	2,43 / 1,5	2,03 / 1,8

Cədvəl 3.6-da qeyd edilən göstəricilərə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, tədqiq olunan tələbələr arasında universitetə uyğunlaşma səviyyəsi zəif olanların indekslər (ÜNİ, KNİ, SNİ) üzrə göstəriciləri, universitetə orta və yüksək səviyyədə uyğunlaşanlara nisbətən yüksəkdir. Həmçinin universitetə yüksək uyğunlaşma səviyyəsi olan tələbələrin indekslər üzrə əldə edilən göstəricilərinin aşağı olduğunu görmüş oluruq.

Tədqiq olunan tələbələrin simptom şkalalarına əsasən, onların universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin müqayisəli təhlili aşağıda cədvəl 3.7-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.7. Uyğunlaşma səviyyəsinə əsasən simptom şkalalarının göstəriciləri.

Şkala	Uyğunlaşma səviyyəsi		
	Zəif	Orta	Yüksək
	m / sd		

Somatizasiya	2,61	2,36	2,10
Obsessiv-kompulsiv simptomlar	2,79	2,40	2,08
Şəxslərarası həssaslıq	2,83	2,66	2,01
Depressiya	2,77	2,69	2,03
Narahatlıq	2,86	2,73	2,13
Düşmənçilik hissləri	2,79	2,80	2,21
Fobik narahatlıq	2,80	2,74	2,01
Paranoid narahatlıq	2,83	2,63	2,11
Psixotizm	2,73	2,41	2,09

Cədvəl 3.7-də qeyd edilən göstəricilərə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrin somatizasiya, obsessiv-kompulsiv simptomlar, şəxslərarası həssaslıq, depressiya, narahatlıq, düşmənçilik hissləri, fobik narahatlıq, paranoid narahatlıq və psixotizm şkalaları üzrə nəticələri, universitetə uyğunlaşma səviyyəsi zəif və orta olanlara nisbətən aşağıdır. Həmçinin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olan tələbələrin şkalalar üzrə nəticələri olduqca yüksəkdir. Stress səviyyəsi və müvafiq simptomlara əsasən, universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin fərqləndiyini müşahidə etmiş oluruq.

Tədqiqat zamanı irəli sürülən fərziyyələrə əsasən tələbələrdə universitetə uyğunlaşma səviyyəsi ilə, onların psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi və stress səviyyəsi arasındakı əlaqəni tədqiq etmək üçün SPSS 28.0 proqramında “Pirson kriteriyası” və “ANOVA” dispersiya təhlili istifadə edilmişdir. “Pirson kriteriyası”ndan əldə edilən nəticələr aşağıda, cədvəl 3.8-də təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.8. Universitetə uyğunlaşma və psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin tədqiqi (pirson).

Göstərici	Uyğunlaşma səviyyəsi		
	n	p	r
Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi	122	0,002	0,983
Stress səviyyəsi		0,001	-0,876

Cədvəl 3.8-də pirson əmsalından əldə edilən göstəricilərə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, tələbələrin universitetə uyğunlaşma səviyyəsi ilə, onların psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi arasında düz, güclü ($r= 0,983$) və əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) əlaqə vardır.

Yəni tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi nə qədər yüksək olarsa, onların universitetə uyğunlaşma səviyyəsi də bir o qədər yüksək olur.

Həmçinin tədqiq olunan tələbələrin stress səviyyəsi ilə onların universitetə uyğunlaşma səviyyəsi arasında tərs, güclü ($r = -0,876$) və əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) əlaqə olduğunu müşahidə etmiş oluruq. Əldə edilən bu nəticəyə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, stress səviyyəsi yüksək olan tələbələrin, universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olur.

Belə ki, pirson əmsalının göstəricilərinə əsasən deyə bilərik ki, tədqiq olunan tələbələrin universitetə uyğunlaşma səviyyəsi, onların psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyəsi ilə əlaqəlidir. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) olduğu üçün statistik dürüstlük təmin edilmişdir.

Tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsinin onların stress səviyyəsi ilə əlaqəsi müəyyən ediləndən sonra, stress simptomlarına müvafiq olaraq tələbələrin universitetə uyğunlaşma səviyyəsi də tədqiq edilmişdir.

“ANOVA” dispersiya təhlili vasitəsilə tələbələrin universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin Ümumi Narahatlıq İndeksi (ÜNİ), Kəskin Narahatlıq İndeksi (KNİ) və Simptom Narahatlıq İndeksi (SNİ) nəticələri təhlil edilmişdir. İndekslər üzrə tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşmasının dispersiya təhlili aşağıda cədvəl 3.9-da təqdim edilmişdir.

Cədvəl 3.9. ÜNİ, KNİ, SNİ indeksləri üzrə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsinin tədqiqi (ANOVA)1.

İndeks	Qrup	Kvadratlar cəmi	df	p	F
Ümumi narahatlıq indeksi (ÜNİ)	Qruplar arası	98,2	2	0,001	1,803
	Qrup daxili	21,6	119		
	Cəmi	119,8	122		
Kəskin narahatlıq indeksi (KNİ)	Qruplar arası	101,3	2	0,002	1,786
	Qrup daxili	30,6	119		
	Cəmi	131,9	122		
Simptom narahatlıq indeksi (SNİ)	Qruplar arası	203,8	2	0,001	1,819
	Qrup daxili	73,4	119		
	Cəmi	277,2	122		

Universitetə uyğunlaşma səviyyəsinə əsasən tədqiq olunan tələbələri üç qrup üzrə ayırmış olduq- zəif, orta və yüksək uyğunlaşma səviyyəsi. Cədvəl 3.9-da əldə edilən

göstəricilərə əsasən görmüş oluruq ki, bu qrupların indekslər üzrə göstəriciləri arasında əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) fərqlilik vardır. Yəni universitetə uyğunlaşma səviyyəsinə müvafiq olaraq, indekslər üzrə nəticələr fərqli olmuşdur. “ANOVA” dispersiya təhlilinin növbəti hesabat cədvəlində bu qrupların ayrı-ayrılıqda indekslər üzrə göstəriciləri aşağıda təqdim edilmişdir (cədvəl 3.10).

Cədvəl 3.10. ÜNİ, KNİ, SNİ indeksləri üzrə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsinin tədqiqi (ANOVA)2.

İndekslər	Universitetə uyğunlaşma səviyyəsi (I)	Universitetə uyğunlaşma səviyyəsi (J)	Orta fərq	sd	p	95 % orta məsafə	
						min.	max.
Ümumi narahatlıq indeksi (ÜNİ)	Zəif	Orta	8,6	1,7	0,001	4,3	9,1
		Yüksək	10,3	1,5	0,001	8,3	11,7
	Orta	Zəif	-8,6	1,7	0,001	-9,1	-4,3
		Yüksək	3,7	1,6	0,003	2,9	4,4
	Yüksək	Zəif	-10,3	1,5	0,001	-11,7	-8,3
		Orta	-3,7	1,6	0,003	-4,4	-2,9
Kəskin narahatlıq indeksi (KNİ)	Zəif	Orta	8,1	1,6	0,002	6,4	9,1
		Yüksək	11,4	1,6	0,001	8,6	12,7
	Orta	Zəif	-8,1	1,6	0,002	-9,1	-6,4
		Yüksək	2,9	1,6	0,001	1,2	3,6
	Yüksək	Zəif	-11,4	1,6	0,001	-12,7	-8,6
		Orta	-2,9	1,6	0,001	-3,6	-1,2
Simptom narahatlıq indeksi (SNİ)	Zəif	Orta	9,2	1,5	0,001	8,1	10,2
		Yüksək	10,6	1,7	0,004	9,7	12,3
	Orta	Zəif	-9,2	1,5	0,001	-10,2	8,1
		Yüksək	6,3	1,8	0,001	5,3	7,8
	Yüksək	Zəif	-10,6	1,7	0,004	-12,3	-9,7
		Orta	-6,3	1,8	0,001	-7,8	-5,3

Cədvəl 3.10-da “ANOVA” dispersiya təhlilinin ikinci hesabat cədvəlindən əldə olunan nəticələrə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, Ümumi Narahatlıq İndeksi (ÜNİ) üzrə göstəricilər universitet həyatına zəif uyğunlaşan tələbələr arasında daha yüksək olmuşdur. Lakin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrin ÜNİ üzrə göstəriciləri aşağıdır. Universitet həyatına orta səviyyə uyğunlaşma olan tələbələrin ÜNİ üzrə göstəriciləri, uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrdən nisbətən çox, uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olan tələbələrdən nisbətən azdır. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli ($p < 0,05$) dərəcədədir.

Kəskin Narahatlıq İndeksi (KNİ) üzrə göstəricilərə nəzər saldıqda görmüş oluruq ki, universitet həyatına zəif uyğunlaşan tələbələr arasında KNİ daha yüksək olmuşdur. Universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrin KNİ üzrə göstəriciləri isə aşağıdır. Universitet həyatına orta səviyyədə uyğunlaşma göstərən tələbələrin KNİ üzrə göstəriciləri, uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrdən nisbətən çox, uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olan tələbələrdən nisbətən azdır. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli ($p < 0,05$) dərəcədədir.

Həmçinin dispersiya təhlilinin nəticələrindən müəyyən edilmişdir ki, universitet həyatına zəif uyğunlaşan tələbələr arasında Simptom Narahatlıq İndeksinin (SNİ) göstəriciləri daha yüksək olmuşdur. Lakin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrin SNİ üzrə göstəriciləri aşağıdır. Universitet həyatına orta səviyyədə uyğunlaşma göstərən tələbələrin SNİ üzrə göstəriciləri, uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrdən nisbətən çox, uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olan tələbələrdən nisbətən azdır. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli ($p < 0,05$) dərəcədədir.

“ANOVA” dispersiya təhlili vasitəsilə tələbə gənclərin universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin psixoloji dayanıqlılıq nəticələri təhlil edilmişdir (cədvəl 3.11).

Cədvəl 3.11. Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi üzrə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsinin tədqiqi (ANOVA)1.

Amil	Qrup	Kvadratlar cəmi	df	p	F
Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi	Qruplar	78,9	2	0,002	1,615
	arası	33,7	119		
	Qrup daxili	112,6	122		
	Cəmi				

Cədvəl 3.11-də əldə edilən göstəricilərə əsasən görmüş oluruq ki, universitetə uyğunlaşma səviyyəsinə əsasən qrupların psixoloji dayanıqlılıq üzrə əldə edilən göstəriciləri arasında əhəmiyyətli dərəcədə ($p < 0,05$) fərqlilik vardır. “ANOVA” dispersiya təhlilinin növbəti hesabat cədvəlində bu qrupların ayrı-ayrılıqda psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi üzrə göstəriciləri aşağıda təqdim edilmişdir (Cədvəl 3.12).

Cədvəl 3.12. Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi üzrə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsinin tədqiqi (ANOVA)2.

Amil	Universitetə uyğunlaşma səviyyəsi (I)	Universitetə uyğunlaşma səviyyəsi (J)	Orta fərq	sd	p	95 % orta məsafə	
						min.	max.
Psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi	Zəif	Orta	-2,6	1,1	0,001	-3,6	-1,7
		Yüksək	-9,6	1,2	0,001	-11,8	-8,1
	Orta	Zəif	2,6	1,1	0,001	1,7	3,6
		Yüksək	-5,3	1,1	0,002	-6,4	-2,8
	Yüksək	Zəif	9,6	1,2	0,001	8,1	11,8
		Orta	5,3	1,1	0,002	2,8	6,4

Cədvəl 3.12-də qeyd edilən göstəricilərə əsasən görmüş oluruq ki, tədqiq olunan tələbələr arasında universitetə uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi də yüksəkdir. Həmçinin universitetə uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olan tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin də aşağı olduğu müəyyən edilmişdir. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli ($p < 0,05$) dərəcədədir.

NƏTİCƏ

Tədqiqat işinin başlıca məqsədi universitet tələbələrinin uyğunlaşma səviyyələri ilə psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyələri arasındakı əlaqənin praktiki ölçülməsi olduğundan, tədqiqat işi boyunca qarşıya qoyulan məqsədin həyata keçirilməsi istiqamətində işlər görülmüşdür. Bu məqsədlə 122 nəfər, 17-29 yaş aralığında olan birinci kurs universitet tələbəsi ilə sorğu keçirilmiş, alınan nəticələr statistik təhlil edilmişdir. Belə ki, metodikaların işlənilməsindən əldə edilən nəticələrin statistik təhlili ilə tədqiqat işinin əvvəlində irəli sürülən fərziyyələri təsdiq etmiş olduq. Nəticələrin statistik təhlilindən əldə olunan nəticələrə əsasən müəyyən olundu ki, tədqiq olunan tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi ilə onların psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyələri arasında əhəmiyyətli dərəcədə əlaqə mövcuddur

“Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testi”nin göstəricilərinə əsasən müəyyən edilmişdir. tədqiq olunan universitet tələbələri arasında daha çox orta səviyyədə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi müşahidə edilir, universitet həyatına zəif uyğunlaşan tələbələrin sayı isə nisbətən daha azdır. “Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi”nin göstəricilərinə göstəricilərə əsasən isə müəyyən edilmişdir ki, tədqiq olunan universitet tələbələri arasında psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinin yüksəkdir, zəif psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinə malik olan tələbələrin göstəriciləri isə daha aşağıdır. Belə ki, tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsinə əsasən universitetə uyğunlaşma səviyyəsi də fərqlilik göstərmiş olur. Müəyyən etmiş olduq ki, universitetə uyğunlaşma səviyyəsi zəif olan tələbələrdə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi də aşağıdır, universitetə uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrdə psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi də yüksəkdir

“Qısa Simptom Testi”nin indekslər üzrə göstəricilərindən bəlli olur ki, tədqiq olunan tələbələr arasında Ümumi Narahatlıq İndeksi üzrə əldə edilən nəticələr yüksək, Kəskin Narahatlıq İndeksi üzrə alınan nəticələr isə qismən aşağı səviyyədədir. Testin şkalalar üzrə göstəricilərinə əsasən müəyyən olunmuşdur ki, tələbələr arasında depressiya şkalası üzrə əldə edilən nəticələr qismən yüksək, ən aşağı nəticə isə şəxslərarası həssaslıq şkalası üzrə əldə olunan göstəricilərdir. Bununla belə universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi yüksək olan tələbələrin somatizasiya, obsessiv-kompulsiv simptomlar, şəxslərarası həssaslıq, depressiya, narahatlıq, düşmənçilik hissləri, fobik narahatlıq, paranoid narahatlıq və psixotizm şkalaları üzrə nəticələri, universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi zəif və orta olan tələbələrə nisbətən aşağıdır. Həmçinin universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi aşağı

olan tələbələrin şkalalar üzrə nəticələri olduqca yüksəkdir. Stress səviyyəsi və müvafiq simptomlara əsasən, universitetə uyğunlaşma səviyyəsinin fərqləndiyini müşahidə etmiş oluruq.

Pirson əmsalının göstəricilərə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, tələbələrin universitetə uyğunlaşma səviyyəsi ilə, onların psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi arasında düz, güclü ($r=0,983$) və əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) əlaqə vardır. Yəni tələbələrin psixoloji dayanıqlılıq səviyyəsi nə qədər yüksək olarsa, onların universitetə uyğunlaşma səviyyəsi də bir o qədər yüksək olur. Həmçinin tədqiq olunan tələbələrin stress səviyyəsi ilə onların universitetə uyğunlaşma səviyyəsi arasında tərs, güclü ($r= -0,876$) və əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) əlaqə olduğunu müşahidə etmiş oluruq. Əldə etdiyimiz nəticələrə əsasən müəyyən etmiş oluruq ki, stress səviyyəsi yüksək olan tələbələrin, universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi aşağı olur. Pirson əmsalının göstəricilərinə əsasən demək mümkündür ki, tədqiq olunan tələbələrin universitetə uyğunlaşma səviyyəsi, onların psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyəsi ilə əlaqəlidir. Əldə edilən bu nəticələr əhəmiyyətli dərəcədə ($p<0,05$) olduğu üçün statistik dürüstlük təmin edilmişdir.

Əldə olunan nəticələrə əsaslanaraq deyə bilərik ki, çətin və stresli həyat hadisələri qarşısında daha dayanıqlı olan və bu hadisələrin neqativ təsirindən daha tez çıxıb bilən tələbələr psixoloji baxımdan daha sağlam olur, eyni zamanda psixoloji baxımdan daha sağlam olan tələbələr çətin və stresli həyat hadisələri qarşısında daha dayanıqlı olur və tez bir zamanda bu hadisələrin neqativ təsirindən çıxıb bilirlər. Bu cürə güclü xarakterik xüsusiyyətlərə malik olan tələbələrin yeni, fərqli və çətin deyilə biləcək hadisələrlə müşayiət olunan universitet həyatına daha asan uyğunlaşması başa düşüləndir. Nəticə etibarilə bu araşdırmanın universitet həyatına uyğunlaşma səviyyəsi ilə psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyəsi arasındakı əlaqələri praktik olaraq ortaya çıxararaq psixoloji ədəbiyyata bu yöndə töhfə verdiyi düşünülür.

Apardığımız tədqiqat işinin nəticəsini oxşar mövzularda-psixoloji dayanıqlılıq, uyğunlaşma və stress anlayışları ilə bağlı araşdırma işləri aparmış olan bir çox tədqiqatçının (Sürücü və Bacanlı, 2010; Wilks, 2008; Hand, 2003; Serbest, 2010; Fishman, 2012; Orbay, 2009; Kaba, 2015; Adagide-Demirel, Eğlence və Kaçmaz, 2011 və s.) işlərinin nəticəsi ilə müqayisə etdikdə, oxşarlığın olduğu kimi müəyyən fərqlərin olduğunu da görmüş oluruq.

Tədqiqat işindən əldə edilən nəticələrə uyğun olaraq, universitet rəhbərləri, pedaqoji heyət üzvlərinə, psixoloji məsləhət mərkəzi işçilərinə və psixoloqlara, həmçinin də gələcəkdə bu istiqamətdə tədqiqat aparacaq olan tədqiqatçılara aşağıda qeyd olunan tövsiyələri vermək olar:

1. Universitet rəhbərliyi və pedaqoji heyət üzvləri üçün tövsiyələr:

- a. Universitet rəhbərləri tələbələrin yaşam məmnuniyyətini artırmaq, uyğunlaşma səviyyələrini yüksəltmək üçün bir sıra zəruri tədbirlər görməlidir ki, bunlardan başlıca olaraq tələbələrin mənzil, qidalanma, sağlamlıq, nəqliyyat, təhsil və s. ilə bağlı yaşadıkları problemlərin həlli istiqamətində olan tədbirləri qeyd etmək olar;
- b. Universitet rəhbərliyi tərəfindən tələbələrin birinci kursda universiteti buraxmalarına səbəb olan amillər araşdırılıb öyrənilməli, bu istiqamətdə profilaktik tədbirlər görülməlidir;
- c. Universitet həyatına uyğunlaşmada tələbələrə yardımçı olmaları məqsədilə yataqxana işçilərindən tutmuş, kantin işçilərinə qədər hamıya mövzu ilə bağlı maarifləndirici məlumatlar verilməlidir;
- d. Birinci kurs tələbələrin universitet həyatına daha asan uyğunlaşması üçün yuxarı kurslarda təhsil alan, bu mövzuda təcrübəli olan tələbələrin təcrübə və biliklərindən istifadə edilməlidir;
- e. Mövzu ətrafında görülməli tədbirlərin daha effektiv və məqsədyönlü olması baxımından universitet rəhbərliyi psixoloji məsləhət mərkəzlərinin işçilərinin və ya universitetin Psixologiya şöbəsinin pedaqoji heyət üzvlərinin rəy və təkliflərindən yararlanmalıdır;
- f. Bütün bunlarla yanaşı, tələbələrin özlərinin əlaqədar mövzu ilə bağlı fikirləri diqqətə alınmalı, rəy və təklifləri nəzərdən keçirilib bu istiqamətdə layihələr hazırlanmalı, ciddi tədbirlər həyata keçirilməlidir.

2. Psixoloji məsləhət mərkəzlərində fəaliyyət göstərən mütəxəssislər üçün tövsiyələr:

- a. Mütəxəssislər tərəfindən yenidən universitet həyatı dövrünə qədəm qoyan tələbələr üçün tədris ilinin başlanğıcında bu həyat tərzinə uyğunlaşma ilə bağlı maarifləndirici seminarlar təşkil edilməli, universitet həyatına necə uyğunlaşması ilə bağlı məlumat xarakterli materiallar, broşürlər hazırlanmalıdır;
- b. Tədris ilinin başlanğıcında və irəliləyən dövrlərdə profilaktik tədbirlər çərçivəsində mütəxəssislər tərəfindən universitet həyatına uyğunlaşmaqda problem yaşayan, akademik göstəriciləri zəif olan və ya psixoloji problemləri olan tələbələrə fərdi və ya qrup şəklində psixoloji məsləhət və yardım göstərilməlidir.

3. Tədqiqatçılar üçün tövsiyələr:

- a. Ədəbiyyat incələndiyində tələbələrdə universitet həyatına uyğunlaşma, psixoloji dayanıqlılıq və stress səviyyəsi anlayışlarının arasındakı əlaqənin öyrənilməsi məqsədilə aparılan başqa araşdırma işlərinə təsadüf olunmamışdır. Bu araşdırmanın

nəticələrini ümumiləşdirərək gələcək tədqiqatçılar fərqli yaş qrupunda və inkişaf səviyyəsində olan fərdlərlə bənzər tədqiqat işləri həyata keçirə bilərlər;

- b. Bu tədqiqat işi üçün məlumatlar Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testindən, Yetkinlər üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testindən, Qısa Simptom Testindən istifadə edilərək toplanmışdır. Gələcək tədqiqatçılar fərqli psixometrik, kəmiyyət və keyfiyyət göstəricilərinə malik tədqiqat metodlarından istifadə edərək tədqiqatlarını həyata keçirə bilərlər.

İSTİFADƏ OLUNMUŞ ƏDƏBİYYAT SİYAHISI

Türk dilində

1. Acar, O. K., & Soydemir, B. (2019). Banka Sektöründe Çalışanların Psikolojik Sermaye Düzeylerinin İncelenmesi: Isparta İli Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 10(2), 301-310.
2. Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk psikoloji bülteni*, 10(34-35), 40-56.
3. Altunay, A. (2010). *Hemşirelik öğrencilerinin üniversiteye uyumunda problem çözmeye dayalı psikoeğitim programının etkinliğinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
5. Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın bendurumları ile bazı özlük niteliklerinin, ben düzeyine, atılganlık ve uyum düzeyine etkisi*. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
6. Aslan, S. (2015). Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(4), 132-145.
7. Aslan, Ş. (2007) Örgütsel Ortamda Bireysel Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Araştırılması. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 67-84.
8. Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
9. Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
10. Aydın, H. (2008). Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi, T.C.Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana bilim Dalı, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı. *Yüksek Lisans Tezi, Konya*.
11. Aypay, A., Aypay, A. ve Demirhan, G. (2009). Öğrencilerin üniversiteye sosyal uyumu bir üniversite örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1)46-64.
12. Aypay, A., Aypay, A. ve Demirhan, G. (2009). Öğrencilerin üniversiteye sosyal uyumu bir üniversite örneği. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (1)46-64.
13. Balcı, A.(2000). *İş Stresi*. Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
14. Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 22. Basım.
15. Basim, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104-114.
16. Batan, S. N. (2016). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve dini başa çıkmanın yaşam doyumuna etkileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul*.
17. Braham, B. J. (1998). Stres yönetimi. *Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev.: Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayınları.
18. Cüceloğlu, D. (1992). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
19. Derya, K. A. R. A. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 255-263.

20. Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.
21. Duru, E. (2008b). Üniversiteye uyum sürecinde yalnızlığı yordamada sosyal destek ve sosyal bağlılığın doğrudan ve dolaylı rolleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 13-24.
22. E. Özdemir, *Gazi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Problemleri*, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Hizmetler Ana Bilim Dalı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 1985.
23. Erdoğan, İlhan. *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul: 1999
24. Erdoğan, S., Bekir, H. Ş. ve Şanlı, H. S. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin ekonomik, sosyal, kültürel uyum sorunlarını etkileyen bazı etmenler. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-13.
25. Erdoğan, S., Şanlı, H. S. ve Bekir, H. Ş. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 479-49.
26. Erdoğan, İlhan. *İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış*. Dönence Basım ve Yayın Hizmetleri, İstanbul: 1999.
27. Geçtan, E. (1992). Çağdaş yaşam ve normal dışı davranışlar. (8. baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
28. Gençöz, F. (1998). Uyum psikolojisi. *Kriz Dergisi*, 6(2).
29. Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(28), 113-128.
30. Gizir, C. A., Gizir, S., Aktaş, M., Göçer, S., Ömür, S., Yüce, G. ve Kırık, N. C. (2010). *Mersin Üniversitesi öğrenci profili*. Mersin: MEÜ, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi.
31. Güldiken, N., & Özekicioğlu, H. (2004). Anadolu üniversitelerinde ailelerinden uzakta öğrenim gören öğrencilerin barınmaya ilişkin sorunları. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 163-180.
32. Güler, M., & Dönmez, A. (2011). İyi olma hali bağlamında uyum düzeyi kuramı ve hedonik döngü. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(27), 38-45.
33. Güney, S. (2001). *Yönetim ve Organizasyon*, Ankara: Nobel Yayıncılık
34. Işık, Ş. (2016). Türkiye’de kendini toparlama gücü konusunda yapılmış araştırmaların incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi Dergisi*, 6(45), 65-76.
35. İnanç, N., Savaş, H. A.; Tutkun, H., Herken, H. ve Savaş, E. (2004). Gaziantep Üniversitesi Mediko-Sosyal Merkezi’nde Psikiyatrik Açıldan İncelenen Öğrencilerin Klinik ve Sosyo-Demografik Özellikleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5(4), Pp. 222-230
36. Kacur, M., & Mustafa, A. T. A. K. (2011). Üniversite öğrencilerinin sorun alanları ve sorunlarla başetme yolları: Erciyes Üniversitesi örneği. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(31), 273-297.
37. Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. ve Dicle, A. N. (2005a). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinin denetim odağı ve atılganlık düzeyleri açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 06-15.
38. Karahan, F., Sardoğan, M.E., Özkamalı, E. ve Dicle, AN. (2005). “Üniversite Sınıf Öğrencilerinin Üniversiteye Uyum Düzeylerinin Sosyokültürel Etkinlikler Açısından İncelenmesi”, *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (30), 63-71.

39. Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., ÖZKAMALI, E., & DİCLE, A. N. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyo-kültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-71.
40. Kararmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (26), 129-142.
41. Kavi, E. ve Karakale, B. (2017). Çalışan psikolojisi açısından psikolojik dayanıklılık. *Emek ve Toplum*, 7(7), 55-77.
42. Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. ve Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık yüksek okulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
43. Mazıcıoğlu, Mümtaz ve Öztürk, Ahmet, "Üniversite 3 ve 4. Sınıf Öğrencilerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Bunu Etkileyen Faktörler", *Erciyes Tıp Dergisi*, Cilt: 25, Sayı:4, 2003.172-178.
44. Orbay, Ö. (2009). *Türk üniversite öğrencilerinin uyumlarını etkileyen yatkınlıklar ve koruyucu faktörler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
45. ÖZ, P. D. F., & YILMAZ, U. H. E. B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
46. Özbay, G. (1997). *Üniversite öğrencilerinin problem alanlarını belirlemeye yönelik bir ölçek geliştirme geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon
47. Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(7).
48. Özgüven, İ. Ethem ve Diğerleri. "YURTKUR Yurtlarında Barınan Öğrencilerin Beklenti ve Problemleri" Yüksek Öğretim Kredi ve Yurtlar Kurumu Genel Müdürlüğü, Ankara, 1988.
49. Partlak, N. (2003) *Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve İntihar Olasılıkları Arasındaki İlişki*, Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
50. Pehlivan, İ. (2000). *İş Yaşamında Stres*. Pegem Yayıncılık, Ankara: 1995
51. Roskies, (1994). "Savaş ya da Kaç" Tepkisi: strese gösterilen ilk tepkiler. (Çev. N.H. Şahin), *Stresle Başa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım*, (Ed. N.H. Şahin), Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
52. Sağınç, N. (2011). *Üniversite yaşamına uyum sürecine etki eden faktörler ve birbirleri ile ilişkileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa
53. Sakarya, D. & Güneş, C. (2013). Van depremi sonrasında travma sonrası stres bozukluğubelirtilerinin psikolojik dayanıklılık ile ilişkisi. *Kriz Dergisi*, 21 (1-2-3), 25-32.
54. Serbest, S. (2010). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları baba ve anne kabulünün, baba ilgisi ve depresif belirtilerin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
55. Sevinç, S. (2010). *Mersin Üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin akademik, sosyal, kişisel ve kuramsal uyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
56. Sevinç, S., & Gizir, C. A. (2014). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bakış açılarından üniversiteye uyumu olumsuz etkileyen faktörler (Mersin Üniversitesi Örneği). *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 14(4), 1285-1308.

57. Sevindik, E. (2022). Stresin Günlük Hayattaki Avantajları: Stres Üzerine Genel Bir Bakış.
58. Sürücü, M. ve Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(2), 375-396.
59. Şerife, U. Ğ. U. Z. (2022). Covid-19 Pandemisinde öğrencilerin gelecek kaygılarının kariyer geleceği algısı ile ilişkisi. *İşletme*, 3(2), 95-114.
60. Terzi, Ş. (2005). *Öznel olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
61. Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11.
62. Timuroğlu, K., Yılmaz, B. (2019). “Stres Ve Girişimcilik Niyeti: Bir Uygulama” İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 33 (3).
63. Tuna, M. E. (2003). Cross-cultural differences in coping strategies as predictors of university adjustment of Turkish and US students
64. Tuncer, E., Özgen, M. I., Işık, R., Özbek, P., & Kılıç, B. (2015). *Üniversite ve ötesi: genç yetişkinler için hayat becerileri*. Koç Üniversitesi.
65. Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
66. Türk Psikologlar Derneği, Hizmet İçi Sertifika Programı. Stresle Başa Çıkma Kursu Notları, 1996. İzmir
67. Ültanır, E. (1996). Yeni açılan üniversitelerde psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin açılmasına duyulan gereklilik. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 220, 10-14.
68. Yalım, D. (2007). “Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Uyum: Psikolojik Sağlık, Başa Çıkma, İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü”, Yüksek Lisans Tezi, OrtaDoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, ss: 1-43.
69. Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları
70. Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkma gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(6).
71. Yiğit, R. (2012). Çevik kuvvet görevlilerinin benlik saygıları ile yaşam doyumu ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 61-75.

İngiliz dilinde

72. Adagide-Demirel, S., Eğlence, R. ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *NEÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (1), 18-29.
73. Al-Qaisy, L. M. (2010). Adjustment of college freshmen: The importance of gender and the place of residence. *International Journal of Psychological Studies*, 2(1), 142-150.
74. Allen, R.J. (1984). *Human Stress: Its Nature and Control*. New York: Mc Millan Publishing Company.
75. American Psychological Association. (2004). The road to resilience. <http://helping.apa.org/resilience/>.
76. Anderson, L. E. (1994). A new look at an old construct: cross-cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 293-328.
77. Astin, A. W. (1993). *What matters in college? Four critical years revisited*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

78. Baker, R. W., & Siryk, B. (1986). Exploratory intervention with a scale measuring adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 33(1), 31-38.
79. Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery and chronic distress. *Health Psychology*, 9(6), 653-675.
80. Bean, J. P. (1983). The application of a model of turnover in work organizations to the student attrition process. *The Review of Higher Education*, 6(2): 129-148
81. 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.
82. Brickman, P. ve Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. M. H. Apley, (Ed.), *Adaptation-level theory içinde* (287-305). New York: Academic Press
83. Buote, V.M., Pancer, S. M., Pratt, M.W., Adams, G., Birnie-Lefcovitch, S., Polivy, J., Wintre, M. G. (2007). The importance of friends: Friendship and adjustment among 1st-year university students. *Journal of Adolescent Research*, 22 (6), 665-689.
84. Cable, D. M. ve DeRue, D. S. (2002). The convergent and discriminant validity of subjective fit perceptions. *Journal of Applied Psychology*, 87(5), 875-884
85. Cable, D. M. ve Edwards, J. R. (2004). Complementary and supplementary fit: A theoretical and empirical integration. *Journal of Applied Psychology*, 89(5), 822-834
86. Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266.
87. Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216.
88. Chickering, A. W. & Reisser, L. (1993). *Education and identity*. San Francisco: JosseyBass Publishers.
89. Cicek, I., Tanhan, A., & Tanriverdi, S. (2020). COVID-19 ve egitim [COVID-19 and education]. *Journal of National Education/Milli Egitim Dergisi*, 49(1), 1091-1104.
90. Cicchetti, D., & Garmezy, N. (1993). Prospects and promises in the study of resilience. *Development and psychopathology*, 5(4), 497-502.
91. Collins, S. (2008). Statutory social workers: stress, job satisfaction, coping, social support and individual differences. *British Journal of Social Work*, 38(6), 1173-1193.
92. Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational aggression, gender and socialpsychological adjustment. *Child Development*, 66, 710-722.
93. Criss, M. M., Pettit, G. S., Bates, J. E., Dodge, K. A., & Lapp, A. L. (2002). Family adversity, positive peer relationships, and children's externalizing behavior: A longitudinal perspective on risk and resilience. *Child development*, 73(4), 1220-1237.
94. Dyce, James M. *Stres and Decision-Making in Dental Practice*. Quintessence Books. Berlin ve Chicago: 1973.
95. Dyson, R. & Renk, K. (2006). *Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress and coping*. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
96. Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: a concept analysis. in nursing forum, *Blackwell Publishing Inc*, 2 (42), 73-82.
97. Ehlers, C. (2008). Sociocultural factors, resilience, and coping: Support for a culturally sensitive measure of resilience. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 197-212.
98. Estrada, L., Dupoux, E., & Wolman, C. (2005). The personal-emotional social adjustment of English-language learners to a community college. *Community College Journal of Research and Practice*, 29(7), 557-568.
99. Everly GS (1989) *A Clinical Guide to the Treatment of Human Stress Response*, New York, Plenum, s.23-24

100. Fisher, S. and Hood, B. (1987). The stress of the transition to university: Longitudinal study of psychological disturbance absent-mindedness and vulnerability to homesickness, *British Journal of Psychology*, 78 (4), 425–441.
101. Fishman, J. (2012). *Psychological resilience, perceived stress and stress reaction*. Unpublished Doctoral Dissertation. Walden University, United States
102. Fletcher, D. & Sarkar, M. (2013). Psychological Resilience. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
103. Folkman, S. and J. T. Moskowitz (2004), “Coping: Pitfalls And Promise”, *The Annual Review Of Psychology*, Vol. 55, S. 745–768.
104. Frederick, S. ve Loewenstein, G. (1999). Hedonic Adaptation. D. Kahneman, E. Diener, N., Schwarz, (Ed.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* içinde (303-325).
105. Garmezy, N. (1970). Process and reactive schizophrenia: some conceptions and issues. *Schizophrenia Bulletin*, 1(2), 30-74.
106. Garmezy, N. (1987). Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(2), 159-174.
107. Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
108. Graber, R., Pichon, F. & Carabine, E. (2015). Psychological resilience: state of knowledge and future research agendas. *Overseas Development Institute*, October.
109. Grant, L. ve Kinman, G. (2014). What is resilience?. L. Grant ve G. Kinman (Ed.). *Developing resilience for social work practice* (s. 16-30). China: Palgrav.
110. Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*, 1- 28.
111. Greene, R. R. (2002). Holocaust survivors: a study in resilience. *Journal of Gerontological Social Work*, 37(1), 3-18.
112. Hand, M. P. (2003). *Psychological resilience: The influence of positive and negative life events upon optimism, hope, and perceived locus of control*. Unpublished Doctoral Dissertation. Walden University, United States.
113. Helson, H. (1947). Adaptation-level as frame of reference for prediction of psychophysical data. *American Journal of Psychology*, 60, 1-29
114. Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B. ve Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
115. Hole JW (1990) Human anatomy and physiology, 5. Basım, Dubuque, WCB, s.11-12
116. J.A.S.Henriksen. “Orientation and Counseling in a California Community Collage: Surveying the Perspectives of a Multicultural Student Population”, *Community Collage Review*, Vol. 23(2), 1995, s.59.
117. J.M. Twenge, *Ben Nesli*, Çeviren: Esra Öztürk, Kaknüs Yayınları, İstanbul, 2009, s.148.
118. Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing*, 25, 123-129.
119. Jackson, D., Firtko, A. ve Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 60(1), 1-9.
120. Jackson, L., Pancer, S. M., Pratt, M.W., ve Hunsberger, B., (2000). Great expectations: The relation between expectancies and adjustment during the transition to university. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (10), 2100-2125.

121. Janoff-Bulman, R. ve Wortman, C. (1977). Attributions of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(5), 351-63
122. Jenson, J. M., & Fraser, M. W. (2006). A risk and resilience framework for child, youth, and family policy. *Social policy for children & families: A risk and resilience perspective*, 118.
123. Kerimova, M., Osmanli, N. (2016). The Brief Symptom Inventory: A validity-reliability study of a sample from Azerbaijan. *Journal of Education and Training Studies*, 12 (4), 1-7.
124. Kobasa, C. S. (1979). Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 37, 1-11.
125. Koeske, Garry F. & Stuart Kirk A. (1993). Coping With Job Stress : Which Strategies Work Best? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 66(4), s.319-332.
126. Kretch, D. ve Cretchfield, R. A. (1948). *Theory and problems of social psychology*. New York, NY: McGraw-Hill. Likert, R., 1961
127. Kristof, A. L. (1996). Person-organization fit: An integrative review of its conceptualizations, measurement, and implications. *Personnel Psychology*, 49, 1-49
128. Kuh, G. D., Kinzie, J., Buckley, J. A., Bridges, B. K., & Hayek, J. C. (2006, July). *What matters to student success: A review of the literature*, Commissioned Report for the National Symposium on Postsecondary Student Success: Spearheading a Dialog on Student Success
129. Lazarus, R. S. (1976). Patterns of adjustment. New York. *Rahm et al. (41999): Einführung in die Integrative Therapie. Grundlagen und Praxis, Paderborn*, 275.
130. Lazarus, S. R. & S. Folkman. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*, Springer Publishing Company, New York
131. Lee, J. H., Nam, S. K., Kim, A-Reum., Kim, B., Lee, M. Y. & Lee, S. M. (2013). Resilience: A Meta-Analytic Approach. *Journal of Counseling & Development*, 91(3), 269–279.
132. Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543- 562.
133. Luthar, S. ve Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12(4), 857-885.
134. Maddi, S. (2013). *Hardiness- turning stressful circumstances into resilient growth*. Dordrecht: Springer.
135. Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. (Ed: M.C. Wang ve E.W. Gordon) *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
136. Masten, A. S., & O'Connor, M. J. (1989). Vulnerability, stress, and resilience in the early development of a high risk child. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28, 274-278.
137. Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.). *Handbook of positive psychology*, (74-88). New York: Oxford University Press.
138. Masten, A. S., Hubbard, J. J., Gest, S. D., Tellegen, A., Garmezy, N., & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways to resilience and maladaptation from childhood to late adolescence. *Development and Psychopathology*, 11, 143-169.

139. Masten, S. A. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
140. McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family relations*, 51(2), 103-111.
141. McEwen, K. (2011). *Building resilience at work*. Australia: Australian Academic Press.
142. Moos, R. H. (1987). Person-environment congruence in work, school, and health care settings. *Journal of Vocational Behavior*, 31, 231-247
143. Moss, R. H., & Billings, A. G. (1982). Conceptualizing and measuring coping resources and processes. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 212-230).
144. Muchinsky, P. M. ve Monahan, C. J. (1987). What is personenvironment congruence? Supplementary versus complementary models of fit. *Journal of Vocational Behavior*, 31, 268-277.
145. Nakashima, M., & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: a qualitative study. *Journal of aging studies*, 19(1), 109-125.
146. Napoli V, Kilbride JM, Tebs DE (1996). *Adjustment and growth in a changing world*, New York, West, s.4
147. Norfolk, D. (1989). *İş Hayatında Stres* (Çev. Leyla Serdaroğlu) Form Yayınları No:3 İstanbul.
148. O'Rourke, N. (2004). Psychological resilience and the well-being of widowed women. *Ageing International*, 29, 267-280.
149. Pascarella, E .T., & Terenzini, P. T. (2005). *How college affects students: A third decade of research*. San Francisco: Jossey-Bass
150. Paul, E. S., ve Brier, S. (2001). Friendsickness in the transition to college: Precollege predictors and college. *Journal of Counseling and Development*, 79 (1), 77-89
151. Pervin, L. A. (1968). Performance and satisfaction as a function of individual-environment fit. *Psychological Bulletin*, 69, 56-6
152. Phalet, K., & Hagendoom L. (1996). Personal adjustment to acculturative transitions: the turkish experience. *International Journal of Psychology*, 31 (2), 131 - 144.
153. Phares, Jerry E. (1988). *Anxiety and Stress Introduction to Personality*. (2nd Edition), USA: Scott and Foresman Company.
154. Richardson, G. E., Neiger, B. L., Jensen, S., & Kumpfer, K. L. (2014). The Resiliency Model. *Health Education*, 21(6), 33-39.
155. Rickwood, D., Deane, F. P., Wilson, C. J., & Ciarrochi, J. (2005). Young people's help-seeking for mental health problems. *Australian e-journal for the Advancement of Mental health*, 4(3), 218-251.
156. Rigsby, L. C. (2012). The Americanization of resilience: Deconstructing research practice. In *Educational resilience in inner-city America* (pp. 85-94). Routledge.
157. Robbins, P. R., & Tanck, R. H. (2001). University students' preferred choices for social support. *The Journal of Social Psychology*, 135(6), 775-776.
158. Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205 -209.
159. Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.

160. Scheier, Michael F. & Charles S. Carver. (1987). Dispositional Optimism and Physical Well-being: The Influence of Generalized Outcome Expectancies on Health. *Journal of Personality*, 51 (2) , pp.169-210.
161. Selye H (1974) Stress without distress, Philadelphia, Lippincott
162. Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The Originator of the Concept Traces Its Development from the Discovery in 1936 of the Alarm Reaction to Modern Therapeutic Applications of Syntoxic and Catatonic Hormones. *American Scientist*. 61(6), 692-699
163. Silliman B. (1994). Rationale for resilient families: Concept paper. National Network for Family Resiliency, Ames, IA.
164. Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D. S. & Al, E. (2011). *Resilience And Mental Health: Challenges Across The Lifespan*. New York: Cambridge University Press.
165. Stewart, M., Reid, G. & Mangham, C. (1997). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
166. Taylor, S.E. (2003), *Health psychology*. New York: McGraw-Hill
167. Terzi, L. (2005). Beyond the dilemma of difference: The capability approach to disability and special educational needs. *Journal of philosophy of education*, 39(3), 443-459.
168. Tinto, V. (1975). Dropout from higher education: A theoretical synthesis of recent research. *Review of Educational Research*, 45(1), 89-125
169. Ungar, M. & Perry, D. B. (2012). Violence, trauma and resilience, cruel but not unusual: violence in canadian families. *Wilfrid Laurier University Press*, 119-143.
170. VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
171. Verger, P., Combes, J. B., Masfety, V. K., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Wattel, P. P. (2009). Psychological distress in first year university students: socioeconomic and academic stressors, mastery and social support in young men and women. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 44, 643-650.
172. Warner, E. E., & Smith, R. S. (1982). Vulnerable but invincible: A study of resilient children. *New York*.
173. Warr, P. B. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates
174. Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, 72-81.
175. Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, (5), 503-515.
176. Wilks, S. E. (2008). Resilience and academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125.
177. Windle, M. (2002). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. *In Resilience and development* (pp. 161-176). Springer, Boston, MA.
178. Wintre, M.G., Knoll, G.M., Pancer, S. M., Pratt, M.W., Polivy, J.S., (2008). The transition to university: The student-university match (SUM). *Questionnaire Journal of Adolescent Research*, 23, 745-769.

ƏLAVƏLƏR

ƏLAVƏ 1.

Hörmətli iştirakçılar,

bu sorğu Azərbaycanda tələbələrin universitet həyatına uyğunlaşmaları ilə psixoloji dayanıqlılıqları və stress səviyyələri arasındakı əlaqənin öyrənilməsi məqsədilə hazırlanmışdır. Sorğuda iştirak anonimlik prinsipinə əsaslanır, burada qeyd etdiyiniz heç bir məlumat elmi məqsədlərdən əlavə formalarda istifadə edilməyəcək və paylaşılmayacaqdır. Həmçinin, sorğuda iştirak etmək könüllüdür, istədiyiniz zaman sorğuda iştirak etməkdən imtina edə bilərsiniz. Sualları cavablandırın zaman bildirəcəyiniz məlumatların doğruluğu bizim tədqiqatın nəticəsi üçün çox vacibdir. Ona görə də xahiş edirik ki, sualları diqqətli oxuyasınız və sizə görə ən uyğun cavabı qeyd edəsiniz. Sorğuda iştirakınıza görə təşəkkür eləyirəm.

Təranə Üzdənova

Xəzər Universiteti

Ümumi psixologiya ixtisası üzrə magistratura tələbəsi

1. Cinsiniz?

- a) Qadın b) Kişi c) Digər

2. Yaşınız?

- a) 17-21 b) 22- 29

3. Fakulte və ixtisasınız? -

4. Hal-hazırda kimlə yaşayırsınız?

- a) Ailəmlə b) Qohumgildə c) Ev və ya yataqxana yoldaşı ilə d) Tək

ƏLAVƏ 2. Universitet Həyatına Uyğunlaşma Testi

		Ümumiyyətlə Razi deyiləm	Biraz Razıyam	Qərarlıyam	Razıyam	Tamamla Razıyam
	Aşağıdakı sualların verilmə məqsədi sizin universitet həyat şəraitinizi daha yaxşı şəkildə anlamaqdır. Zəhmət olmasa, hər bir ifadəni bir dəfə cavablayın və cavabsız heç bir ifadə buraxmayın.					
1.	Üniversitet həyatı ilə bağlı psixi sağlamlığımın yaxşı olduğunu düşünürəm.	1	2	3	4	5
2.	Özümü bu universitetin bir parçası kimi hiss edirəm.	1	2	3	4	5
3.	Universitetimdə özümü hüzurlü hiss edirəm.	1	2	3	4	5
4.	Universitetimdə özümü evimdəki kimi hiss edirəm	1	2	3	4	5
5.	Universitetdə özümü yad kimi hiss etmirəm	1	2	3	4	5
6.	Universitetimdə özümü dəyərli hiss edirəm	1	2	3	4	5
7.	Universitetdə qarşılaşdığım stress faktorlarını aradan qaldıra bilirəm	1	2	3	4	5
8.	Universitetdəki problemlərimi həll edə bilirəm	1	2	3	4	5
9.	Dərslərə vaxtında gedirəm	1	2	3	4	5
10.	Dərslərlə maraqlanıram	1	2	3	4	5
11.	Dərslərdə özümü ifadə edirəm	1	2	3	4	5
12.	Davamiyyətsizlik problemim yoxdur	1	2	3	4	5
13.	Dərslərimi izləyirəm	1	2	3	4	5
14.	Dərslərdə həvəslə iştirak edirəm	1	2	3	4	5
15.	Dərslərdə aktiv olmaq istəyirəm	1	2	3	4	5
16.	Dərslərə gəlməzdən əvvəl hazırlıq görürəm	1	2	3	4	5
17.	Öyrəndiklərimi dərslərdə tətbiq edirəm	1	2	3	4	5
18.	Dərslərdə verilən ev tapşırıqlarını, layihələri və s. vaxtında bitirirəm	1	2	3	4	5

19.	Dərslərdə öyrəndiyim mövzular üstündə xeyli düşünürəm	1		3	4	5
20.	Özümü bu universitetin bir tələbəsi kimi qələmə verirəm	1	2	3	4	5
21.	Tələbəlik həyatımdan zövq alıram	1	2	3	4	5
22.	Universitetim mənə maraq və bacarıqlarımı kəşf etməyə imkan verir	1	2	3	4	5
23.	Mən bu universitetdə özümə oxşar dostlar qazanıram	1	2	3	4	5
24.	Bu universitetdə özümü tək hiss etmirəm	1	2	3	4	5
25.	Düşünürəm ki, bu universitet mənim şəxsiyyətimin inkişafına töhfə verir	1	2	3	4	5
26.	Düşünürəm ki, universitetdə müxtəlif insanlarla paylaşıqlarım mənim şəxsiyyətimin inkişafına töhfə verir	1	2	3	4	5
27.	Universitet münasibətlərimin özümü daha yaxşı tanımaqda yardımçı olduğunu düşünürəm	1	2	3	4	5
28.	Universitetdə fərqli dəyərlərə və münasibətlərə malik dostlar qazanmaq istəyirəm	1	2	3	4	5
29.	Universitetdə fərqli dəyərlərə və münasibətlərə malik tələbələri anlamağa çalışıram	1	2	3	4	5
30.	Universitetimdə tələbələrlə yaxşı davranıram.	1	2	3	4	5
31.	Universitet tələbələri ilə bir komanda şəklində işləyə bilərəm	1	2	3	4	5
32.	Universitetdə yeniliklərə açıqam	1	2	3	4	5
33.	Akademik proqramımın gətirdiyi çalışma tempinə uyğunlaşa bilərəm	1	2	3	4	5
34.	Özümü akademik proqramımda uğurlu hiss edirəm	1	2	3	4	5
35.	Mən bu universitetə uyğunlaşdığımı düşünürəm	1	2	3	4	5
36.	Bu universitetdə olmağımla bağlı müsbət hisslərim və düşüncələrim var	1	2	3	4	5
37.	Bu universitetin mədəni fəaliyyət tədbirlərini həyatımın bir hissəsi kimi hiss edirəm	1	2	3	4	5
38.	Şəxsi xüsusiyyətlərim universitetə uyğunlaşmağımı asanlaşdırır	1	2	3	4	5
39.	Universitetdəki dostlarımdan öyrənəcək bir şeylər tapıram	1	2	3	4	5

40.	Digər tələbələrlə dostluq münasibətlərimdə yaranan fikir ayrılıqları uzunmüddət davam etmir	1	2	3	4	5
41.	Dostlarımla problemlərinə eyni dərəcədə maraq göstərirəm	1	2	3	4	5
42.	Dostlarımla mənim haqqımda düşüncələrinə önəm verirəm	1	2	3	4	5

43.	Universitetdə qurduğum dostluqları gələcəkdə də davam etdirməyi düşünürəm	1	2	3	4	5
44.	Universitetdə yeni qurduğum dostluq münasibətləri hələ də davam edir	1	2	3	4	5
45.	Universitetdə dostlarımla münasibətlərimdə qarşılaşdığım problemləri həlletməyə çalışıram	1	2	3	4	5
46.	Dostlarımı incitməməyə diqqət edirəm	1	2	3	4	5
47.	Dostlarıma qarşı kobud olmuram	1	2	3	4	5
48.	Dostlarımla müsbət münasibətlər saxlamağa diqqət göstərirəm	1	2	3	4	5
49.	Dostlarımın müsbət cəhətlərini görməyə çalışıram	1	2	3	4	5
50.	Universitetdəki dostlarımla münasibətlərimdə onları olduğu kimi qəbul edirəm	1	2	3	4	5
51.	Bu universitetdə yeni dostlar qazanmaq üçün səy göstərirəm	1	2	3	4	5
52.	Mən bu universitetdə yeni dostlar qazanmağı xoşlayıram	1	2	3	4	5
53.	Universitetdəki dostlarımla münasibətlərimdə müsbət reaksiyalar verməyə çalışıram	1	2	3	4	5
54.	Dərslərimə müntəzəm çalışıram	1	2	3	4	5
55.	İmtahanlarda aşağı bal toplayanda bilmədiyim sualları araşdırıb öyrənirəm	1	2	3	4	5
56.	Dərslərimi mütəmadi olaraq izləməyə çalışıram	1	2	3	4	5
57.	Başə düşmədiyim mövzularda müəllimlərimdən dəstək alıram	1	2	3	4	5
58.	Dərslərimlə bağlı kitab, məqalə və s. nəşrləri oxuyuram	1	2	3	4	5
59.	Dərslərimlə bağlı müntəzəm qeydlər aparıram	1	2	3	4	5
60.	Dərslərdə verilən tapşırıqlarda iştirak etməyə həvəsli oluram	1	2	3	4	5

ƏLAVƏ 2. Yetkinlər Üçün Psixoloji Dayanıqlılıq Testi (YPDT)

Bu inventar psixoloji dayanıqlılığı ölçmək üçün hazırlanmışdır. Aşağıdakı ifadələri oxuyun və həmin cümləni tamamlayarkən sizə ən yaxın olduğunuzu düşündüyünüz tərəfə doğru olan qutunu işarələyin.

1. Gözlənilməz bir hadisə baş verəndə...						
Həmişə bir həll yolu tapıram						Çox vaxt nə etməli olduğumu bilmirəm
2. Gələcəklə bağlı qurduğum planlarımı...						
Gerçəkləşdirmək çətindir						Gerçəkləşdirmək mümkündür

3. Ən yaxşı hiss etdiyim vəziyyətlər...	
Çatmaq istədiyim konkret bir məqsədim olanda	Tam bir günlük boş vaxtımda
4.....olmağı xoşlayıram	
Başqaları ilə birlikdə	Təkbaşına
5. Ailəmin həyatda nəyin vacib olduğu ilə bağlı fikirləri...	
Mənim fikirlərimdən fərqlidir	Mənim fikirlərim ilə eynidir
6. Şəxsi məsələlərimi...	
Heç kimlə bölüşməm	Dostlarımla və ailə üzvlərimlə müzakirə edə bilərəm
7. Şəxsi problemlərim...	
Həll edə bilmirəm	Necə həll edəcəyimi bilirəm
8. Gələcək hədəflərimə...	
Necə çatacağımı bilirəm	Necə çatacağımdan əmin deyiləm
9. Yeni işə/layihəyə başlayanda...	
Əvvəlcədən planlaşdırmıram, dərhal işləməyə başlayıram	Ətraflı plan qurmağa üstünlük verirəm
10. Mənim üçün sosial mühitlərdə rahat/çevik olmaq....	
Önemli deyil	Çok önemlidir
11. Ailəmin yanında olanda özümühiss edirəm	
Çok şən	Çok bədbin
12. Məni...	
Bəzi yaxın dostlarım, ailə üzvlərim həvəsləndirə, cəsarətləndirə bilər	Heç kim məni həvəsləndirə, cəsarətləndirə bilməz
13. Mən istedadlarıma olduğuna....	
Çox inanıram	Əmin deyiləm
14. Hiss edirəm ki, mənim gələcəyim ...	
Ümidvericidir	Qeyri-müəyyəndir
15. Mən bu mövzuda yaxşıyam...	
Vaxtımı planlaşdırmaq	Vaxtımı boş yerə sərf etmək
16. Yeni dostlar qazanmaq.....bir şeydir	
Asanlıqla edə bildiyim	Etməkdə çətinlik çəkdiyim
17. Ailəmi belə təsvir etmək olar....	
Bir-birinə bağlı olmayan	Bir-birinə çox bağlı olan
18. Dostlarıma arasındakı münasibətlər ...	
Zəifdir	Güclüdür
19. Mən hökmlərimə və qərarlarıma ...	
Çox güvənmirəm	Tamamilə güvənirəm
20. Gələcəklə bağlı hədəflərim	
Qeyri-müəyyəndir	Yaxşı düşünülmüşdür
21. Qaydalar və müntəzəm vərdislər...	
Gündəlik həyatımda istifadə etmirəm	Gündəlik həyatımı asanlaşdırır
22. Yeni insanlarla tanış olmaq ...	
Mənim üçün çətinidir	Mənim üçün asandır
23. Çətin vaxtlarda ailəm ...	
Gələcəyə müsbət, ümidli baxar	Gələcəyə ümitsiz baxar

24. Ailəmdən biri gözlənilməz bir vəziyyətlə qarşılaşdıqda...					
Mənə dərhal xəbər verilər					Mənə söylənilməsi xeyli vaxt aparır
25. Başqaları ilə birlikdə vaxt keçirdiyim zaman...					
Asanlıqla gülürəm					Nadir hallarda gülürəm
26. Başqa insanlara gəldikdə, ailəm belə davranar:					
Bir-birilərini dəstəkləməyən formada					Bir-birinə bağlı formada
27. Mən dəstək alıram...					
Dostlarımdan, ailə üzvlərimdən					Heç kimdən
28. Çətin vaxtlarda ... meylim var					
Hər şeyə ümitsizcə yanaşmağa					Məni uğura apara biləcək yaxşı bir şey tapmağa
29. Qarşılıqlı ünsiyyət zamanı yaxşı mövzuları fikirləşmək mənim üçün ...					
Çətindir					Asandır
30. Ehtiyacım olanda...					
Mənə kömək edə biləcək heç kim yoxdur					Həmişə mənə kömək edə biləcək kimsə vardır
31. Həyatımdakı idarə edə bilmədiyim hadisələr(in)..					
Öhdəsindən gəlməyə çalışıram					Davamlı narahatlıq, stress mənbəyidir
32. Ailəmizdə bunu xoşlayırıq ..					
İşləri müstəqil şəkildə görməyi					İşləri birlikdə görməyi
33. Yaxın dostlarıım/ailə üzvlərim...					
Bacarıq və qabiliyyətlərimi bəyənirlər					Bacarıq və qabiliyyətlərimi bəyənirlər

ƏLAVƏ 3. Qısa Simptom Testi (QST)

<i>Aşağıda zaman-zaman hər kəsdə görülə bilən sıxıntılar sıralanmışdır. Xahiş olunur hər birini diqqətlə oxuyun. Sonra bu vəziyyətin bu gün də daxil olmaq şərti ilə son bir ay ərzində nə qədər narahat etdiyini qeyd edin.</i>	Heç	Çox az	Orta	Olduqca çox	Lap çox
Hirslilik, içinin titrəməsi					
Baş gicəllənməsi və huşdan getmək					
Hər hansı bir insanın fikirlərinizə hakim olacağı hissi					
Problemlərinizdə başqalarını günahlandırmaq					
Hadisələri yada salmaqda çətinlik					
Asanlıqla hirsələnib özündən çıxma					
Sinə və ürək hissəsində ağrılar					
Küçədə və açıq ərazilərdə qorxu hissi					
Həyatınıza son vermə fikirləri					

İnsanların çoxuna inanılmayacağı hissi					
İştahanın pozulması					
Heç bir səbəbi olmayan ani qorxular					
Nəzarət edə bilmədiyiniz özündən çıxmalar (hirs partlayışları)					
Başqalarıyla birlikdə olanda belə təklük hiss etmək					
Görüləcək işləri ertələmə hissi					
Yalnızlıq hissi					
Özünü kefsiz, kədərli hiss etmək					
Heçnə ilə maraqlanmamaq					
Özünü kövrək hiss etmə					
Asanlıqla incimək, dəyməduşərlik					
İnsanların sizi sevmədiyinə, sizə pis davrandığına inanmaq					
Özünü digər insanlardan əksik hiss etmək					
Mədə ağrıları, ürək bulanma					
Digər insanların sizi izlədiyi yada haqqınızda danışdığı hissi					
Yuxuya getməkdə çətinlik					
Gördüyünüz işi bir ya da bir neçə dəfə yoxlamaq					
Qərar verə bilməmək					
Avtobus, qatar, metro kimi minik vasitələrinə minmək qorxusu					
Nəfəs almaqda çətinlik					
Soyuq və istilik basması					
Sizi qorxudan müəyyən davranış, yer və əşyalardan qaçmaq hissi					
Beyninizin bomboş qalması					
Bədəninizin bəzi yerlərində iynələnmə halı					
Səhvlərinizə görə cəza verilməsi fikri					
Gələcəklə əlaqədar ümitsizlik duyğuları					
Diqqəti cəmləşdirməkdə çətinlik					
Bədənin bəzi bölgələrində zəiflik, gücsüzlük					
Özünü gərgin və narahat hiss etmək					
Ölmə və ölüm üzərinə düşüncələr					

Bir başqasını vurmaq, zərər vermək, yaralamaq hissi					
Ətrafdaki nələri isə qırıb, tökmək istəyi					
Digər insanların yanında ikən səhv birşey etməməyə çalışmaq					
Çox inssan olan məkanda narahatçılıq hissi					
Başqa insanlara heç yaxınlıq hiss etməmək					
Dəhşət və panika hissi					
Tez-tez mübahisəyə girmək					
Tək qalanda hirslilik hissi					
Başqalarının sizi uğurlarınıza görə qiymətləndirməmələri					
Özünü çox narahat hiss etmək					
Dəyərsizlik hissi					
İcazə verəcəyiniz təqdirdə inssanların sizdən istifadə edəcəyi fikri					
Günahkarlıq hissi					
Ağlınızla əlaqədar tərəddüdlər					