


Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Üniversite Yaşamına Uyum Düzeylerinde Kontrol Duygusunun Rolü*

The Role of Sense of Control in University Adjustment of the First Grade Students

Hülya Daşkın, Selahiddin Öğülmüş

Yazar Bilgileri

Hülya Daşkın 
Öğr. Gör., TOBB Ekonomi ve
Teknoloji Üniversitesi,
hdaskin@etu.edu.tr

Selahiddin Öğülmüş 
Prof. Dr., Ankara Üniversitesi,
Eğitim Bilimleri,
s.ogulmus@gmail.com

ÖZ

Bu araştırmada, kontrol duygusunun üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum sürecindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca öğrencilerde kontrol duygusunun yaş, cinsiyet, ikamet durumu gibi demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmiştir. Araştırma grubu, Ankara Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenim gören 181'i kadın, 139'u erkek olmak üzere toplam 320 birinci sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma kapsamında Lachman ve Weaver (1998a) tarafından geliştirilen Kontrol Duygusu Ölçeği yazar tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Bu ölçeğin yanı sıra Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer'in (2003) geliştirdiği Üniversite Yaşamı Ölçeği ile öğrencilere yönelik veri toplamak amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analiz edilmesi amacıyla SPSS programı kullanılarak bağımsız örneklem t testi, tek değişkenli varyans analizi (ANOVA) ve basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda, üniversite birinci sınıf öğrencilerinin yarısından fazlasının (%53,4) Kontrol Duygusu Ölçeği'nden elde edilen toplam puan ortalamasının üzerinde puan aldığı ortaya konmuştur. Araştırma sonuçları, öğrencilerin kontrol duygusu düzeyinde, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, yabancı dil hazırlık okuyup okumama, ailesinde kendisinden önce üniversitede okuyan biri olup olmaması, geldiği yerleşim biriminin büyüklüğü, ikamet durumu değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Araştırmada ayrıca, kontrol duygusunun üniversite yaşamına uyumu ve alt boyutlardan üniversite ortamına uyumu, duygusal uyumu, kişisel uyumu, akademik uyumu ve sosyal uyumu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler
Kontrol Duygusu
Algılanan Kontrol
Üniversite Yaşamına Uyum

Keywords
Sense of Control
Perceived Control
University Adjustment

Makale Geçmişi
Geliş: 03.01.2022
Düzeltilme: 09.08.2022
Kabul: 07.10.2022

ABSTRACT

This research aims to identify the role of sense of control in the first year students' adjustment to the university and to examine if the students' sense of control has differed depending on demographic variables such as age, gender, etc. The research group consists of 320 first-grade students (181 female, 139 male) who study at Ankara University. The Sense of Control Scale developed by Lachman and Weaver (1998a) was adapted to Turkish by the author of this study. The adapted version of the Sense of Control Scale, the University Life Scale (Aladağ, Kağnıcı, Tuna and Tezer, 2003), and the personal information form were implemented. Independent Samples T-Test, One-Way Anova, and Simple Linear Regression were used. The results revealed that the scores of more than half of the first-grade students (53,4%) were above the average score obtained from the Sense of Control Scale. There was not a significant difference in the sense of control depending on demographic variables which were age, gender, the number of siblings, studying at English preparatory school, having a family member studying at university before, hometown and residence. In addition, the sense of control predicted the university adjustment as well as the dimensions of university adjustment.

* Bu çalışma, ilk yazarın ikinci yazar danışmanlığında tamamladığı yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf Daşkın, H. & Öğülmüş, S. (2022). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum düzeylerinde kontrol duygusunun rolü. *TEBD*, 20(3), 930-949. <https://doi.org/10.37217/tebd.1052979>

Giriş

Türkçe ve yabancı alanyazında birçok araştırmaya konu olan kontrol kavramı, öz-kontrol, kontrol (denetim) odağı, algılanan kontrol gibi farklı şekillerde karşımıza çıkmaktadır. Bu kavramların yanı sıra Türkçeye “kontrol duygusu” şeklinde çevirmenin uygun olabileceği düşünülen “sense of control” kavramının da özellikle yurt dışında çeşitli araştırmalara konu olduğu görülmektedir. Kontrol duygusunun, bireylerin genellikle hayatlarını ne derece kontrol edebildikleriyle ilgili olduğu, gerçek kontrolün aksine mevcut algılara dayalı olup yaşam koşullarına bağlı olarak değişebilen inançları ifade ettiği vurgulanmakta (Lachman ve Weaver, 1998a) ve farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Ross ve Sastry (1999) tarafından kendi yaşamımızı yönetebileceğimize, kontrol edebileceğimize ve şekillendirebileceğimize dair inanç olarak görülen kontrol duygusu, Mirowsky ve Ross’a (1991) göre, bir kişinin hayatında olanları, başına gelenleri etkileyebileceğine dair algıyı, davranışlarının ne ölçüde istedik sonuçları elde etmeyi sağlayacağına dair inanç ve beklentileri ifade etmektedir. Birçok kuramcı, algılanan kontrolün işleyiş açısından gerçek kontrole kıyasla daha güçlü bir gösterge olduğunu kabul etmektedir (Averill, 1973; Burger, 1989). Sosyoloji ve psikoloji alanlarında kontrol duygusunun, fiziksel ve zihinsel iyi oluşun (Gurin ve Brim, 1984; Rodin, 1986) ve hatta uzun ömürlülüğün güçlü bir yordayıcısı (Seligman, 1975) olduğunu gösteren çalışmalar bunu kanıtlar niteliktedir.

Kontrol duygusu kavramı, Kontrol Duygusu Ölçeği’nin geliştirildiği orijinal çalışmada (Lachman ve Weaver, 1998a) iki bileşene ayrılmaktadır. İlk bileşen kişisel ustalık, kişinin kendi yetenekleri ve belirli bir sonucu elde etme kapasitesi hakkındaki inançları olarak kabul edilmektedir. İkinci bileşen algılanan kısıtlılık ise, bireyin ulaşmayı amaçladığı hedeflere engel olan kendi kontrolü dışındaki faktörlere dair inançlarıdır (Lachman ve Weaver, 1998a). Kontrol duygusuna sahip insanlar, aklına koydukları her şeyi yapabileceklerine, başlarına gelenleri etkileyebileceklerine, kendi yaşamlarında önemli bir güç olabileceklerine ve değişikliklerin kendi eylemlerine bağlı olduğuna inanırlar. Bu insanlar, başlarına gelenlerin, başarı ve başarısızlıkların sorumlusu olarak kendilerini görürler ve yaşadıkları talihsizliklerin kendi hatalarının sonucu olduğunu düşünürler (Mirowsky, 1995). Kontrol duygusuna sahip olmanın birçok açıdan olumlu etkileri vardır. Kendilerini yaşamlarının kontrolüne sahip olarak gören insanlar genellikle kendilerini değerli olarak görürler ve güçlü bir kontrol duygusu, kişisel iradenin ve etkililiğin bir göstergesidir (Lachman, Neupert ve Agrigoroaei, 2011). Daha yüksek düzeyde kontrol duygusuna sahip olmanın, toplumsal alt sınıf kaynaklı düşük benlik saygısını telafi edebildiği (Chen, Luo, Wu, Chen ve Zhao, 2020), yüksek kontrole sahip kişilerin yalnızlık duygusunun azaldığı (Dollinger vd., 2007’den aktaran David ve Nită, 2014; Hong vd., 2021), yaşamlarından daha fazla memnun oldukları, daha az depresif hissettikleri ve daha sağlıklı oldukları bulunmuştur (Hong vd., 2021; Lachman ve Weaver, 1998b). Ayrıca anksiyete

belirtilerinin, kontrol duygusu ile negatif ilişkili olduğu belirtilmektedir (Brailovskaia ve Margraf, 2021). Kontrol duygusu, çabayı, motivasyonu ve problem çözmede sebatı artırması bakımından da oldukça faydalı kabul edilmektedir (Ross ve Sastry, 1999). Öğrencilerin algıladıkları kontrol, akademik katılımı ve başarıyı olumlu etkilemektedir (Fall ve Roberts, 2012). Ayrıca bir bireyin hayatı üzerinde kontrol sahibi olduğuna inanması, bireyin kendini daha sağlıklı algılaması, daha az ve daha hafif semptomlar göstermesi (Lachman, 1986; Rodin, Timko ve Harris, 1985), daha iyi fiziksel ve zihinsel işlevsellik (Rodin, 1986), daha düşük kardiyovasküler hastalık (Infurna ve Gerstorf, 2014) ve diyabet oranları (Cardarelli, Vernon, Baumler, Tortolero ve Low, 2007), hastalıktan daha hızlı iyileşme ve daha uzun ömür (Lachman, 1986; Rodin vd., 1985) gibi sonuçlarla da ilişkilendirilmektedir.

Kontrol duygusuna sahip olmayan bireyler ise hayatlarının ve başlarına gelen şeylerin büyük ölçüde kendi kontrollerinin dışında olduğuna inanırlar, meydana gelen kötü şeyleri düzenleme veya önleme konusunda çok az yetenekleri olduğunu hissederler ve ayrıca kendi eylemlerinin, çabalarının ve seçimlerinin yaşamları için pek de fark yaratmadığını düşünürler (Lachman, 2004). Olaylar üzerinde kontrolü olmadığını düşünenler akademik görevlerini ertelemektedir (Jones, 2008). Kontrol duygusuna düşük düzeyde sahip olmak kaygı, stres, umutsuzluk ve depresyonun artmasına neden olabilmesi açısından bir risk faktörü olarak gösterilmiştir (Baumgardner ve Crothers, 2010). Ayrıca düşük düzeyde kontrol duygusuna sahip bireylerde tükenmişlik gibi olumsuz zihinsel sağlık sorunlarına eğilim görülmektedir (Southwick ve Southwick, 2018'den aktaran Brailovskaia ve Margraf, 2021). Kontrol duygusu azaldıkça, daha yüksek düzeyde stres ve kaygı seviyeleri gözlenebilmekte, hafızayla ilgili görevlere veya fiziksel aktivitelere daha az katılım, daha az çaba ve strateji kullanımına yol açan duygusal, davranışsal, motivasyonel ve fizyolojik etkiler ortaya çıkabilmektedir (Lachman vd., 2011).

Doğduğumuz andan itibaren yaşamımızın farklı dönemlerinde farklı alanlarda en az kontrol kadar önemli olan başka bir kavram da uyumdur. Uyum, günlük hayatta karşılaşılan zorluklarla ve yeniliklerle başa çıkabilme süreci olarak bilinmektedir (Weiten vd., 2012'den aktaran Amanvermez, 2015). Üniversiteye başlamak, uyum çabası içinde olduğumuz en önemli süreçlerden biridir. Bir gencin ailesinin yanından ayrılarak başka bir şehirde üniversite yaşamına başlaması birçok açıdan uyum sağlaması gereken yeni bir yaşam dönemini içerir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerden ilk olarak okula ve yeni bir eğitim sistemine uyum sağlamaları beklenmektedir (Mercan ve Yıldız, 2011). Bunun yanı sıra üniversitenin ilk yılında aile yaşamından bireysel yaşama geçiş ilk kez deneyimlenmektedir (Sevinç-Tuhanoğlu ve Gizir, 2019). Üniversite hayatının başlamasıyla birlikte bireyler, çoğunlukla alıştığı ortamdaki ayrılmak, akran çevresini değiştirmek ve ailelerinden ayrılmak zorunda kalabilmektedir (Labrague, McEnroe-Petite, Al Amri, Fronda ve Obeidat, 2018). Ayrıca üniversite yaşamının başlaması, bireyin farklı bir toplumsal yapının içine girmesi, benliğini

oluşturmaya başlaması, ekonomik, toplumsal ve kültürel açıdan hızlı bir değişim yaşadığı bir döneme girmesi anlamına gelmektedir (Gfellner ve Cordoba, 2017'den aktaran Özhan ve Boyacı, 2018). Sonuç olarak, üniversiteye başlayan bireyin hem yaşam biçiminde hem de ilişkilerinde çok büyük değişiklikler görülebilmektedir. Tüm bu değişikliklerin yaşandığı yükseköğretim yılları, birçok öğrenci için gerginlik ve stresin ön planda olduğu durumlara maruz kalınan, bu durumlarla başa çıkmaya çalışılan ve bunun için de yeni davranışlar geliştirilip farklı problem çözme becerileri geliştirilen bir dönemdir (Bülbül ve Acar-Güvendir, 2014). Bu bireyler, sadece psikolojik, akademik ya da ekonomik zorluklarla baş etmek durumunda kalmayıp aynı zamanda ailevi, kültürel ve sosyal yaşam, sağlık, iletişim, meslek kazanımı, kendini ifade edebilme (Bilgin, 2001; Erdoğan, Şanlı ve Şimşek, 2005) gibi uyum çabası içinde oldukları pek çok alanda problem yaşayabilmektedir. İçinde bulunulan gelişim dönemi ve bu döneme ait görevlerin başarılı bir şekilde atlatılabilmesi için uyum sağlamayı kolaylaştıran yaşam becerilerini kazanmak yaşadıkları sorunlarla başa çıkabilmeleri için çok önemlidir (Kiyeye, Yoncalık ve Nazlı, 2020). Bireyler, kişiler arası ilişkilerini sağlıklı yönetebiliyorlarsa, kendilerini iyi hissediyorlarsa ve üniversitede eğitim görmekten mutluluk duyuyorlarsa üniversiteye uyum sağlamış olarak kabul edilebilmektedir (Wohn ve Larose, 2014, Wintre ve Yaffe, 2000 ve Lapoint ve Soysa, 2014'ten aktaran Erzen, 2018). Uyum sağlama çabası içinde olunan bu süreçte çabayı, motivasyonu ve problem çözmede sebatı arttırdığı (Ross ve Sastry, 1999) kabul edilen kontrol duygusuna sahip olmanın da kritik öneme sahip olacağı düşünülmüş ve bu iki kavramın birlikte çalışılmasına karar verilmiştir.

Bu çalışma ile birlikte ilk olarak üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kontrol duygusunun hangi düzeyde olduğunu ölçmek amaçlanmıştır, böylece kontrol duygusunun üniversiteye uyum sürecinde ne kadar etkili olduğuna dair verilere sahip olmak mümkün olacaktır. Diğer bir amaç farklı değişkenlere göre üniversite 1. sınıf öğrencilerinin kontrol duygusunun farklılaşıp farklılaşmadığı sonucuna ulaşmaktır. Bu amaçla yurt dışı alanyazında da birçok çalışmada kontrol duygusu kavramı ile birlikte çalışılan ve kıyaslama yapma imkânı sunabilecek yaş ve cinsiyet değişkenleriyle çalışılmıştır. Kontrol duygusu, erken yetişkinlikte artış gösterip, orta yaşlarda zirve yaparken, ileri yetişkinlikte düşüş göstermektedir (Mirowsky ve Ross, 2007). Araştırma bulguları genellikle, yaşlanma ile birlikte kontrol duygusunun azaldığını göstermektedir (Lachman ve Firth, 2004; Lachman ve Weaver, 1998a; Mirowsky ve Ross, 2007). Kontrol duygusunun cinsiyet ile ilişkisini inceleyen çalışmalarda ise, kadınların erkeklerden daha düşük bir kontrol duygusuna sahip olduğu görülse de (Lachman ve Weaver, 1998a; Ross ve Mirowsky, 1992), farkın genellikle önemsiz olduğu ifade edilmektedir (Ross ve Bird, 1994). Hatta kontrol inançlarındaki farklılıklarla ilgili bir meta analiz çalışmasında (Feingold, 1994) manidar bir cinsiyet farkına rastlanmamıştır. Bu iki değişkenin yanı sıra kontrol duygusu kavramıyla daha önce hiç çalışılmamış kardeş sayısı, yabancı dil hazırlık sınıfı

okuyup okumama, ailesinde kendisinden önce üniversitede okuyan birinin olup olmaması, geldiği yerleşim biriminin büyüklüğü, ikamet durumu değişkenlerine yer verilmiştir. Bu değişkenlerin seçilmesindeki başlıca sebepler daha önce de belirtildiği gibi kontrol duygusu kavramıyla ilk kez çalışılacak olması ve bu sayede alanyazına katkıda bulunulmasıdır. Bunun yanı sıra bütün bu değişkenlerin bireyin kontrol duygusu algısında önemli etkisi olduğu düşünülmektedir. Bir bireyin kaç kardeşe sahip olduğu, kalabalık, çok çocuklu bir ailede mi yoksa tek çocuk olarak mı büyütüldüğü, birinci sınıfa başlamadan önce farklı tecrübeler edinebileceği hazırlık okulunda okuması, daha önce üniversite hayatı olan aile bireylerinin bireye yardımcı olması, büyük ya da küçük şehirden gelmesi ve üniversiteye başladıktan sonraki ikamet durumu bireyin hayatı üzerinde algıladığı kontrol duygusuna etki edecektir. Kontrol duygusunun öğrencilerin üniversite yaşamına uyumunu, üniversite ortamına uyumunu, akademik uyumunu, sosyal uyumunu, duygusal uyumunu ve kişisel uyumunu yordayıp yordamadığını bulmak da bu çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Yöntem

Kontrol duygusunun üniversiteye başlayan birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarındaki rolünün inceleneceği bu araştırma, ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. Araştırma, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Etik Kurulunun 23.12.2019 tarihli 447 numaralı kararı ile gerçekleştirilmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırma grubu, 2019-2020 öğretim yılında Ankara Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 1. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma grubunda 2019-2020 Bahar Döneminde Siyasal Bilgiler, Fen Edebiyat, Eczacılık, Güzel Sanatlar, Dil ve Tarih-Coğrafya, Eğitim Bilimleri, İletişim, Hukuk ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 320 öğrenci yer almaktadır. Grubun %56,6'sını kadınlar, %43,4'ünü erkekler, %83,4'ünü 18-20 yaş arasındaki öğrenciler ve %16,6'sını 21 yaş ve üzeri öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Lachman ve Weaver (1998a) tarafından geliştirilen ve yazar tarafından Türkçeye uyarlanan Kontrol Duygusu Ölçeği ile Üniversite Yaşamı Ölçeği (Aladağ, Kağnıcı, Tuna ve Tezer, 2003) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:

Araştırma grubunun demografik özellikleri hakkında veri toplamak için Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Kişisel Bilgi Formu'nda öğrencilerin yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, öğrenim gördükleri bölüm, yabancı dil hazırlık okuyup okumama durumu, ailesinde kendisinden önce üniversitede

okuyan biri olup olmama durumu, geldiği yerleşim biriminin büyüklüğü ve ikamet durumu gibi demografik özelliklere ilişkin sorular yer almaktadır.

Kontrol Duygusu Ölçeği:

Lachman ve Weaver (1998a) tarafından geliştirilen Kontrol Duygusu Ölçeği (The Sense of Control Scale), katılımcıların genel olarak hayatlarını ne derece kontrol ettikleri duygusunu ölçmektedir. Toplam 12 maddeden oluşan bu ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır; kişisel ustalık (4 madde: 3, 6, 8 ve 12. maddeler) ve algılanan kısıtlılıklar (8 madde: 1, 2, 4, 5, 7, 9, 10 ve 11. maddeler). Kişisel ustalık, hedefleri gerçekleştirmedeki yeterlik ya da etkililik hissine işaret ederken, algılanan kısıtlılıklar bir kişinin kontrolünün dışında hedeflerine ulaşmasını önleyen engeller ve faktörler olduğuna ne derece inandığını göstermektedir. Her maddeye kesinlikle katılmıyorum ile kesinlikle katılıyorum arasında değişen cevaplar verilebilen 7'li likert tipi (1: Kesinlikle katılmıyorum- 7: Tamamen katılıyorum) bir ölçektir. Algılanan kısıtlılık maddeleri (1, 2, 4, 5, 7, 9, 10 ve 11. maddeler) tersine çevrilmiştir, böylece toplam ölçek üzerindeki yüksek puanlar daha yüksek kontrol duygusuna karşılık gelmektedir. Orijinal çalışmada kişisel ustalık alt boyutu .70, algılanan kısıtlılık alt boyutu .86 Cronbach Alfa katsayılarına sahipken, ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasında bu katsayıların algılanan kısıtlılıklar alt boyutunda .75, kişisel ustalık alt boyutunda .78 şeklinde olduğu görülmektedir. Bu çalışmada ise algılanan kısıtlılıklar alt boyutunun Cronbach Alfa katsayısı .79, kişisel ustalık alt boyutunun katsayısı .75 olarak bulunmuştur.

Üniversite Yaşamı Ölçeği:

Üniversite Yaşamı Ölçeği, 2003 yılında Aladağ vd. tarafından geliştirilmiştir. Likert türü 7 dereceli bir ölçek olan Üniversite Yaşamı Ölçeği toplam 48 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelere örnekler şu şekilde verilebilir: "Devam etmesini istemediğim ilişkilerimi bitirmekte zorlanırım." ve "Kararlarımın sonuçlarına katlanırım". Cevaplar, Bana Hiç Uygun Değil (1) ile Bana Tamamen Uygun (7) seçenekleri arasında değişmektedir. Ölçekten yüksek puanlar alınması bireyin üniversiteye uyum düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Ölçeğin altı alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar, üniversite ortamına uyum, akademik uyum, sosyal uyum, duygusal uyum, kişisel uyum ve karşı cinsle ilişkilerdir. Bu çalışmada kontrol duygusunun Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'nin beş alt boyutundan alınan puanları yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Ölçeğin karşı cinsle ilişkiler alt boyutu, bu alt boyutta yer alan ifadelerin araştırmanın amaçlarıyla doğrudan ilişkili olmaması sebebiyle bu çalışmaya dahil edilmemiştir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ve ikisinin de kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Aladağ vd.'nin (2003) çalışmasında ölçeğin tümüne ilişkin Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak bulunurken, bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Ölçeğin Algılanan Kısıtlılıklar alt boyutundaki maddeler (1, 2, 4, 5, 7, 9, 10 ve 11. maddeler) ters maddelerdir, bu yüzden öncelikle bu maddeler ters çevrilmiştir. Bu işlemden sonra iki alt boyuttan alınan puanlar ayrı ayrı toplanıp ölçeğin ortalaması alınmaktadır. Ölçekten ne kadar yüksek puan alınırsa kontrol duygusu düzeyi açısından o kadar iyi bir sonuç alınmış olacaktır. Ardından bağımsız örneklem t testi ve ANOVA ile farklı değişkenler açısından kontrol duygusunun farklılaşıp farklılaşmadığı test edilmiştir. Son olarak kontrol duygusunun niversite yaşamına uyumu ve alt boyutlardaki uyumu tek tek yordayıp yordamadığına basit doğrusal regresyon analizi ile bakılmıştır.

Bulgular

Araştırmanın birinci sorusu doğrultusunda öğrencilerin kontrol duygusunun ne düzeyde olduğunu belirlemek için iki aşamalı bir işlem uygulanmıştır. İlk aşamada grubun Kontrol Duygusu leği'nin iki alt boyutundan aldıkları puanların aritmetik ortalamaları hesaplanmıştır. Daha sonra ortalamanın altında ve üstünde puan alan öğrencilerin sayısı tespit edilmiştir. Sonuçlar Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Kontrol Duygusu leği Puanlarının Betimsel İstatistikleri

	<i>N</i>	<i>X</i>	<i>Ss</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>
Kontrol Duygusu leği	320	50,53	7,89	27,19	67,03
Kontrol Duygusu leği ortalamasının üstünde puan alanlar	171	56,34	4,40	50,66	67,03
Kontrol Duygusu leği ortalamasının altında puan alanlar	149	43,87	5,33	27,19	50,34

Tablo 1'de görüldüğü gibi, öğrencilerin kontrol duygusu puanı aritmetik ortalaması $X=50,53$ 'tür. 320 öğrenciden 149'u kontrol duygusu düzeyi bakımından ortalamanın altında puan almıştır, 171 ğrenci ise ortalama 50,53 ve üzeri puan almıştır. Edinilen diğer bir bilgi ise Kontrol Duygusu leği ortalamasının üstünde puan alan öğrencilerin ortalaması 56,34; Kontrol Duygusu leği ortalamasının altında puan alan öğrencilerin ortalaması 43,87'dir. Tablo 1'e bakıldığında ayrıca Kontrol Duygusu leği'nden alınan en düşük puan 27,19 iken en yüksek puanın 67,03 olduğu görülmektedir.

Araştırmada, ğrencilerin kontrol duygusu puanlarının yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, yabancı dil hazırlık sınıfı okuyup okumama, ailesinde kendisinden önce üniversitede okuyan biri olup olmaması, geldiği yerleşim biriminin büyüklüğü ve ikamet durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun için bağımsız örneklem t testi ve ANOVA analizleri yapılmıştır.

Tablo 2. Cinsiyete, Öğrencilerin Hazırlık Sınıfında Okuyup Okumamaları Durumuna ve Öğrencilerin Ailesinde Üniversitede Okuyan Olup Olmaması Durumuna Göre t testi Sonuçları

		N	X	Ss	sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	181	49,78	7,87	318	-1,95	.052
	Erkek	139	51,51	7,84			
Hazırlık Okuyup/Okumama	Evet	72	49,08	8,71	318	-1,77	.07
	Hayır	248	50,95	7,60			
Ailede Üni. Okuyan Olması	Evet	225	50,21	7,80	318	-1,13	.25
	Hayır	95	51,30	8,10			

Tablo 2’de görüldüğü gibi, kadınların ortalama puanı 49,78; erkeklerin ortalama puanı 51,51’dir. Kadınlar ve erkekler arasındaki puan farkı (1,73) istatistiksel olarak .05 düzeyinde anlamlı değildir [$t(318)=-1,95, p>.05$]. Bu verilere göre kontrol duygusu cinsiyete göre farklılaşmamaktadır. Sonuçlara göre kontrol duygusu hazırlık okuyup okumamaya göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir [$t(318)=-1,77, p>.05$]. Son olarak, öğrencilerin ailesinde kendisinden önce üniversitede okuyan biri olup olmaması durumuna göre kontrol duygusunun farklılaşmadığı görülmektedir [$t(318)=-1,13, p>.05$].

Tablo 3’e bakıldığında ise kontrol duygusunun yaş, kardeş sayısı, öğrencilerin üniversiteden önce hayatlarının geçtiği yer ve ikamet durumu değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğine dair bulgular görülmektedir.

Tablo 3. Yaşa, Kardeş Sayısına, Öğrencilerin Üniversiteden Önce Hayatlarının Geçtiği Yere ve Öğrencilerin İkamet Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	Varyansın kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ort.	F	p
Yaş	Gruplar arası	92,61	3	30,87	.49	.68
	Gruplar içi	19795,30	316	62,64		
	Toplam	19887,92	319			
Kardeş Sayısı	Gruplar arası	400,44	4	100,11	1,61	.16
	Gruplar içi	19487,47	315	61,86		
	Toplam	19887,92	319			
Öğrencilerin Üni.’den Önce Hayatlarının Geçtiği Yer	Gruplar arası	23,31	2	11,65	.18	.83
	Gruplar içi	19864,61	317	62,66		
	Toplam	19887,92	319			
Öğrencilerin İkamet Durumu	Gruplar arası	241,06	4	60,26	.96	.42
	Gruplar içi	19646,86	315	62,37		
	Toplam	19887,92	319			

Sonuçlara göre kontrol duygusunda yaşa göre manidar bir fark bulunmamaktadır [$f(3,319)=.49, p>.05$]. Öğrencilerin kontrol duygusu puanlarında kardeş sayısına göre manidar bir fark olup olmadığına ilişkin bulgular da benzer şekilde kontrol duygusunun kardeş sayısına göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır [$f(4,315)=1,61, p>.05$]. Kontrol duygusunun

öğrencilerin üniversite öncesi hayatlarının geçtiği yere göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair elde edilen sonuçlara göre kontrol duygusu puanlarında üniversiteden önce hayatlarının geçtiği yere göre de manidar bir fark görülmemektedir [$f(2,317)=.18, p>.05$]. Son olarak, Tablo 3'te yer alan bulgular, kontrol duygusunun ikamet durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır [$f(4,315)=.96, p>.05$].

Araştırmanın bir diğer sorusu olan kontrol duygusunun üniversite yaşamına uyumu ve alt boyutlarında üniversite ortamına uyumu, duygusal uyumu, kişisel uyumu, akademik uyumu ve sosyal uyumu yordayıp yordamadığına dair basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Üniversite Yaşamına Uyumun ve Alt Boyutlarının Kontrol Duygusuna Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

	<i>Değişken</i>	<i>B</i>	<i>Standart hata</i>	<i>β</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Üniversite Yaşamına Uyum	Sabit	107,71	10,44		10,31	.00
	Kontrol Duygusu	2,69	.20	.59	13,19	.00
	R=.595	R ² =.354				
	F=174,087	p=.000				
Üniversite Ortamına Uyum	Sabit	30,15	3,66		8,23	.00
	Kontrol Duygusu	.57	.07	.41	8,00	.00
	R=.410	R ² =.168				
	F=64,063	p=.000				
Duygusal Uyum	Sabit	11,07	3,25		3,40	.00
	Kontrol Duygusu	.61	.06	.47	9,57	.00
	R=.473	R ² =.224				
	F=91,624	p=.000				
Kişisel Uyum	Sabit	12,81	1,85		6,91	.00
	Kontrol Duygusu	.51	.03	.62	14,09	.00
	R=.620	R ² =.385				
	F=198,796	p=.000				
Akademik Uyum	Sabit	17,51	2,63		6,65	.00
	Kontrol Duygusu	.34	.05	.35	6,77	.00
	R=.355	R ² =.126				
	F=45,948	p=.000				
Sosyal Uyum	Sabit	16,81	1,96		8,55	.00
	Kontrol Duygusu	.32	.03	.43	8,54	.00
	R=.432	R ² =.187				
	F=72,928	p=.000				

Tablo 4'te yer alan analiz sonuçları incelendiğinde öğrencilerde kontrol duygusunun, üniversite yaşamına uyumun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [$R=.595, R^2=.354, F(1,318)=174,087, p<.05$]. Kontrol duygusu ve üniversite yaşamına uyum arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Üniversite yaşamına uyuma ilişkin toplam varyansın %35,4'ünün kontrol duygusu ile açıklandığı ifade edilebilir. Öğrencilerde kontrol duygusu, üniversite ortamına uyumun anlamlı bir yordayıcısıdır [$R=.410, R^2=.168, F(1,318)=64,063, p<.05$]. Kontrol duygusu ve üniversite ortamına uyum arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki

bulunmaktadır. Üniversite ortamına uyum alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %16,8'i kontrol duygusu ile açıklanabilmektedir. Bulgular, öğrencilerde kontrol duygusunun, duygusal uyumun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu da ortaya koymaktadır [$R=.473$, $R^2=.224$, $F(1,318)=91,624$, $p<.05$]. Kontrol duygusu ve duygusal uyum arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki görülmektedir. Duygusal uyum alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %22,4'ü kontrol duygusu ile açıklanabilmektedir. Öğrencilerde kontrol duygusunun, kişisel uyumun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [$R=.620$, $R^2=.385$, $F(1,318)=198,796$, $p<.05$]. Kontrol duygusu ve kişisel uyum arasındaki ilişki istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitifdir. Kontrol duygusunun, kişisel uyum alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %38,5'ini açıkladığı ifade edilebilir. Ayrıca analiz sonuçlarına göre öğrencilerde kontrol duygusu, akademik uyumun anlamlı bir yordayıcısıdır [$R=.355$, $R^2=.126$, $F(1,318)=45,948$, $p<.05$]. Kontrol duygusu ve akademik uyum arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki görülmekle birlikte akademik uyum alt boyutuna ilişkin toplam varyansın %12,6'sı kontrol duygusu ile açıklanabilmektedir. Son olarak öğrencilerde kontrol duygusunun, sosyal uyumun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir [$R=.432$, $R^2=.187$, $F(1,318)=72,928$, $p<.05$]. Kontrol duygusu ve sosyal uyum arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Kontrol duygusu, sosyal uyuma ilişkin toplam varyansın %18,7'sini açıklamaktadır.

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada üniversite birinci sınıf öğrencilerinin kontrol duygusu düzeyleri ve kontrol duygusunun üniversite birinci sınıf öğrencilerinin uyum sürecindeki rolü incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinin yarıdan fazlasının kontrol duygusu puanı, grubun ortalama puanının üstündedir. Üniversiteye başlayan öğrencilerin yaşamlarında yeni bir döneme geçiş yaptıkları bu süreçte hayatlarının önceki dönemlerine göre daha fazla kontrol algılamaları beklenebilmektedir. Bulgulara bakıldığında öğrencilerin yarısından fazlasının kontrol duygusundan elde edilen toplam puan ortalamasının üzerinde puan aldığı görülmektedir. Kontrol Duygusu Ölçeği'nden ne kadar yüksek puan alınırsa sahip olunan kontrol duygusu düzeyi açısından o kadar iyi bir sonuç olacağı ifade edilmektedir (Lachman ve Weaver, 1998a).

Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin kontrol duygusu düzeyi, yaş, cinsiyet, kardeş sayısı, yabancı dil hazırlık sınıfı okuyup okumama, ailesinde kendisinden önce üniversitede okuyan biri olup olmaması, geldiği yerleşim biriminin büyüklüğü, ikamet durumu değişkenlerine göre farklılaşmamaktadır. Her bir bağımsız değişken ele alınarak yapılan analizler sonucunda birinci sınıf öğrencilerinin kontrol duygusu düzeylerinde bu değişkenler açısından manidar bir farklılık görülmediği ortaya çıkmıştır ve her grup için kontrol duygusu puanlarının benzer olduğu görülmüştür.

Yaş değişkenine göre kontrol duygusu düzeyinde anlamlı bir farklılık çıkmamasının nedenleri arasında çalışmanın sadece birinci sınıfları ve belirli bir yaş aralığını kapsamaması gösterilebilir. Yaşla ilgili yapılan çoğu araştırmada kontrol duygusu farklı dönemlere göre incelenmiş olup bu sonuçlara göre kontrol duygusu erken yetişkinlikte artış göstermekte, orta yetişkinlikte zirve yapmakta ve ileri yetişkinlikte düşüşe geçmektedir (Mirowsky ve Ross, 2007). Araştırmada yer alan öğrencilerin yaş ortalamasının 19 olduğu göz önünde bulundurulduğunda yaş değişkeninin anlamlı bir farklılık göstermemesi anlaşılabilir.

Cinsiyet değişkeni kontrol duygusu kavramı ile daha önce birçok kez çalışılmıştır. Çalışmaların çoğunda elde edilen bulgular farkların genellikle önemsiz olmasına rağmen erkeklerin kadınlardan daha fazla kontrol duygusuna sahip olduğunu göstermektedir (Lachman ve Weaver, 1998a). Fakat Ross ve Mirowsky (2002), eğitim, gelir ve istihdam açısından zaman içinde daha eşit duruma sahip olan genç nesillerde erkeklerin daha fazla kontrol duygusuna sahip olması durumunun değişmekte olduğunu belirtmektedirler. Bu çalışmada yer alan öğrencilerin de daha eşit konumlara sahip olan genç kuşak olduğu göz önünde bulundurulduğunda cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmaması açıklanabilir.

Daha önce kardeş sayısı, öğrencilerin bölümlerine başlamadan önce hazırlık okulunda okuyup okumaması, ailelerinde kendilerinden önce üniversitede okuyan olup olmaması, üniversiteye gelmeden önceki yaşadığı yerin büyüklüğü ve şu anki ikamet durumu değişkenlerine göre kontrol duygusunu inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın sonucunda ilk kez bu değişkenlerin birinci sınıf öğrencilerinin kontrol duygusu düzeylerinde bir farklılığa sebep olmadığı ortaya çıkmıştır. Kardeş sayısına, daha önce üniversite eğitimi almış olan aile bireylerine sahip olmaya ve yurttan kalma, aileyle yaşama gibi ikamet durumlarına göre kontrol duygusunda farklılık görülmemesi bu duyguya sahip olmanın başkalarının etkisinden ziyade bireyin kendisine ve iradesine dair inançlarıyla ilgili olmasından kaynaklanabilir. Kardeş sayısı kaç olursa olsun, nerede, kiminle ikamet edilirse edilsin, üniversiteye büyük bir yerleşim biriminden gelinsin gelinmesin birey hayatını kontrol edebileceğine, engelleri aşabileceğine dair inançlara sahip olmadığı sürece kontrol duygusundan söz etmek mümkün olmayabilir. Birinci sınıfa başlamadan önce öğrencinin akademik, sosyal, kişisel gelişimi açısından olumlu etkileri olacağı düşünülen hazırlık okulunda okumanın, bireyin kontrol duygusu düzeyinde de olumlu sonuçlara sebep olacağı düşünülmüş ve bir diğer değişken olarak ele alınmıştır. Fakat bulgulara göre İngilizce hazırlık okulunda okumak, kontrol duygusu düzeyinde anlamlı bir farklılık yaratmamıştır. Bu durum araştırmada yer alan öğrencilerin büyük çoğunluğunun (%77,6) hazırlık okulunda okumadan direkt birinci sınıfa başlamasıyla ve dolayısıyla bu değişken bakımından anlamlı bir farklılık ortaya çıkaracak veri sağlanamamasıyla ilişkilendirilebilir.

Kontrol duygusu, üniversite yaşamına uyumu yordamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre kontrol duygusu, üniversite yaşamının yordayıcısı olarak görülmektedir ve toplam varyansın %35,4'ünü açıklamaktadır. Yüksek kontrol duygusuna sahip olan bireylerin, koşullara bağlı olarak çeşitli uyum sağlayıcı kontrol stratejilerini benimsemesi daha olası görülmektedir (Wrosch, Heckhausen ve Lachman, 2000). Bu çalışmada olduğu gibi üniversite yaşamına uyum sürecinde kontrol duygusu düzeyi yüksek olan 1. sınıf öğrencilerinin yaşadıkları zorluklarla başa çıkmak ve uyum sağlamak amacıyla farklı stratejiler kullanma olasılıklarının yüksek olduğu düşünüldüğünde uyum düzeylerinin de yüksek olması beklenebilmektedir. Yapılan başka bir çalışmada (Karahan, Sardoğan, Özkamalı ve Dicle, 2005) elde edilen sonuçlara göre, başarısızlığı ve mutsuzluğu dış etkenlere bağlayan, kişisel yeteneklerinin işe yaramadığını düşünen dıştan denetimli öğrencilerin üniversite yaşamına akademik, sosyal ve kişisel uyum sağlamada güçlük çektikleri, içten denetimli yani olayların kendi kontrolünde olduğuna inanan öğrencilerin ise üniversite yaşamına uyumda daha avantajlı durumda oldukları saptanmıştır. Benzer bir bulguya göre, içten denetimli öğrencilerin, üniversiteye uyum açısından daha yüksek puanlar elde ettikleri görülmektedir (Martin ve Dixon, 2006). Dolayısıyla ulaşılan bu bulgular, kontrol duygu düzeyi yüksek olan bireylerin üniversite yaşamına daha fazla uyum sağlamasını kanıtlar niteliktedir. Ayrıca yapılan diğer çalışmalarda öğrencilerin sahip olduğu kontrol duygusunun da bir bileşeni olan kişisel ustalık (personal mastery), öğrencilerde daha yüksek seviyelerde öznel iyi oluş (Zhou vd., 2007'den aktaran Park, Edmondson ve Lee, 2012) ve pozitif ruh sağlığı (Bovier, Chamot ve Perneger, 2004) ile ilişkilendirilmiştir ve aynı zamanda kişisel ustalığın stres, depresif belirtiler ve psikolojik sıkıntı ile negatif ilişkili olduğu bulunmuştur (Lu, 1994). Bu çalışmaların sonuçları göz önünde bulundurulduğunda, kontrol duygusuna sahip olmanın üniversite yaşamına uyumu kolaylaştırdığı söylenebilmektedir.

Kontrol duygusu, Üniversite Yaşamına Uyum Ölçeği'nin alt boyutlarından olan üniversite ortamına uyumu, duygusal uyumu, kişisel uyumu, akademik uyumu ve sosyal uyumu yordamaktadır. Ölçeğin diğer alt boyutlarıyla kıyaslandığında kontrol duygusu, toplam varyansın %38,5'ini açıklayarak en yüksek düzeyde kişisel uyumu yordamaktadır. Yaşamları üzerinde kontrole sahip olduklarını bilen bireylerin, kendilerini değerli gördükleri (Lachman vd., 2011), psikolojik iyi oluşlarının (pozitif duygu, yaşam doyumu, iyimserlik vb.) arttığı ve psikolojik sıkıntılarının azaldığı (Hong vd., 2021) belirtilmektedir. Dolayısıyla bu özelliklere sahip bireylerde, kontrol duygusunun kişisel uyumu yordaması anlaşılmaktadır. Diğer taraftan artan kontrol duygusu düzeyinin, çabayı, motivasyonu, problem çözmede dayanıklılığı (Ross ve Sastry, 1999), akademik katılımı ve akademik başarıyı (Fall ve Roberts, 2012; Skinner, Wellborn ve Connell, 1990) artırması, alt boyutlardan akademik uyumun, üniversite ortamına uyumun kontrol duygusu tarafından yordanmasını kanıtlar niteliktedir. Öğrenciler daha fazla kontrol duygusuna sahip olduğuna inandıkça, yeni bir geçiş

dönemi olan niversite yaşamında karşılaştıkları stresle daha iyi başa ıkabileceklerdir ve böylece daha iyi uyum sağlayabileceklerdir. Dönmez'in (1987) yaptığı araştırmada yaşadığı olayların kendi denetiminde olduğuna inanan insanların güvenilir ve uyumlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca kontrol duygusu yalnızlık hissinin azalması ve arkadaşlarla iletişimin artması ile ilişkili bulunmuştur (Hong vd., 2021). Bu çalışmada yer alan öğrencilerin kontrol duyguları sayesinde sosyal çevreleriyle uyumlu olmaları, duygusal açıdan daha iyi hissetmeleri, sosyal uyumun ve duygusal uyumun kontrol duygusu tarafından yordanmasını anlaşılabilir kılmaktadır.

Sınırlılıklar ve neriler

Kontrol duygusu ve uyum arasındaki ilişkiye dair bulgular elde edilen bu çalışmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Yapılan araştırma kapsamında veriler, sadece Ankara'daki bir devlet niversitesinde ğrenim görmekte olan 320 öğrenciden elde edilmiştir. Bu açıdan bakıldığında araştırmada elde edilen verilerin genellenebilir olması açısından sınırlı kaldığı söylenebilir. Bununla beraber çalışma grubu sadece birinci sınıflardan oluşmaktadır ve bu sebeple yaş dağılımı benzerlik göstermektedir. Bu durum da çalışmanın sınırlılıkları arasında gösterilebilir. Ayrıca yurt içi alanyazında çok yeni olan kontrol duygusu kavramıyla birlikte ele alınan çoğu değişkene yurt dışında yapılan çalışmalarda rastlanmamıştır ve bu yüzden bu çalışmanın yurt dışı alanyazınla kıyaslama yapabilme açısından sınırlılık gösterdiği söylenebilir. Bu sınırlılıklar ve elde edilen sonuçlar göz önünde bulundurulduğunda çeşitli öneriler sunulabilir:

1. Elde edilen verilerin daha genellenebilir olması açısından ileride yapılacak çalışmalarda farklı üniversitelerdeki öğrencilere yer verilebilir ve çalışma grubuna daha fazla ğrenci dahil edilebilir.
2. Yurt dışında yapılan çoğu çalışmada olduğu gibi erken yetişkinlik, orta yetişkinlik, ileri yetişkinlik gibi farklı yaş dönemlerine odaklanılabilir. Bu sayede yurt içi ve yurt dışı çalışmalarından elde edilen sonuçlar kıyaslanabilir ve alanyazına daha fazla katkı sağlanabilir.
3. Elde edilen sonuçlara bakıldığında kontrol duygusu kavramının insan hayatında oldukça kritik dönemlerden biri olan niversite yaşamına uyumda olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu kavramın akademik başarı, kariyer seçimi gibi diğer önemli alanlardaki etkisi araştırılabilir ve önemi vurgulanabilir.
4. Yurt içi alanyazında çok yeni bir kavram olan kontrol duygusu, yurt dışında bu konuyla ilgili birçok çalışmaya dahil edilen sosyoekonomik durum, sağlık gibi farklı değişkenlerle ele alınabilir ve kıyaslama yaparak alanyazına daha fazla katkı sağlanabilir.

5. Konunun nemi göz önünde bulundurulduğunda kontrol duygusu düzeyi düşük çıkan öğrencilerle görüşme yapılabilir, bu sayede düşük kontrol duygusunun sebepleri tartişılabilir ve kontrol duygusu düzeyini arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Aladağ, M., Kağnıcı, D. Y., Tuna, M. E. & Tezer, E. (2003). Üniversite yaşamı leği: Ölçek geliştirme ve yapı geçerliği üzerine bir alışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 41-47. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200219> sayfasından erişilmiştir.
- Amanvermez, Y. (2015). *niversite birinci sınıf ğrencilerinin niversite yaşamına uyumlarının gvengenlik ve öğrenilmiş güçlülük düzeylerine göre yordanması*. (Yüksek Lisans Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303. <https://doi.org/10.1037/h0034845>
- Baumgardner, S. R. & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. New Jersey: Pearson Education
- Bilgin, M. (2001). niversite ğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *ukurova niversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18-25.
- Bovier, P. A., Chamot, E. & Perneger, T. V. (2004). Perceived stress, internal resources, and social support as determinants of mental health among young adults. *Quality of Life Research*, 13, 161-170. <https://doi.org/10.1023/B:OURE.0000015288.43768.e4>
- Brailovskaia, J. & Margraf, J. (2021). The relationship between burden caused by coronavirus (Covid-19), addictive social media use, sense of control and anxiety. *Computers in Human Behavior*, 119, 106720. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106720>
- Burger, J. M. (1989). Negative reactions to increases in perceived personal control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 246-256. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.246>
- Blbl, T. & Acar-Gvendir, M. (2014). niversite birinci sınıf ğrencilerinin yksekğretim yaşamına uyum düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 397-418. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/697087> sayfasından erişilmiştir.
- Chen, B., Luo, L., Wu, X., Chen, Y. & Zhao, Y. (2020). Are the lower class really unhappy? Social class and subjective well-being in Chinese adolescents: moderating role of sense of control and mediating role of self esteem. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00253-5>
- Cardarelli, K. M., Vernon, S. W., Baumler, E. R., Tortolero, S. & Low, M. D. (2007). Sense of control and diabetes mellitus among U.S. adults: A cross-sectional analysis. *BioPsychoSocial Med*, 1, 19. <https://doi.org/10.1186/1751-0759-1-19>

- David, L. T. & Nit, G. L. (2014). Adjustment to first year of college–relations among self-perception, trust, mastery and alienation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 127, 139-143. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.03.228>
- Dnmez, A. (1987). Denetim odağı: Temel araştırma alanları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 19(1), 260-275. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/799181> sayfasından erişilmiştir.
- Erdoğan, S., şanlı, H. S. & şimşek, B. (2005). Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi ğrencilerinin niversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 479-496.
- Erzen, E. (2018) *niversiteye uyum: Ölçek geliştirilmesi ve uyumun kişilik özellikleri, sosyal destek, akademik öz-yeterlik açısından incelenmesi*. (Doktora Tezi). <http://tez.yok.gov.tr> sayfasından erişilmiştir.
- Fall, A. M. & Roberts, G. (2012). High school dropouts: interactions between social context, self-perceptions, school engagement, and student dropout. *Journal of Adolescence*, 35(4), 787–798. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.11.004>
- Feingold, A. (1994). Gender differences in personality: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 116, 429-456. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.116.3.429> sayfasından erişilmiştir.
- Gurin, P. & Brim, O. G. (1984). Change in self in adulthood: The example of sense of control. P. B. Baltes & O. G. Brim (Ed.), *Life-span development and behavior* içinde (s. 282-334). San Diego, CA: Academic Press.
- Hong, J. H., Lachman, M. E., Charles, S. T., Chen, Y., Wilson, C. L., Nakamura, J. S., ... & Kim, E. S. (2021). The positive influence of sense of control on physical, behavioral, and psychosocial health in older adults: An outcome-wide approach. *Preventive Medicine*, 149, 106612. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106612>
- Infurna, F. J. & Gerstorf, D. (2014). Perceived control relates to better functional health and lower cardio-metabolic risk: The mediating role of physical activity. *Health Psychology*, 33(1), 85–94. <https://doi.org/10.1037/a0030208>
- Jones, E. (2008). Predicting performance in first-semester college basic writers: Revisiting the role of self-beliefs. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 209-238. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2006.11.001>
- Karahan, F., Sardoğan, M. E., Özkamalı, E. & Dicle, A. N. (2005). Üniversite 1. sınıf ğrencilerinin niversiteye uyum düzeylerinin sosyokültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-72.

- Kiye, S., Yoncalık, O. & Nazlı, S. (2020). Lisans 1. sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum sürecinde akran danışmanlarının rolü. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2346-2361. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.689350>
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Al Amri, M., Fronza, D. C. & Obeidat, A. A. (2018). An integrative review on coping skills in nursing students: implications for policymaking. *International Nursing Review*, 65(2), 279-291. <https://doi.org/10.1111/inr.12393>
- Lachman, M. E. (1986). Locus of control in aging research: A case for multidimensional and domain-specific assessment. *Psychology and Aging*, 1, 34-4 <https://doi.org/10.1037/0882-7974.1.1.34>
- Lachman, M. E. & Weaver, S. L. (1998a). Sociodemographic variations in the sense of control by domain: Findings from the MacArthur studies of midlife. *Psychology and Aging*, 13(4), 553. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.13.4.553>
- Lachman, M. E. & Weaver, S. L. (1998b). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 763-773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.763>
- Lachman, M. E. (2004). Development in midlife. *Annual Review of Psychology*, 55, 305-331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lachman, M. E. & Firth, K. M. P. (2004). *The adaptive value of feeling in control during midlife*. O. G. Brim, C. D. Ryff & R. C. Kessler (Ed.), *How healthy are we? A national study of well-being at midlife* içinde (s. 320-349). Chicago: The University of Chicago Press.
- Lachman, M. E., Neupert, S. D. & Agrigoroaei, S. (2011). The relevance of control beliefs for health and aging. K. W. Schaie & S. L. Willis (Ed.), *Handbook of the psychology of aging* içinde (7. b., s. 175-190). New York, NY: Elsevier. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-380882-0.00011-5>
- Lu, L. (1994). University transition: Major and minor life stressors, personality characteristics and mental health. *Psychological Medicine*, 24, 81-87. <https://doi.org/10.1017/S0033291700026854>
- Martin, N. K. & Dixon, P. N. (2006). The effects of freshman orientation and locus of control on adjustment to college: a follow-up study. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 22(2), 201-208. <https://doi.org/10.2224/sbp.1994.22.2.201>
- Mercan, Ç. S. & Yıldız, S. A. (2011). Eğitim Fakültesi birinci sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(2), 135-154. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/93140> sayfasından erişilmiştir.
- Mirowsky, J. (1995). Age and the sense of control. *Social Psychology Quarterly*, 58(1), 31-43. <https://doi.org/10.2307/2787141>

- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (1991). Eliminating defense and agreement bias from measures of the sense of control: A 2x2 index. *Social Psychology Quarterly*, 54(2), 127-145. <https://doi.org/10.2307/2786931>
- Mirowsky, J. & Ross, C. E. (2007). Life course trajectories of perceived control and their relationship to education. *American Journal of Sociology*, 112, 1339-1382. <https://doi.org/10.1086/511800>
- Özhan, M. B. & Boyacı, M. (2018). Grit as a predictor of depression, anxiety and stress among university students: a structural equation modeling. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(4), 370-376. <https://doi.org/10.5455/apd.285042>
- Park, C. L., Edmondson, D. & Lee, J. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development*, 19(1), 40-49. <https://doi.org/10.1007/s10804-011-9133-z>
- Rodin, J. (1986). Personal control through the life course. R. Abeles (Ed.), *Implications of the life span perspective for social psychology* içinde (s. 103-120). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rodin, J., Timko, C. & Harris, S. (1985). The construct of control: biological and psychosocial correlates. *Annual Review of Gerontology & Geriatrics*, 5, 3-55. <https://www.researchgate.net/publication/19224459> [The construct of control biological and psychosocial correlates](https://doi.org/10.1007/978-1-4020-0118-1_18) sayfasından erişilmiştir.
- Ross, C. E. & Bird, C. E. (1994). Sex stratification and health lifestyle: consequences for men's and women's perceived health. *Journal of Health and Social Behavior*, 35(2), 161-178. <https://doi.org/10.2307/2137363>
- Ross, C. E. & Sastry, J. (1999). The sense of personal control. Aneshensel, C. S. & Phelan, J. C. (Ed.), *Handbook of the sociology of mental health* içinde (s. 369-394). Boston, MA: Springer. https://doi.org/10.1007/0-387-36223-1_18
- Ross, C. E. & Mirowsky, J. (2002). Age and the gender gap in the sense of personal control. *Social Psychology Quarterly*, 65(2), 125-145. <https://doi.org/10.2307/3090097>
- Ross, C. E. & Mirowsky, J. (1992). Households, employment, and the sense of control. *Social Psychology Quarterly*, 55(3), 217-235. <https://doi.org/10.2307/2786793>
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. San Francisco: Freeman
- Sevinç-Tuhanoğlu, S. & Gizir, C. A. (2019). Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarına katkı sağlayan bireysel ve çevresel faktörlerin incelenmesi. *Yükseköğretim Dergisi*, 9(3), 249-262. <https://doi.org/10.2399/yod.18.041>
- Skinner, E. A., Wellborn, J. G. & Connell, J. P. (1990). What it takes to do well in school and whether I've got it: A process model of perceived control and children's engagement and achievement

in school. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 22–32. <https://doi.org/10.1037//0022-0663.82.1.22>

Wrosch, C., Heckhausen, J. & Lachman, M. E. (2000). Primary and secondary control strategies for managing health and financial stress across adulthood. *Psychology and Aging*, 15(3), 387. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.15.3.387>

Extended Summary

The sense of control refers to beliefs that individuals generally have control over their lives. Unlike actual control, the beliefs of a person who has a sense of control are based on existing perceptions and can change depending on living conditions (Lachman and Weaver, 1998a). Ross and Sastry (1999) describe the sense of control as the belief that we can manage, control, and shape our own lives. According to Mirowsky and Ross (1991), it refers to the perception that a person can influence what happens in his life. Many theorists agree that perceived control is a stronger indicator of functioning than actual control (Averill, 1973; Burger, 1989). The studies have shown that a sense of control is a strong predictor of physical and mental well-being (Gurin and Brim, 1984; Rodin, 1986) and even a longer life (Seligman, 1975). It has been found that people with a greater sense of control are more satisfied with their lives, less depressed, and healthier (Lachman and Weaver, 1998b). It has been stated that the sense of control will be very beneficial for the individual in terms of increasing effort, motivation and persistence in problem-solving (Ross and Sastry, 1999).

On the other hand, higher education years are considered the most important transitional period for many students. This is a period in which tension and stress are highly experienced by the students who are trying to adapt to their new lives. They are trying to cope with new situations, and while doing that, they develop new behaviors and different problem-solving skills (Bülbül and Acar-Güvendir, 2014).

As stated above, having a sense of control is associated with positive results in many areas such as health, education, motivation, cognitive development, and career; therefore, it can be said that having a sense of control can be very critical in important transition stages such as starting university life. For this reason, it is thought that the sense of control may have critical importance in the process of adaptation to university life, which is considered one of the most important periods in an individual's life.

The research group consists of first-year students studying at Ankara University in the 2019-2020 Spring Semester. There are 320 students studying in different departments in the research group. Of the group, 56.6% are women, 43.4% are men; 83.4% are students between the ages of 18-20, and 16.6% are students aged 21 and over. In this study, the Personal Information Form and the Sense of Control Scale developed by Lachman and Weaver (1998a) and adapted to Turkish by the author of

this study, and the University Life Scale (Aladağ, Kağnıcı, Tuna and Tezer, 2003) were used as instruments for data collection. Independent Samples T-Test, One-Way Anova, and Simple Linear Regression were used to analyze the data.

According to the results, the scores of more than half of the first-grade students (53.4%) are above the average score obtained from the Sense of Control Scale. There is not a significant difference in the sense of control depending on demographic variables which are age, gender, the number of siblings, studying at English preparatory school, having a family member studying at university before, hometown and residence. It is also found that the sense of control predicts the university adjustment as well as dimensions of university adjustment which are adjustment to university environment, emotional adjustment, personal adjustment, social adjustment, and academic adjustment.

More than half of the university students (53.4%) are above the total score average obtained from the sense of control scale. It is stated that the higher the score obtained from the sense of control scale, the higher the level of sense of control (Lachman and Weaver, 1998a). The level of sense of control of the first year university students does not differ according to the variables of age, gender, number of siblings, whether or not they have attended a foreign language preparatory class, whether there is someone in their family who studied at the university before them, the size of their hometown, and their residence status. In most age-related studies, the sense of control increases in early adulthood, peaks in middle adulthood, and declines in later adulthood (Mirowsky and Ross, 2007). Considering that, the students in the study are in a similar age group, it can be understood that the age variable does not show a significant difference. Ross and Mirowsky (2002) state that the situation of men having a greater sense of control is changing in younger generations, who have more equal status in terms of education, income, and employment over time. The students in this study are the younger generation with more equal positions, so it can be explained that there is no significant difference according to gender. Individuals with a high sense of control seem more likely to adopt various adaptive control strategies depending on the circumstances (Wrosch, Heckhausen and Lachman, 2000). The results are consistent because the sense of control predicts adjustment to university life in this study, and it shows that the first-grade students can deal with adaptation to university life thanks to their sense of control.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu çalışma, Prof. Dr. Selahiddin Öglmş danışmanlığında, Hlyla Daşkın'ın "niversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin niversite Yaşamına Uyum Düzeylerinde Kontrol Duygusunun Rolü" adlı tez çalışmasından üretildiğinden iki yazarın ortak katkısı ile yürütülmüştür.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş, ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Etik Kurulunun 23.12.2019 tarihli 447 numaralı kararı ile gerçekleştirilmiştir.