



**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELECEK KAYGISI VE PSİKOPATOLOJİK
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI
ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Buse AĞIR

**Lefkoşa
Ocak, 2025**

Buse AĞIR

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE
GELECEK KAYGISI VE
PSİKOPATOLOJİK BELİRTİLER
ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

2025

**YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELECEK KAYGISI VE PSİKOPATOLOJİK
BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Buse AĞIR

**Tez Danışmanı
Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN**

**Lefkoşa
Ocak, 2025**

Onay

Buse AĞIR tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı ve Psikopatolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü” başlıklı bu çalışma, 20/01/2025 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Adı – Soyadı

İmza

Jüri Başkanı: Doç.Dr. Hande Çelikay Söyler

Jüri Üyesi: Yrd. Doç Dr. Gizem Öneri Uzun

Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

20/01/2025

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer
Enstitü Müdürü

Etik İlkelerle Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Buse AĞIR

.../01/2025

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren danışmanım ve değerli hocam Yrd. Doç. Dr. Ayşe BURAN'a çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, bu çalışma sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm proje çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Buse AĞIR

Özet

Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı ve Psikopatolojik Belirtiler Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolü

Buse AĞIR

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

01-2025, 90 sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Araştırma, nicel yöntemlerden ilişkisel tarama modelini kullanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) sınırları içinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemi, kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenmiş olup, 18 yaş ve üzeri 396 katılımcıyı içermektedir. Veriler, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri, Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma bulguları, gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirti düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Gelecek kaygısının artmasıyla psikopatolojik belirti düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, gelecek korkusu alt boyutuyla psikopatolojik belirti düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki, gelecekte umutsuzluk alt boyutuyla ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ile gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu bulgular ışığında, gelecek kaygısının artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirti düzeyleri arasındaki pozitif ilişki göz önünde bulundurularak, üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik sağlamlık ve başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle, yüksek gelecek kaygısı yaşayan öğrenciler için psikolojik sağlamlık programlarının ve destekleyici terapötik müdahalelerin uygulanması, psikopatolojik belirtilerin azalmasına ve öğrencilerin geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: *gelecek kaygısı, psikopatolojik belirtiler, psikolojik sağlamlık*

Abstract

The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship Between Future Anxiety and Psychopathological Symptoms in University Students

Buse AĞIR

MSc, Department of Clinical Psychology

01-2025, 90 pages

The aim of this study is to examine the mediating role of psychological resilience in the relationship between future anxiety and psychopathological symptoms in university students. The study was conducted using the relational survey model from quantitative methods. The population of the study consists of university students studying in the Turkish Republic of Northern Cyprus (TRNC). The research sample was determined by convenience sampling method and included 396 participants aged 18 and over. Data were collected using the Socio-Demographic Information Form, Brief Symptom Inventory, Future Anxiety Scale in University Students and Brief Psychological Resilience Scale. The findings of the study show that there is a significant positive relationship between future anxiety and psychopathological symptom levels. It was observed that psychopathological symptom levels increased with the increase in future anxiety. In addition, there was a positive correlation between the fear of the future sub-dimension and psychopathological symptom levels, and a significant negative correlation with the future hopelessness sub-dimension. A significant positive relationship was also found between future anxiety and psychological resilience levels. Positive significant relationships were also found between psychological resilience and the sub-dimensions of fear of the future and hopelessness about the future. In the light of these findings, it was concluded that psychological resilience levels increased with an increase in future anxiety. Considering the positive relationship between future anxiety and psychopathological symptom levels, it is recommended to develop psychological resilience and coping strategies for university students. In particular, the implementation of psychological resilience programs and supportive therapeutic interventions for students with high future anxiety may contribute to the reduction of psychopathological symptoms and the development of a positive outlook towards the future.

Keywords: *future anxiety, psychopathological symptoms, psychological resilience*

İçindekiler

Onay	i
Etik İlkeler Uyumluk Beyanı.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
İçindekiler.....	vi
Tablolar Listesi	ix
Kısaltmalar	x

BÖLÜM I

Giriş.....	1
Problem Durumu.....	2
Araştırmanın Amacı	3
Alt Amaçlar	3
Araştırmanın Önemi.....	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	5

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar.....	6
Kaygı.....	6
Kaygı Türleri.....	7
Durumluk Kaygı	7
Sürekli Kaygı	8
Gelecek Kaygısı	8
Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı.....	9
Psikopatolojinin Tanımı	10
Depresyon	10
Anksiyete Bozukluğu.....	11
Olumsuz Benlik.....	12
Hostilite (Öfke-Düşmanlık)	12
Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Ortaya Çıkışı	13
Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler	Error! Bookmark not defined.
Risk Faktörleri.....	Error! Bookmark not defined.

Koruyucu Fakörler	Error! Bookmark not defined.
Olumlu Sonuçlar	Error! Bookmark not defined.
İlgili Araştırmalar	17

BÖLÜM III

Yöntem	20
Araştırmanın Modeli	20
Evren ve Örneklem	20
Veri Toplama Araçları	21
Kişisel Bilgi Formu	22
Kısa Semptom Envanteri.....	22
Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği.....	22
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	23
Veri Analizi.....	23
Çalışma Planı	25

BÖLÜM IV

Bulgular.....	26
----------------------	-----------

BÖLÜM V

Tartışma	39
-----------------------	-----------

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler.....	47
Sonuç.....	47
Öneriler	49
Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	49
Devlet Yetkililerine Yönelik Öneriler	49
Klinisyenlere Yönelik Öneriler	49
Kaynakça	51
Ekler	66
Ek-1: Katılımcı Bilgilendirme Formu.....	66
Ek-2: Aydınlatılmış Onam Formu	67

Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu.....	69
Ek-4: Kısa Semptom Envanteri.....	70
Ek-5: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	71
Ek-6: Gelecek Kaygısı Ölçeği.....	72
Ek-7: Ölçek İzinleri.....	73
Ek-8: Özgeçmiş.....	76
Ek-9: İntihal Rapor Oranı	77
Ek-10: Etik Kurul Onay Formu	78

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Bilgilerine Göre Dağılımı.....	21
Tablo 2. Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler.....	24
Tablo 3. Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	26
Tablo 4. Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması.....	28
Tablo 5. Gelecek Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	30
Tablo 6. Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması.....	31
Tablo 7. Gelecek Kaygısı Ölçeği Puanlarının Anne Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 8. Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşandığına Göre Karşılaştırılması	33
Tablo 9. Gelecek Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşandığına Göre Karşılaştırılması	35
Tablo 10. Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Katsayıları.....	36
Tablo 11. Gelecek Kaygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu	37

Kısaltmalar

APA	:Amerikan Psikoloji Derneği
DSM	:Psikiyatrik Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
KKTC	:Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
KPSÖ	:Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
KSE	:Kısa Semptom Envanteri
SPSS	:Sosyal Bilimler için İstatistik Programı
TDK	:Türk Dil Kurumu

BÖLÜM I

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca çeşitli olumsuz deneyimlerle karşılaşmaktadır (Şaşmaz, 2016). Sevilen birinin kaybı, doğal felaketler, başarısızlık, ölümcül hastalıklar ve işsizlik gibi olgular, bireyin hayatını ve duygusal dengesini ciddi şekilde etkileyebilmektedir (Oktan, 2008). Stres ve travma ile karşılaşan bazı bireylerde, depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozukluklar gelişebilir ve bu olumsuz durum uzun süre devam edebilmektedir. Ancak bazı bireyler bu zorluklardan hızla toparlanarak normal yaşamlarına geri dönebilmektedir (Doğan, 2015). Bu tür farklılıkların olası nedenlerinden biri, bireylerin psikolojik dayanıklılık seviyelerindeki çeşitliliklerdir. Psikolojik sağlamlık bireylerin stres, olumsuz yaşam koşulları ve travmalarla başa çıkabilme yeteneklerini ve bu süreçte güçlenerek daha dayanıklı hale gelme kapasitelerini içermektedir (Özer ve Deniz, 2014).

Psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı riskli durumlar karşısında uyum sağlayarak olumlu sonuçlar elde etme yeteneğini ifade etmektedir (Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Bu yetenek, bireyin travmatik olaylar karşısında koruyucu faktörleri devreye sokmasıyla belirmektedir (Güloğlu ve Kararırmak, 2010). Koruyucu faktörler, yalnızca risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmakla kalmamakta aynı zamanda bireylerin gelişimsel ihtiyaçlarının karşılanmasına da yardımcı olmaktadır (Topbay, 2016). Yapılan araştırmalarda zekâ, akademik başarı, cinsiyet, yaş, sosyal beceriler, içsel kontrol odağı, umut, iyimserlik, sağlık durumu, ebeveyn ve arkadaş desteği gibi faktörlerin koruyucu unsurlar arasında yer aldığı belirlenmiştir (Gizir, 2007). Öte yandan risk faktörleri, bireylerin uyumunu tehlikeye atan ve istenmeyen gelişimsel sonuçlara yol açan çevresel koşullar olarak tanımlanmaktadır (Şahin, 2014). Bu bağlamda genetik hastalıklar, boşanma, cinsel saldırı, doğal afetler terör olayları, yoksulluk, ebeveynlerin sağlık sorunları ya da psikolojik rahatsızlıklar gibi etmenler risk faktörleri arasında değerlendirilebilmektedir (Çataloğlu, 2011).

Gelecek kaygısı, bireyin geleceğe yönelik belirsizlikler karşısında yaşadığı endişe türüdür. Kaygı genellikle kısa süreli olsa da gelecek kaygısı bireyde uzun vadeli bir endişe durumu olarak kendini gösterebilir. Bireyin yaşı, sosyoekonomik durumu, ikamet ettiği yer ve eğitim düzeyi gibi faktörler, bu kaygının düzeyini etkileyebilmektedir (Kara, 2020). Kaygıya yol açan temel faktörler arasında ekonomik belirsizlik, işsizlik, sosyal baskı, politik gerginlikler, medya etkisi,

ayrımcılık, yalnızlık ve sağlık sorunları yer almaktadır. Bu çalışmada, özellikle ekonomik belirsizlik ve işsizliğin gelecek kaygısını tetiklediği vurgulanmaktadır. Üniversite öğrencilerinde yaygın olan işsizlik kaygısı, meslek seçimiyle ilgili belirsizlikler, toplumda yer edinme kaygısı, iş bulamama korkusu ve aileye karşı hissedilen sorumluluk gibi faktörlerle daha da artmaktadır (Akkün, 2007).

Problem Durumu

Psikolojik sağlamlığa etki eden faktörlerin belirlenmesi, risk altındaki bireyler için zorlu yaşam olayları meydana gelmeden önce geliştirilecek önleyici stratejiler açısından kritik bir rol oynamaktadır. Bu bağlamda, üniversite öğrencileri önemli bir risk grubunu temsil etmektedir. Üniversite hayatı, genellikle stres ve kaygının yoğun yaşandığı bir dönemdir (Özgüven, 1992). Bu süreç, gençler için hayatlarında yeni bir sayfanın açıldığı bir dönemdir (Erdoğan vd., 2005). Özellikle yaşadığından farklı bir şehirde üniversite eğitimi almaya başlayan öğrenciler, kendilerini hem akademik hem de sosyal açıdan tamamen yeni bir çevrede bulmaktadır (Özkan ve Yılmaz, 2010). Bu dönemde öğrenciler, yeni sorumluluklar alır ve bu sorumluluklarla başa çıkmaya çalışmaktadır (Çiftçi-Arıdağ ve Ermumcu, 2017). Meslek edinme, bir topluluğa katılma ve gelecekle ilgili planlar yapma gibi hedeflere odaklanan öğrenciler, yeni bir okula, kente ve sosyal çevreye uyum sağlama sürecinde çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Bu durum, birçok öğrenci için önemli sorunların kaynağı olarak açığa çıkabilmektedir (Aktaş, 1997).

Yapılan çalışmalar, üniversite eğitim gören öğrencilerinin birçok alanda zorluklar yaşadığını ortaya koymaktadır (Aydın, 2017). Schweitzer'in (1996) araştırması, öğrencilerin ders kaygıları, duygusal zorluklar, kariyer seçimi endişeleri, finansal sıkıntılar, öğretim görevlileriyle ilgili sorunlar, ayrımcılık ve cinsel taciz gibi konularda problemlerle karşılaştıklarını göstermektedir. Erkan ve diğerlerinin (2012) çalışması ise üniversite öğrencilerinin yaşadığı problemleri sırasıyla duygusal, akademik, ekonomik, romantik, arkadaşlık, uyum, aile, kişilik, sigara/madde kullanımı ve cinsel sorunlar olarak sınıflandırmıştır.

Topkaya ve Meydan'ın (2013) çalışması, üniversite öğrencilerinin en sık karşılaştığı sorunların duygusal, romantik, ekonomik ve akademik zorluklar olduğunu ortaya koymuştur. Bunu kişilik, uyum, aile ve arkadaşlıkla ilgili problemler izlemektedir. Daha az sıklıkla ise cinsel sorunlar ve sigara/madde kullanımı gibi konuların öne çıktığı belirlenmiştir.

Üniversite hayatının farklı evrelerine bakıldığında, ilk aşamalardaki öğrencilerin yeni arkadaşlıklar kurma, farklı bir ortama uyum sağlama ve aileden uzakta yaşama gibi zorluklarla mücadele ettikleri; üst sınıflardaki öğrencilerin ise başarı beklentilerini karşılamaya çalıştıkları görülmektedir. Mezuniyet sürecindeki öğrenciler ise mezuniyet sonrası sınavlar, kariyer planlaması ve iş bulma konularında stres yaşamaktadır (Özer, 2016). Bu öğrencilerin karşılaştıkları stresin yoğunluğu ve sorunlarının çeşitliliği, onları risk grubunda değerlendirmeye neden olmakta, bu grubun psikolojik dayanıklılığını inceleyen araştırmalar ise yapılacak müdahaleler için önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

Literatüre bakıldığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının çeşitli faktörlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Bu faktörler arasında duygusal zeka ve umut (Aydın, 2010), yalnızlık (Güloğlu ve Kararımak, 2010), empati (Mızrakçı, 2011), gelecek kaygısı (Öz vd., 2012), öz-anlayış (Bolat, 2013), ebeveyn tutumu (Özer, 2013), affedicilik (Eraslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014), psikolojik doğum sırası (Oktan vd., 2014), duygusal zeka (Özer ve Deniz, 2014), mizah tarzları (Açıkgöz, 2016), dindarlık (Sezgin, 2016), temel benlik değerlendirmesi ve başa çıkma stratejileri (Özer, 2016) gibi unsurlar yer almaktadır. Ancak psikolojik sağlamlığı üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirtiler bağlamında ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın problem cümlesi ‘Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü var mıdır?’ şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü incelemektir. Bunun yanı sıra aşağıda belirtilen alt amaçlara da yanıt aranmıştır.

Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler sosyo-demografik değişkenler açısından farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, psikopatolojik belirtiler ve psikolojik sağlamlık arasında bir ilişki bulunmakta mıdır?

3. Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler psikolojik sağlık düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinde geleceğe yönelik kaygılar, akademik beklentiler ve belirsizlikler sebebiyle sıkça karşılaşılan bir durumdur. Bu kaygılar depresyon, anksiyete ve somatik belirtiler gibi psikopatolojik sorunlarla ilişkilendirilebilmektedir (Bayram ve Bilgel, 2008). Psikolojik sağlık (resilience), bireyin stresli ve travmatik olaylar karşısında gösterdiği uyum yeteneği olarak tanımlanır ve bu kavram, geleceğe yönelik kaygının bireyin psikolojik sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Connor ve Davidson, 2003).

Stres, değerlendirme ve başa çıkma teorisi, bireylerin stresli durumlarla başa çıkma kapasitelerini artıran psikolojik sağlamlığın önemini vurgulamaktadır (Kleiman vd., 2013). Aynı zamanda Masten (2001), psikolojik sağlamlığı "olağanüstü büyüme bir süreç" olarak nitelendirmekte ve bireyin zorlu durumlar karşısında başarılı bir şekilde adapte olabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde geleceğe yönelik kaygı ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkinin, psikolojik sağlık düzeyi tarafından nasıl etkilendiğini incelemeyi amaçlamaktadır. Günümüzün hızlı değişen ve belirsiz dünyasında, özellikle üniversite öğrencileri gibi genç yetişkinler, geleceğe dair belirsizlikler ve bu belirsizliklerin yol açtığı kaygılarla sıklıkla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu kaygılar, depresyon, anksiyete ve diğer psikopatolojik belirtilerin ortaya çıkmasına neden olabilir. Dolayısıyla, bu konunun derinlemesine incelenmesi, öğrencilerin ruh sağlığını koruma ve iyileştirme stratejileri geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- 18 yaş ve üzeri 396 üniversite öğrencisi ile,
- Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Kısa Semptom Envanteri, Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Gelecek Kaygısı: Bireylerin yıllar içinde nasıl geçinecekleri, hedeflerine ulaşp ulaşamayacakları ve genel yaşam memnuniyetleri hakkında sürekli olarak kendilerini sorgulama durumunu ifade etmektedir (Aygün, 2014).

Psikolojik Sağlamlık: Stresli durumlarla başa çıktıktan sonra bireylerin kendilerini yeniden toparlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Smith vd., 2008).

Psikopatoloji: Psikolojik bozukluklar hakkındaki araştırmalar, bu bozuklukları bireylerin yaşadığı zorluklar, işlevsellikteki aksamalar ve kültürel normlara uymayan tepkilerle ilişkilendirerek tanımlamaktadır (Barlow ve Durand, 2012).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Kaygı

Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne göre kaygı, "tasa, endişe, üzüntü" gibi duygusal durumları ifade etmektedir (TDK, 2023). Kaygı, temel anlamda korku ve endişe halleriyle ilişkilidir (Kaya ve Varol, 2004). Bireylerin kendileri veya başkaları hakkında bir tehlike ya da henüz ortaya çıkmamış bir risk algısı sonucu yaşadıkları duygusal durumlar da kaygı olarak tanımlanabilmektedir (Canbaz, 2007).

Kaygı kavramı, kişisel ve subjektif bir nitelik taşımaktadır. Bu durum, bireylerin tehdit olarak algıladıkları bir ortamda veya olumsuz koşullarda kendilerini yetersiz hissetmeleriyle ortaya çıkmaktadır (Özden ve Altınok, 2010). Kaygı anlarında, bireyler genellikle acı veren durumları kabul etmektense, bu durumları yok sayma veya reddetme eğilimindedirler, bu da hem içsel hem de dışsal teması koparmalarına neden olmaktadır. Bu tür durumlarda savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Bilinç dışına itilmiş veya bastırılmış sorunlar hatta çözülememiş problemler, kişinin normal zamanlarda bile kaygılı, huzursuz ve endişeli hissetmesine yol açabilmektedir (Şahin, 2019).

Kaygı, modern yaşamın her aşamasında ve her anında karşılaşılabilecek bir durum olup, günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Kaygı, bireylerin dışsal uyarıcılara karşı verdikleri fiziksel, zihinsel ve duygusal tepkileri içeren bir reaksiyon biçimidir (Özer, 2002). Kaygı, bireylerin varoluşsal deneyimlerinde temel bir duygu olarak tanımlanmaktadır (Bögels ve Mansell, 2004). Ayrıca, kaygının çeşitli diğer negatif duygularla iç içe geçmiş olması nedeniyle bu duygunun belirgin bir şekilde ayırt edilmesi genellikle zor olabilir (Mennin vd., 2005).

Kaygı yaşayan bireyler sürekli olarak kendi davranışlarını gözden geçirme eğilimindedirler ve bu süreçte yaşadıkları anlaşmazlıklar nedeniyle yorgunluk hissi yaşamaktadırlar. Gece uyuyamadıkları veya uyuduklarında kaygıya neden olan rüyalar gördükleri için dinlenme konusunda zorluk çekerlerken bu da dikkatlerini tam olarak toplamalarını engellemekte ve gerçek potansiyellerini kullanmalarını zorlaştırmaktadır. Kaygılı bireyler, çevrelerindeki insanlara zarar verme veya onlardan zarar görme korkusu taşımakta ve bu nedenle ikili ilişkilerinde aşırı hassasiyet gösterebilmektedirler. Bu kişiler genellikle yüzeysel ilişkiler kurarak sosyal etkileşimlerini sınırlamaya çalışmaktadırlar. Ayrıca, benzer seçenekler

arasında seçim yaparken kararsızlık yaşamaları içsel çatışmalara yol açabilmektedir (Canbaz, 2007).

Kaygılı bireyler genellikle yakın çevresindeki diğer bireyler tarafından olağan olarak kabul edilen durumlar karşısında bile kaygı hissi yaşamaktadırlar. Rutin yaşamlarındaki küçük değişiklikler, yeni koşullar karşısında nasıl bir tepki verecekleri konusunda panik yaratabilmektedir. Bir sorun meydana gelmese ve işler beklenildiği gibi yürüyorsa bile bu kişiler küçük problemlere büyük bir sorun olarak yaklaşabilmektedirler. Kaygı yaşadıkları ortamlarda, olaylara ve nesnelere ilişkin yaptıkları genellemeler nedeniyle kaygı kaynaklarının sayısı sürekli olarak artmaktadır (Şahin, 2019).

Kaygı Türleri

Kaygı, bireyin iç veya dış dünyasından gelen uyarıcılara karşı hissettiği bedensel, duygusal ve zihinsel tepkileri ifade etmektedir. Kaygının genellikle olumsuz etkileri bulunmasına rağmen organizmayı motive edici, koruyucu ve uyarıcı yönleri de mevcuttur. Bu olumlu yönler, "pozitif kaygı" olarak adlandırılmaktadır. Pozitif kaygı, bireyleri toplumsal başarıya ulaşma konusunda motive ederken, aynı zamanda öğrenme arzusunu artırabilmektedir (Akgün, 2007).

Bireyler, ilgi alanlarına dair belirli durumlarla karşılaştıklarında bu durumlar sırasında kaygı yaşama eğiliminde olabilmektedir. Ayrıca, bazı bireyler yaşamları boyunca zihinsel süreçlerinden kaynaklanan sürekli bir kaygı hali yaşayabilmektedir (Öner ve Le Compte, 1985). Bu bağlamda, kaygı iki ana kategoride incelenmektedir: durumsal kaygı ve sürekli kaygı. Durumsal kaygı, belirli durumlar sırasında ortaya çıkan geçici bir kaygı iken sürekli kaygı ise bireyin genel ruh halinin bir parçası olarak uzun süre devam eden bir kaygı durumunu ifade etmektedir (Beck ve Emery, 2017).

Durumluk Kaygı

Öner ve Le Compte (1985), durumluk kaygıyı, bireyin içinde bulunduğu stresli durumlardan kaynaklanan kişisel korku olarak tanımlamışlardır. Bu tür kaygı, bireyin içsel ya da dışsal dünyasından kaynaklanan, kontrol edilemeyen tehlike veya potansiyel tehlike algısı ile ilgili karmaşık duygular olarak ifade edilmektedir. Durumluk kaygı, acil veya geçici olaylar ve durumlar karşısında yaşanan huzursuzluk ve kaygı olarak ortaya çıkmaktadır (Börü, 2000). Bireyin kişilik yapısı

ve bireysellik düzeylerinin etkisiyle yüksek derecede sürekli kaygı ve problem çözme süreçlerinde yüksek derecede durumluk kaygı gelişebilmektedir. Ayrıca genetik faktörler, cinsiyet, fiziksel özellikler ve ifade biçimleri gibi bireysel farklılıklar, durumluk kaygının seviyesini etkileyebilmektedir (Köknel, 2007).

Sürekli Kaygı

Bireylerin kaygı yaratan olayları ve durumları genellikle tehdit edici veya stresli olarak algılamaları, sürekli kaygı olarak adlandırılmaktadır (Öner ve Le Compte, 1985). Yüksek seviyede sürekli kaygı yaşayan bireyler, düşük seviyede kaygısı olanlara kıyasla gerginliğe neden olan durumları ve olayları daha büyük bir tehdit olarak değerlendirme eğilimindedirler. Bu kişiler, karşılaştıkları durumlar karşısında daha yoğun bir kaygı hissi yaşar ve bu hisse bağlı olarak daha fazla tepki göstermektedir (Özgüven, 1994). Sürekli kaygı, kişinin normal şartlarda dahi tehdit edici ve tehlikeli bulduğu durumlar karşısında yaşadığı endişe, mutsuzluk ve huzursuzluk olarak tanımlanabilmektedir. Bu tür kaygı seviyesine sahip bireyler genellikle daha hassas olabilmekte ve daha fazla karamsarlık gösterebilmektedir (Canbaz, 2001).

Gelecek Kaygısı

Gelecek kaygısı kavramı, Alvin Toffler'in bin dokuz yetmiş yılında "futureshock" terimini ilk kez kullanmasıyla gündeme gelmiştir (Mouloud ve Abd El-kadder, 2018). Toffler'in "Future Shock" adlı kitabı, bin dokuz yetmişli yıllarının başında yayımlanarak, zaman algısı ve değişen zaman kavramları üzerine önemli bir tartışma başlatmıştır (Pantzar, 2010). Gelecek kaygısının temel unsurlarından biri, gelecekte karşılaşılabilecek potansiyel tehlikeleri önceden tahmin edip bu tehlikelere karşı önlem alma içgüdüdür (Duplaga ve Grysztar, 2021).

Materneh ve Altrawneh (2014), gelecek kaygısını, kaygının bir türü olarak tanımlamaktadır. Bu tür kaygı, bireylerin gelecekteki belirli veya belirsiz olaylara yönelik algıladıkları tehditlerin ön planda olduğunu belirtmektedir. Belirli olaylara tepki genellikle kısa vadeli ve çözüme kavuşturulabilirken, gelecek kaygısı uzun vadeli, öngörülemeyen gelişmelere karşı duyulan endişe ve stres ile karakterizedir. Gelecek kaygısı, bireylerin belirsizliklerin ortaya çıkmasını beklemeleri sonucu oluşan derin ve sürekli bir kaygı durumunu ifade etmektedir.

Saud (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, gelecek kaygısı, mevcut an ile gelecekteki düşünceler arasında ortaya çıkan genel kaygı biçimi olarak tanımlanmıştır. Gelecek kaygısı, gelecekteki belirsizliklerden kaynaklanan endişe, korku ve olumsuz değişimlerle ilgili düşüncelerle ilişkilidir (Almamani ve Naeem, 2013). Bu tür kaygı, genellikle belirli bir nedeni olmayan stres ve sıkıntı durumları ile öngörülen olumsuzlukları içermektedir. Gelecek kaygısı, kişilerin gelecekteki refahını tehdit edebilecek olası durumlar hakkında duyduğu endişe, belirsizlik ve korkuları ifade etmektedir (Zaleski, 1996). Gelecek kaygısı düşük olan bireyler, yüksek kaygı düzeyine sahip kişilere kıyasla gelecekte kötü durumlarla karşılaşmama konusunda daha fazla gerekçe bulabilmektedirler. Öte yandan, gelecek kaygısı yüksek olan kişiler, gelecekte gerçekleşebilecek tehdit edici olaylarla ilgili daha az alternatif sonuç öngörmektedir (Macleod ve Williams, 1991).

Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı

Yaşam boyu gelişim perspektifinden bakıldığında, yetişkinlik dönemi genellikle üç aşamada incelenmektedir: erken yetişkinlik, orta yetişkinlik ve ileri yetişkinlik. Erken yetişkinlik aşamasında, gelecek kaygısı önemli bir rol oynamaktadır. Bu dönemde bireyler, ailelerinden ayrılarak bağımsızlık kazanmaya, iş bulmaya ve ekonomik bağımsızlıklarını sağlamaya çalışmaktadır. Ayrıca eş seçimi, aile kurma, çocuk yetiştirme ve sosyal yaşantılarını sürdürme gibi sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadır (Settersten, 2012).

Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, Erik Erikson'un psikososyal gelişim evreleri incelendiğinde, okul çağı dönemine kadar uzandığı gözlemlenmektedir (Erikson, 1968). Okul çağı evresinde psikososyal krizler arasında "çalışıp başarma" ile "aşağılık duygusu" öne çıkarken, egonun güçlenmesi sonucunda "yeterlilik" duygusu da gelişmektedir. Bu evrede öğrenciler başarı veya başarısızlıkla ilk kez karşılaşarak kendilerini yeterli veya yetersiz görme eğilimleri geliştirebilmektedir (Bee, 1992). Bu nedenle okul çağı, öğrenciler için kendilerini yeterlilik açısından değerlendirme sürecinin başladığı önemli bir dönemdir.

Öğrenciler, lise sonrasında üniversiteye yerleşebilmek için yoğun bir sınav kaygısı yaşamaktadırlar. Bu süreç, ergenlik döneminden ilk yetişkinlik dönemine geçişle örtüştüğü için gelecek kaygısının oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır. Sınav kaygısını başarıyla atlatan öğrenciler, üniversite eğitimine başladıklarında yeni bir döneme adım atmaktadır. Üniversite dönemi, öğrencilerin ailelerinden ilk kez

ayrılmaları ve bağımsız yaşamayı öğrenmeleri gereken bir süreçtir. Bu süreç, aynı zamanda sorumluluk duygusunun geliştiği ve bağımsızlık bilincinin oluştuğu bir dönemdir (Hisli, 1989). Gelecek kaygısının belirgin unsurlarından biri, maddi gelir beklentisidir. Üniversite öğrencileri, sınırlı bir bütçeyle yaşamlarını sürdürmek zorundadırlar ve mezuniyet sonrası ekonomik bağımsızlık sağlama düşüncesi, iş bulma kaygısını beraberinde getirmektedir (Dursun ve Aytaç, 2009).

Psikopatolojinin Tanımı

Psikopatoloji, psikolojik bozuklukların nedenlerini ve etkilerini anlamak amacıyla yapılan sistematik bilimsel araştırmaları ifade etmektedir. Psikolojik bozukluklar, bireyin yaşadığı rahatsızlık, işlevsellikteki bozulmalar ve alışılmadık veya kültürel normlara uymayan tepkilerle tanımlanmaktadır (Barlow ve Durand, 2012). Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından yayımlanan DSM-5'e göre, ruhsal bozukluklar, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal işlevlerinde belirgin bir bozulmaya yol açan klinik açıdan tanımlanabilir sendromlardır. Bu bozukluklar genellikle bireyde önemli derecede sıkıntıya neden olmakta ve toplumsal, mesleki veya diğer işlevsel alanlarda belirgin yetersizliklerle karakterize edilmektedir (Köroğlu, 2014).

Depresyon

Depresyon genellikle çöküş, üzüntü ve yaşam aktivitelerindeki azalma gibi duygusal durumları ifade etmektedir. Bu durumlar, olumsuz yaşam olaylarının ardından sıklıkla yaşanabilen doğal tepkilerdir. Ancak depresyonun klinik anlamda değerlendirilebilmesi için belirtilerin sürekliliği ve bireyin günlük yaşamındaki işlevselliğinde meydana gelen ciddi bozulmaların göz önüne alınması gerekmektedir (Işık vd., 2013; Cimilli, 2001; Çelik ve Hocaoglu, 2016).

Bilişsel model, depresyonun psikolojik kökenlerinin üç ana unsurla bağlantılı olduğunu savunmaktadır: kognitif üçlü, şemalar ve bilişsel hatalar. Kognitif üçlü, depresyonun bireylerin kendilerine, geleceğe ve mevcut deneyimlere dair algılarını olumsuz şekilde şekillendirdiğini vurgulamaktadır. Bu modelin ilk boyutunda, birey kendini kusurlu, yetersiz, hasta ve eksik olarak algılamaktadır. İkinci boyutta, depresif bireyler mevcut deneyimlerini genellikle olumsuz bir şekilde değerlendirir ve dünyayı kendileri için aşırı talepkar veya hedeflerine ulaşmada büyük engeller çıkaran bir yer olarak görmektedir. Üçüncü boyutta ise depresyon yaşayan kişiler,

karşılaştıkları zorlukların veya acının süreklilik göstereceğini ve uzun vadeli olumsuz sonuçlar doğuracağını öngörmektedir (Beck, 2011; Leahy, 2017).

Psikoanalitik teoriye göre aşırı ihtiyaç, bağımlılık ve duygusal çelişki (ambivalans) içeren sevgi ilişkilerinde nesnenin kaybı, bireyin depresyona eğilimli hale gelmesine neden olabilmektedir. Bu kuram, erken dönem bakım ve duygusal bağların, savaş ya da kaç tepkileri ve fiziksel-duygusal etkileşimler açısından merkezi bir rol oynadığını belirtmektedir. Bu bağlamda, bu erken deneyimlerin yetişkinlikteki depresif hastaların kırılganlıklarını anlamada kritik bir öneme sahip olduğu öne sürülmektedir. Ayrıca, çevresel ve genetik etmenlerin depresyon gelişiminde etkili olduğu vurgulanmaktadır (Taylor, 2008).

Anksiyete Bozukluğu

Anksiyete, stresle başa çıkmada gösterilen normal tepkilerdir ve bazı durumlarda bu tepkiler işlevsel olabilmektedir. Ancak, anksiyete bozuklukları, basit gerginlik ve endişe durumlarından belirgin bir şekilde farklıdır. Anksiyete, sıklıkla geleceğe dair belirsiz kaygılar, kaslarda gerilme ve kaçınma davranışları ile bağlantılıdır. Anksiyete bozuklukları ise çeşitli türlerde sınıflandırılmaktadır: yaygın anksiyete bozukluğu, ayrılık anksiyetesi bozukluğu sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluk ve fobik bozukluklar (Parekh, 2017).

Anksiyete bozuklukları, Beck ve diğerleri (2005) tarafından tehditlere karşı savunma tepkilerini aktive eden veya bu tepkileri ortadan kaldıran sistemin işlevsel bozukluğu olarak tanımlanmaktadır. Bu tür bozukluklarda, savunma mekanizmaları (örneğin, kaçma, donma veya çökme) daha uyumlu bir duruma (örneğin, sosyal rekabet) karşı uygunsuz şekilde baskılanarak uyumsuz tepkiler oluşturmaktadır (Öztürk, 2015).

Freud, anksiyete nevrozunun klinik semptomlarını şöyle tanımlamaktadır: Bu kişilerde genellikle bir huzursuzluk hali hakimdir ve buna bağlı olarak sinirlilik, aşırı ses hassasiyeti ve uyku problemleri gibi belirtiler gözlemlenmektedir. Anksiyetenin en belirgin özelliği ise sürekli bir kaygı haliyle ilgili endişeli bir bekleyiştir ve Freud, bunu nevrozun temel belirtisi şeklinde değerlendirmektedir. Bununla birlikte bu bireylerin gerçek bir olasılıktan öteye gitmeyen durumları abarttıklarını belirtmektedir. Freud'un anksiyete ile ilişkilendirdiği diğer belirtiler arasında terleme, baş dönmesiyle birlikte yoğun açlık nöbetleri, solunum güçlükleri ve kalp çarpıntısı yer almaktadır (Hakan, 1999).

Olumsuz Benlik

Hamachek (1981) benlik algısını, bireyin kendisiyle ilgili tüm algılarının bir toplamı olarak tanımlamaktadır. Bu algılar, kişinin kendisini tanımladığı özellikler, yetenekler, zayıflıklar, sınırlar ve değerler gibi unsurları içermektedir (Akt. Kılıç vd., 2017). Benlik saygısı, bireyin kendisine dair duyduğu olumlu veya olumsuz değerlerle şekillenmektedir. Olumlu benlik saygısına sahip olan kişiler, genellikle kişilerarası ilişkilerinde daha pozitif bir tutum sergilemekte ve olumsuz özellikleriyle daha kolay başa çıkabilmektedir (Özcan, 2006). Bunun tersine, olumsuz benlik algısına sahip bireyler çoğunlukla değersizlik ve çaresizlik duyguları yaşaması sosyal etkileşimlerinde daha fazla zorluk yaşamalarına yol açabilmektedir. Bu olumsuz benlik algısı, tartışmalardan kaçınmaya, bedensel ve fizyolojik sorunlara, sosyal kaygılara ve yüksek derecede kişilerarası duyarlılığa yol açabilmektedir (O'Connor vd., 2002; Aydın ve Hiçdurmaz, 2016).

Hostilite (Öfke-Düşmanlık)

Öfkenin ifade biçimleri çeşitli farklılıklar gösterebilmekte ve bu biçimlerden biri en belirgin şekilde saldırganlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Saldırganlık, iki temel formda ortaya çıkmaktadır: fiziksel ve sözel. Fiziksel saldırganlık, motor davranışlarla ilişkilidir ve öfkenin hedefi genellikle kişi veya nesneye zarar vermek olarak belirlenmektedir (Berkowitz, 1990). Sözel saldırganlık ise öfkenin dışa vurumu olarak tanımlanabilmekte ve genellikle kelimeler yoluyla ifade edilmektedir (Kassinove ve Sukhodolsky, 1995; Akt. Balkaya ve Şahin, 2003). Öfke duygularıyla birlikte hareket eden hostilite diğer bireylere yönelik saldırgan davranışları tetikleyen bir motivasyon biçimi olarak değerlendirilmektedir. Kısacası, öfke ve hostilite duygular ve tutumlarla bağlantılıyken, saldırganlık belirli insanlara veya nesnelere zarar verici eylemlerle ilişkilidir (Spielberger vd., 1995).

Salırganlık, çeşitli teorik yaklaşımlar tarafından çoklu faktörlerin bir araya gelmesiyle açıklanmaktadır. Bu faktörler arasında duygusal unsurlar (örneğin; olumsuz duygular, öfke), bilişsel unsurlar (örneğin; değerlendirme süreçleri, atıflar, inançlar, değerler ve tutumlar), öz-düzenleme ile ilgili faktörler (örneğin; kendilik kontrolü, kişisel farkındalık) ve çevresel etkiler (örneğin; psikososyal stres, çevresel şiddet deneyimleri) yer almaktadır. Bu bağlamda, öfkenin (duygusal bileşen) ve hostilitenin (bilişsel bileşen) saldırgan davranışların ortaya çıkmasında belirleyici rol oynadığı vurgulanmaktadır (Garay vd., 2016).

Psikolojik Sağlamlık Kavramı ve Ortaya Çıkışı

Yirminci yüzyılın sonlarına doğru psikoloji alanında önemli bir paradigma değişimi yaşanmış, bu değişimle birlikte postmodern yaklaşımlar özellikle pozitif psikoloji gibi alanlar ortaya çıkmıştır. Bu yeni yaklaşım, insanın olumlu yönlerine ve güçlü taraflarına odaklanarak, daha önceki dönemin patoloji merkezli bakış açısına karşı bir tepki olarak gelişmiştir (Kararımak ve Siviş, 2008; Pan ve Chan, 2007). Modernist psikolojinin genellikle bireylerin güçlü yönlerini göz ardı eden ve hastalıklar üzerine yoğunlaşan yaklaşımının aksine, pozitif psikoloji, davranış bilimlerinde önemli bir dönüşüm yaratmıştır (Pan ve Chan, 2007; Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin öncülerinden biri olan Seligman (1998), ruh sağlığı alanındaki hizmetlerin yalnızca psikolojik hastalıkların tedavisi ile sınırlı kalmaması gerektiğini vurgulamaktadır. Seligman (1999), bireylerin dünyaya çeşitli güçlü özelliklerle geldiğini ve bu özelliklerin daha iyi ve mutlu bir yaşam sürdürülmesine yönelik çalışmalar yapılması gerektiğini savunmaktadır. Bireylerin güçlü taraflarını fark edemedikleri ve bu potansiyeli kullanamadıkları durumlarda psikolojik problemlerin ortaya çıktığı öne sürülmektedir. Pozitif psikoloji, zaman içinde giderek daha fazla ilgi gören bir alan haline gelmiş olup, kişilerin güçlü olan taraflarını keşfetmeyi ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri için uygun koşulları yaratmayı amaçlamaktadır. Bu yaklaşım, ruh sağlığı alanında sıklıkla ihmal edilen bu iki misyonu benimsemektedir (Bacon, 2005; Seligman vd., 2005; Seligman, 1999).

Pozitif psikolojinin öncülerinden Csikszentmihalyi (2009), ruh sağlığının desteklenmesinde bireylerin güçlü yönlerine odaklanmanın etkili bir yol olduğunu savunmaktadır. Pozitif psikoloji, insanların güçlü yanlarına dikkat vererek iyilik hali, umut, uyum ve iyimserlik gibi öznel deneyimlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon ve King, 2001). Bu çerçevede psikolojik sağlamlık ve iyilik hali kavramları, bireylerin zorlu durumlarla başa çıkma becerilerini ve bu süreçte yaşadıkları olumlu deneyimleri tanımlamak amacıyla geliştirilmiştir (Kararımak, 2006; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Tarihin farklı dönemlerinde insanlar pek çok zorlu deneyim, travmatik ve stresli olayla karşı karşıya kalmışlardır. Bu tür olaylara verdikleri tepkiler ve başa çıkma stratejileri ise zaman ve koşullara bağlı olarak büyük farklılıklar göstermektedir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009; Doğan, 2015). Bu tepkisel farklılıkların nedenlerini araştıran bilim insanları, bireylerin kendilerini toparlama ve

yaşamlarına devam etme yeteneklerini pozitif psikoloji kapsamında psikolojik sağlamlık kavramıyla açıklamışlardır (Doğan, 2015; Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlık terimi, Latince "resilience" kelimesinden türetilmiş olup, bu kelimenin kökeninde "eski haline dönme", "geri sıçrama" ve "esneklik" gibi anlamlar bulunmaktadır (Masten, 2015; Hunter ve Chandler, 1999). Türkçe literatürde ise bu kavram, farklı şekillerde tanımlanmakta olup; kendini toparlama gücü (Terzi, 2006), yılmazlık (Gürkan, 2006), dayanıklılık (Gökmen, 2009), psikolojik sağlamlık (Gizir, 2007; Bulut vd., 2013) gibi çeşitli terimlerle ifade edilmiştir. Smith ve diğerleri (2008) psikolojik sağlamlık kavramını stresli durumların ardından bireyin kendini yeniden toparlama kapasitesi şeklinde tanımlamaktadır. Bu kavram, bireylerin olumsuz yaşantılarla karşılaştıklarında, risk ve koruyucu faktörlerin etkileşimiyle bu zorluklara nasıl uyum sağladıklarını ve değişim gösterdiklerini ifade etmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009). Psikolojik sağlamlık, aynı zamanda kaygı veya yaşam deneyimleriyle de yakından ilişkilidir (Demirsu, 2018; Şahin, 2019).

Rutter (2006), stresli yaşam koşullarına rağmen iyi bir psikolojik sağlık göstergesi olarak kabul edilen psikolojik sağlamlığın önemini vurgulamaktadır. Psikolojik sağlamlık, dinamik ve gelişebilir bir süreç olarak değerlendirilmektedir; bu özellik, farklı tanımlar arasındaki ortak bir tema olarak dikkat çekmektedir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık, bireyin gelişimsel süreçler boyunca kritik yaşam anlarında sergilediği işlevselliği ifade ederken bu süreç, bireyin olumsuz yaşantılara karşı başa çıkma becerilerini güçlendiren bir dizi tutum ve beceriyi içermektedir. Bu özellikler, bireyin bilinçli seçimlerinden çok yaşantılarındaki zorluklarla başa çıkmasını sağlayan doğal yetenekleridir (Beauvais ve Oetting, 1999; Graber vd., 2015).

Richardson (2002), psikolojik sağlamlığın evrimsel sürecini dört temel aşama üzerinden incelemektedir:

1. *Birinci Dalga*: Bu dönemde, araştırmacılar, yüksek psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin stresli ve zorlu yaşantılar karşısında hangi koruyucu faktörlere sahip olduğunu inceleyerek psikolojik sağlamlığın belirleyici faktörlerini tanımlamaya odaklanmıştır (Masten, 2011).
2. *İkinci Dalga*: Psikolojik sağlamlığın gelişim sürecine dair yapılan çalışmalar, çevresel faktörlerin rolüne odaklanarak risk ve koruyucu faktörlerin etkilerini araştırmıştır (Masten, 2014).

3. *Üçüncü Dalga*: Postmodern ve çok disiplinli yaklaşımlar çerçevesinde, bireylerin zorlayıcı deneyimler aracılığıyla kendini gerçekleştirme ve olgunlaşma süreçleri üzerinde durmuş, bu süreçlerdeki motivasyonları ile içsel güç kaynaklarını keşfetme ve etkin bir şekilde kullanma üzerine çeşitli araştırmalar yapılmıştır (Luthar vd., 2000; Richardson, 2002).
4. *Dördüncü Dalga*: Bu aşamada ise psikolojik sağlamlık, genetik faktörler açısından incelenmiş ve genetik yatkınlıkların psikolojik sağlamlık üzerindeki etkileri araştırılmıştır (Masten, 2014).

Psikolojik Sağlamlığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik sağlamlık gelişimsel bir süreç olarak ele alınmaktadır (Kararırmak, 2006). Bu süreçte, psikolojik sağlamlığın ortaya çıkabilmesi için belirli risk faktörlerinin varlığı önemlidir. Bunların yanı sıra, bu risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olabilecek bir dizi koruyucu faktör de mevcuttur.

Risk Faktörleri

Risk faktörleri, bireylerin hayatlarında karşılaştıkları zorlayıcı ve olumsuz koşulları belirleyen ve bu koşulların ölçülebilirliğini sağlayan unsurları ifade etmektedir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bu faktörler arasında genetik temelli psikolojik sağlık sorunları, düşük sosyoekonomik durum, işsizlik, stresli yaşam olayları ve boşanma gibi etmenler bulunmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık konusundaki önemli araştırmalardan biri, çocuklar üzerinde gerçekleştirilen Kauai Araştırması'dır. Bu araştırma, bireyleri etkileyen çeşitli risk faktörlerini; doğum sırasındaki komplikasyonlar, ebeveynlerin ruhsal sorunları, alkol kullanımı ve zorlu yaşam koşullarında yetiştirilme gibi faktörler olarak sınıflandırmıştır (Werner, 1993).

İlgili literatürde risk faktörleri çeşitli şekillerde sınıflandırılmıştır. Bu çalışmada, Gizir (2007) tarafından önerilen bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleri sınıflaması ele alınmıştır. Bireysel risk faktörleri arasında; erken doğum, iletişim becerilerinin yetersizliği, genetik rahatsızlıklar, yüksek kaygı düzeyleri ve etkili başa çıkma stratejilerinin eksikliği gibi unsurlar bulunmaktadır (Gizir, 2007; Tümlü ve Receptoğlu, 2013; Willis ve Burnett, 2016). Ailesel risk faktörleri ise, aile içindeki sağlık sorunları, boşanma, ergenlik döneminde ebeveynlik, şiddet, istismar, ihmal ve tutarsız ebeveyn tutumları gibi durumları içermektedir (Crosnoe ve Elder, 2004;

Gizir, 2007; Tümlü ve Recepoğlu, 2013). Çevresel risk faktörleri arasında, doğal afetler, savaş gibi toplumsal yıkıcı olaylar, toplumsal şiddet, düşük sosyoekonomik düzey ve yetersiz toplumsal rol modelleri gibi unsurlar yer almaktadır (Engle vd., 1996; Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

Koruyucu Faktörler

Risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik koruyucu faktörlerin belirlenmesi büyük bir önem taşımaktadır (Garmezy, 1991). Bu faktörlerin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını olumlu yönde destek olduğu belirtilmektedir (Earvolino-Ramirez, 2007). En dezavantajlı durumdaki bireylerin bile beklenenden yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık gösterebileceği gözlemlenmiştir. Bu durum, risk ve koruyucu faktörlerin nasıl bir etkileşim içinde olduğuna bakılarak daha iyi anlaşılabilen ve koruyucu faktörlerin bireyler üzerindeki olumlu etkilerinin önemini ortaya koymaktadır (Beauvais ve Oetting, 1999).

Koruyucu faktörler Gizir (2007) tarafından üç ana kategori altında incelenmiştir: bireysel, ailesel ve çevresel faktörler. Bireysel düzeydeki koruyucu faktörler, mizah anlayışı, yüksek özsaygı, umut, iyimserlik, empati, belirgin yaşam hedefleri, geleceğe yönelik pozitif beklentiler ve sorumluluk duygusunu içermektedir (Friborg vd., 2005; Gizir, 2007; Rutter, 2006). Ailesel koruyucu faktörler arasında, çocuğa yönelik gerçekçi ve yüksek beklentiler, destekleyici ebeveyn tutumları, sağlıklı aile ilişkileri ve genetik psikolojik sorunların olmaması yer almaktadır (Gizir, 2007; Herrman vd., 2011; Kararımak, 2006). Çevresel faktörler ise akran desteği, sosyal çevredeki destekleyici yetişkinlerle etkileşim ve kaliteli eğitim ve sağlık hizmetlerine erişim gibi unsurları kapsamaktadır (Gizir, 2007).

Olumlu Sonuçlar

Bireylerin zorlu çevresel koşullara karşı gösterdikleri uyum süreçleri ve bu süreçlerin olumlu sonuçları, yaşam doyumu, sosyal ilişkilerin sağlıklılığı, gelişimsel görevlerin başarıyla yerine getirilmesi ve akademik başarı gibi farklı ölçütlerle ilişkilendirilmiştir (Luthar ve Cushing, 1999; Masten ve Coastworth, 1998; Masten ve Reed, 2002; Masten, 2014). Psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin özelliklerini inceleyen araştırmalar, Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin özelliklerini araştıran çalışmalar, bu bireylerin girişkenlik, uyum sağlama yeteneği, özgüven, öz-yeterlilik, zorlayıcı durumlarla başa çıkabilme becerisi, özerklik, yüksek

manevi değerler ve stresli durumlarda etkili duygusal yönetim gibi özelliklere sahip olduklarını göstermektedir (Masten ve Coastworth, 1998; Ungar vd., 2005).

İlgili Araştırmalar

Güloğlu ve Kararımak (2010) yaptıkları kapsamlı bir araştırmada, 410 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen anket ve değerlendirmeler sonucunda psikolojik sağlamlık ile benlik saygısının yalnızlık deneyimini yordama potansiyeline sahip olduğu ortaya koymuştur. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlığın yüksek olduğu bireylerin yalnızlık düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir.

Çakmak ve Hevedanlı (2013) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 264 öğrencinin kaygı düzeylerinde cinsiyet, kardeş sayısı, ekonomik durum ve meslek gibi değişkenlerine göre anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Ancak, çalışmada 1. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin 2. ve 3. sınıf öğrencilerine kıyasla belirgin bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin okul başarı düzeyleri ile kaygı seviyeleri arasında önemli bir ilişki saptanmıştır; özellikle düşük başarı seviyesine sahip öğrencilerin kaygı düzeylerinin orta ve yüksek başarı seviyelerine sahip öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Akgün ve diğerleri (2013), gerçekleştirdikleri bir araştırmada, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek kaygı düzeylerinin olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, okul başarı düzeyi düşük ve orta seviyede olan öğrencilerin kaygı düzeylerinin başarılı olan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu bulgular, cinsiyet ve akademik başarı düzeyinin öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir.

Saraç (2015), Ahi Evren Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin umutsuzluk ve gelecek kaygılarını incelediği araştırmasında, cinsiyet, akademik durum, bölüm, fakülte ve ebeveyn tutumları gibi çeşitli faktörlerin kaygı seviyeleri üzerinde anlamlı farklılıklar yarattığını ortaya koymuştur. Bu çalışma, çeşitli kişisel ve çevresel faktörlerin öğrencilerin kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Kirmani ve diğerkleri (2015), kadın üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmalarında psikolojik sağlamlık, umut ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkileri ele almış ve bu üç değişken arasında anlamlı ve olumlu bağlantılar bulmuşlardır. Araştırma bulguları, umut ile psikolojik sağlamlık, umut ile öznel iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, yüksek umut düzeylerinin psikolojik sağlamlık ve öznel iyi oluşu desteklediğini ve bu üç özelliğin birbiriyle olumlu bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Steinmayr ve diğerkleri (2016) tarafından yapılan çalışmada, sınav kaygısının öznel olarak kötü hissetmeyle tam olarak ifade edilemediği bulunmuştur. Araştırma, sınav kaygısının duygusal, düşünsel ve içsel deneyimlerde öznel olarak olumsuz bir etki yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca, sınav kaygısının yüksek düzeyde endişe ile ilişkilendirildiği, bu endişenin öznel olarak kötü bir şekilde açıklanabildiği, ancak sınav kaygısının akademik başarıyı nasıl etkilediği konusunda net bir açıklama sunulamadığı görülmüştür.

Kula ve Saraç (2016) üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını ele aldıkları araştırmalarında, cinsiyet, fakülte, ebeveyn tutumları, ailenin ortalama geliri ve öğrencinin yaşadığı yer gibi faktörlerin gelecek kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu ortaya koymuşlardır. Ancak, okul başarı düzeyinin gelecek kaygısı ile herhangi bir ilişki göstermediği bulgusuna ulaşmışlardır.

Ercan (2017), 392 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmasında, psikolojik sağlamlık ile beş faktör kişilik modelinin alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın sonuçları, psikolojik sağlamlığın kişilik özelliklerinden olan deneyime açıklık, sorumluluk, dışa dönüklük, uyumluluk ve nevroitiklik ile anlamlı bir bağ taşıdığını göstermektedir. Özellikle, nevroitiklik, dışa dönüklük ve sorumluluk gibi faktörlerin, psikolojik sağlamlık üzerinde belirleyici bir rol oynadığı vurgulanmıştır.

Bayrak (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergenlerin umutsuzluk, benlik saygısı ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma bulguları, yaş, cinsiyet ve annelerin eğitim düzeyi gibi değişkenlerin gelecek kaygısı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını ortaya koymuştur. Bununla birlikte, gelecek hedefleri olan ergenlerin, hedefleri olmayan ergenlere kıyasla daha düşük kaygı seviyelerine sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar, gelecek hedeflerinin ergenlerde kaygı düzeylerini etkileyen önemli bir faktör olduğunu göstermiştir.

Togo ve diğerkleri (2018), spor bilimleri öğrencileri üzerinde yürüttükleri çalışmada psikolojik sağlamlık ile umut arasındaki ilişkiyi incelemiştirlerdir. Araştırmanın bulguları, yapılan korelasyon analizine göre, psikolojik sağlamlık ile umut arasında güçlü ve anlamlı bir pozitif ilişki olduğunu göstermektedir.

Kalyon ve Dadandı (2019) gerçekleştirdikleri çalışmada sınav kaygısı, öz yeterlilik ve akademik güdülenme ile ilgili çeşitli ölçekler kullanmışlardır. Araştırma bulguları, akademik başarı, motivasyon ve öz yeterlilik arasında olumlu bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Öte yandan bu değişkenlerle sınav kaygısı arasında ise olumsuz bir ilişki saptanmıştır.

Çelikkaleli (2020) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 309 üniversite öğrencisi üzerinde stres ve tükenmişlik arasındaki bağlantıda psikolojik sağlamlığın etkisi incelenmiştir. Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlığın hem algılanan stres hem de tükenmişlik üzerinde negatif yönde ve anlamlı bir ilişki yarattığını ortaya koymuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlığın bu iki faktör arasında aracılık rolü üstlendiği tespit edilmiştir.

Durak (2021) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu iki kavram arasında pozitif yönde anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, öz-yeterlik kavramının, psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir.

Şeker ve Çapri (2023), 336 yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, kariyer uyumluluğunun yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlıkla olan ilişkisini araştırmışlardır. Araştırma sonuçları, yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir bağ bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, umudun bu ilişkiyi aracılık eden bir faktör olduğu bulunmuştur. Umut, kariyer uyumluluğunun yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini şekillendiren önemli bir rol üstlenmektedir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencileri üzerinde gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmada, psikolojik sağlamlığın bu ilişkideki aracılık rolü ele alınmıştır. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişkisel tarama modeline dayandırılmıştır. İlişkisel tarama yönteminde iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymak hedeflenmektedir (Türk vd., 2022).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme yöntemiyle 18 yaş ve üzeri 396 katılımcıdan oluşmaktadır. Kolayda örnekleme, araştırmacının erişim kolaylığı ve ulaşılabilirlik açısından uygun olan bireylerden veri topladığı bir örnekleme tekniğidir. Bu yöntem, genellikle belirli bir popülasyonun tamamı hakkında geniş çıkarımlar yapmak yerine araştırmanın hızlı ve pratik bir şekilde gerçekleştirilmesine olanak tanımaktadır. Kolayda örnekleme özellikle zaman ve kaynak sınırlamaları bulunan durumlarda tercih edilen bir yöntemdir. Ancak, bu yaklaşımın getirdiği sınırlama elde edilen örneklemin genellenebilirliği konusunda bazı kısıtlamalar oluşturabilmesidir (Etikan vd., 2016). Araştırmanın örneklem büyüklüğünü belirlemek amacıyla evrenin bilinmediği durumlar için kullanılan örneklem hesaplama formülü uygulanmıştır. Bu hesaplamada, %95 güven aralığı ve %5 hata payı esas alınarak, araştırmaya dahil edilmesi gereken minimum örneklem sayısının 384 kişi olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılım için bireylerin reşit olması ve üniversite öğrencisi olması şartı aranmaktadır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.*Katılımcıların Tanıtıcı (Kişisel) Bilgilerine Göre Dağılımı*

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	186	47,0
	Kadın	210	53,0
Kardeş sayısı	Yok	84	21,2
	1	108	27,3
	2	86	21,7
	3 ve üzeri	118	29,8
Anne-baba ilişki durumu	Evli	212	53,5
	Boşanmış	105	26,5
	Vefat etmiş	79	19,9
Kiminle yaşıyorsunuz	Tek	103	26,0
	Aile ile birlikte	159	40,2
	Arkadaş ile birlikte	134	33,8

Tablo 1, katılımcıların (n=396) kişisel bilgilerine göre demografik dağılımlarını içermektedir. Cinsiyet dağılımına bakıldığında, katılımcıların %47'si erkek (n=186), %53'ü ise kadın (n=210) olarak belirtilmiştir. Kardeş sayısı kategorisinde katılımcıların %21,2'si (n=84) hiç kardeşi olmadığını belirtirken, %27,3'ü (n=108) bir kardeşi olduğunu, %21,7'si (n=86) ise iki kardeşi olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca katılımcıların %29,8'i (n=118) üç veya daha fazla kardeşe sahip olduklarını belirtmektedir.

Anne-baba ilişki durumu açısından katılımcıların %53,5'i (n=212) anne ve babasının evli olduğunu, %26,5'i (n=105) boşanmış bir aileye sahip olduğunu, %19,9'u (n=79) ise anne veya babasının vefat etmiş olduğunu bildirmiştir. Son olarak, katılımcıların yaşam durumları incelendiğinde, %26'sı (n=103) yalnız yaşadığını, %40,2'si (n=159) ailesiyle birlikte yaşadığını, %33,8'i (n=134) ise arkadaşlarıyla birlikte yaşamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, veri toplamak amacıyla kullanılan araçlar arasında Sosyo-Demografik Bilgi Formu (Ek-3), Kısa Semptom Envanteri (Ek-4), Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği (Ek-5) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Ek-6) yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından bir sosyo-demografik bilgi formu geliştirilmiştir. Bu form, katılımcıların cinsiyet, yaş gibi temel kişisel bilgilerini içeren toplamda 5 sorudan oluşmaktadır.

Kısa Semptom Envanteri

Derogates (1992) tarafından geliştirilen Kısa Semptom Envanteri, 53 sorudan oluşmakta ve 9 alt ölçek ile 3 ana indeks içermektedir. Orijinal formunda yer alan alt ölçekler; somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm olarak belirlenmiştir. Şahin ve Durak'ın (1994) gerçekleştirdiği Türkiye uyarlamasında ise envanterin beş temel faktörden oluştuğu tespit edilmiştir: Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite. Bu faktörlerin her biri, belirli maddelerle ilişkilendirilmiştir (Güven, 2008). Global indeksler, rahatsızlık ciddiyeti indeksi, belirti toplamı ve semptom rahatsızlık indeksi şeklinde sınıflandırılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach Alpha katsayıları, toplam puan için .96 ve .95 olarak belirlenirken, alt ölçeklerdeki iç tutarlılık katsayıları ise .55 ile .86 arasında değişiklik göstermektedir. Derogatis (1992), Batı'daki çalışmaların bulgularına göre bu değerlerin .71 ile .85 arasında olduğunu ifade etmiştir (Şahin vd., 2022).

Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği

Geylani ve Çiriş-Yıldız (2022) tarafından üniversite öğrencileri için geliştirilmiştir. Bu ölçek, iki temel faktörden oluşmaktadır. birinci faktör gelecek korkusunu, ikinci faktör ise gelecekte umutsuzluk duygusunu temsil etmektedir. 19 madde içeren bu ölçeğin genel Cronbach's α değeri 0.91 olup, faktör bazında ise birinci faktör için 0.95, ikinci faktör için ise 0.88 olarak belirlenmiştir. Ölçekte yer alan 2, 4, 6, 8, 10 ve 12. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi, "Hiçbir Zaman", "Nadiren", "Bazen", "Sıklıkla" ve "Her Zaman" seçeneklerinden oluşan 5 dereceli Likert tipi bir ölçekte yapılmakta ve belirli bir kesme değeri bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puan arttıkça, bireylerin gelecek kaygısının da arttığı, puanlar azaldıkça ise kaygının azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve diğeri (2008) tarafından geliştirilen bu ölçek bireylerin psikolojik dayanıklılığını, zorluklarla başa çıkabilme, eski işlevselliğine geri dönme ve çevresel uyum sağlama kapasitelerini ölçmeyi amaçlamaktadır (Türkkan vd., 2022). Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayıları .80 ile .91 arasında değişirken, Türkçeye uyarlaması Doğan (2015) tarafından yapılmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayıları .62 ile .69 arasında bulunmuş ve Cronbach alfa değeri .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015). Bu altı maddelik ölçek, Likert tipi bir yapıda olup, yüksek puanlar bireyin psikolojik sağlamlık düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Yapılan geçerlik analizlerine göre, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ile ego sağlamlığı, iyimserlik, yaşam amaçları, sosyal destek, olumlu başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında güçlü ve pozitif ilişkiler saptanmıştır. Öte yandan, KPSÖ ile kötümserlik, depresyon, anksiyete, olumsuz duygular, algılanan stres ve olumsuz başa çıkma stratejileri arasında ise zıt yönde ilişkiler bulunmuştur (Doğan, 2015).

Veri Analizi

Bu araştırmada veri analizi işlemleri için Sosyal Bilimler için İstatistik (SPSS) 26.0 yazılımı kullanılmıştır. Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği skorları, temel istatistiksel ölçütler olan ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ışığında incelenmiştir.

Veri analizi öncesinde, bu ölçeklere ait puanların normal dağılım gösterip göstermediği normallik testi ile kontrol edilmiştir. Yapılan normallik testi sonuçlarına göre, Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında tespit edilmiştir. Bu sonuç, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu ve parametrik testlerin kullanılmasının mümkün olduğunu ortaya koymaktadır (Field, 2012). Betimsel istatistiklere ilişkin elde edilen veriler ise ayrıntılı bir şekilde Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel Değerler

Değişkenler	Min.	Maks.	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık		
Gelecek Kaygısı Ölçeği	19	95	56,76	12,623	-0,504	0,123	0,635	0,245
Kısa Semptom Envanteri	0	206	73,07	47,236	0,503	0,123	-0,363	0,245
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	6	30	16,79	3,913	-0,492	0,123	1,308	0,245

Tablo 2, Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinden elde edilen puanlara ait betimsel istatistikleri göstermektedir.

Gelecek Kaygısı Ölçeği için çarpıklık değeri -0,504, basıklık değeri ise 0,635; Kısa çarpıklık değeri 0,503, basıklık değeri ise -0,363; Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde ise çarpıklık değeri -0,492, basıklık değeri ise 1,308 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen bu değerler sonucunda araştırma verilerinin normallik varsayımını karşıladığı anlaşılmaktadır.

Veri analizinde, gruplar arasındaki anlamlı farkları ortaya koyabilmek için çeşitli istatistiksel yöntemlerden faydalanılmıştır. Sosyodemografik değişken incelemelerinde iki gruptaki farkları tespit etmek için bağımsız t-testi, üç ve daha fazla gruptaki farklılıkları incelemek için ise ANOVA testi yapılmıştır. Bunun yanı sıra değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için korelasyon analizi ve bir değişkenin diğerlerini tahmin etme kapasitesini değerlendirmek amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Bu yöntemler, verilerin analizinde kapsamlı bir yaklaşım sunarak araştırma sorularına dair anlamlı sonuçların elde edilmesini sağlamıştır.

Çalışma Planı

Araştırmanın başlangıcında, ilgili ölçekleri geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan gerekli izinler temin edilmiştir.	Şubat 2024
Araştırmanın ikinci aşamasında, Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Daire Başkanlığı'ndan gerekli onay alınmıştır.	Mayıs 2024
Araştırmanın üçüncü aşamasında, ölçekler ve kişisel bilgi formu ile birlikte katılımcı bilgilendirme ve onam formları, Google Form üzerinden çevrimiçi olarak oluşturulmuş ve veriler toplanmaya başlanmıştır.	Nisan- Haziran 2024
Kavramlar ve ilgili literatür gözden geçirilmiştir.	Temmuz -Eylül 2024
Örneklem grubundan elde edilen veriler üzerinde yapılan istatistiksel analizlerin ardından, literatürle karşılaştırılarak sonuçlar değerlendirilmiş ve önerilerde bulunulmuştur.	Kasım-Aralık 2024

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	p
Gelecek Korkusu	Erkek	186	36,52	13,094	-2,102	0,036*
	Kadın	210	39,22	12,522		
Gelecekte Umutsuz	Erkek	186	18,26	5,947	-1,793	0,074
	Kadın	210	19,29	5,401		
Gelecek Kaygısı Ölçeği	Erkek	186	54,78	14,206	-2,964	0,003*
	Kadın	210	58,51	10,766		
Anksiyete	Erkek	186	15,09	12,3	-1,826	0,069
	Kadın	210	17,31	11,911		
Depresyon	Erkek	186	18,44	12,572	-2,317	0,021*
	Kadın	210	21,35	12,398		
Olumsuz Benlik	Erkek	186	15,58	12,179	-1,052	0,293
	Kadın	210	16,83	11,517		
Somatizasyon	Erkek	186	8,74	8,775	-3,109	0,002*
	Kadın	210	11,36	7,963		
Hostilite	Erkek	186	10,12	6,234	-0,982	0,327
	Kadın	210	10,74	6,289		
Kısa Semptom Envanteri	Erkek	186	67,96	47,635	-2,031	0,043*
	Kadın	210	77,59	46,527		
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Erkek	186	16,59	4,376	-0,964	0,335
	Kadın	210	16,97	3,453		

*p<0,05

Tablo 3, katılımcıların Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının cinsiyetlerine göre bağımsız gruplar t-testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Gelecek Kaygısı Ölçeği puanlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=-2,964$; $p<0,05$). Kadın katılımcılar erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Benzer şekilde, gelecek korkusu alt boyutunda da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($t=-2,102$; $p<0,05$). Kadınlar erkeklere göre daha yüksek gelecek korkusu puanı elde etmiştir. Ancak gelecekte umutsuzluk alt boyutunda cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($t=-1,793$; $p>0,05$).

Kısa Semptom Envanteri toplam puanları açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmaktadır ($t=-2,031$; $p<0,05$). Envanterden kadınlar erkeklerden (Ort.=67,96; Ss.=47,635) anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Alt boyutlar incelendiğinde, anksiyete ($t=-1,826$; $p>0,05$) ve olumsuz benlik ($t=-1,052$; $p>0,05$) alt boyutlarında da cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Diğer yandan depresyon ($t=-2,317$; $p<0,05$) ve somatizasyon ($t=-3,109$; $p<0,05$) alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Depresyon boyutunda kadınlar erkeklerden daha yüksek puana sahiptir. Somatizasyon boyutunda da kadınlar erkeklere göre daha yüksek puanlar elde etmiştir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=-0,964$; $p>0,05$). Kadın ve erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puan ortalamaları benzer düzeydedir.

Tablo 4.

Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kardeş Sayısı	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Anksiyete	Yok ¹	84	19,00	12,609	0	45	3,928	0,009*	1-2-4-3
	1 ²	108	17,70	11,999	0	45			
	2 ³	86	13,49	10,732	0	48			
	3 ve üzeri ⁴	118	15,03	12,418	0	52			
Depresyon	Yok	84	22,90	13,029	0	48	3,588	0,014*	1-2-4-3
	1	108	21,24	12,569	0	48			
	2	86	17,49	10,779	0	46			
	3 ve üzeri	118	18,56	12,967	0	48			
Olumsuz Benlik	Yok	84	18,71	11,839	0	48	3,100	0,027*	1-2-4-3
	1	108	17,34	11,839	0	43			
	2	86	13,77	10,184	0	42			
	3 ve üzeri	118	15,27	12,605	0	48			
Somatizasyon	Yok	84	11,27	8,835	0	34	1,564	0,197	
	1	108	10,74	8,222	0	33			
	2	86	8,73	7,304	0	33			
	3 ve üzeri	118	9,77	9,055	0	36			
Hostilite	Yok	84	11,15	6,299	0	28	0,820	0,483	
	1	108	10,63	6,11	0	24			
	2	86	9,69	5,84	0	23			
	3 ve üzeri	118	10,35	6,674	0	28			
Kısa Semptom Envanteri	Yok	84	83,05	48,354	0	195	3,198	0,023*	1-2-4-3
	1	108	77,66	46,24	0	184			
	2	86	63,16	40,841	0	191			
	3 ve üzeri	118	68,97	50,271	0	206			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Yok	84	17,43	3,144	7	23	1,243	0,294	
	1	108	16,90	3,459	6	25			
	2	86	16,57	4,263	6	28			
	3 ve üzeri	118	16,41	4,478	6	30			

* $p<0,05$

Tablo 4, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının katılımcıların kardeş sayısına göre karşılaştırılmasını içermektedir. Yapılan ANOVA testi analizinde, kardeş sayısı farklı olan gruplar arasında bazı puanlar açısından anlamlı farklar gözlemlenmiştir.

Kısa Semptom Envanteri puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($f=3,198$; $p<0,05$). Farkın hangi gruplar arasında meydana geldiğini tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Post hoc analizlerde Tukey testi sonuçlarına göre, kardeşi olmayanların kısa semptom envanteri puanları 1-2-3 ve üzeri olan katılımcılardan daha fazladır.

Alt boyutlar incelendiğinde anksiyete ($f=3,928$; $p<0,05$), depresyon ($f=3,588$; $p<0,05$) ve olumsuz benlik ($f=3,100$; $p<0,05$) puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Yine, kardeşi olmayan katılımcıların anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik puanları en az bir kardeşi olan diğer katılımcılardan daha yüksektir. Somatizasyon ($f=1,564$; $p>0,05$) ve hostilite ($f=0,820$; $p>0,05$) puanlarında ise kardeş sayısına göre anlamlı farklar gözlemlenmemiştir.

Son olarak Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($f=1,243$; $p>0,05$).

Tablo 5.*Gelecek Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması*

Değişkenler	Kardeş Sayısı	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
	Yok ¹	84	42,39	12,538	16	65			
Gelecek Korkusu	1 ²	108	40,06	12,637	13	65	8,348	0,000*	1-2-3-4
	2 ³	86	35,2	12,236	13	65			
	3 ve üzeri ⁴	118	34,86	12,553	13	65			
Gelecekten Umutsuz	Yok	84	19,15	5,131	6	30			
	1	108	19,23	5,528	6	30	1,465	0,224	
	2	86	19,19	5,886	6	30			
	3 ve üzeri	118	17,89	5,993	6	30			
Gelecek Kaygısı Ölçeği	Yok	84	61,55	10,642	32	87			
	1	108	59,3	12,058	19	95	11,275	0,000*	1-2-3-4
	2	86	54,38	13,002	19	78			
	3 ve üzeri	118	52,75	12,611	19	80			

*p<0,05

Tablo 5, Gelecek Kaygısı Ölçeği puanlarının katılımcıların kardeş sayısına göre ANOVA testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Gelecek Kaygısı Ölçeği puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($f=11,275$; $p<0,05$). Tukey testi sonuçlarına göre, kardeşi olmayanlar bir veya daha fazla kardeşi olanlar gruplara göre daha yüksek bir gelecek kaygısı puanı göstermektedir. Alt boyutlar değerlendirildiğinde, gelecek korkusu puanlarında kardeş sayısına göre anlamlı bir fark bulunmuştur ($f=8,348$; $p<0,05$). Benzer şekilde kardeşi olmayan katılımcıların gelecek korkusu puanları bir veya daha fazla kardeşi olan katılımcılara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Gelecekten umutsuzluk puanları açısından ise anlamlı bir fark bulunmamıştır ($f=1,465$; $p>0,05$). Tüm grupların gelecekte umutsuzluk puanları benzer düzeyde kalmıştır.

Tablo 6.

Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Anne-Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Anne-baba ilişkisi durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Anksiyete	Evli ¹	212	14,33	11,207	0	52			
	Boşanmış ²	105	18,95	13,07	0	48	6,159	0,002*	2-3-1
	Vefat etmiş ³	79	17,9	12,453	0	46			
Depresyon	Evli	212	17,51	11,891	0	48			
	Boşanmış	105	23,09	12,695	0	48	9,265	0,000*	2-3-1
	Vefat etmiş	79	22,48	12,813	0	48			
Olumsuz Benlik	Evli	212	14,57	11,175	0	48			
	Boşanmış	105	18,83	12,572	0	46	5,046	0,007*	2-3-1
	Vefat etmiş	79	17,29	11,953	0	48			
Somatizasyon	Evli	212	8,62	7,784	0	32			
	Boşanmış	105	12,16	8,995	0	34	7,658	0,001*	2-3-1
	Vefat etmiş	79	11,47	8,71	0	36			
Hostilite	Evli	212	9,79	6,129	0	28			
	Boşanmış	105	11,41	6,364	0	26	2,674	0,070	
	Vefat etmiş	79	10,95	6,353	0	28			
Kısa Semptom Envanteri	Evli	212	64,82	44,448	0	206			
	Boşanmış	105	84,44	48,964	0	193	7,380	0,001*	2-3-1
	Vefat etmiş	79	80,09	48,472	0	196			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Evli	212	16,48	4,108	6	30			
	Boşanmış	105	16,92	3,774	6	25	1,938	0,145	
	Vefat etmiş	79	17,47	3,486	8	26			

*p<0,05

Tablo 6'da, katılımcıların Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları, anne-babalarının ilişki durumuna göre ANOVA testi ile karşılaştırılmıştır.

Kısa Semptom Envanteri toplam puanları açısından anne-baba ilişkisi durumu grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark gözlemlenmiştir (f=7,380; p<0,05). Post hoc analiz sonuçlarına göre, boşanmış ebeveynlere sahip katılımcıların envanter

puanlarının vefat etmiş ve evli ebeveynlere sahip olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Alt boyutlardan anksiyete ($f=6,159$; $p<0,05$), depresyon ($f=9,265$; $p<0,05$), olumsuz benlik ($f=5,046$; $p<0,05$) ve somatizasyon ($f=7,658$; $p<0,05$) puanlarında da anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Tüm bu alt boyutlarda da boşanmış ebeveynlere sahip olanların puanları diğer gruplardan daha yüksektir. Hostilite puanlarında ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($f=2,674$; $p>0,05$).

Son olarak, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarında ise anne baba ilişki durumuna göre gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($f=1,938$; $p>0,05$). Bu da katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ebeveyn ilişki durumuna göre farklılık göstermediğini göstermektedir.

Tablo 7.

Gelecek Kaygısı Ölçeği Puanlarının Anne Baba İlişki Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Anne-baba ilişki durumu	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Gelecek Korkusu	Evli ¹	212	35,64	12,073	13	63			
	Boşanmış ²	105	41,37	13,362	13	65	8,107	0,000*	2-3-1
	Vefat etmiş ³	79	39,62	13,062	13	65			
Gelecekten Umutsuz	Evli	212	18,5	5,888	6	30			
	Boşanmış	105	18,7	5,454	6	30	1,441	0,238	
	Vefat etmiş	79	19,76	5,359	7	30			
Gelecek Kaygısı Ölçeği	Evli	212	54,14	12,729	19	78			
	Boşanmış	105	60,08	12,307	19	95	10,373	0,000*	2-3-1
	Vefat etmiş	79	59,38	11,232	25	80			

* $p<0,05$

Tablo 7, Gelecek Kaygısı Ölçeği puanlarının anne-baba ilişki durumuna göre ANOVA testi ile karşılaştırılmasını içermektedir.

Gelecek Kaygısı Ölçeği toplam puanlarında da anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ($f=10,373$; $p<0,01$). Gelecek korkusu alt boyut puanlarında anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı fark bulunmuştur

($f=8,107$; $p<0,01$). Post hoc analizlerine göre, boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin gelecek kaygısı ve korkusu puanları vefat etmiş ve evli ebeveynlere sahip olanlardan daha yüksektir. Gelecekte umutsuzluk puanlarında ise anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($f=1,441$; $p>0,05$).

Tablo 8.

Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşandığına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Kiminle yaşıyorsunuz	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Anksiyete	Tek ¹	103	13,65	10,806	0	48			
	Aile ile birlikte ²	159	17,33	12,305	0	48	3,296	0,038*	2-3-1
	Arkadaş ile birlikte ³	134	17,01	12,665	0	52			
Depresyon	Tek	103	17,25	11,877	0	48			
	Aile ile birlikte	159	20,97	13,059	0	48	3,328	0,037*	2-3-1
	Arkadaş ile birlikte	134	20,90	12,211	0	48			
Olumsuz Benlik	Tek	103	14,67	10,731	0	48			
	Aile ile birlikte	159	16,86	12,131	0	46	1,233	0,293	
	Arkadaş ile birlikte	134	16,71	12,255	0	48			
Somatizasyon	Tek	103	8,00	7,578	0	32			
	Aile ile birlikte	159	10,30	8,397	0	36	5,344	0,005*	3-2-1
	Arkadaş ile birlikte	134	11,56	8,854	0	33			
Hostilite	Tek	103	9,55	6,116	0	28			
	Aile ile birlikte	159	10,63	6,158	0	28	1,523	0,219	
	Arkadaş ile birlikte	134	10,93	6,471	0	28			
Kısa Semptom Envanteri	Tek	103	63,13	43,02	0	204			
	Aile ile birlikte	159	76,09	47,743	0	196	3,132	0,045*	3-2-1
	Arkadaş ile birlikte	134	77,11	48,945	0	206			
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	Tek	103	15,9	4,458	6	27			
	Aile ile birlikte	159	16,82	3,657	6	26	4,584	0,011*	3-2-1
	Arkadaş ile birlikte	134	17,44	3,649	6	30			

*p<0,05

Tablo 8’de, katılımcıların Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarının kiminle yaşadıklarına göre farklılık gösterip göstermediği ANOVA testi ile analiz edilmiştir.

Kısa Semptom Envanteri toplam puanlarına bakıldığında, kiminle yaşandığına göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($f=3,132$; $p<0,05$). Arkadaşlarıyla veya ailesiyle yaşayan katılımcıların bu envanterdeki toplam puanları, yalnız yaşayanlardan daha yüksek çıkmıştır.

Alt boyutlar incelendiğinde anksiyete ($f=3,296$; $p<0,05$), depresyon ($f=3,328$; $p<0,05$) ve somatizasyon ($f=5,344$; $p<0,05$) puanlarında kiminle yaşandığına göre anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Post hoc analizlerine göre, ailesiyle veya arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin anksiyete ve depresyon puanları yalnız yaşayan bireylerden daha yüksektir. Arkadaşlarıyla yaşayan bireyler somatizasyon puanlarında ailesiyle yaşayanlara göre daha yüksek değerlere sahiptir ve her iki grup da yalnız yaşayanlardan daha yüksek puan almıştır. Olumsuz benlik ($f=1,233$; $p>0,05$) ve hostilite ($f=1,523$; $p>0,05$) puanlarında ise kiminle yaşandığına göre anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarında da kiminle yaşandığına bağlı olarak anlamlı bir fark vardır ($f=4,584$; $p<0,05$). Arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları, yalnız yaşayanlara göre daha yüksektir ve ailesiyle yaşayanlar da yalnız yaşayanlardan daha yüksek puan almıştır.

Tablo 9.*Gelecek Kaygısı Ölçeği Puanlarının Kiminle Yaşandığına Göre Karşılaştırılması*

Değişkenler	Kiminle yaşıyorsunuz	N	Ort.	Ss.	Min.	Maks.	f	p	fark
Gelecek Korkusu	Tek ¹	103	33,41	12,075	13	61			
	Aile ile birlikte ²	159	39,66	13,897	13	65	9,075	0,000*	2-3-1
	Arkadaş ile birlikte ³	134	39,42	11,288	14	65			
Gelecekten Umutsuz	Tek	103	17,46	6,279	6	30			
	Aile ile birlikte	159	19,31	5,546	6	30	3,992	0,019*	2-3-1
	Arkadaş ile birlikte	134	19,25	5,208	8	30			
Gelecek Kaygısı Ölçeği	Tek	103	50,86	14,31	19	72			
	Aile ile birlikte	159	58,97	12,043	25	87	16,378	0,000*	2-3-1
	Arkadaş ile birlikte	134	58,66	10,366	32	95			

*p<0,05

Tablo 9, Gelecek Kaygısı Ölçeği ve alt boyutları olan "Gelecek Korkusu" ve "Gelecekten Umutsuzluk" puanlarının bireylerin kiminle yaşadığına göre değişip değişmediğini ANOVA testi ile karşılaştırılması sonuçlarını göstermektedir.

Gelecek Kaygısı Ölçeği toplam puanları incelendiğinde, bireylerin kiminle yaşadığına göre anlamlı farklar ortaya çıkmaktadır ($f=16,378$; $p<0,05$). Post hoc analizlerine göre, ailesi veya arkadaşlarıyla birlikte yaşayan bireylerin gelecek kaygısı puanları yalnız yaşayan bireylerin puanlarından daha yüksektir.

Gelecek korkusu ($f=9,075$; $p<0,05$) ve gelecekten umutsuzluk ($f=3,992$; $p<0,05$) puanları açısından kiminle yaşandığına göre anlamlı farklar olduğu görülmektedir. Ailesiyle veya arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin gelecek korkusu ve gelecekten umutsuzluk puanlarının yalnız yaşayan bireylerden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 10.*Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Katsayıları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gelecek Korkusu	r 1									
	p									
Gelecekte Umutsuz	r -,261**	1								
	p 0,000									
Gelecek Kaygısı Ölçeği	r ,901**	,185**	1							
	p 0,000	0,000								
Anksiyete	r ,670**	-,276**	,558**	1						
	p 0,000	0,000	0,000							
Depresyon	r ,715**	-,282**	,601**	,873**	1					
	p 0,000	0,000	0,000	0,000						
Olumsuz Benlik	r ,675**	-,270**	,565**	,894**	,864**	1				
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000					
Somatizasyon	r ,557**	-,192**	,480**	,819**	,763**	,737**	1			
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
Hostilite	r ,504**	-,188**	,428**	,791**	,740**	,749**	,686**	1		
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000			
Kısa Semptom Envanteri	r ,697**	-,273**	,587**	,964**	,941**	,941**	,867**	,843**	1	
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		
Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	r ,334**	,180**	,421**	,265**	,270**	,271**	,199**	,231**	,274**	1
	p 0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	

**p<0,01

Tablo 10, Gelecek Kaygısı Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasındaki ilişkileri inceleyen Pearson korelasyon analizi sonuçlarını göstermektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Gelecek Kaygısı Ölçeği ile Kısa Semptom Envanteri puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır ($r=0,587$; $p<0,01$). Gelecek kaygısı arttıkça psikolojik semptom puanları da artış göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde, gelecek korkusu alt boyutuyla Kısa Semptom Envanteri puanları arasında pozitif yönlü ($r=0,697$; $p<0,01$); gelecekte umutsuzluk alt boyutuyla Kısa Semptom envanteri puanları arasında negatif yönlü ($r=-0,273$; $p<0,01$) ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır.

Gelecek Kaygısı Ölçeği ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,421$; $p<0,01$). Psikolojik sağlamlık ile gelecek korkusu alt boyutu ($r=0,334$; $p<0,01$) ve gelecekte umutsuzluk alt boyutu ($r=0,180$; $p<0,01$) arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre, gelecek kaygısı arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır.

Kısa Semptom Envanteri ile Psikolojik Sağlamlık Ölçeği arasında ise anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=0,274$; $p<0,01$). Genel semptom yoğunluğu arttıkça psikolojik sağlamlık artmaktadır.

Tablo 11.

Gelecek Kaygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri Puanlarının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarını Yordama Durumu

Değişken	B	Sh	β	t	p
(Sabit)	9,552	0,859		11,123	0,000
Gelecek Kaygısı Ölçeği	0,123	0,018	0,398	7,041	0,000*
Kısa Semptom Envanteri	0,003	0,005	0,040	0,715	0,475
R=0,423	R ² =0,179		F(2;395)=42,727		P<0,01
Bağımlı Değişken: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği					

Tablo 11, Gelecek Kaygısı Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri puanlarının Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanları üzerindeki etkilerini inceleyen regresyon analizi sonuçlarını özetlemektedir.

Analiz sonuçlarına göre, Gelecek Kaygısı Ölçeği puanları Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarını pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır ($\beta=0,398$; $p<0,01$). Ancak Kısa Semptom Envanteri puanlarının Psikolojik Sağlamlık üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır ($\beta=0,040$; $p>0,05$).

Gelecek kaygısı ve kısa semptom envanteri puanları Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puanlarındaki varyansın %17,9'unu açıklamaktadır ($R^2=0,179$).

BÖLÜM V

Tartışma

Bu bölümde, literatürdeki bulgular ışığında, üniversite öğrencilerinin yaşadığı kaygı düzeyleri ile psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişki, psikolojik sağlamlığın bu süreçteki rolü ile birlikte tartışılmıştır.

Araştırma bulgusunda, gelecek kaygısı açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Kadın katılımcıların gelecek kaygısı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle, gelecek korkusu alt boyutunda kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin psikolojik durumlar üzerinde farklı etkiler yaratabileceğini ve bu etkilerin çeşitli psikolojik alt boyutlarda kendini gösterebileceği şeklinde yorumlanabilir. Cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan çalışmalar, kadınların genel olarak daha yüksek seviyede psikolojik distres ve kaygı yaşama eğiliminde olduğunu göstermektedir. Nolen-Hoeksema (2012) ve Matthews ve MacLeod (2014) kadınların genellikle toplumun getirdiği sosyo-kültürel normlar ve psikolojik etkiler nedeniyle daha yüksek kaygı düzeylerine sahip olduklarını belirtmektedirler. Benzer şekilde, gelecek kaygısı ile ilgili yapılan bir başka çalışma, kadınların geleceğe yönelik belirsizlik ve kontrol kaybı hislerinin erkeklere oranla daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur (Oral-Kara vd., 2020).

Araştırmanın bir diğer bulgusunda, anksiyete ve olumsuz benlik algısı alt boyutlarında cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olmamakla birlikte, depresyon ve somatizasyon alt boyutlarında kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeylerde psikopatolojik belirtiler yaşadığı tespit edilmiştir. Kadınların depresyon ve somatizasyon düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olması, cinsiyetin bu psikolojik durumlar üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Literatürde, kadınların depresyon ve somatizasyon gibi duygusal rahatsızlıklar konusunda erkeklere kıyasla daha yüksek oranlarda psikopatolojik belirtiler yaşadığı sıklıkla belirtilmektedir. Depresyon, özellikle kadınlar arasında daha yaygın bir durum olarak kabul edilmekte, bu durum biyolojik, psikolojik ve sosyo-kültürel etmenlerle açıklanmaktadır (Kuehner, 2017). Kadınların hormonal değişimlerine, sosyo-kültürel beklentilere ve cinsiyet rollerine bağlı olarak duygusal yüklerinin daha ağır olabileceği öne sürülmektedir (Breslau vd., 2014). Ayrıca, somatizasyon, kadınlarda sıklıkla daha fazla görülen bir fenomen olup, bireylerin duygusal streslerini bedensel şikayetlerle ifade etmeleri durumudur. Bu konuda yapılan çalışmalar, kadınların bu tür bedensel şikayetleri daha fazla dile

getirme eğiliminde olduklarını ve bu durumun psikolojik stresle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Löwe vd., 2008).

Araştırma kapsamında, psikolojik sağlamlık düzeylerine bakıldığında ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, kadın ve erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin benzer olduğunu göstermektedir. Cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı görülmektedir, bu da bireylerin cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli durumlarla başa çıkabilme, zorluklara direnç gösterme ve olumsuz koşullara karşı olumlu bir şekilde uyum sağlama kapasitesini ifade etmektedir. Literatürde, psikolojik sağlamlığın cinsiyet farklılıklarından bağımsız olarak bireysel ve çevresel faktörlerle şekillendiği belirtilmektedir. Bonanno (2004) ve Tugade ve Fredrickson (2004), psikolojik sağlamlığın yalnızca biyolojik cinsiyet değil, aynı zamanda bireysel özellikler, sosyal destek ağları ve başa çıkma stratejileri gibi psikolojik ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır. Ayrıca cinsiyetin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığına dair bulgular, bireylerin genel yaşam koşulları ve çevresel faktörlerin psikolojik dayanıklılığı daha fazla şekillendirdiğini gösteren çalışmalarla uyumludur (Gooding vd., 2012).

Araştırma sonucunda, psikopatolojik belirti düzeylerinde kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Kardeşi olmayan bireylerin, bir veya daha fazla kardeşi olan bireylere göre daha yüksek düzeyde psikopatolojik belirtiler yaşadığı belirlenmiştir. Özellikle anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik algısı açısından kardeşi olmayanların daha yüksek semptom düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum, kardeş sayısının bu psikolojik durumlar üzerindeki potansiyel etkisini göstermektedir. Kardeşi olmayan bireylerin anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik algısında daha fazla zorluk yaşaması, sosyal destek ve aile içi dinamiklerin ruh sağlığı üzerinde bir ilişkisi olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Literatürde, aile yapısının bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Kardeşlerin, bireyler arasında duygusal destek sağlama, sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunma ve stresle başa çıkma stratejileri geliştirme konusunda önemli bir rol oynadığı ifade edilmektedir (Buhrmester, 1990; Furman ve Buhrmester, 1985). Kardeşi olmayan bireylerin, bu tür sosyal desteklerden mahrum kalması, anksiyete ve depresyon gibi semptomların daha belirgin olmasına yol açabilir. Özellikle kardeşler arası ilişkiler, duygusal bağlar

kurma, problem çözme becerilerini geliştirme ve empati gibi önemli psikolojik yetkinliklerin kazanılmasında kritik bir rol oynamaktadır (Lempers vd., 1989).

Araştırmada, psikolojik sağlamlık açısından ise kardeş sayısına göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu sonuç, bireylerin kardeş sayısından bağımsız olarak benzer düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip olabileceğini göstermektedir. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin kardeş sayısı ile ilişkili olmaması, bireylerin dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerilerinin daha çok bireysel özellikler ve yaşam deneyimleri ile şekillendiğini düşündürmektedir. Literatürde, psikolojik sağlamlığın yalnızca biyolojik faktörlerden ve aile yapısından değil, aynı zamanda bireylerin kişisel özellikleri, başa çıkma stratejileri ve yaşamda karşılaştıkları deneyimlerden etkilendiği vurgulanmaktadır. Yalnızca aile yapısının, özellikle kardeş sayısının, psikolojik sağlamlık üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu sonucuna varmak zor olabilir. Örneğin, işlevsel aile yapıları ve güçlü sosyal destek ağları, bireylerin dayanıklılıklarını artırabilirken, bireysel başa çıkma stratejileri, problem çözme becerileri ve duygusal düzenleme yetenekleri de önemli faktörlerdir (Tugade ve Fredrickson, 2004; Masten, 2001).

Araştırmada, gelecek kaygısının kardeş sayısına göre farklılıklar gösterdiğini tespit edilmiştir. Kardeşi olmayan bireylerin, bir veya daha fazla kardeşi olan bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığı belirlenmiştir. Bu durum, kardeş sayısının bireylerin gelecekle ilgili kaygı düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olduğunu göstermektedir. Özellikle, kardeşi olmayan bireylerin gelecek korkusu düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, kardeşlerin varlığının bireylerin geleceğe yönelik korkularını hafifletebileceği veya sosyal destek sağlayarak kaygı düzeylerini azaltabileceği şeklinde yorumlanabilir. Aile yapısının, bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde önemli etkileri olduğu literatürde sıklıkla vurgulanmaktadır. Kardeşlerin, aile içindeki sosyal destek kaynaklarından biri olarak bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olabileceği öne sürülmüştür (Buhrmester ve Furman, 1990). Aile üyeleri arasında yakın ilişkiler, bireylerin zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir ve gelecekle ilgili belirsizlikleri daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir. Özellikle kardeşlerin varlığı, duygusal destek ve birlikte geçirilen zaman aracılığıyla, bireylerin sosyal ağlarını güçlendirir ve kaygılarını azaltabilir (Furman ve Buhrmester, 1985).

Araştırma bulgularında, bireylerin psikopatolojik belirti düzeylerinin ebeveynlerinin ilişki durumuna göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Özellikle

boşanmış ebeveynlere sahip katılımcıların genel psikopatolojik belirti düzeylerinin vefat etmiş veya evli ebeveynlere sahip katılımcılara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ebeveynlerin boşanmasının bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin daha yüksek psikopatolojik belirti yaşaması, boşanmanın bireyler üzerinde uzun vadeli psikolojik etkiler bırakabileceğini gösteren literatürle uyumludur. Boşanma, aile yapısında önemli bir değişiklik yaratmakta ve çocuklar üzerinde stres, kayıp, belirsizlik ve güvenlik duygusunda zedelenmelere yol açabilmektedir (Amato, 2000). Ebeveynlerin boşanması, çocuklar için duygusal bir travma yaratabilir ve bu travma, anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı gibi psikolojik semptomların artmasına neden olabilir (Kelly ve Emery, 2003). Bu süreç, özellikle ebeveynlerin boşanmayı nasıl yönettiği, çocukların ebeveynleriyle olan ilişkilerinin kalitesi ve ebeveynlerin yeni yaşam koşullarına uyum sağlama yetenekleri gibi faktörlerle şekillenebilir (Lamb, 2012).

Araştırma kapsamında, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik algısı ve somatizasyon açısından da boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin daha yüksek psikopatolojik belirti düzeylerine sahip olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgular, ebeveynlerin boşanmasının, bireylerin çeşitli psikolojik sorunlar yaşamasında etkili olduğunu göstermektedir. Özellikle, boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik algısında daha yüksek düzeyde psikopatolojik belirti yaşaması, aile dinamiklerinin ruh sağlığı üzerindeki önemini vurgulamaktadır. Literatürde, boşanmanın çocuklar ve ergenler üzerinde ciddi psikolojik etkiler yaratabileceği ve bunun yalnızca kısa vadeli değil, uzun vadeli psikolojik zorluklarla da ilişkili olduğu sıkça belirtilmiştir. Boşanma süreci, özellikle aile içindeki çatışmalar ve ebeveynlerin rol değişimleri, çocukların duygusal ve psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilir (Amato, 2000). Ebeveyn ayrılığı, çocuklarda anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı gibi psikopatolojik belirtileri artırabilir (Kelly ve Emery, 2003).

Araştırmada, psikolojik sağlamlık açısından ise ebeveyn ilişki durumuna bağlı olarak gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu bulgu, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin ebeveynlerinin ilişki durumuna göre farklılık göstermediğini işaret etmektedir. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ebeveynlerinin boşanmış, vefat etmiş ya da evli olmasından bağımsız olarak benzer düzeyde olduğu görülmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlığın daha çok bireysel

özellikler ve yaşam deneyimleri ile şekillendiğini düşündürmektedir. Literatürde, psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkabilme, zorluklar karşısında iyileşme ve uyum sağlama kapasitesini ifade eder (Masten, 2001). Bu bağlamda, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ebeveyn ilişki durumuna bağlı olarak değişmemesi, bireylerin psikolojik dayanıklılığının, genetik faktörler, kişilik özellikleri ve yaşam boyunca edinilen deneyimlerle daha güçlü bir şekilde şekillendiğine işaret edebilir (Bonanno, 2004).

Araştırma bulguları, bireylerin gelecek kaygısı düzeylerinin ebeveynlerinin ilişki durumuna göre farklılaştığını göstermektedir. Özellikle boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin gelecekle ilgili kaygı düzeylerinin vefat etmiş veya evli ebeveynlere sahip bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, ebeveynlerin boşanmasının bireylerin gelecekle ilgili belirsizlik ve kaygı hislerini artırabileceğini göstermektedir. Gelecek korkusu alt boyutunda da benzer sonuçlar gözlemlenmiştir; boşanmış ebeveynlere sahip bireyler, gelecek korkusu açısından daha yüksek düzeyde kaygı yaşamaktadır. Bu bulgu, aile yapısının bireylerin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini etkilediğini düşündürmektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar bu araştırma bulgusunu desteklemektedir (Amato, 2000; Kelley ve Emery, 2003).

Araştırma bulguları, bireylerin psikopatolojik belirti düzeylerinin yaşadıkları kişilere göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Özellikle, arkadaşlarıyla veya ailesiyle yaşayan bireylerin genel psikopatolojik belirti düzeylerinin yalnız yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu durum, sosyal çevrenin ve birlikte yaşamamanın bireylerin ruh sağlığı üzerinde karmaşık etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Alt boyutlar incelendiğinde, anksiyete, depresyon ve somatizasyon düzeylerinde yaşanan kişilere göre anlamlı farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir. Arkadaşlarıyla veya ailesiyle yaşayan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin yalnız yaşayan bireylerden daha yüksek olması, sosyal ilişkilerin ve yaşam düzenlemelerinin bu psikolojik durumlar üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Literatürde, sosyal çevre, bireylerin psikolojik sağlığı üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir. Sosyal destek teorisi, bireylerin psikolojik iyilik hallerinin büyük ölçüde sosyal ilişkilerine, özellikle aile ve arkadaşlardan aldıkları desteğe dayandığını belirtmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Ancak, bu tür desteklerin her zaman olumlu etkiler yaratmadığı da gözlemlenmiştir. Arkadaşlar veya aileyle yaşamamanın bireyler üzerinde zaman zaman stres yaratabileceği ve bu stresin psikopatolojik belirtilerin artırabileceği düşünülmektedir. Özellikle, aile içindeki

çatışmalar ve sosyal baskılar, anksiyete ve depresyon düzeylerini yükseltebilir (House vd., 1988).

Araştırma kapsamında, psikolojik sağlamlık açısından ise yaşanan kişilere bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Arkadaşlarıyla veya ailesiyle yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yalnız yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, sosyal desteğin ve birlikte yaşamının bireylerin dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileri üzerinde olumlu etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresle başa çıkma, zorluklar karşısında uyum sağlama ve yaşamın getirdiği olumsuz durumlarla etkili bir şekilde başa çıkabilme yeteneklerini ifade eder (Masten, 2001). Sosyal destek, psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Sosyal destek teorisi, bireylerin sosyal çevrelerinden aldıkları destek ile daha iyi başa çıkma becerilerine sahip olduklarını ve bu desteğin psikolojik dayanıklılık üzerinde güçlendirici bir etkisi olduğunu öne sürmektedir (Cohen ve Wills, 1985).

Araştırma bulguları, bireylerin gelecekle ilgili korku ve umutsuzluk düzeylerinin yaşadıkları kişilere göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Özellikle ailesiyle veya arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin, yalnız yaşayan bireylere kıyasla gelecekle ilgili daha yüksek düzeyde korku ve umutsuzluk yaşadığı belirlenmiştir. Bu durum, birlikte yaşamının bireylerin geleceğe yönelik algılarını ve duygusal tepkilerini etkileyebileceğini düşündürmektedir. Literatürde, birlikte yaşam bazen duygusal yük ve sorumlulukları artırabilir, bu da gelecekle ilgili korku ve umutsuzluk hissini körükleyebilir. Özellikle aile içindeki stresli ilişkiler veya arkadaşlarla olan karmaşık bağlar, bireylerin gelecekte duydukları korku ve umutsuzluk düzeylerini yükseltebilir. Aile içi ilişkilerdeki gerilim, gelecekle ilgili belirsizlik ve kaygıyı artırarak duygusal zorlanmalara neden olabilmektedir (Harris, 2001). Buna karşılık yalnız yaşayan bireyler daha az sosyal baskı ve duygusal yük ile karşılaşabilirler ve bu durum, gelecekle ilgili daha az korku ve umutsuzluk yaşamalarına neden olabilir. Yalnızlık, bazen bireylerin daha bağımsız bir şekilde geleceğe dair algılar geliştirmelerine ve duygusal tepkilerini kontrol etmelerine olanak tanıyabilmektedir (Cacioppo vd., 2010).

Araştırma önemli bulgusu, gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirtiler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Gelecek kaygısı arttıkça, bireylerin yaşadığı psikopatolojik belirtilerin de arttığı belirlenmiştir. Bu durum, gelecekle ilgili belirsizliklerin ve kaygıların bireylerin genel psikolojik sağlık

durumunu olumsuz etkilediğini ortaya koymaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar, geleceğe yönelik belirsizlik ve kaygıların, bireylerin psikolojik sağlık durumunu doğrudan etkilediğini göstermektedir. Gelecek kaygısının artması, depresyon, anksiyete ve stres gibi psikopatolojik belirtileri tetikleyebilir (Du vd., 2022; Massazza vd., 2023). Özellikle belirsizlik karşısında başa çıkma becerileri düşük olan bireylerde bu semptomların daha belirgin olduğu bulunmuştur (Du vd., 2022). Ayrıca gelecekle ilgili kaygıların, bireylerin genel ruh halini olumsuz etkileyerek psikolojik rahatsızlıkları artırdığı, mevcut literatürde vurgulanan bir başka önemli noktadır (Wilson vd., 2023).

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusunda gelecek korkusu ve psikopatolojik belirtiler arasında pozitif bir ilişki bulunurken, gelecekle ilgili umutsuzluk ve psikopatolojik belirtiler arasında negatif bir ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Bu bulgu, gelecekle ilgili korkuların bireylerin psikopatolojik belirtilerin artırdığını ancak geleceğe yönelik umutsuzluğun daha düşük düzeyde semptomlarla ilişkili olduğunu düşündürmektedir. Umutsuzluğun düşük semptom seviyeleriyle ilişkili olması, bireylerin geleceğe dair tamamen umutsuz olduklarında psikolojik olarak daha az tepkisel olabileceğini gösterebilir. Literatürde umutsuzluk ile psikopatolojik belirtiler arasındaki negatif ilişki daha az anlaşılmaktadır, ancak bazı araştırmalar, umutsuzluk düzeyinin arttığı durumlarda bireylerin daha pasif bir psikolojik yanıt verebileceğini, dolayısıyla semptomların şiddetinin daha düşük olabileceğini ileri sürmektedir (Tang vd., 2023). Bu, umutsuzluğun bireylerin ruhsal sağlıklarında daha az duyuşsal ve duyuşsal tepki gösterme eğiliminde olduklarını gösterebilir, bu da psikopatolojik belirtilerin daha az belirgin olmasına yol açabilir (Gullo vd., 2022).

Araştırma kapsamında, gelecek kaygısı ile psikolojik sağlık arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlık arttıkça gelecek kaygısı ve korkusu da artmaktadır. Bu bulgu, gelecekle ilgili endişelerin bireylerin dayanıklılık düzeylerini artırabileceğini düşündürmektedir. Birçok çalışma, psikolojik sağlamlığın bireylerin stresli durumlara, belirsizliğe ve kaygıya karşı daha dirençli olmasını sağladığını ortaya koymaktadır. Bayat ve Polat Olca (2023) pandemi döneminde sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik sağlamlık ile anksiyete arasında zıt bir ilişki bulunmuş, daha yüksek sağlamlık seviyelerinin daha düşük anksiyete seviyeleri ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Araştırmada, psikopatolojik belirtiler ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu durum, psikopatolojik belirtiler

yoğunluğu arttıkça bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bu bulgu, bireylerin yaşadıkları psikopatolojik belirtiler başa çıkabilmek için daha yüksek düzeyde dayanıklılık geliştirdiklerini veya bu semptomların varlığının dayanıklılığı artırmaya yönelik bir adaptasyon mekanizması olabileceğini düşündürmektedir. Literatür, psikopatolojik belirtiler başa çıkma konusunda psikolojik sağlamlığın önemli bir faktör olduğunu vurgulamaktadır. Bu bağlamda, semptomların bireylerin dayanıklılığını artırma potansiyeline sahip olduğu, onların bu zorluklarla daha etkili başa çıkmalarını sağladığı gösterilmektedir (Connor ve Davidson, 2003).

Son olarak gelecek kaygısı düzeyleri, psikolojik sağlık düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bununla birlikte, psikopatolojik belirtiler düzeylerinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamaktadır. Çalışmalar, yüksek gelecek kaygısının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını güçlendirebilecek bir faktör olabileceğini göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, geleceğe dair kaygı düzeyleri arttıkça psikolojik sağlık seviyelerinin de arttığını ortaya koymuştur. Bu bulgular, psikolojik sağlamlığın stres ve kaygıyı yönetmede önemli bir rol oynadığını ve bireylerin bu kaygılara karşı dayanıklılıklarını artırabildiklerini göstermektedir (Kökçam vd., 2022; Zeng vd., 2021).

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Araştırma sonuçları, gelecek kaygısı açısından cinsiyetler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu ortaya koymaktadır. Kadın katılımcıların, erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadıkları gözlemlenmiştir.

Psikopatolojik belirti sonuçları da cinsiyetler arasında farklılıklar olduğunu göstermektedir. Kadınlar, envanter düzeyleri bakımından erkeklerden daha yüksek bir skor sergilemişlerdir. Ayrıca, depresyon ve somatizasyon alt boyutlarında da kadınların erkeklere göre daha yüksek değerlere sahip oldukları belirlenmiştir.

Psikolojik sağlamlık düzeylerinde ise cinsiyetler arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Psikopatolojik belirti düzeylerinin kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar gösterdiği gözlemlenmiştir. Kardeşi olmayan bireylerin, bir veya daha fazla kardeşi olan bireylere kıyasla daha yüksek semptom seviyeleri sergiledikleri bulunmuştur. Özellikle, anksiyete, depresyon ve olumsuz benlik algısı alt boyutlarında, kardeşi olmayan bireylerin daha yüksek değerlere sahip oldukları belirlenmiştir.

Bununla birlikte, psikolojik sağlamlık düzeylerinde kardeş sayısına bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Araştırma sonuçları, gelecek kaygısı düzeylerinde kardeş sayısına göre anlamlı bir fark gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Kardeşi olmayan bireylerin, bir veya daha fazla kardeşi olanlara göre daha yüksek gelecek kaygısı yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, gelecek korkusu düzeylerinde de kardeş sayısına bağlı anlamlı bir fark bulunmuştur. Kardeşi olmayan katılımcıların, bir veya daha fazla kardeşi olanlara kıyasla daha yüksek düzeyde gelecek korkusu yaşadıkları saptanmıştır.

Anksiyete, depresyon, olumsuz benlik ve somatizasyon düzeylerinde ise anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Tüm bu alt boyutlarda, boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin düzeylerinin diğer gruplara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık düzeylerinde ise anne-baba ilişki durumuna göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Gelecek kaygısı düzeylerinde de anne-baba ilişki durumu ile ilişkilendirilebilen anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Gelecek korkusu alt boyutunda da anne-baba ilişki durumuna bağlı anlamlı bir fark gözlemlenmiştir.

Boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin, vefat etmiş ve evli ebeveynlere sahip olanlara göre daha yüksek gelecek kaygısı ve korkusu yaşadıkları bulunmuştur.

Anksiyete, depresyon ve somatizasyon düzeylerinde kiminle yaşandığına göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ailesiyle veya arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin anksiyete ve depresyon düzeylerinin, yalnız yaşayanlara kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin somatizasyon düzeylerinin, ailesiyle yaşayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık düzeylerinde kiminle yaşandığına bağlı olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Arkadaşlarıyla yaşayan katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri, yalnız yaşayanlara kıyasla daha yüksek bulunurken, ailesiyle yaşayan katılımcıların da yalnız yaşayanlara göre daha yüksek psikolojik sağlamlık düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir.

Gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk düzeyleri açısından da kiminle yaşandığına göre anlamlı farklar gözlemlenmiştir. Ailesiyle veya arkadaşlarıyla yaşayan bireylerin gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk düzeylerinin yalnız yaşayan bireylerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Gelecek kaygısı ile psikopatolojik belirti düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelecek kaygısı arttıkça psikopatolojik belirti düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, gelecek korkusu alt boyutuyla psikopatolojik belirti düzeyleri arasında pozitif yönde bir ilişki, gelecekte umutsuzluk alt boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında da pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ile gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk alt boyutları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu bulgulara göre, gelecek kaygısının artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı sonucuna varılmaktadır.

Psikopatolojik belirti ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Psikopatolojik belirti yoğunluğunun artmasıyla psikolojik sağlamlık düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, gelecek kaygısı düzeyleri, psikolojik sağlamlık düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Ancak, psikopatolojik belirti düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirti düzeyleri, psikolojik sağlamlık düzeylerindeki varyansın %17,9'unu açıklamaktadır.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığını göstermektedir. Gelecek kaygısının cinsiyetler arasındaki farklılıklar üzerinde nasıl etki ettiğine dair daha fazla nicel ve nitel araştırma yapılması önerilmektedir. Ayrıca, kadınlardaki yüksek kaygı düzeylerinin arkasındaki psikolojik, sosyo-kültürel ve biyolojik faktörler derinlemesine incelenmelidir.

Boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin daha yüksek gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirti yaşadıkları tespit edilmiştir. Araştırmacıların, ebeveyn ilişkisi durumu ile bireylerin ruhsal sağlığı arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı incelemeleri ve bu faktörlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkilerini anlamaya yönelik müdahale stratejileri geliştirmeleri gerekmektedir. Bu tür çalışmalar, özellikle aile içindeki dinamiklerin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki uzun dönemli etkilerine ışık tutacaktır.

Devlet Yetkililerine Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin daha yüksek gelecek kaygısı ve psikolojik semptomlar yaşadığını ortaya koymaktadır. Devlet yetkililerinin, özellikle boşanmış ebeveynlerin çocuklarına yönelik psiko-sosyal destek hizmetlerini güçlendirmeleri önemlidir. Aile yapısındaki bu değişikliklerin olumsuz etkilerini azaltmak için, aile içi dinamikleri destekleyen psikolojik hizmetlerin yaygınlaştırılması ve erişilebilirliğinin artırılması gerekmektedir.

Kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı yaşadığı ve psikopatolojik belirti sergilediği tespit edilmiştir. Devletin, toplumsal cinsiyet eşitliğine dayalı farkındalık oluşturma ve destekleyici politikalar geliştirme konusunda aktif rol oynaması gerekmektedir. Özellikle kadınların iş gücü, eğitim ve sağlık alanlarında daha fazla desteklenmesi, kaygı düzeylerini azaltabilir. Ayrıca, toplumsal cinsiyet temelli kaygı farklılıklarının dikkate alındığı sosyal politikaların geliştirilmesi faydalı olacaktır.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Araştırma bulguları, kadınların erkeklere göre daha yüksek gelecek kaygısı ve psikolojik semptom düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Klinisyenlerin, özellikle kadın bireylerle çalışırken, gelecek kaygısını ele alan terapötik yaklaşımlar

geliştirmeleri ve bu kaygının psikolojik semptomlarla ilişkisini göz önünde bulundurmaları önemlidir. Ayrıca, depresyon ve somatizasyon gibi semptomları hafifletmeye yönelik müdahalelere odaklanılmalıdır.

Araştırma, boşanmış ebeveynlere sahip bireylerin, diğer aile yapılarına sahip bireylere göre daha yüksek düzeyde gelecek kaygısı, korkusu, anksiyete, depresyon ve somatizasyon yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Ayrıca, kardeşi olmayan bireylerin yüksek gelecek kaygısı yaşadığı gözlemlenmiştir. Klinisyenler, boşanmış ebeveynlere sahip ve kardeşi olmayan bireylerle çalışırken, bu özel aile dinamiklerini dikkate alarak duygusal destek ve başa çıkma becerilerini geliştirecek stratejiler sunmalıdır.

Kaynakça

- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akgün, A., Gönen, S., & Aydın, M. (2013). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 107-110.
- Amato, P. R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and Family*, 62(4), 1269-1287.
- Aydın, A., & Hiçdurmaz, D. (2016). Kişilerarası duyarlılık ve hemşirelik. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(1), 45-49. <https://doi.org/10.5505/phd.2016.96158>
- Aydın, M. (2017). Lisans öğrencilerinin psikolojik yardım aramaya gönüllülüklerinin incelenmesi. *Yıldız Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 76-94.
- Bacon, F. S. (2005). Positive psychology's two cultures. *Review of General Psychology*, 9(2), 181-192.
- Balkaya, F., & Şahin, N. H. (2003). Çok boyutlu öfke ölçeği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14(3), 192-202.
- Bayat, D., & Polat Olca, S. (2023). Covid-19 pandemisinin hemşirelerin psikolojik sağlamlık, anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(1), 146-154. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1201781>
- Bayrak, S. B. (2018). *Ergenlerde umutsuzluğun benlik saygısı ve gelecek kaygısı ile ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.

- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672.
- Beauvais, F., & Oetting, E. R. (1999). Drug use, resilience, and the myth of the golden child. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 101-107). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler: Bilişsel bir bakış açısı* (V. Öztürk, Çev.). Litera.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy worksheet packet* (3rd ed.). Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy.
- Bee, H. L. (1992). *The developing child*. HarperCollins.
- Berkowitz, L. (1990). On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive-neoassociationistic analysis. *American Psychologist*, 45(4), 494-503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.45.4.494>
- Bolat, Z. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.
- Bögels, S. M., & Mansell, W. (2004). Anxiety and attention: The role of the eye in the dark. *Journal of Anxiety Disorders*, 18(5), 573-585.
- Börü, A. (2000). *Üniversite giriş sınavlarında öğrencilerin yaşadığı kaygı ve nedenleri* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Breslau, N., Lane, M., Sampson, N., & Kessler, R. C. (2014). Gender and the prevalence of depression: A meta-analysis of epidemiological studies. *Archives of General Psychiatry*, 61(1), 10-17.
- Buhrmester, D. (1990). Intimacy of friendship, interpersonal competence, and adjustment during adolescence. *Child Development*, 61(1), 110-121.

- Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ, Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study. *Suvremena Psihologija*, 16(1), 31-31.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived social isolation makes me sad: 5-year cross-lagged analyses of loneliness and depressive symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging*, 21(1), 140-151.
- Canbaz, S., Sünter, A. T., Aker, S., & Pekşen, Y. (2007). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kaygı düzeyi ve etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 17(1), 15-9.
- Cimilli, C. (2001). Depresyonda sosyal ve kültürel etmenler. In Duygu durumu bozuklukları-4 (pp. 157-68). Ankara: Çizgi Tıp Yayınevi.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Crosnoe, R., & Elder Jr, G. H. (2004). Family dynamics, supportive relationships, and educational resilience during adolescence. *Journal of Family Issues*, 25(5), 571-602. <https://doi.org/10.1177/0192513X03258307>
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psihologijske Teme*, 18(2), 203-211.
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2005). Eğitim ve Fen Edebiyat Fakülteleri Biyoloji Bölümü öğrencilerinin kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(14), 115-127.
- Çataloğlu, B. (2011). Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması. [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü].
- Çelikkaleli, Ö. (2020). Beliren yetişkinlerde stres ile tükenmişlik arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkilerde psikolojik sağlamlılığın aracılık rolü. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 1-21.
- Çiftçi-Arıdağ, N., & Ermumcu, E. (2017). Examinations of perceived family functions, resilience and substance abuse of university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 486-499.

- Demirsu, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumları ile sürekli kaygı düzeyi arasındaki ilişkide anksiyete duyarlılığın ve psikolojik dayanıklılığın aracı rolleri*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi].
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Du, J. Y., Hallford, D. J., & Busby Grant, J. (2022). Characteristics of episodic future thinking in anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 95, 102162. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102162>
- Duplaga, M., & Grysztar, M. (2021). The association between future anxiety, health literacy and the perception of the COVID-19 pandemic: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 9(1), 43.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide özyeterliliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190.
- Dursun, S., & Aytaç, S. (2009). Üniversite öğrencileri arasında işsizlik kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-81.
- Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*, 42(2), 73-82. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2007.00070.x>
- Engle, P. L., Castle, S., & Menon, P. (1996). Child development: Vulnerability and resilience. *Social Science & Medicine*, 43(5), 621-635. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(96\)00110-4](https://doi.org/10.1016/0277-9536(96)00110-4)
- Eraslan-Çapan, B., & Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Erdoğan, S., Şanlı, H. S., & Şimşek-Bekir, H. (2005). Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 479-496.
- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94-107.

- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-4.
- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1985). Children's perceptions of the personal relationships in their social networks. *Developmental Psychology*, 21(6), 1016-1024.
- Garay, F. R., Carrasco, M., & Amor, P. J. (2016). Aggression, anger and hostility: Evaluation of moral disengagement as a mediational process. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 129-135. <https://doi.org/10.1111/sjop.12270>
- Geylani, M., & Çiriş Yıldız, C. (2022). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 10(1), 284-300. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1011330>
- Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gooding, P. A., Hurst, A., Johnson, J., & Tarrier, N. (2012). Psychological resilience in young and older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(3), 262-270. <https://doi.org/10.1002/gps.2712>
- Gökmen, D. (2009). *Kadın sığınma evinde yaşayan şiddet görmüş kadınlar ile eşiyle birlikte yaşayan şiddet görmüş kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılık ve bağlanma durumlarının karşılaştırılması* [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi].
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). Psychological resilience: State of knowledge and future research agendas. *Overseas Development Institute*, 425. Working Paper.
- Gullo, S., Gelo, O. C. G., Bassi, G., Lo Coco, G., Lagetto, G., Esposito, G., Pazzagli, C., Salcuni, S., Freda, M. F., Mazzeschi, C., Giordano, C., & Di Blasi, M.

- (2022). The role of emotion regulation and intolerance to uncertainty on the relationship between fear of COVID-19 and distress. *Current Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03071-5>
- Güloğlu, B., & Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Güven, İ. G. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti türleri [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Hisli, N. (1989). Beck Depresyon Envanterinin üniversite öğrencileri için geçerlilik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241(4865), 540–545. <https://doi.org/10.1126/science.3399889>
- Hunter, A. J., & Chandler, G. E. (1999). Adolescent resilience. *Image: Journal of Nursing Scholarship*, 31, 243-247.
- Işık, E., Işık, U., & Taner, Y. (2013). *Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar*. Ziraat Gurup Matbaacılık.
- Kalyon, A., Dadandı, İ., & Yazıcı, H. (2016). Kendini sabote etme eğilimi ile narsistik kişilik özellikleri, anksiyete duyarlılığı, sosyal destek ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 29(3), 237-246.
- Kara, O., Akın, G., & Alp, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- Kararımak, O. (2006). Resilience, risk and protective factors. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 26(3), 129-142.
- Kararımak, Ö., & Siviş, R. (2008). Modernizmden postmodernizme geçiş ve pozitif psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 102-115.

- Kararırmak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Basic science and practice issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp. 3-19). Taylor & Francis.
- Kaya, M., & Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluksürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17, 31-63.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations*, 52(4), 352-362.
- Kılıç, B., Kırılı, G., & Esen, F. Ö. (2017). The relationship between the usage of social media and self-perception: A research on tourists. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 16(1), 70-85. <https://doi.org/10.21547/jss.283064>
- Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience, and subjective wellbeing among college-going adolescent girls. *International Journal of Humanities & Social Science Studies*, 2(1), 262-270.
- Kleiman, E. M., Adams, L. M., Kashdan, T. B., & Riskind, J. H. (2013). Grateful individuals are not suicidal: Buffering risks associated with hopelessness and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 595-599.
- Kökçam, B., Arslan, C., & Traş, Z. (2022). Do psychological resilience and emotional intelligence vary among stress profiles in university students? A latent profile analysis. *Frontiers in Psychology*, 12, 788506. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.788506>
- Köknel, Ö. (1989). *Genel ve Klinik Psikiyatri*. Nobel Tıp Kitabevi.
- Köroğlu, E. (2014). Amerikan Psikiyatri Birliği, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı, Beşinci Baskı (DSM-5). Hekimler Yayın Birliği.
- Kuehner, C. (2017). Why is depression more common among women than among men? *The Lancet Psychiatry*, 4(2), 146-158.

- Lamb, M. E. (2012). Parenting and child development in "nontraditional" families. *Developmental Psychology*, 48(2), 321-336.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- Lempers, J. D., Clark-Lempers, D., & Simons, R. (1989). Economic hardship, parenting, and distress in adolescence. *Child Development*, 60, 25-39. <https://doi.org/10.2307/1131068>
- Löwe, B., Spitzer, R. L., Williams, J. B., Mussell, M., Schellberg, D., & Kroenke, K. (2008). Depression, anxiety, and somatization in primary care: Syndrome overlap and functional impairment. *General Hospital Psychiatry*, 30(3), 191-199. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2008.01.001>
- 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. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- Luthar, S., & Cushing, G. (1999). Measurement issues in the empirical study of resilience: An overview. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 129-160). Springer. https://doi.org/10.1007/0-306-47167-1_7
- Macleod, A. K., & Williams, D. A. (1991). Bekerian worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 478-486.
- Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., & Giacaman, R. (2023). The association between uncertainty and mental health: A scoping review of the quantitative literature. *Journal of Mental Health (Abingdon, England)*, 32(2), 480-491. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.

- Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Development and Psychopathology*, 23(2), 493-506. <https://doi.org/10.1017/S095457941100019>
- Masten, A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Masten, A. S. (2015). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Publications.
- Masten, A. S., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220.
- Masten, A. S., & Reed, M. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 74-88). Oxford University Press.
- Matarneh, A. J., & Altrawneh, A. (2014). Constructing a scale of future anxiety for the students at public Jordanian universities. *International Journal of Academic Research*, 6(5), 180-188.
- Matthews, G., & MacLeod, C. (2014). Gender differences in the experience and regulation of emotions. *Cognitive and Emotional Regulation in Psychopathology*, 31(2), 99-110.
- Mennin, D. S., Heimberg, R. G., Turk, C. L., & Fresco, D. M. (2005). Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 43(10), 1281-1310. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.08.001>
- Mızrakçı, A. M. (2011). Üniversite öğrencilerinde empati ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Mouloud, K., & Abd El-kadder, B. (2018). Future anxiety and its relationship to level of aspiration among physical education students. *Revue Sciences et Pratiques des Activités Physiques Sportives et Artistiques*, 13, 328.

- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143109>
- O'Connor, L. E., Berry, J. W., Weiss, J., & Gilbert, P. (2002). Guilt, fear, submission, and empathy in depression. *Affective Disorders*, 71, 19-27. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(02\)00021-5](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(02)00021-5)
- Oktan, V., Odacı, H., & Berber-Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.
- Oral Kara, N., Akın, G., & Alp, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine bir araştırma. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi*, 2(2), 150-169.
- Öner, N., & Le Compte, A. (1985). *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öz, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Öz, F., İnci, F., & Bahadır-Yılmaz, E. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve aralarındaki ilişki. *Yeni Symposium Journal*, 50(4), 229-236.
- Özcan, A. (2006). Hemşire hasta ilişkisi ve iletişim. In *Hemşire Hasta İlişkisi ve İletişim* (2nd ed., pp. 24-57). Sistem Ofset.
- Özden, T. M., & Altınok, E. (2010). Beden eğitimi öğretmenlerinin çeşitli değişkenler açısından kaygı düzeylerinin incelenmesi.
- Özer, E. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 11(14), 587-606.

- Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özer, K. (2002). *Kaygı*. Sistem Yayınevi.
- Özgüven, İ. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7, 5-13.
- Özkan, S., & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Öztürk, M. O., & Uluşahin, N. A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları* (14th ed.). Bayt.
- Pan, J. Y., & Chan, C. L. W. (2007). Resilience: A new research area in positive psychology. *Psychologia*, 50(3), 164-176. <https://doi.org/10.2117/psysoc.2007.164>
- Pantzar, M. (2010). Future shock: Discussing the changing temporal architecture of daily life. *Journal of Futures Studies*, 14(4), 1-10.
- Parekh, R. (2017). What are anxiety disorders? *American Psychiatric Association*. <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders>
- Parlak, F. (2023). Kocaeli Üniversitesi tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ile sigara kullanımının değerlendirilmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.10020>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.001>
- Saud, N. (2005). The relation between future anxiety and the features of pessimism and optimism (Unpublished doctoral dissertation). Damascus University, Syria.
- Seligman, M. E. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181-182. <https://doi.org/10.1177/109830079900100306>

- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In *Handbook of Positive Psychology* (2nd ed., pp. 3-12). Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P. (1998). Positive social science. *APA Monitor*, 29(2), 5.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410.
- Settersten, R. A. (2012). The contemporary context of young adulthood in the USA: From demography to development, from private troubles to public issues. In *Handbook of Adult Life Course Development* (pp. 3-26).
- Sezgin, K. (2016). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ve dindarlık düzeylerinin incelenmesi (Dicle Üniversitesi örneği) [Unpublished master's thesis]. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Sheldon, K., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *American Psychologist*, 56, 216-217.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194-200.
- Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearns, W. D., & others. (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. In C. D. Spielberger (Ed.), *Stress and Emotion: Anxiety, Anger and Curiosity* (pp. 265-279). Taylor & Francis.
- Steinmayr, R., Crede, J., McElvany, N., & Wirthwein, L. (2016). Subjective wellbeing, test anxiety, academic achievement: Testing for reciprocal effects. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-13.
- Şahin, D. (2014). Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi [Unpublished master's thesis]. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.

- Şahin, N. H., Durak Batıgün, A., & Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13(2), 125-135.
- Şeker, G., & Çapri, B. (2023). Kariyer uyumluluğu ile yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide umudun aracı rolü. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1274-1292.
- Tang, P., Pavlopoulou, G., Kostyrka-Allchorne, K., Phillips-Owen, J., & Sonuga-Barke, E. (2023). Links between mental health problems and future thinking from the perspective of adolescents with experience of depression and anxiety: A qualitative study. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 143. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00679-8>
- Taylor, D. (2008). Psychoanalytic and psychodynamic therapies for depression: The evidence base. *Advances in Psychiatric Treatment*, 14, 401-413. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.004382>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Togo, O. T., Caz, C., & Kayhan, R. F. (2018). The relationship between resilience and constant hope in students studying sports science. *European Journal of Educational Research*, 7(3), 583-589.
- Topbay, Y. (2016). Ortaokul öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin algılanan sosyal destek ve aile işlevleri açısından incelenmesi [Unpublished master's thesis]. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Topkaya, N., & Meydan, B. (2013). Üniversite öğrencilerinin problem yaşadıkları alanlar, yardım kaynakları ve psikolojik yardım alma niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320-333.

- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3, 205-213.
- Türk Dil Kurumu. (2023). *Kaygı*.
http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&kelime=KAYGI
- Türk, A., Öztürk, M., & Bilican-Gökkaya, V. (2022). Investigation of the relationship between depression, anxiety, stress and future anxiety by canonical correlation analysis. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 4(3), 262-270.
- Türkkan, T., Bülbül, K., & Odacı, H. (2022). Psikolojik sağlamlığı değerlendirme ölçeği: Türkçe versiyonuna ilişkin ilk psikometrik bulgular. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(2), 255-263.
- Ungar, M., Dumond, C., & McDonald, W. (2005). Risk, resilience and outdoor programmes for at-risk children. *Journal of Social Work*, 5(3), 319-338.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
<https://doi.org/10.1017/S095457940000612X>
- Willis, K. D., & Burnett Jr., H. J. (2016). The power of stress: Perceived stress and its relationship with rumination, self-concept clarity, and resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3), 483-498.
- Wilson, E. J., Abbott, M. J., & Norton, A. R. (2023). The impact of psychological treatment on intolerance of uncertainty in generalized anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 97, 102729. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102729>
- Yılmaz, P. A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.
- Zaleski, Z. (1996). Future anxiety: Concept, measurement, and preliminary research. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174.
- Zeng, W., Wu, X., Xu, Y., Wu, J., Zeng, Y., Shao, J., Huang, D., & Zhu, Z. (2021). The impact of general self-efficacy on psychological resilience during the COVID-19 pandemic: The mediating role of posttraumatic growth and the

moderating role of deliberate rumination. *Frontiers in Psychology*, 12, 684354.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.684354>

Ekler

Ek-1: Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü incelenecektir. Bu çalışmada size ölçekler ve demografik bilgi formu verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, medeni durum gibi demografik özelliklerinizi içeren veri toplamaya yönelik kişisel sorular yer almaktadır. Ölçeklerden ise Kısa Semptom Envanteri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği uygulanacaktır. Bilgi formunda, ölçeklerde isminiz yazılmayacak, verilen cevaplar gizli kalıp, tamamen gönüllülük esasına dayanacaktır. Araştırma sonucunda elde edilen sonuçlar bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması halinde bilimsel bir raporda kullanılacaktır. Bu çalışmayla ilgili bir sorunuz, görüşünüz, şikayetiniz varsa bu durumu çalışmanın araştırmacısı Psk. Buse Ağır'a iletebilirsiniz. Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Buse Ağır

Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü/Lefkoşa

Mail:bbuseagir@gmail.com

Ek-2: Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Psk. Buse Ağır tarafından gerçekleştirilen, Ayşe BURAN danışmanlığında yürütülen Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolünü araştırmak amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır. Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalıdır, araştırmaya katılabilmeniz için 18 yaş üstü yetişkin birey olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutusunu „Evet“ şeklinde işaretlemeniz halinde gönüllü olarak araştırmaya katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Bu araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgileri içeren bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma boyunca elde edilen veriler bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan herhangi bir nedenden dolayı çekilmek isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama 15-20 dk sürmektedir. Çalışmaya katılmayı kabul edip, ölçekte yer alan maddeleri doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir endişe ya da sorunuz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için teşekkür eder saygılar sunarız.

Araştırma ekibi:

Psk. Buse Ağır

bbuseagir@gmail.com

0533 872 70 93

0541 787 17 99

Assist. Prof. Dr. Ayşe Buran

ayse.buran@neu.edu.tr

Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığını düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacılara sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığımı kanıslındayım. Çalışmada katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için

yeterince zaman tanındı. Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.” Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet () Hayır ()

Ek-3: Sosyo-Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz?

Erkek Kadın

2. Yaşınız?

.....

3. Kardeş sayınız?

Yok 1 2 3 ve üzeri

4. Anne-baba durumu (evli- boşanmış-vefat etmiş)

Evli Boşanmış Vefat Etmiş

5. Okuduğu bölüm

.....

6.Kiminle yaşıyorsunuz?

Tek Aile ile Birlikte Arkadaş ile Birlikte

7.Üniversite sonrası planınız (eğitimle alakalı) var mı?

.....

Ek-4: Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda, insanların bazen yaşadıkları belirtilerin ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyunuz. Daha sonra, o belirtinin SİZDE BUGÜN DAHİL, SON BİR HAFTADIR NE KADAR VAR OLDUĞUNU yandaki bölmede uygun olan yere işaretleyiniz. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızı kurşun kalemle işaretleyiniz. Eğer fikir değiştirerseniz ilk yanıtınızı siliniz.

Yanıtlarınızı aşağıdaki ölçeğe göre değerlendiriniz:

Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 0. Hiç yok | 3. Epey var |
| 1. Biraz var | 4. Çok fazla var |
| 2. Orta derecede var | |

	Bu belirtiler son bir haftadır sizde ne kadar var?				
	Hiç				Çok fazla
	0	1	2	3	4
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	0	1	2	3	4
2. Baygınlık, baş dönmesi	0	1	2	3	4
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edeceği fikri	0	1	2	3	4

Ek-5: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.*	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5

Ek-6: Gelecek Kaygısı Ölçeği

Yönerge: Bu ölçek, üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Aşağıda geleceğe yönelik kaygı düzeyiyle ilgili ifadeleri yanıtlarken her bir ifadeyi dikkatle okuyarak, size uygunluk derecesine göre “Hiçbir Zaman”, “Nadiren”, “Bazen”, “Sıklıkla”, “Her Zaman” seçeneklerinden birini seçerek , işaretleyiniz. Yanıtlar arasında doğru ya da yanlış seçenek yoktur. Bu nedenle okuduğunuz cümle üzerinde uzun süre düşünmeden, aklınıza gelen ilk cevabı işaretlemeniz beklenmektedir. Tüm ifadeleri okuyup, eksik işaretleme yapmamaya özen gösteriniz.	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Yaşadığım sorunların uzun süre devam edecek olma ihtimalinden korkuyorum					
2. Gelecekte daha mutlu olacağımı düşünüyorum					
3. Gelecekte başarısız olmaktan korkuyorum					

Ek-7: Ölçek İzinleri







Ek-8: Özgeçmiş

Buse AĞIR, 7 Ekim 1999'da İzmir'de doğmuştur. İlk ve ortaöğretimini tamamladıktan sonra, lise eğitimini Atakent Anadolu Lisesi'nde bitirmiştir. 2018 yılında, Girne Amerikan Üniversitesi'nin yüzde yüz İngilizce eğitim veren programından lisans derecesini elde etmiş ve sonrasında Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programına kaydolmuştur. Akademik kariyeri süresince, Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi, kısa süreli çözüm odaklı terapi eğitimi, gibi eğitimlerle kendini geliştirmeye çalışmıştır.

Buse AĞIR

Ek-9: İntihal Rapor Oranı

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELECEK KAYGISI VE
PSİKOPATOLOJİK BELİRTİLER ARASINDAKİ İLİŞKİDE
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROLÜ

ORJİNALLIK RAPORU

% 15	% 9	% 12	% 4
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 4
2	Çalışkan, Zehra. "Beliren Yetişkinlik Döneminde Psikolojik Sağlık ile Büyüme Korkusu Arasındaki İlişkide Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi", Marmara Üniversitesi (Turkey), 2024 Yayın	% 3
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.erbakan.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
6	Submitted to Uludag University Öğrenci Ödevi	<% 1
7	Submitted to The Scientific & Technological Research Council of Turkey (TUBITAK)	<% 1

Ek-10: Etik Kurul Onay Formu



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

07.05.2024

Sayın Buse Ağır

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2024/1779 proje numaralı ve "Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikopatolojik belirtiler arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü" başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Prof. Dr. Aşkın KIRAZ

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Koordinatörü