

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISINI
YORDAMADA ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZ
YETERLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ŞAHİNOĞLU

KOCAELİ 2025

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISINI
YORDAMADA ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZ
YETERLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Büşra ŞAHİNOĞLU

Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBÜL

KOCAELİ 2025

T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN GELECEK KAYGISINI
YORDAMADA ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZ
YETERLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Büşra ŞAHİNOĞLU

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 30.05.2025/22

KOCAELİ 2025

TEŞEKKÜR

Bu tez çalışmasının hazırlanma süreci benim için sadece akademik bir yolculuk değil aynı zamanda kişisel gelişimim açısından da derin bir deneyim olmuştur. Bu süreçte bana destek olan emeği geçen herkese içtenlikle teşekkür etmek isterim

Öncelikle bilgi birikimi, sabrı, yol göstericiliğiyle yolumu aydınlattığı için kıymetli danışmanım Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNÜL' e en derin teşekkürlerimi sunuyorum. Her zaman gösterdiği yapıcı yaklaşımıyla birlikte beni motive ettiği ve rehberlik ettiği için çok teşekkür ederim. Lisansüstü eğitimim süresince desteğini gördüğüm Doç. Dr. Osman Nejat AKFIRAT ve Doç. Dr. Yıldız ÖZTAN ULUSOY hocalarıma da teşekkürü borç bilirim. Lisans eğitimimde kendisinden çok şey öğrendiğim yüksek lisans tez savunmamda jüri üyem olan Dr. Öğr. Üyesi Dilaram Billur ÖRNEK hocama çok teşekkür ederim.

Bu süreçte her zaman yanımda olan sevgili aileme, koşulsuz destekleri için canım dostlarıma ve beni her daim motive eden, gerektiğinde benimle çalışan Atakan' a teşekkür ederim.

Büşra ŞAHİNOĞLU

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	II
ÖZET	V
ABSTRACT.....	VI
SİMGE VE KISALTMALAR	VII
TABLolar LİSTESİ	VIII
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
1.1. KAYGI-GELECEK KAYGISI	10
1.1.1. Kaygı Belirtileri.....	11
1.1.2. Kaygı Türleri	12
1.1.2.1. Durumluk Kaygı	12
1.1.2.2. Sürekli Kaygı.....	13
1.1.2.3. Gelecek Kaygısı.....	13
1.1.3. Kaygı ve Gelecek Kaygısı ile ilgili Kuramsal Açıklamalar.....	14
1.1.3.1. Psikoanalitik Yaklaşım	14
1.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım	15
1.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım.....	15
1.1.3.4. Birey Merkezli-İnsancıl Yaklaşım	15
1.1.3.5. Varoluşçu Yaklaşım	16
1.1.4. Gelecek Kaygısı ile İlgili Araştırmalar.....	16
1.1.4.1 Gelecek Kaygısı ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	16
1.1.4.21 Gelecek Kaygısı ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	18
1.2. Algılanan Sosyal Destek.....	23
1.2.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı	23
1.2.2. Sosyal Destek ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	25
1.2.2.1. Sosyal Sermaye Kuramı	25
1.2.2.2. Tamponlama Hipotezi(Buffering Hypothesis)	25
1.2.2.3. Stresle Başa Çıkma Modeli(Stress and Coping Theory).....	26
1.2.2.4. Ekolojik Sistemler Kuramı	27
1.2.2.5. Bağlanma Kuramı.....	27
1.2.3. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar	28
1.2.3.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar.....	28
1.2.3.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	29

1.3. Genel Öz Yeterlik	31
1.3.1. Genel Öz Yeterlik Kavramı.....	31
1.3.2. Genel Öz Yeterlik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	33
1.3.2.1. Sosyal Bilişsel Kuram.....	33
1.3.3. Genel Öz Yeterlik ile İlgili Araştırmalar.....	35
1.3.3.1. Genel Öz Yeterlik ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	35
1.3.3.2. Genel Öz Yeterlik ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	36
1.4. Duygu Düzenleme Güçlüğü	38
1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Kavramı.....	39
1.4.2. Duygu Düzenleme ile İlgili Kuramsal Açıklamalar	40
1.4.2.1. Süreç Modeli	40
1.4.2.2. Gratz ve Roemer' ın Duygu Düzenleme Güçlüğü Yaklaşımı.....	41
1.4.3. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Araştırmalar.....	41
1.4.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	41
1.4.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	43

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM.....	47
2.1 ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	47
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM	47
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	48
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	49
2.3.2. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği.....	49
2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği(ÇBASDÖ).....	49
2.3.4. Genel Özyeterlilik Ölçeği	50
2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 (DDGÖ-8).....	50
2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	51
2.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	51

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR	52
3.1. GELECEK KAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZ YETERLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİK VERİLERİ.....	52
3.2. GELECEK KAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZYETERLİLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ	

KORELASYON	61
3.3. ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZYETERLİLİK, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN GELECEK KAYGISI VE ALT BOYUTLARINI YORDAMADAKİ ROLÜ.....	62
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
4. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	67
KAYNAKÇA.....	79
EKLER	95
ÖZGEÇMİŞ	101



ÖZET

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. 243 kadın 71 erkek olmak üzere 314 üniversite öğrencisiyle yapılan araştırmanın örnekleminin belirlenmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verileri araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilen Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği, Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan ÇBASDÖ, Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilen Türkçe formunun İlhan ve Yıldırım (2010) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan Genel Özyeterlilik Ölçeği ve Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen, Penner ve arkadaşları (2022) tarafından kısaltılan ve dilimize uyarlama çalışması Erik ve Ekşi (2023) tarafından yapılan DDGÖ-8 ile toplanmıştır. Verilerin analizlerinde bağımsız örneklemler t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), post hoc (Tukey, LSD), Pearson momentler çarpımı korelasyon testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında algılanan sosyal destek cinsiyet, romantik ilişki durumu ve sosyoekonomik düzey değişkenlerine göre genel öz yeterlik romantik ilişki durumu değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü bölüm değişkenine göre istatistiksel anlamda farklılaşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni olan gelecek kaygısı ise cinsiyet, bölüm, sosyoekonomik düzey ve romantik ilişki durumu değişkenlerine göre istatistiksel anlamda farklılaşmaktadır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü ile aralarında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Son olarak regresyon analiziyle ortaya koyulan modelin anlamlı bulunduğu ve varyansın %39.8' ini açıkladığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve genel öz yeterlik gelecek kaygısının yordayıcısıyken algılanan sosyal desteğin anlamlı yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *üniversite öğrencileri, gelecek kaygısı, algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik, duygu düzenleme güçlüğü*

ABSTRACT

This study aims to investigate the role of perceived social support, general self-efficacy, and emotion regulation difficulties in predicting future anxiety among university students. The sample consisted of 314 university students, including 243 women and 71 men, selected through a convenience sampling method. Data were collected using a Personal Information Form created by the researcher, the Future Anxiety Scale for University Students developed by Geylani and Ciris Yildiz (2022), the MSPSS, which was originally developed by Zimet et al. (1988) and adapted into Turkish by Eker et al. (2001), the General Self-Efficacy Scale developed by Sherer et al. (1982) and adapted into Turkish with validity and reliability studies conducted by Ilhan and Yildirim (2010), and the DERS-8, initially developed by Gratz and Roemer (2004), abbreviated by Penner et al. (2022), and adapted into Turkish by Erik and Eksi (2023). The data were analyzed using independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), post hoc tests (Tukey, LSD), Pearson's product-moment correlation coefficient, and multiple linear regression analysis. The findings revealed that perceived social support differed significantly according to gender, relationship status, and socioeconomic level, general self-efficacy was found to vary statistically according to relationship status, emotion regulation difficulties were significantly different across departments. Future anxiety, the dependent variable of the study, was found to vary significantly according to gender, department, socioeconomic level, and relationship status. The study concluded that university students' future anxiety was significantly associated with perceived social support, general self-efficacy, and emotion regulation difficulties. Furthermore, regression analysis indicated that the proposed model was statistically significant and explained 39.8% of the variance. The analysis demonstrated that emotion regulation difficulties and general self-efficacy were significant predictors of future anxiety, while perceived social support did not emerge as a significant predictor.

Key Words: *university students, future anxiety, perceived social support, self-sensitivity, emotion regulation difficulties*

SİMGE VE KISALTMALAR

ÇBASDÖ: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

DDGÖ-8: Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8

TDK: Türk Dil Kurumu

İMÖ: İlköğretim Matematik Öğretmenliği

RPD: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

SPSS: Statistical Packcage for Social Scienses

SS: Standart Sapma

ORT: Ortalama

Vd.: Ve diğerleri

Ark.: Arkadaşları

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1 Çalışma Grubuna Ait Sosyodemografik Bilgiler	47
Tablo 3.1 Araştırmanın Değişkenlerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri	52
Tablo 3.2 Araştırmanın Gelecek Kaygısı Ölçeği Puan Ortalaması	52
Tablo 3.3 Araştırmanın Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puan Ortalaması	53
Tablo 3.4 Araştırmanın Genel Özyeterlilik Ölçeği Puan Ortalaması	53
Tablo 3.5 Araştırmanın Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puan Ortalaması	53
Tablo 3.6 Gelecek Kaygısı Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu	54
Tablo 3.7 Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu	55
Tablo 3.8 Genel Özyeterlilik Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu	57
Tablo 3.9 Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu	59
Tablo 3.10 Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi	61
Tablo 3.11 Algılanan Sosyal Destek, Genel Özyeterlilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Gelecek Kaygısı Toplam Puanını Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	62
Tablo 3.12 Algılanan Sosyal Destek, Genel Öz Yeterlilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Gelecek Korkusunu Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi	64
Tablo 3.13 Algılanan Sosyal Destek, Genel Özyeterlilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Gelecekte Umutsuzluk Düzeyini Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi	65

GİRİŞ

Problem Durumu

Üniversite hayatı gençler için kritik bir dönemdir. Ergenlikten yetişkinliğe geçişin ilk evresi olan üniversite hayatı bağımsızlık ile beraber birçok sorumluluğu beraberinde getirir. Lise hayatı boyunca kendileri için en önemli yaşam olaylarından birisi olduğuna inandırıldıkları üniversite sınavına hazırlanan öğrenciler üniversiteye yerleştiklerinde rahatlayacaklarını düşünürler. Üniversite hayatının başlamasıyla birlikte öğrenciler ailesinden ayrı yaşamak, yeni bir şehre alışmak, üst öğrenim kurumunun beklentilerini anlamak ve karşılamak, yeni arkadaşlar ve çevre edinmek gibi süreçlerden geçerler. Üniversite, gençler için uyum süreci olarak da adlandırılabilir. Meslek hayatlarının ilk basamağında olan öğrenciler yetişkin olma yolunda birçok deneyim kazanırlar. Bu dönem içerisinde geleceği şekillenmeye başlayan üniversite öğrencileri deneyimlediği yaşantılardan her zaman olumlu sonuçlar alamayabilir. Olumsuz duygularla sonuçlanan deneyimler, öğrencinin beklentilerinin karşılanamaması veya gecikmesi gelecekle ilgili hayallerinde kaygılanmasına neden olur (Hisli, 1989).

TDK (2022) “kaygı” kavramını genel anlamda kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu olarak tanımlamaktadır. Cüceloğlu (2022) kaygıyı insanın hayata gözlerini açtığı andan başlayarak hayatta verdiği son nefese kadar süren bir durum olarak ifade etmektedir. Kierkegaard (2004)’ a göre ise kaygı ertesi gündür. Alanyazın incelendiğinde kaygı ile ilgili pek çok tanıma rastlanmaktadır. Tanımlar incelendiğinde kaygı en genel haliyle genellikle belirsiz bir tehdit veya stres kaynağına karşı duyulan endişe, korku veya huzursuzluk hali olduğu sonucuna varılabilir. Kaygı, duygusal ve fizyolojik bir tepki olarak, vücudun “tehdit” olarak algıladığı durumlardaki hazırlık durumunu ifade eder. Bu, doğrudan bir tehdit olmasa da kişinin gelecekle ilgili olumsuz sonuçlar beklemesi sonucunu ortaya çıkarabilir (Saraç, 2015).

Kaygı hayatın doğal bir parçasıdır ve hayatın her alanında birey kaygı yaşayabilmektedir. Yaşamda karşılaşılan pek çok olumsuz durum bireylerin kaygı duymalarına ve hayata daha olumsuz bakmalarına neden olmaktadır (Kula ve Saraç, 2016). Olumsuz durumlarla karşılaştığında kaygısıyla baş edemeyen bireyler genellikle kendi içsel muhakemelerini daha sık ve objektiflikten uzak olacak şekilde gerçekleştirir. Mevcut durumda hatayı önce kendinde arar, gelecekte de aynı hataları yapabileceğini

düşünmeye başlar. Kendisiyle içsel bir çatışma yaşayan birey gerginlik hissini daha çok yaşar. Kaygılı bireyler aynı zamanda başkalarını incitmekten endişe duyar ve sosyal ilişkilerinde aşırı duyarlı ve hassas davranırlar (Şahin, 2019). Kaygı genel anlamda olumsuz bir duygu gibi algılansa da olumlu tarafları da vardır. İstenilen düzeyde kaygıya sahip olan bireyin yeniliklere daha hızlı uyum sağladığı ve aynı zamanda öğrenmeye karşı isteğinin arttığı görülmektedir (Akgün vd., 2007).

Her dönemde farklı düzeylerde ve farklı konularda yaşanan kaygı durumu, üniversite zamanında bireyin kariyeri konusunda yaşadığı endişe olarak kendisini göstermektedir. Değişen dünya ekonomisi içinde gelişen teknolojiyle birlikte kariyer süreçleri de hızla değişmektedir. Üniversite öğrencilerinin mezun olduktan sonraki sürece dair “İş bulabilecek miyim? Bulduğum iş istediğim şartlarda olacak mı? Üniversitede edindiğim bilgiler iş hayatımda yeterli olacak mı?” gibi soruları vardır. Aslında üniversite öğrencileri mezun olduklarında yaşanabilecek belirsizlikleri ve zorlukları düşünürler. Üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik belirsizlikler sonucunda yaşadığı bu kaygı gelecek kaygısı olarak ifade edilmektedir (Kara, 2020). Gelecek kaygısı bireyin kendisi için algıladığı geleceğin belirsizliklerle veya olabilecek değişimlerin olumsuz sonuçlanması şeklindeki inancından kaynaklanan endişe olarak da ifade edilmektedir (Price, 2009; Karrie, 2000). Gelecek kaygısı yaşayan bireyler genel anlamda karşılaştığı zorlu yaşam olaylarını anlamlandırma konusunda güçlük yaşar ve kolaylıkla umutsuzluk gibi olumsuz duygulara kapılır. Zorlu yaşam olayları sonrasında olumsuz duygulara kapılan birey kapıldığı olumsuz duygularla başa çıkmakta ve duygularını düzenlemekte güçlük yaşar (Aygün, 2014).

Gelecek kaygısı yaşayan gençlerin bu kaygı ile baş etmesini kolaylaştıran bazı etmenler vardır. Bu etmenlerden bir tanesi algılanan sosyal destektir. Sosyal bir varlık olan insan doğduğu andan itibaren başkalarına ihtiyaç duyar. Hayata gözlerini açtığı andan itibaren ebeveynlerinin desteğine ve varlığına ihtiyaç duyan birey büyüdükçe çevresini de genişletir. Yaşı ilerledikçe akranları, öğretmenleri, okul arkadaşları ve iş hayatına atıldığında ise çalışma arkadaşları bireyin sosyal alanını oluşturur. Bu sosyal alan, bireye yaşam olaylarında eşlik ederek sosyal destek sağlar. Alanyazın incelendiğinde bireylerin hayatında önemli bir etkisi olan sosyal desteğin fiziksel ve psikolojik sağlığı olumlu etkilediği görülmektedir (Ateş, 2021).

Yıldırım (1997) sosyal destek kavramını kişinin çevresinden gelen psikolojik ve sosyal destek olarak tanımlamaktadır. Algılanan sosyal destek kavramı ise bireylerin diğer bireylerle kuvvetli bağları olduğuna inanması ve ihtiyaç duyduğunda destek alabileceğine olan inancıdır. (Park, 2007). Alanyazın incelendiğinde algılanan sosyal desteğin bireylerin yaşamlarında önemli bir psikolojik değişken olduğu göze çarpmaktadır. Zorlu hayat koşullarında bireyin yalnız olmadığını hissetmesi ve gerektiğinde destek alabilecek kişilerin var olduğunu bilmesi psikolojik sağlamlığını arttırmaktadır. Destekleyici sosyal ağlara sahip ve yakın kişisel ilişkiler kurabilen bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığının diğer bireylere göre daha iyi olduğu görülmektedir. (Ateş, 2021).

Alanyazın incelendiğinde sosyal destek ve kaygı arasında negatif bir ilişki bulunduğu; bunun aksine algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça uyum sürecinin kolaylaştığı ve psikolojik sorunların azaldığı görülmektedir. Özdemir' in (2013) aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerle yapmış olduğu çalışmada ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu ve algılanan sosyal desteklerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Ancak kaygı düzeyine ve algılanan sosyal desteğe birlikte bakıldığında aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı, kaygı düzeyinin sadece durumluluk kaygı düzeyini etkilediği görülmüştür. Alanyazında kaygı ile sosyal destek arasındaki ilişkileri araştıran birçok çalışmanın aksine algılanan sosyal destek ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkilere yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür.

Kaygı ile ilişkileri olduğu varsayılan psikolojik özelliklerden birisi de öz-yeterlilik (Hammad, 2016; Bozkur vd., 2020). Öz-yeterlilik bireylerin karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine dair inançlarını ifade eder. İlk kez Bandura' nın kullandığı öz-yeterlilik kavramı bireyin karşılaşabileceği güçlüklerde, olayın üstesinden gelip gelemeyeceğine ilişkin kendine duyduğu inanç ve kendi hakkındaki yargısı şeklinde ifade edilmektedir (Senemoğlu, 2015). Bandura (1995) için temel kavramlardan biri olan öz-yeterlilik birinin bir performansı en iyi şekilde gerçekleştirebileceğine olan inancı şeklinde ifade edilmektedir. Öz-yeterlilik bireylerin sorunlarla karşılaştığında gösterdiği kararlılığı etkilediği gibi aynı zamanda motivasyonlarını ve davranışlarını da etkilemektedir (Kara ve Yıldırım, 2024). Öz yeterliliği yüksek olan bireyler, yetkinlik inançları daha fazla olduğu için gelecekteki zorluklarla başa çıkma konusunda

kendilerine daha fazla güvenirken, öz yeterliliği düşük olan bireyler ise kendilerini yetersiz hissederler (Bandura vd., 2001). Öz yeterliliği yüksek olan bireylerin kaygı düzeyleri daha az iken, öz yeterliliği düşük olan bireylerin kaygı düzeyleri daha fazladır (Nelson ve Knight, 2010: Telef ve Ergün, 2013: Yemenici vd., 2023). Benzer şekilde, üniversite öğrencilerinin yaşadığı gelecek kaygısında da öz yeterlik inancının rolü olabileceği düşünülmektedir.

Kula ve Saraç (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırmada; cinsiyet, okul, anne-baba tutumu, ailenin geliri ve barınılan yer değişkenlerine göre öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Aynı araştırmada üniversiteye giriş yılı ve not ortalamalarına göre sürekli kaygı düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılması öğrencilerin gelecek kaygılarının genellikle ailelerinden destek alma durumuna, ekonomik koşullara ve yaşanılan yere göre değiştiğini göstermektedir (Yemenici vd., 2023). Bozkur ve arkadaşları (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları, belirsizliğe tahammülsüzlük, genel öz yeterlikleri ve iş bulmaya ilişkin algılarının incelendiği çalışmada öğrencilerin genel öz yeterlik ve iş bulma olasılıkları arttıkça umutsuzluk düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Bozkurt ve arkadaşlarının (2023) yaptığı bir diğer araştırmada ise öğrencilerin öz yeterliklerinin girişimci davranışlar aracılığıyla yaşadıkları gelecek kaygısını etkilediği tespit edilmiştir.

Çalışma kapsamında gelecek kaygısı ile ilişkili olabileceği varsayılan bir diğer değişken duygu düzenlemedir. TDK (2022) duyguyu “belirli bir nesne, olay veya kişilerin bireyin iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak ifade etmektedir. Duygu, bireylerin iç dünyası hakkında bizlere fikir sunmakta ve insanlar hissettikleri duygulara göre davranışlarını şekillendirmektedir. Aynı zamanda duygular bireyi eyleme geçiren motive edici bir unsurdur. Bu bağlamda duyguların davranışlarımızın yansımaları olduğunu söyleyebiliriz (Güllüce, 2010).

Duygu düzenleme bireyin bir duyguyu ya da duygu şemasını yeniden çerçevlendirmesini içermektedir. Duygu düzenleme, açık ve örtük olmak üzere iki şekilde gerçekleşebilir (Gross ve Thompson, 2007). Alan yazında duygu düzenleme konusunda birçok tanımın olduğu görülmektedir. Bu tanımlardan bir tanesi de Gross’ un Süreç Modeli içerisinde yer almaktadır. Gross (1998) bu modelde bilişsel duygu

düzenlemeyi temel alarak öncül ve tepki odaklı olmak üzere iki süreçten bahsetmektedir. Öncül-odaklı duygu düzenleme, duygusal tepki ortaya çıkmadan önce gerçekleşen “durum seçimi, durum değişimi, dikkat yayılması ve bilişsel değişim” süreçlerini içermektedir. Duygusal tepkinin ortaya çıkmasından sonraki sürece ise tepki-odaklı duygu düzenleme adını verir ve bu sürecin içerisinde duygusal tepkinin fizyolojik, deneyimsel ve davranışsal öğelerini düzenlemesini içeren tepki düzenleme yer almaktadır. Gratz ve Roemer (2004) ise duygu düzenlemenin gerçekleşebilmesi için gerekli olan becerilerden bahsetmektedir. Duygu düzenleme için duyguları fark etme ve tanıma, kabul etme, tepki verme, istenmeyen duygular karşısında dürtü ve davranışları kontrol altına alma gibi becerilerin gerekliliği önemlidir.

Duygu düzenleme kavramıyla ilgili farklı tanımlar dışında alan yazında duygu düzenleme becerisi ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları yer almaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme için gerekli olan becerilerin eksik olmasından, olmamasından veya bireyin bu becerileri kullanamamasından kaynaklı oluşan sorunlar olarak ifade edilmektedir. Mauss, Wilhelm ve Gross (2004) katılımcılara doğaçlama konuşma yaptırarak kaygı seviyelerini belirlemeye çalışmışlardır. Çalışma sonucunda kaygının yoğunluğunun, duyguların fark edilememesinin ve ifade edilememesinin bireylerin duygu düzenleme süreçlerindeki sorunlarla ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Altıok ve Kahraman (2024)’ in yapmış olduğu çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasında düşük ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Aydın (2018)’ in üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da duygu düzenleme güçlüğü yaşayan üniversite öğrencilerinin kaygı ve kaçınma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bağlamda duygu düzenleme güçlüğü yaşayan üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik algılarının kaygılı olabileceği varsayılmaktadır.

Gökdağ (2023)’ in algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleriyle yapmış olduğu bir çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğü psikolojik sıkıntı seviyesini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı, sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü etkileşiminin anlamlı olduğu ortaya konmuştur. Sosyal destek arttıkça duygu düzenleme güçlüğü psikolojik sıkıntılar (depresyon, anksiyete ve stres) üzerindeki etki gücünün anlamlı şekilde zayıfladığı sonucuna ulaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde kaygı ve duygu düzenleme ile ilgili çalışmalara rastlansa da gelecek

kaygısı ile duygu düzenleme arasındaki ilişkilere yönelik çalışmanın olmadığına rastlanmaktadır.

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün incelenmesidir. Alan yazında her ne kadar genel kaygı ile sosyal destek, öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilere yönelik çalışmalar olsa da bu psikolojik özelliklerin özellikle üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ile ilişkilerini ortaya koymaya yönelik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda da çalışmanın gelecek kaygısına yönelik alan yazına katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

- Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, öz yeterlik, duygu düzenleme güçlüğü ile gelecek kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü gelecek kaygısını istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

Ayrıca araştırmada ele alınan algılanan sosyal destek, öz yeterlik, duygu düzenleme güçlüğü ve gelecek kaygısı değişkenleri; cinsiyet, romantik ilişki durumu, sınıf düzeyi, bölüm ve sosyoekonomik düzey değişkenleri açısından da incelenecektir. Bu kapsamda aşağıdaki alt problemlere ait sorulara da yanıt aranacaktır.

- Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri cinsiyet, romantik ilişki durumu, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi ve bölüm değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Öğrenim hayatı boyunca birey, akademik süreçlerinin değerlendirilmesi için farklı seviyelerde ve sayılarda sınavlara katılım sağlamak zorundadır. Ergenlik dönemine ilişkin yoğun fiziksel ve duygusal değişimlerin devam ettiği dönemde sayısı ve önemi artan sınavlar birey için beraberinde birçok farklı durum getirmektedir. Bu dönemde ilk olarak bir bölüme ve üniversiteye yerleşmek için çalışan öğrenciye sınav kaygısı eşlik eder. Hayatının üniversite sınavıyla birlikte belirleneceğini düşünen genç birey bu dönemde yoğun kaygı yaşamaktadır. Bu dönemi atlatıp bir bölüme ve üniversiteye yerleşen birey üniversiteye başladığında aileden uzaklaşarak maddi sıkıntılarla mücadele etmeye başlar. Üniversite eğitiminin başlamasıyla birlikte hayatında yeni bir döneme geçen birey olumsuz olaylarla ve duygularla karşılaşır (Hisli, 1989).

Üniversite öğrencilerinin bu süreçte yaşadığı en temel sorunlardan birisi de gelecek kaygısıdır. Gelecek kaygısı bireyin ilerleyen yaşantısında refahıyla ilgili yaşanan belirsizlik durumunda ortaya çıkan endişe duygusu olarak ifade edilmektedir (Zaleski, 1996). Günümüzde yaşanan aşırı stres, sosyal ilişkilerin zayıflaması, çelişki ve zorlukların artması, kendini gerçekleştirme fırsatlarının azalması gibi durumlar gelecek kaygısını ön plana çıkarmaktadır. Gelecek kaygısı, üniversite öğrencilerinde sadece derslerden başarısız olma kaygısı olarak değil, aynı zamanda iş fırsatlarının olmaması kaygısı olarak da ortaya çıkmaktadır (Hammad, 2016). Deniz ve Sümer' in (2010) üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini incelediği çalışmada ruhsal sağlık sorunlarının geleceğe yönelik kaygıları arttırabileceği bildirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin ilk yetişkinliğe geçiş aşamasında karşılaştığı gelecek kaygısıyla baş edebilme becerisi yaşamı için önem arz etmektedir. Bu nedenle gelecek kaygısında rolü olan değişkenleri ortaya koymanın bireyin kazanması gereken becerileri ya da edinmesi gereken özellikleri hakkında da fikir sunacağı düşünülmektedir.

Hayatın her evresinde birçok sorunla karşılaşan bireyin sosyal destek sayesinde

sorunlarıyla daha iyi baş edebildiği bilinmektedir (Yıldırım, 1997). Üniversite hayatı başladığında ailesinden ayrılan, yeni bir şehre taşınan, çevresi değişen birey bu süreçte sosyal desteğe ihtiyaç duymaktadır. Duyan ve arkadaşları (2008), sosyal desteğin bireylerin ruh sağlığı üzerindeki koruyucu rolünü vurgulamaktadır. Sosyal desteğin öğrencilerin okul uyumu ve akademik başarıları üzerinde olumlu etkileri olduğu da ifade edilmektedir Sosyal destek ve kaygı arasındaki ilişkileri ortaya koyan çalışmalarda ikisi arasında ilişki olmaklar beraber; bu ilişkinin genellikle kaygının kaynağına, durumluluk mu süreklilik mi olduğuna ve demografik değişkenlere bağlı olduğu görülmektedir (Özdemir, 2013).

Algılanan sosyal destek kavramı bireyin çevresindeki insanlarla güvenli ilişkiler kurduğuna ve ihtiyacı olduğunda çevresinden beklediği desteği alacağına olan inancıdır (Oktan, 2005). Gelecek kaygısının yoğun olarak yaşandığı üniversite döneminde bireyin algıladığı sosyal desteğin yüksek olmasının yaşadığı sorunlarla baş etmesinde yardımcı olacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan algılanan sosyal destek çalışmalarında da sosyal desteğin olumlu tarafları üzerinde durulmuştur (Özdemir, 2013). Alan yazın incelendiğinde algılanan sosyal destek ve gelecek kaygısı ile ilgili doğrudan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu bağlamda bu çalışmanın ilişkili alan yazına katkı sağlayacağı ön görülmektedir.

Araştırmada gelecek kaygısı ile ilişkisi araştırılan bir diğer değişken öz-yeterliliklerdir. Bandura' nın (1995) bireylerin kendisinden istenilenleri gerçekleştirebilecek yeteneklere sahip olduğuna yönelik inancı şeklinde ifade ettiği öz yeterlik kavramının, özellikle hayatlarının dönüm noktasında olan üniversite öğrencilerinin gelecekleriyle ilgili kaygı düzeylerinde rolü olabileceği düşünülmektedir. Öz yeterlik inançları, motivasyon ve başarı için temel sağlamakta ve bireyin eylemleriyle ve zorluklarla mücadelesinde etki gücüne sahip olduğu inancına dayanmaktadır (Bandura, 2004; s. 622 akt. Tayfun vd., 2022). Bozkurt ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan bir çalışmada öz yeterliğin, öğrencilerin gelecekte karşılaşacakları zorlu yaşam olayları karşısında umutsuzluğunu ve kaygılarını azaltıcı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte çalışmalara da rastlanılmıştır (Nelson ve Knight, 2010; Urgancı ve Gürkan, 2019; Bostock ve Boon, 2012; Bozkur vd., 2020). Tüm bu bulgulardan hareketle; genel öz yeterliğin üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısında rolü olabileceği ve bu ilişkinin ortaya konmasının bu bağlamdaki çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaygılanmak her ne kadar doğal bir duygu olsa da yaşanan kaygı durumunun

bireyin hayatını ve aldığı kararları etkilemesi de o kadar doğaldır. Joormann ve Stanton'ın (2016) belirttiği üzere bireyler başkalarının ve kendisinin duygularını tanıma aynı zamanda yorumlama, duruma uygun duygusal tepki verme ve duyguları üzerinden denetim sahibi olma gibi durumlarda duygu düzenlemeye ihtiyaç duymaktadır. Birey yaşadığı olumsuz duygu durumu karşısında duygularını düzenleyebildiği takdirde olumsuz duyguların etkisinin azaldığı bilinmektedir (Yıldız, 2016). Camadan ve Akdeniz (2020)'in üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu bir çalışmada bireylerin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesiyle akademik başarılarının ve psikolojik sağlıklarının olumlu yönde değiştiği bildirilmiştir. İlişkili alan yazından yola çıkarak duygu düzenleme konusunda güçlük yaşayan bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşam koşullarında yaşadıkları duygu durumundan daha fazla etkilendikleri sonucuna ulaşılabılır. Ancak özellikle üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü'nün gelecek kaygısı ile ilişkilerine yönelik çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısının yordanmasında duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünün ortaya konmasının da ilişkili alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sayıtlar

Araştırmada katılımcılara çevrimiçi formlar aracılığıyla uygulanacak ölçeklerin, katılımcılar tarafından samimi ve gerçekçi bir şekilde cevaplandırılacağı, araştırma örnekleminin evreni temsil edeceği ve araştırmada kullanılan ölçeklerin ilgili değişkenleri ölçebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

Sınırlılık

Araştırma, araştırma örneklemini ve temsil etmiş olduğu evren ile sınırlıdır. Aynı zamanda araştırma, araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu ve izni alınan ölçme araçları Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8' in ölçmüş oldukları yapılar ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde gelecek kaygısı, algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü kavramları kuramsal olarak incelenmiş ve alanyazında yer alan benzer çalışmaların sonuçları paylaşılmıştır.

1.1. KAYGI-GELECEK KAYGISI

Kaygı sözcüğüne baktığımızda kelimenin kökünün eski yunanca olan ‘anxietas’ sözcüğünden geldiğini ve endişe, korku, merak anlamlarını ifade ettiğini görmekteyiz (Köknel, 1989). Alanyazın incelediğinde kaygı ile ilgili birçok tanıma rastlanmaktadır. Cüceloğlu (1991), kaygıyı daha çok geleceğe yönelik olan bir olayın ya da davranışın ortaya çıkartabileceği sonuçla ilgili olduğunu ifade etmektedir. Bireyin kendisini bu sonuca karşı korumak için yaşadığı duyguyu kaygı olarak belirtmektedir.

İlk olarak Soren Kierkegard’ın kendi görüşlerinde ele aldığı kaygı kavramı felsefe alanyazında da önemli yer edinmiştir. Kaygının yalnızca insana ait bir duygu olduğunu belirten Kierkegard, bireyin geleceğe yönelik süreçlerine karşı kaygı duyduğunu ifade eder. Kierkegard insanın varoluşunu kaygı aracılığıyla gerçekleştirdiği görüşüne sahiptir ve bu görüşünden kaynaklı da bireyin yaşadığı kaygının onun için olumlu olduğunu vurgulamaktadır. Ona göre kaygı hiçliğin kurtuluş için gereklidir (Manav, 2011) . Bireylerin zorlu yaşam koşullarında karşılaştıkları sorunlar kaygı duymalarını tetikleyebilir. Yaşanılan kaygı sırasında birey fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak tepki verebilmektedir.

Kaygı her bireyin hayatında yaşayabileceği doğal bir duygudur ve her birimiz yaşamımızın farklı evrelerinde kaygı yaşayabiliriz. Kaygı, şiddeti bakımında incelendiğinde hafif, orta ve şiddetli kaygı olmak üzere üç farklı boyutta ele alınmaktadır. Kaygı genelde olumsuz bir duygu olarak görülse de orta düzeyde kaygıya sahip olma istendik bir durumdur. Normal kaygı düzeyi olarak da ifade edilen orta şiddetteki kaygı bireyi motive ettiği varsayıldığından olumludur (Türköz vd., 2021).

Bireyin yaşadığı kaygının ortaya çıkmasına neden olabilecek sebepler bireye göre

değişiklik gösterdiğinden kaygıyı daha iyi anlayabilmek için kaygının kaynağının keşfedilmesi gerekmektedir (Sürücü, 2012). Kaygının kaynağını anlayabilmek adına Cüceloğlu (2014) kaygının ortaya çıkmasında dört faktörden bahseder. Cüceloğlu' na göre bu faktörler:

- Desteğin çekilmesi
- Olumsuz bir sonucun beklenmesi
- İç çelişki
- Belirsizlik

1.1.1. Kaygı Belirtileri

Tolan (2002) kaygının belirtilerini bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik belirtiler olmak üzere dört ana başlıkta özetlemiştir.

Bilişsel Belirtiler:

- Odaklanmada güçlük yaşamak
- Kontrolünü kaybedeceğini düşünmek
- Nesnelere belirsiz ya da gerçek dışı görmek
- Şüpheli olmak
- Hiçbir şeyle başa çıkmayacağını düşünmek
- Fiziksel olarak zarar göreceğini düşünmek
- Ölümden korkmak

Duygusal Belirtiler

- Korkulu hissetmek
- Kaygılı hissetmek
- Huzursuz hissetmek

- Tedirgin hissetmek
- Tetikte ve diken üstünde hissetmek
- Gergin hissetmek

Davranışsal Belirtiler

- Kaçma ya da kaçınma davranışı göstermek
- Hareketsiz ya da aşırı hareketli olmak
- Nefes alış verişinde düzensizlik yaşamak
- Koordinasyon sorunu yaşamak

Fizyolojik Belirtiler

- Terleme ve titreme
- İştahın azalması
- Göğüste sıkışma hissi
- Kalp çarpıntısı
- Mide bulantısı ve karın ağrısı
- Halsizlik hali

1.1.2. Kaygı Türleri

Spielberger (1972) kaygı kavramını stres yaratan olayların ya da durumların oluşturduğu üzüntü ve gerginlik gibi hoş olmayan duygular ve gözlenebilen davranışlar olarak ifade etmektedir. Alanyazın incelendiğinde ilk defa Cattell ve Scherr' in (1958) çalışmalarında faktör analizi ile belirlenen “durumluk” ve “sürekli” olmak üzere iki farklı kaygı türüne rastlanılmaktadır (Akt. Büyüköztürk, 1997).

1.1.2.1. Durumluk Kaygı

LeCompte ve Öner (1983) durumluk kaygıyı, bireyin stresli bir olaydan ötürü

yaşadığı özgül korku şeklinde tanımlamaktadır. Bireylerin yaşanan bir durumu veya olayı tehdit edici bir unsur olarak yorumlaması sonucu oluşan duygusal tepki olarak ifade edilen bu kaygı türünde, tehdidin miktarının ve yorumlama biçimlerinin kalıcılığının kaygının şiddetini ve süresini belirlediği ifade edilmektedir (Özusta, 1995). Özetle bireyin durumluk kaygı yaşamaması için bireyin kendisini korku halinde hissetmesi gerekmektedir, bireyin korku hali sona erdiğinde durumluk kaygı hali de sona ermektedir (Akmaz ve Ceylan, 2009).

1.1.2.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygı, bireylerin içinde bulunduğu durumları genellikle stresli olarak algılama eğiliminde olması şeklinde ifade edilmektedir. Sürekli kaygıya sahip olan bireylerin kaygı yaşantısına yatkın oldukları belirtilmiştir. Köknel (1988) sürekli kaygının durumluk kaygıya nazaran daha sık yaşandığını, şiddetinin ve süresinin ise kişiliğe bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır. Spielberger (1966) sürekli kaygı yaşayan bireylerin diğer bireylere nazaran duygusal olarak tepkiselliğinin fazla olduğunu, daha kolay kırıldığını ve iyimser olmayan davranış ve düşünce gösterme eğiliminde olduğunu ifade etmektedir.

1.1.2.3. Gelecek Kaygısı

Amerikan Psikiyatri Birliği (2013), bireylerin yaşamlarını olumsuz açıdan etkileyen kaygı duygusunun birçok türünün bulunduğunu belirtmektedir. Bu kaygı türlerinden birisi de çalışma kapsamında ele alınan gelecek kaygısıdır.

Alvin Toffler'in 1970 yılında ilk defa "futureshock" terimini kullanmasıyla alanyazında yer alan gelecek kaygısı bireyin geleceğe yönelik endişelerini temsil eden kavramdır (Mouloud ve Abd El-kadder, 2018). İnsanı diğer canlılardan ayıran sahip olduğu meta biliş adındaki gendir ve bu gen sayesinde birey zamanın farkına varır. Birey kendisini bekleyen geleceğin aynı zamanda bu geleceği kontrol edemediğinin bilincine bu gen sayesinde varır. Bu süreçle birlikte gelecekle ilgili endişelenmeye ve kaygı duymaya başlar (Tarhan, 2012).

Bandura (1991) gelecek kaygısını, bireyin karşılaşılabileceği zorlu yaşam koşullarında zararlı durumlara karşı önceden tahmin edilebilir endişe durumu olarak ifade etmektedir. Gelecek kaygısı bireyin hayatındaki kritik dönemlerde (üniversite sınavına hazırlık,

üniversiteye başlama, mezuniyet, iş arama, evlenme vb.) daha fazla gündeme gelebildiği gibi özellikle rekabetin ve rakiplerin artmasıyla yaşadığı gelecek kaygısını artırabilir (Türköz vd., 2021). Değişimlerin hızla yaşandığı bu dönemlerde bireyin değişimlere uyum sağlamaya olan çabası beraberinde bireye sorumluluk getirir ve bu sorumluluk bireyin gerilim yaşamasına sebep olabilir. Bu durumdan kaynaklı yaşanan her tür kaygının gelecek boyutunun var olduğu düşünülmektedir (Zaleski, 1996).

Bujnowska vd. (2019) gelecek kaygısının bağlı olduğu faktörleri üç ana başlıkta incelemişlerdir:

- Bireyin kaygıya duyarlılığı
- Bireyin geçmiş deneyimleri ve bunları yorumlama biçimi; birey ne kadar çok zorlukla karşılaşursa olaylara kaygıyla tepki verme olasılığı da o kadar artar.
- Bireyin dönüm noktaları ve yaşadığı güncel olaylar

1.1.3. Kaygı ve Gelecek Kaygısı İle İlgili Kuramsal Açıklamalar

1.1.3.1. Psikoanalitik Yaklaşım

Kaygı kavramını psikoloji alanyazında ilk kez kullanan ve tanım olarak ifade eden psikoanalitik yaklaşımın temsilcisi Sigmund Freud' a göre kaygı hem gündelik bir olgu iken hem de nevrozları açıklamak için bir kaynaktır. Kaygı, Freud' un önemli üçlü olarak da adlandırdığı yapısal modelinde id, ego ve süper ego yer almaktadır. Ego gerçeklik, id haz ve süper ego ahlak ilkesine dayanmaktadır. Freud' a göre kaygı id ve süper egonun çatışması sonucu ortaya çıkmaktadır. Freud nevrotik, ahlaki ve gerçeklik olmak üzere üç kaygı türünden bahsetmektedir. Gerçeklik kaygısı, bireyin gerçek bir tehlikeli durumla karşılaştığında yaşadığı kaygıdır. Yaşamı devam ettirme içgüdüleriyle ortaya çıkan bu kaygıya verilebilecek en iyi örnek doğum kaygısıdır. Cezalandırıcı süper egodan kaynaklı yaşanan kaygı ise ahlaki kaygıdır. Başka bir deyişle bireyin ve toplumun çatışması sonucu ortaya çıkmaktadır. Nevrotik kaygı ise gerçeklik kaygısına bağlı olan libidonun yaşadığı korku duygusu şeklinde ifade edilmektedir. Nevrotik kaygı, bastırılmış duyguların açığa çıkmasıyla organizmanın yani bireyin tehlike altında kalmasına sebebiyet verir. Ahlaki ve nevrotik kaygı, gerçeklik kaygısından farklı olarak içsel kaygılara karşı ortaya çıkan tepkilerdir (Murdock, 2012). Öztürk ve Uluşahin (2015) gelecek kaygısını açıklamak için

nevrotik kaygının uygun olduğunu belirtmektedir. Freud nevrotik kaygıyı diğer kaygılardan ayırarak mantık dışı olduğunu söyler. Freud' a göre nevrotik kaygı nedensiz ortaya çıkmaktadır (Gençtan, 2005).

1.1.3.2. Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı yaklaşımın temelinde her davranışın öğrenme sonucu ortaya çıktığı görüşü vardır ve kaygı da öğrenilmiştir. Kurt (2006) kaygı kavramını, bireylerin olumsuz bir durum yaşadktan sonra yaşanan olumsuz duruma benzer durumlarla karşılaştıklarında tekrar aynı olumsuzlukları yaşanacağını düşünüp kapıldığı duygu olarak ifade etmektedir. Bu durum davranışçı yaklaşım temelinde klasik koşullanma ile açıklanmaktadır. Koşullu uyaran ve koşulsuz uyaran eşlendiğinde koşullu uyaran koşulsuz yanıt olarak kaygı kavramını ortaya çıkarmaktadır (Işık, 1996).

1.1.3.3. Bilişsel Yaklaşım

Bireylerin yaşadıkları olayları algılama ve anlamlandırma içinin duyguları ve davranışları etkilediğini savunan bilişsel yaklaşıma göre kaygının temelini oluşturan bireylerin olaylara yaklaşımıdır (Türkçapar ve Sargın, 2012). Bu yaklaşım daha çok uyumsuz düşünceler, şemalar, inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve değerlendirmeler üzerinde durmaktadır. Şemalar, bireyin çocukluğunda deneyimleriyle ortaya çıkan düşüncelerden ve inançlardan oluşmaktadır ve bu şemalar bireylerin hayatları boyunca yaşantısını biçimlendirmesine yardımcı olmaktadır. Yani şemaların bireyin yaşadığı olayları algılaması ve anlamlandırması üzerinde etkin bir gücü vardır. Bireyi temelde olumsuz olarak etkileyen şey ise şemaların katı ve değişime karşı dirençli olmasıdır. Nitekim şemaların aktif hale gelmesine sebep olacak yaşantıların yaşanması üzüntü, kaygı gibi olumsuz düşünceleri beraberinde getirmektedir (Sungur, 2020).

1.1.3.4. Birey Merkezli-İnsancıl Yaklaşım

Bu yaklaşımın en önemli temsilcilerinden biri olan Carl Rogers bireyin hayatı boyunca koşulsuz kabul ve saygı görme beklentisi içinde olduğunu vurgular. Diğer taraftan ise gerçek benlik ve ideal benlik kavramlarından bahseder. Gerçek benlik bireyin sahip olduğu benliği iken ideal benlik bireyin arzuladığı, sahip olmak istediği benliğidir. Koşulsuz kabul ve saygı beklentisi içinde olan birey beklentisi karşılanır gerçek benlik ve İdeal benlik arasında farklılık olmaz. Ancak beklentisi karşılanmayan birey kendi içinde

çatışma yaşamaya ve kendini olduğundan daha farklı görmeye başlar. Bu durum bireyin gerçek benliği ve ideal benliği arasında farklılıkları artması şeklinde ifade edilmektedir. Rogers bu durumu kaygı olarak açıklamaktadır (Şahin, 2019).

1.1.3.5. Varoluşçu Yaklaşım

May ve Yalom (2005) kaygı kavramını, bireyin hayatta kalma, hayatını devam ettirme ve hayatına anlam katma ihtiyacından kaynaklandığını ifade etmektedir. Varoluşçu yaklaşım kaygıyı, bireyin kurtulması gereken bir duygu olarak değil de bireyin yaşamını sürdürmesinde destekleyici ve etkili olan bir duygu olarak ifade etmektedir. Kierkegard' a göre birey kaygıyı uyarıcı bir güç olarak değerlendirebilirse özgürlüğüne ulaşmak için adım atabilir ve hiçlik duygusundan kurtulabilir (Manav, 2011). Yani birey yaşadığı kaygının boyutunu orta şiddette tutabilirse motive olur ve kaygı bireyin eyleme geçmesini sağlayan itici bir güç olur. Kaygının geleceğe yönelik yaşanan bir duygu olmasına karşın bu duygunun şuanda yaşanıyor olmasını vurgulayan Jean Paul Sarte kaygıyı bireyin özgür seçimler ile geleceğin belirsizliğine rağmen alınan kararların sorumluluğu arasındaki iç sıkıntısı olarak ifade etmektedir (Çüçen, 2021).

1.1.4. Gelecek kaygısıyla ilgili yapılan çalışmalar

Araştırmanın bu bölümünde yurtdışında ve yurtiçinde gelecek kaygısı kavramının ele alındığı bazı çalışmalara ait bulgular paylaşılmıştır.

1.1.4.1. Gelecek kaygısıyla ilgili yurtdışında yapılan çalışmalar

Daniels ve arkadaşları (2011) lisans öğrencilerinde kariyerle ilgili kaygı ve kararsızlığın sosyodemografik değişkenler ve öğrenme ortamına göre farklılar ile ilişkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan kontrolün düşük kariyer kaygısı ve kararsızlık düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Matarneh ve Altrawneh' in (2014) Ürdün' deki devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler için gelecek kaygısı ölçen bir ölçüm aracı oluşturmak amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 714 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde gelecek kaygısı ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise gelecek kaygısı ile bilimsel fakülteler arasında

anlamalı bir ilişkinin olduğu sonucudur.

Hammad' ın (2016) gelecek kaygısı ve uzmanlaşma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 18-22 yaş aralığında olan 380 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde gelecek kaygısı ve uzmanlaşma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Rabei ve arkadaşları' nın (2020) üniversite öğrencilerinin öz yeterlikleri ve gelecek kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Helwan Üniversitesi Hemşirelik Koleji ve Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde gelecek kaygısıyla öz yeterliğin ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise birinci sınıfta öz yeterlik anlamalı bir şekilde artarken dördüncü sınıfta gelecek kaygısında anlamalı bir artış olduğudur. Yaş ile öz yeterlik arasında negatif; gelecek kaygısı ile pozitif yönde anlamalı bir ilişki vardır.

Boo ve arkadaşları (2021)' nın lisans öğrencileri arasında kariyer uyumu, geleceğe yönelik bakış açısı ve kariyer kaygısını farklı ülkeler arasında incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Çin ve ABD' de öğrenim gören lisans öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışma bulguları incelendiğinde kariyer uyumunun kariyer kaygısı ile kısmen olumsuz ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu durum yüksek düzeyde uyum sağlayan öğrencilerin kariyerleri hakkında daha az kaygılı oldukları anlamına gelmektedir. Bir diğer bulgu ise geleceğe yönelik bakış açısının kariyer uyumu ve kariyer kaygısı aranda aracılık rolü üstlendiği yönündedir.

Mahmud ve arkadaşları' nın (2021) COVID-19 korkusunun iş gücü, kariyer kaygısı üzerindeki etkisi ve geleceğe yönelik etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın bulguları incelendiğinde COVID-19 korkusunun depresyon ve gelecekteki kariyer korkusuyla ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu çalışma sonucu COVID-19 korkusunun bireylerin geleceğe yönelik kaygılarının kariyerlerine yansıma şeklinin daha depresif olduğunu göstermektedir.

Kathrin Kleine ve arkadaşları (2022)' nın öğrencilerin kariyerleriyle ilgili kaygılarının kariyer planlaması ve öz yeterlik ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 482 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kariyer planlaması ve öz yeterliğin kariyerleriyle ilgili kaygıların

yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Öztekin, Gomez Salgoda ve Yıldırım' ın (2025) gelecek kaygısı, depresyon ve stres arasındaki ilişkide psikolojik esneklik ve duygu düzenlemenin rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 528 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde gelecek kaygısının psikolojik esneklik ile negatif yönde; depresyon ve stres ile pozitif yönde ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise gelecek kaygısı, depresyon ve stres arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü üstlendiğidir.

1.1.4.2. Gelecek kaygısıyla ilgili yurtiçinde yapılan çalışmalar

Kurt (2007) çalışmasında Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi İstatistik bölümü öğrencilerine uygulanan anketler değerlendirilerek gelecek kaygılarını daha detaylı incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde kendisini geliştirmek için çabalayan, başarılı olmak için çalışan ve daha fazla eğitime katılan öğrencilerin geleceğe yönelik daha umutlu oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Tümerdem'in (2007) öğrencilerin kaygı düzeylerini etkileyen etmenleri bulmak amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucuna göre öğrencilerin kaygı düzeylerinde cinsiyet, öğrenim gördükleri fakülte, arkadaşlık ilişkileri, çalışmak istedikleri meslek ve okuldaki başarı durumları değişkenlerine göre önemli farklılaşmalar vardır. Ayrıca bu çalışmada incelenen anne baba tutumu ve ekonomik durumun kaygı düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

Mütevellioglu ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların %58' i ülkenin geleceğine güven duymamakta iken %48.6' sı bireysel gelecekleri konusunda kaygı duymaktadır. İşsiz kaldığında devletin destek olacağına inanan katılımcılar ise %24' dür.

Aygün (2014), İstanbul' un Maltepe ilçesinde öğrenim gören 12.sınıf öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde meslek lisesi öğrencilerinin Anadolu lisesi öğrencilerine göre daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı, not ortalaması yükseldikçe öğrencinin kaygı düzeyinin arttığı, ebeveynlerin tutarsız ve ilgisiz davranışlarının gelecek kaygısını artırdığı ve içsel yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı

arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır.

Yazar Aslan'ın (2015) gençlerin kaygı ve umutsuzluk düzeylerini belirleyebilmek amacıyla yapmış olduğu çalışmaya üniversite son sınıf öğrencisi olan toplam 751 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışma bulguları incelendiğinde kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda İletişim fakültesi öğrencilerinin diğer fakültelerdeki öğrencilere göre daha yüksek sürekli kaygı yaşadığı bulunmuştur. İş deneyimi bulunmayan öğrencilerin daha kaygılı, alınan eğitime uygun iş bulabileceğine inan öğrencilerin ise daha umutlu olduğu araştırmanın diğer sonuçlarındandır.

Bayrak'ın (2018) ergenlerde umutsuzluk, benlik saygısı ve gelecek kaygısı arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmanın katılımcılarını İstanbul'un Üsküdar ilçesindeki bir lisenin öğrencileri oluşturmaktadır. Toplam 250 öğrencinin katılım sağladığı çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin sosyodemografik özelliklerinin umutsuzluğu, benlik saygısını ve gelecek kaygısını anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Kızların erkeklere göre daha kaygılı olduğu ve yaş arttıkça kaygının arttığına dair bulgular bulunmaktadır. Çalışmaya katılan öğrenciler 14-18 yaş aralığında olduğundan özellikle lisenin biteceği üniversite sınavının başlayacağı dönemde kaygının daha da arttığı düşünülmektedir. Araştırma bulgularından bir diğeri ise umutsuzluğun, benlik saygısı ve gelecek kaygısını; benlik saygısının, umutsuzluğu ve gelecek kaygısını; gelecek kaygısının, benlik saygısı ve umutsuzluğu anlamlı bir şekilde yordadığıdır.

Dinç ve Çınar'ın (2019) ön-test son-test gruplu yarı deneysel desen kullanarak yapmış olduğu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerinde etkisi incelenmiştir. Çalışmanın katılımcıları İstanbul'da bulunan bir vakıf üniversitesinden seçilen 8 öğrencidir ve katılımcılarla 8 hafta boyunca 90 dakikalık oturumlar gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ilk oturumunda katılımcıların çoğu amaçlarını geleceğe yönelik kaygılarının azalması şeklinde ifade etmiştir. Ek olarak, kaygılarının sebeplerini ise; ne yapacağını bilememek, siyasi gündem, iş hayatının kokutuyor olması ve evlilik süreçleri şeklinde belirtmişlerdir. Çalışmanın sonucunda bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın kısa ve etkili bir şekilde üniversite

öğrencilerinin gelecek kaygısını olumlu yönde etkilediği şeklindedir.

İlgar ve Cihan' ın (2019) nitel çalışma yöntemlerinden fenomenoloji desenini kullanarak yapmış olduğu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin mezuniyet sonrası spor sektöründe istihdam beklentisi, mesleki kaygıları ve gelecek umutları incelenmiştir. Çalışma grubunu Bozok Üniversitesi Yöneticilik Bölümü öğrencileri olan 9 kız 9 erkek toplam 18 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin gelecekte çok umutlu olmadıkları ve psikolojik olarak iyi hissetmeme hali içinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Yerli'nin (2019) Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Resim-İş ve Müzik Eğitimi ABD 1, 2, 3 ve 4. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerle yapmış olduğu çalışmasının sonuçları incelendiğinde Resim-İş ve Müzik ABD bölümünü okuyan öğrencilerin yarısından fazlasının öğretmen olarak atanamayacağını düşünerek gelecek kaygısı yaşadığı bulunmuştur. Bununla birlikte ders başarısının ve motivasyonun da etkilendiği gözlenmiştir.

Öcal' ın (2019) korunma ihtiyacı olan çocukların gelecek kaygısını incelediği çalışmasında korunma ihtiyacı olan yani kurum bakımında olan çocukların ailesinin yanında kalan çocuklara göre gelecek kaygı düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Aynı zamanda kurum bakımında olan kız çocuklarının gelecek kaygı düzeylerinin erkek çocuklara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Urgancı ve Gürkan' ın (2019) üniversite öğrencilerinin karar verme becerileri ile akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 159 lise 205 üniversite olmak üzere toplam 364 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde karar verme becerisi ile gelecek kaygısı duyma sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu ilişki gelecek kaygısı duyma sıklığı azaldıkça karar verme becerilerinin artması yönündedir.

Türköz ve arkadaşları' nın (2021) Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim gören 15 lisansüstü öğrencisinin katılım sağladığı çalışmalarında lisansüstü eğitim alan bireylerin gelecek kaygısı ile ilgili görüşlerini ortaya çıkarmak amaçlanmaktadır.

Nitel yöntem ve fenomenolojik desen kullanılan çalışmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların gelecek kaygılarını azaltmak amacıyla eğitimlerine devam ettiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Özer' in (2022) lise öğrencilerinde gelecek kaygısı ve okul tükenmişlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmasının katılımcılarını Yozgat ili Boğazlıyan ilçesinde öğrenim gören 730 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde gelecek kaygısı ile okul tükenmişlikleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu görülmektedir.

Tekeli (2022) romantik ilişkisi olan 320 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmasında gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve romantik ilişkilerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma bulguları incelendiğinde bireylerin içsel ve dışsal ilişki kontrollerinin gelecek kaygısı düzeyine göre farklılaşmadığı görülürken; ilişki girişkenliği, ilişkide kendine güven, ilişki izlenimini ayarlama davranışı, ilişki korku ve kaygıları, ilişki doyumları ve ilişkiye yüksek düzeyde odaklanma davranışlarının gelecek kaygısı düzeyine göre farklılaştığı görülmektedir. Çalışmanın diğer bulgusu ise yaşam doyumlarının gelecek kaygısına göre farklılaştığıdır. Yaşam doyumu gelecek kaygısı ile negatif yönde korelasyon göstermektedir.

Uyanık (2023) büyükşehirde yaşayan üniversite öğrencilerinde güncel ekonomik durumdan endişelenme, gelecek kaygısı, anksiyete ve depresyon ilişkisini değerlendirmek amacıyla 18-30 yaş aralığında bulunan 390 üniversite öğrencisinden veri toplayarak çalışmasını gerçekleştirmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kadınların erkeklerden, devlet üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin özel üniversitede öğrenim gören öğrencilerden, lisans öğrencilerinin lisansüstü öğrencilerinden, yurtda kalan öğrencilerin evde kalan öğrencilerden, bir işte çalışan öğrencilerin çalışmayan öğrencilerden ve güncel ekonomik durumdan çok endişe ettiğini belirten öğrencilerin az endişe ettiğini belirten öğrencilerden daha fazla gelecek kaygısına sahip olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır. Çalışmanın bir diğer bulgusu ise anksiyete, depresyon ve gelecek kaygısı arasında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğudur. Bu çalışmada gelecek kaygısını yordayan değişkenlerin depresyon ve anksiyete değişkenlerini de yordadığı görülmektedir.

Özkan' ın (2023) genç bireylerde gelecek kaygısı ve bu dönemde algılanan sosyal desteğin depresyona etkisini incelediği çalışmada 18-30 yaş aralığında 272' si kadın, 127'

si erkek olan katılımcılar yer almıştır. Araştırma sonucuna göre yaş, eğitim seviyesi, gelir düzeyi ve gelecek kaygısı arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Cinsiyet açısından bakıldığında ise kadınların erkeklere göre gelecek kaygısı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karacan' ın (2023) yapmış olduğu çalışmada ön lisans öğrencilerinin gelecek kaygısı düzeyleri lisans ve lisansüstü öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tapkan' ın (2024) üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına Türkiye' nin her bölgesinden toplam 366 lisans öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışma sonucuna göre gelecek kaygısı ve akademik başarı değişkenleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Okyay' ın (2024) İstanbul'da psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü okuyan öğrencilerin kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışma sonucuna göre kariyer farkındalığı ile gelecek kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre kariyer farkındalığı arttıkça gelecek kaygısı azalmaktadır. Araştırmanın diğer bir sonucu ise stresle başa çıkma tarzları ve kariyer farkındalığının gelecek kaygısını orta düzeyde yordadığıdır.

Usta' nın (2024) üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygıları, umut ve azim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesini amaçlayan çalışmasına 878 kişi katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçlarına bakıldığında üniversite son sınıf öğrencilerinin umut ve azim düzeylerinin gelecek kaygısının %63' ünü açıkladığı ortaya çıkmaktadır.

Aşantuğrul' un (2024) nitel araştırma yöntemiyle yapmış olduğu çalışmasında üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısına yönelik görüşlerini incelemiştir. Türkiye'de bulunan farklı üniversitelerden ve bölümlerinden öğrenimine devam etmekte olan 15 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubundaki 13 kişi geleceğe yönelik kaygı yaşadığını belirtmiştir. Çalışmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin özellikle iş bulmaya yönelik kaygı duydukları belirlenmiştir. Bununla birlikte mesleğe dair endişeler, sınav stresi, ekonomik sıkıntılar ve yaşam zorluğu gibi konularda da gelecek kaygısı duydukları belirlenmiştir. Yaşadıkları kaygıyı azaltabilmek için neler yaptıkları sorulduğunda ise üniversite öğrencilerinin lisansüstü eğitime devam etmeyi düşündükleri,

eğitim almaya çalıştıkları, şimdiye odaklanmaya çalışıp anı verimli değerlendirmeye çalıştıkları, buldukları bölümde kendilerini geliştirmeye önem verdikleri, sınavlara hazırlandıkları, bölümdeki ğretim elemanları ve diğer yetişkinlerden öneriler aldıkları görülmüştür.

1.2. ALGILANAN SOSYAL DESTEK

Araştırmanın bu bölümünde algılanan sosyal destek kavramı ele alınmış, bu kavram ilişkili kuramlar çerçevesinde incelenmiş ve ilgili alanyazın bulguları paylaşılmıştır.

1.2.1. Algılanan Sosyal Destek Kavramı

Algılanan sosyal destek kavramını anlayabilmek için bu kavramın öncülü olan sosyal destek kavramı hakkında bilgi sahibi olmalıyız. 1970' li yıllarda alanyazında yerini almaya başlayan sosyal destek kavramının bireyin genel iyilik haline olumlu etkisi olduğu görülmektedir. Sosyal bir varlık olan insan varoluşu itibariyle etkileşime ihtiyaç duymaktadır. Cassel (1976) makalesinde, sosyal çevrenin ve sosyal desteğin bireyin stresle ve olumsuz durumlarla başa çıkmadaki etkisinden bahsetmektedir. Zorlu yaşam koşullarında alınan sosyal destek bireyin olumsuz durumlarla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Alanyazın incelendiğinde sosyal desteği oluşturan faktörlerin neler olduğu konusunda ortak bir görüşe rastlanılmamıştır. Bu durum beraberinde araştırmacıların sosyal destek ihtiyacının farklı boyutlarına vurgu yapmalarına ve sosyal destek ile ilgili farklı tanımların var olmasına sebep olmuştur (Aliyev ve Tunç, 2017).

Gottlieb ve Bergen (2010) sosyal desteği, bireyin zorluklarla karşılaştığında duygusal veya araçsal desteğe ulaşımındaki algısı olarak ifade ederken Ross ve Mirowsky (1989) bireyin problemleri olduğu zaman bu problemleri sözel olarak ifade edebileceği, derdini anlatabileceği ve destekleyici alan aan birilerinin olması inancı olarak ifade etmektedir (zen ve zkan, 2023). Alanyazın incelendiğinde sosyal destek kavramının Kurt Lewin' in Alan Kuramı ve Davranış Tanımına dayandığı görülmektedir. Lewin, bireyin davranışının psikolojik çevresindeki değişim olduğunu ifade etmektedir ve bireyin psikolojik çevresindeki değişikliğin; bireyin olumsuz davranışlarını ortadan kaldırmak ve yeni davranışlar kazanmasını sağlamak için etkili olacağını vurgulamaktadır. Bireyin sosyal destek sistemi, psikolojik çevresinde yer aldığından bireyin sosyal destek sisteminin hayatına olumlu

değişimler getireceği sonucuna ulaşılmaktadır (Yıldırım, 1997). Sosyal desteğin bireyin hayatına olumlu etkilerinin olabilmesi için bazı koşulların gerekliliği vurgulanmaktadır. Bireyin sosyal destek için ihtiyaç ve desteğe ulaşabileceğini algılaması ve desteği nasıl kullanacağını bilmesi sosyal desteğin etkililiğini yönlendirmektedir (Bruhn ve Philips, 1984).

Alanyazındaki farklı tanımlar incelendiğinde sosyal destek kavramını bireyin karşılaştığı zorlu yaşam olaylarında çevresinden elde ettiği sosyal ve psikolojik destek olarak ifade edebiliriz. House (1981), sosyal desteği duygusal, araçsal, bilgi ve geri bildirim desteği olmak üzere dört başlıkta incelemiştir. Sosyal desteğin birey için direkt, tampon ve önleyici olmak üzere üç farklı etkisinin olduğu görülmüştür. Bireyin genel iyilik haline etkisi olan direkt etkisindeki temel görüş, sosyal desteğin bireyin temel ve durumlara bağlı olmayan ruh hali üzerinde direkt etkisi olduğudur. Tampon etkisi ise direkt etkisinden farklı olarak zorlu yaşam olaylarının yaşandığı durumlarda yani bireyin güçlük yaşadığı durumlarda sosyal desteğin stres kaynaklarıyla koruyucu bariyer görevi görmesidir (Barth, 1988). Diewald ve Sattler (2010) sosyal desteğin önleyici etkisini, stres durumlarının oluşmasını engellemesi veya stres durumlarının etkisini azaltması şeklinde ifade etmektedir (Alyüz, 2020)..

Kısaca, algılanan sosyal destek bireyin diğerleri ile güvenilir bağları olduğuna ve diğerlerinden desteği sağlayacağına dair inancıdır. Bireyin sosyal destek kaynaklarından elde edebildiği sevgi, saygı ve sosyal bağlanmanın öznel bilişsel değerlendirmesi olarak da ifade edilmektedir (Oktan, 2005). Karadağ (2007), algılanan sosyal destek kavramını bireylerin yaşamlarının farklı alanlarında kendilerine değer verilmesi, özen gösterilmesi ve ihtiyaç anında sosyal destek kaynaklarından destek isteyebileceği görüşüne sahip olması olarak ifade etmektedir. Bireyin yaşamının her döneminde değişen ihtiyaçları ve gelişim özellikleri olsa da değişmeyen iletişim ihtiyacı bulunmaktadır ve yaşamının her döneminde farklı zorluklarla karşılaşan bireyin algıladığı sosyal desteğin zorluklarla baş etmesinde bireye yardımcı olacağı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu görüşü destekleyen birçok çalışmanın var olduğu görülmektedir.

1.2.2. Sosyal Destek ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

1.2.2.1. Sosyal Sermaye Kuramı

Toplumsal yaşamın ve gündelik hayatın her alanında var olan bir olgu olarak sosyal sermayeyi ifade eden sosyal sermaye kuramının kuramcıları en temel nokta olarak bireyin kurduğu ilişkileri vurgulamaktadır. Sosyal ilişkilerin “sermaye” niteliği ile sosyal ilişkilerin bir “yatırım” olduğu ve bireye fayda sağladığı belirtilmektedir. Sosyal sermayenin sağladığı faydaların sadece bireysel anlamda değil, dayanışmanın ortaya çıkardığı “güç” ile birlikte önce bireyleri ve grupları sonra makro anlamda da toplumu bir arada tutma özelliği olduğu kabul edilmektedir (Alyüz, 2018). Sosyal sermaye kavramı temelde iki bakış açısıyla ele alınmaktadır. Bir yandan mikro yapıda “bireyin iyilik hali”, diğer yandan makro yapıda “kolektif iyilik hali” şeklinde ele alınmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu kuram için özellikle Bourdieu, Coleman ve Lin’ in görüşlerine rastlanılmaktadır.

Bourdieu, sermayenin yalnızca ekonomik kuram tarafından kabul edilen bir biçimiyle değil, bütün biçimlerinin etkisini kabul etmeden sosyal dünyayı anlamanın imkânsız olduğunu belirtmiştir (Field, 2008). Ona göre bireyler sosyal alanda sahip oldukları güçle birlikte daha başarılı olur. Bu durum sosyal alanlar içerisindeki mücadele ortamını da nitelendirmektedir. Bireyler sahip oldukları sermayenin azlığına veya çokluğuna göre sosyal alanda konumlanmışlardır. Herkes egemen pozisyonları arzuladığı için, sosyal uzam bir mücadele alanı olarak karşımıza çıkmaktadır (Jourdain ve Naulin, 2011).

Coleman (1988) ise sosyal sermayenin bireylerin hedeflerine ulaşmasını sağlayan bir kaynak olduğunu ve bireyin güvenilir ilişkilerinin destek kaynaklarına ulaşmasını kolaylaştıracağını ifade eder. Bahsedilen sosyal sermayenin kaynakları güven, normlar, karşılıklılık ve iş birliğidir. Sosyal sermaye kuramı için önemli diğer isim Lin (1999) ise sosyal sermayeyi sosyal ağlar üzerinden açıklamaktadır. Lin’ e göre sosyal sermaye, bireyin sosyal ağlarındaki kaynaklara ulaşımı ve bu kaynaklardan yararlanma kapasitesidir. Sosyal destek ise sosyal sermayenin bir çıktısıdır, bireye somut katkısıdır.

1.2.2.2. Tamponlama Hipotezi (Buffering Hypothesis)

Sosyal desteğin, stresin birey üzerinde oluşturduğu olumsuz etkilerini yönetmesinde

nasıl bir rol oynadığını açıklayan tamponlama hipotezi önemli bir çerçevedir. Tampon hipotezi adından da anlaşılacağı üzere bireyin karşılaştığı zorluklara karşı koruyucu bariyer işlevini görür. Cohen ve Wills (1985) sosyal desteğin stresin olumsuz etkilerini azaltıcı bir koruyucu bariyer görevi gördüğünü ifade eder. Özellikle bu hipoteze göre birey stresli durumlarda sosyal destek sayesinde psikolojik ve fiziksel sağlığını koruyabilir. Sosyal destek, bireyin bir durumu tehdit olarak algılama düzeyini azaltabilmesi, stresle başa çıkma kaynaklarını artırması ve stresin neden olduğu psikolojik yükü hafifletmesi ile birlikte tampon işlevi görmektedir. Alanyazın incelendiğinde Taylor ve Stanton (2007)' in sosyal desteğin stresle başa çıkma sürecindeki biyolojik ve psikolojik süreçlerini inceleyen çalışmalarında sosyal desteğin stresle ilişkili kortizol seviyelerini düşürdüğü bulgusuna ulaşılmıştır.

1.2.2.3. Stresle Başa Çıkma Modeli (Stress and Coping Theory)

Sosyal desteğin bireyin stresle başa çıkmasında önemli bir rolü olduğunu savunan Lazarus ve Folkman (1984) stresle başa çıkma sürecini bilişsel değerlendirme (cognitive appraisal) ve başa çıkma stratejileri (coping strategies) olmak üzere iki temel süreçle açıklamaktadır. Bilişsel değerlendirme sürecinde birey "bir tehdit mi? zarar verici mi?, başa çıkabilir miyim?" gibi sorularla karşılaştığı durumu değerlendirir. Bu süreçte sosyal destek algısı bireyin durumu nasıl değerlendirdiğini etkiler. Güçlü bir sosyal desteğe sahip olan bireyler karşılaştığı stres durumlarının üstesinden gelebileceklerini düşünür.

Stresle başa çıkma modelinin diğer süreci olan başa çıkma stratejileri ise problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma olarak kendi içinde ikiye ayrılır. Problem odaklı başa çıkma, bireyin stres kaynağını ortadan kaldırmaya ve çözüm bulmaya yönelik çabasıdır. Sosyal destek kaynakları bireye farklı çözüm önerileri sunabilir ve bireyin çözüm bulma becerilerini geliştirebilir. Stresin bireyin üzerinde oluşturduğu duygusal etkileri düzenlemeye yönelik çabası duygu odaklı başa çıkma olarak ifade edilir. Thoits (1995), sosyal desteğin bireyin stresle başa çıkmasını kolaylaştırdığını ve aynı zamanda bireyin başa çıkma stratejilerinin etkililiğini olumlu yönde etkilediğini ifade etmektedir. Kısacası stresli durumlarda algılanan sosyal destek, bireyin stres kaynaklarını değerlendirme şeklini değiştireceği için daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirmesini sağlar.

1.2.2.4. Ekolojik Sistemler Kuramı

Ekolojik sistemler kuramı, bireyin davranışlarının ve psikolojik durumlarının sadece bireysel faktörlerle değil aynı zamanda çevresel, toplumsal ve kültürel bağlamlarla da açıklanabileceğini vurgulamaktadır (Bronfenbrenner, 1979). Bu kuram, birey ve çevresi arasında kurulan dengeyle bireyin sosyal çevresinden kaynaklı sorunların önlenebileceği görüşünü desteklemektedir (Danış, 2006). Aynı zamanda bu sistem bireyin merkezde yer aldığı ve sosyal çevresinin bireyin etrafında oluşturduğu halkalarla sembolleştirilmiştir. Bireyin merkezde olduğu(organizma) yakınında sırasıyla mikrosistem, mezosistem, ekzosistem, makrosistem ve kronosistemin yer aldığı ekolojik sistem bulunmaktadır. Mikrosistem bireyin yakın çevresiyle olan ilişkilerini temsil ederken mezosistem mikrosistemlerin ilişkilerini temsil eder. Ekzosistem ise bireyin doğrudan içinde yer almasa da onu etkileyebilecek sistemleri temsil eder (ebeveynin iş koşulları vb.). Makrosistem bireyin içinde bulunduğu toplumsal değerler, normlar ve kültürel inançları temsil eder. Katmanların hepsini kapsayan kronosistem ise zamanla birlikte bireyin hayatındaki değişimleri ve çevresel sistemlerin etkisini temsil eder (Zorbaz ve Bilge, 2019).

Bireyin sosyal destek kaynaklarının ve bu kaynaklarını nasıl kullanacağını bilmesi gerektiğinin önemi vurgulanmaktadır. Ekolojik sistemler kuramı da tam olarak bireyin çevresini oluşturan en özelden en genele olan sıralamadır. Bu bağlamda ekolojik sistemler kuramının sosyal destek kavramıyla doğrudan ilişkili olduğunu söyleyebiliriz.

1.2.2.5. Bağlanma Kuramı

Bowlby (1969), bireylerin erken dönem bağlanma ilişkilerinin (anne, baba ya da bakım veren kişi) ileriki yaşam dönemlerinde sosyal ilişkilerini etkilediğini ifade eder. Bağlanma kuramı bağlanma stillerini güvenli, kaçınan ve kaygılı bağlanma şeklinde açıklar. Bu bağlanma stillerinden güvenli bağlanmaya sahip olan birey, çevresindeki sosyal destek kaynaklarına daha fazla güvenme ve ilişki kurma eğilimindedir. Bu bireyler duygusal ihtiyaçlarını açıkça ifade edebilir ve ihtiyaç duyduklarında destek kaynaklarından yardım alabilir. Güvenli bağlanan bireylerin algılanan sosyal desteklerinin yüksek olduğu görüşünü destekleyen Eker ve Arkar (1995)'ın yapmış oldukları araştırmada güvenli bağlanmanın bireylerin çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçümünden aldıkları puanları artırdığı sonucuna ulaşmıştır.

1.2.3. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde yurtdışında ve yurtiçinde algılanan sosyal destek kavramının ele alındığı bazı çalışmalara ait bulgular paylaşılmıştır.

1.2.3.1. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Mattanah ve arkadaşlarının (2012) bir sosyal destek programı ve akademik başarı arasındaki ilişkide algılanan yalnızlığın rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını üniversite 1.sınıfta öğrenim gören 88 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan yalnızlığın sosyal destek programı ve akademik başarı arasındaki ilişkideki aracı rolünün düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Glozah' ın (2013) akademik stres ve algılanan sosyal desteğin ergenlerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Gana' da öğrenim gören 226 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kızların algılanan sosyal desteklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise algılanan sosyal desteğin, stresin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini azaltıcı görevi olduğu yönündedir.

Park ve arkadaşlarının (2015) tıp fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin empati, stres ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Güney Kore' de bulunan 20 tıp fakültesinden 2692 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde stres ve sosyal desteğin empatiyi yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise kız öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu yönündedir.

Brailovskaia ve arkadaşlarının (2018) psikolojik sağlık için koruyucu faktör olarak görülen dayanıklılık ve sosyal desteğin kültürler arası ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Alman, Rus ve Çinli öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde sosyal desteğin depresyon, anksiyete ve stres ile negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise tüm örneklemelerde dayanıklılığın sosyal destek ve depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisine aracılık ettiği yönündedir. Son olarak bu çalışmaya göre dayanıklılık ve sosyal destek; ülkenin tarihi,

kültürel, coğrafi özelliklerinden bağımsız olarak evrensel koruyucu faktörlerdir.

Li ve arkadaşlarının (2018) sosyal destek, akademik başarı ve duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkide benlik saygısının rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Çin’de öğrenim gören 262 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde benlik saygısının sosyal destek ve akademik başarı ile sosyal destek ve duygusal tükenmişlik arasındaki ilişkilere tam aracılık etkisi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir diğer bulgu ise sosyal desteğin akademik başarı ve benlik saygısı ile pozitif ilişkili olduğu, duygusal tükenmişlik ile negatif ilişkili olduğu yönündedir. Özetle, bu çalışmada yüksek sosyal desteğe sahip olan bireylerin akademik başarılarının ve benlik saygılarının yüksek olduğu duygusal tükenmişliği ise daha az yaşadığı belirtilmektedir.

McLean ve arkadaşlarının(2023) algılanan sosyal destek ve stres arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını İrlanda’ da 1.sınıfta öğrenim gören 315 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde cinsiyete göre algılanan sosyal desteğin kız öğrencilerde daha anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı zamanda kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre diğer önemli bireylerden daha fazla sosyal destek aldıkları görülmektedir. Bir diğer bulgu ise yüksek sosyal desteğe sahip olan bireylerin stres düzeylerinin daha düşük olduğudur.

1.2.3.2. Algılanan Sosyal Destek ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Çakır ve Palabıyıköğlü’ nun (1997) Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği’ nin geçerlik ve güvenirlik açısından değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını yatılı ve yatılı olmayan 960 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde ergenlik evrelerine göre oluşturulmuş yaş grupları ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. 15-17 yaş aralığındaki öğrencilerin sosyal destek kaynaklarını yetersiz gördüğü ve sosyal destek kaynaklarının kişi için özel kişilerden alındığı görülmektedir. Cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise anlamlı farklılık bulunmadığı, yatılı ve yatılı olmayan açısından değerlendirildiğinde ise sadece aile boyutunda farklılık bulunduğu çalışmanın diğer bulgularındandır.

Terzi’ nin (2008) üniversitesi öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 140

üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan sosyal destek ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Karataş' ın (2012) ergenlerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Burdur ili merkezinde iki farklı ortaöğretimde öğrenim gören 200 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kız öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Sınıf düzeyine göre incelendiğinde 9.sınıf öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin daha anlamlı olduğu görülmektedir.

Topkaya ve Kavas' ın (2015) üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu ve psikolojik yardım alma arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 1072 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan sosyal desteğin tüm değişkenleri yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Aliyev ve Tunç' un (2017) ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Diyarbakır il merkezinde özel ve devlet ortaokulunda öğrenim gören 269 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan sosyal destek ile benlik algısı arasında anlamlı derecede ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise özel okulda öğrenim gören öğrencilerin, erkek öğrencilerin, başarılarını yüksek ya da orta olarak algılayan öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu yönündedir.

Demirel ve Yücel' in(2017) sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını çeşitli kurumlarda çalışan 370 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde aile bireylerinin desteğinin duygusal tükenmişlik ile anlamlı bir ilişkisi olmadığı, çalışma arkadaşlarının ve birey için önemli olan birinin desteğinin duygusal tükenmişlik ile anlamlı bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Sosyal desteğin çalışma arkadaşları ve birey için önemli olan biri boyutları duygusal tükenmişliğin azalmasına yardımcı olmaktadır.

Yavuzer ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişkide problem çözmenin rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Ömer Halis Demir Üniversitesinde dört farklı fakülte'deki birinci sınıfta öğrenim gören 319 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan sosyal desteğin depresyonu yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise algılanan sosyal desteğin problem çözme becerileri konusunda yetkinlik algısını artırdığından depresyon düzeyinin azaldığıdır. Algılanan sosyal destek ve depresyon arasındaki ilişkide problem çözmenin kısmen aracı rolü oldu bulunmuştur.

Yıldız ve Dirik' in (2019) algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan öz yeterliğin rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Manisa Celal Bayar Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 429 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde algılanan sosyal destek düzeyleri yüksek olan bireylerin stresle başa çıkmada etkili olan yöntemleri daha iyi kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise algılanan sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı rolü üstlendiği yönündedir.

1.3. GENEL ÖZ YETERLİK

Araştırmanın bu bölümünde genel öz yeterlik kavramı ele alınmış, bu kavram ilişkili kuramlar çerçevesinde incelenmiş ve ilgili alanyazın bulguları paylaşılmıştır.

1.3.1. Genel Öz Yeterlik Kavramı

Albert Bandura' nın temel kavramı olarak alanyazında yerini alan öz yeterlik, bireyin yeteneğine olan inancı şeklinde ifade edilmektedir. Bandura' nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde ele aldığı bu kavram bireyin yetenekli olmasından ziyade yetenekleriyle yapabileceklerine olan inancına odaklanmaktadır (Senemoğlu, 2013). Bandura (1997), bireyin kendine olan inancının başarıyı getirme konusunda garanti sunmadığını ancak bireyin kendisine inanmamasının kesinlikle başarısızlık getireceğini vurgulamaktadır. Bu ifadelerden yola çıkarak yüksek öz yeterliğe sahip olan bireylerin diğer bireylere göre daha iyi motive oldukları düşünülmektedir. Nitekim bireylerin yeteneklerine ya da yetkinliklerine olan inancı sadece motivasyonlarını değil bireyin karşılaştığı zorlu yaşam koşullarında ortaya çıkan stresin ve depresyonun şiddetini de etkilemektedir (Bandura, 1989).

Öz yeterlik kavramı yetkinlik inancı ya da algılanan öz yeterlik şeklinde de alanyazında yer almaktadır. Bandura (1986) yetkinlik beklentisi ve sonuç beklentisinin farklı olduğunu vurgulamaktadır. Yetkinlik beklentisi yani öz yeterlik bireyin bir şeyi başarabileceğine olan inancıyken sonuç beklentisi ise bireyin eylemi sonucunda ortaya çıkacak olan durum hakkındaki görüşüdür. Örneğin kişinin bir sınava girmeden önce o sınavdan iyi not alabileceğine, sınavı başarılı bir şekilde gerçekleştirebileceğine olan güveni yetkinlik beklentisi olarak ifade edilmektedir. Kişinin sınavdan başarılı olmasıyla ilgili ailesinden, öğretmenlerinden, çevresinden övgü alacağına olan inancı ise sonuç beklentisini açıklamaktadır. Bandura bireyin davranışını, yetkinlik beklentisinin sonuç beklentisinden daha iyi etkilediği görüşünü savunmaktadır. Yetkinlik beklentisi yüksek olan bireyler hedeflerini gerçekleştirmek için ya da karşılaştıkları sorunlarla başa çıkmak için daha ısrarcı olurken yetkinlik beklentisi düşük olan bireyler çaba göstermekten kaçınır ve vazgeçme eğilimi gösterir (İnanç ve Yerlikaya, 2012). Buradan yola çıkarak öz yeterliği yüksek olan bireylerin bir işi başarma konusunda daha motive oldukları düşünülmektedir.

Öz yeterliğin bireyin bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreçlerini etkilediği ifade edilmektedir (Bandura, 1994).

•Bilişsel süreç: Bir işi başarabilmek için işe başlamadan önce plan yapan birey planlama yaparken neyi nasıl yapacağını düşünerek aslında kendi yeteneklerini değerlendirmektedir. Çoğu davranışın önce düşüncede şekillenmesiyle birlikte bireyin yetkinlik inancı aynı zamanda kendi düşüncesinde oluşan ve gerçekleştirdiği performans süreçlerini etkiler. Yetkinlik inancı yani öz yeterliği yüksek olan birey olumlu ve başarılı senaryolar oluştururken öz yeterliği düşük olan bireyler olumsuz ve başarısız senaryolar oluşturmaktadır (Bandura, 1993).

•Motivasyonel süreç: Bireyin bir eyleme başlayabilmesi için itici güce yani motivasyona ihtiyacı vardır. Nitekim birey bir işe başlamadan önce o işi gerçekleştirebileceğine dair inancını geliştirir, süreç içinde olası senaryoları oluşturur, karşılaşılabileceği durumları ön görür, kendisine hedef koyarak plan yapar ve tüm bu süreçleri gerçekleştirdikten sonra bireyin performans göstermesi için eyleme geçmesi gerekir yani bireye motivasyon gereklidir (Bandura, 1993). Bu görüşe göre öz yeterlik inancıyla motivasyon arasında doğrudan ilişki olduğu söylenebilir. Bireyin öz yeterliği ne kadar yüksekse motivasyonu da yüksektir.

•Duygusal süreç: Marat (2003) öz yeterliği yüksek olan bireylerin bir hedefe ulaşmaya çalışırken daha olumlu duygular geliştirerek performansının olumlu etkilendiğini ifade etmektedir. Öz yeterliği düşük olan bireylerse umutsuzluğa kapılarak performanslarını olumsuz etkilemektedir. Nitekim duygusal tepkilerin düşünceleri değiştirerek davranışlar üzerinde etkili olduğu görülmektedir (Bandura, 1989).

•Seçim süreci: İnsanlar yaşamı boyunca bir seçim sürecinin içindedir. Birey sosyal hayatın içinde arkadaşlık kuracağı, yakın olacağı kişiyi seçtiği gibi yapmak istediği mesleği, evleneceği kişiyi, uğraşacağı spor dalını seçer. Bireyin seçimlerini öz yeterlik düzeyi belirleyebilmektedir. Örneğin öz yeterliği düşük olan birey gerçekleştirmekte zorlanacağına inandığı süreçlerin içinde olmamaya özen gösterip kaçınma davranışını sergiler (Bandura, 1977). Öte yatan öz yeterliği yüksek olan birey zorlu durumlarla başa çıkabileceğine olan inancı olduğu için daha aktif bir yaşam sürecektir.

Bandura (1997)'nin öz yeterliğin genellenebilir özelliğini vurgulamasıyla ortaya çıkan genel öz yeterlik kavramı ise bireyin alışkın olmadığı durumlarla karşılaştığında kendine olan inancı şeklinde ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde öz yeterliğin bireylerin davranışları üzerindeki etkilerinin, genel öz yeterliğin bireylerin davranışları üzerindeki etkileriyle benzerlik gösterdiği görülmektedir (Scholz ve Shwarzer, 2005). Genel öz yeterlik, spesifik bir duruma özgü olmayan yaşamın farklı alanlarına genelleştirilebilen ve bireyin çeşitli durumlar içinde sergilediği yeteneklerine ilişkin algısı olarak da ifade edilmektedir (Doğruöz, 2018).

1.3.2. Öz Yeterlik ile İlgili Kuramsal Açıklamalar

1.3.2.1. Sosyal Bilişsel Kuram

Albert Bandura, taklit yoluyla öğrenme düşüncesinden etkilenmiştir ve önce sosyal davranışçılık olarak adlandırdığı zamanla gözlem yoluyla öğrenmeyi merkeze aldığı pekiştirmenin önemini vurgulayarak oluşturduğu sosyal bilişsel kuram ile psikoloji alanyazına önemli katkılar sağlamıştır. Bireylerin gözlem yoluyla diğer bireylerin davranışları hakkında bilgi topladığı görüşü sağladığı en önemli katkısı olarak görülmektedir. Bu kuram beraberinde birçok davranışın öğrenilmesinde gözlem, taklit ve kendi kendini ödüllendirme gibi süreçlerin önemini vurgulamaktadır (Plotnik, 2009). Bandura bireyin davranışının bilişsel ve çevresel etmenlerle şekillendiğini belirtmektedir

(Schultz ve Schultz, 2007). Bireyde davranış değişikliğinin sadece çevresel yani dış uyarının etkisiyle değil düşünme süreçleriyle birlikte ortaya çıktığını savunan Bandura bireyin davranışına yönelik algısına odaklanmaktadır. Bu görüşleriyle beraber öz yeterlik kavramını da ortaya koymaktadır.

Öz yeterlik algısı bireyin performans düzeyi, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik- duygusal durum olmak üzere dört temel kaynaktan elde edilen bilgilere dayanmaktadır (Bandura, 1994). Bu dört temel kaynak, öz yeterlik düzeyini geliştirmeye ve güçlendirmeye yardımcı olmaktadır.

•Bireyin performans düzeyi: Bireyin önceden deneyimlediği ve başarılı olduğu yaşantılarından oluştuğu için etkili bilgi kaynağıdır. Birey başarılı olduğu deneyimlerini anımsayarak kendine olan inancını artırabildiği gibi başarısız olduğu deneyimlerini anımsayarak da kendine olan inancını düşürebilmektedir.

•Dolaylı deneyimler: Bireyin gözlemleri sonucunda yetkinlik inancının etkilenmesidir. Birey özellikle kendisiyle özdeşleştirdiği aynı özellikleri taşıdığını düşündüğü bireylerin üstesinden geldiği zorluklardan etkilenerek kendilerinin de üstesinden gelebileceğini düşünmektedir. Birey gözlem yoluyla birçok şeyi öğrenebildiği gibi sorunlarla karşılaştığında başa çıkabileceğine olan inancını da öğrenebilmektedir. Bireyin gözlemlediği modelin başarılı ya da başarısız olmasına göre yetkinlik inancı da olumlu ya da olumsuz etkilenebilmektedir. Bireyin doğrudan deneyimleri kadar olmasa da dolaylı deneyimler yetkinlik beklentisini önemli ölçüde etkilemektedir.

•Sözel ikna: Bireyin çevresi tarafından karşılaştığı sorunu aşabileceğine dair etkinliğe sahip olduğuna ikna edilmesi kendine olan düşük inancını ya da yetersizliği düşünmesini bırakmasına ve sorunu aşabilmek için daha fazla çaba sarf etmesine olanak sağlamaktadır. Sözel ikna bireyin öz yeterlilik algısına sınırlı olarak etki edebilmektedir.

•Fizyolojik ve duygusal durum: Öz yeterliği yüksek olan birey, daha olumlu ruh hali içindedir ve aslında olumlu ruh halinde olması bireyin öz yeterlik düzeyini arttırmasını sağlayan bir etmendir. Olumlu ruh hali ve öz yeterlik düzeyi birbirlerini çift yönlü etkilemektedir (Bandura, 1994). Bireyin psikolojik ve fiziksel gücünün artması ve yaşadığı kaygı ve benzeri olumsuz duygusal eğilimlerin azalması öz yeterliği arttırmaktadır (Appelbaum ve Hare, 1996). Dolayısıyla bireyin fiziksel ve ruhsal durumunun öz yeterlik

üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Ancak önemli olan bireyin içinde bulunduğu durumda fizyolojik ve psikolojik tepkilerin düzeyi değil bu tepkileri algılama ve yorumlama biçimidir (Bandura, 1994). Öz yeterliği yüksek olan birey bu tepkileri motive edici güç kaynağı olarak değerlendirebilirken öz yeterliği düşük olan birey zayıflatıcı bir etken olarak değerlendirebilmektedir.

1.3.3. Genel Öz Yeterlik ile İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde yurtdışında ve yurtiçinde genel öz yeterlik kavramının ele alındığı bazı çalışmalara ait bulgular paylaşılmıştır.

1.3.3.1. Genel Öz Yeterlik ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Joo ve arkadaşlarının (2000) web tabanlı öğretimde öğrenci motivasyonun performans üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Seul’ de öğrenim gören 152 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin öz-düzenlemeli öğrenme öz yeterliklerinin akademik öz yeterlik ve internet öz yeterlikleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Azizli ve arkadaşlarının (2015) genel öz yeterlik, gelecek planlaması ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 16 ve 31 yaş aralığında olan 242 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özetle bu çalışmada genel öz yeterliğin hem yaşam doyumuyla hem de gelecek planlamasıyla ilişkili olduğu ancak yaşam doyumuyla daha güçlü bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Roick ve Ringeisen’ in (2017) öz yeterlik, sınav kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 92 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öz yeterliğin sınav kaygısını ve akademik başarıyı etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Babenko ve Oswald’ ın (2019) tıp fakültesi öğrencilerinin ustalık yaklaşımı ve ustalıktan kaçınma hedeflerinin temel psikolojik ihtiyaçlar (özerklik, yeterlilik ve akrabalık), öz yeterlik ve öz şefkat ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını tıp fakültesinde öğrenim gören 200 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın

bulguları incelendiğinde temel psikolojik ihtiyaçlardan yeterlilik ihtiyacının ustalık yaklaşımı ve ustalıktan kaçınma hedeflerini yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise öz yeterlik ve öz şefkatin, ustalık yaklaşımı ve ustalıktan kaçınma hedeflerini anlamlı şekilde yordadığıdır.

Andriana' nın (2021) meslek lisesi öğrencilerinin öz yeterlikleri ve konuşma kaygıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 31 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin öz yeterlikleri ve konuşma kaygıları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Martanto ve arkadaşlarının (2022) mesleki eğitimde öz yeterlik ve duygusal zekânın proje tabanlı öğrenmeye etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcıların 228 mesleki eğitim öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öz yeterlik ve duygusal zekânın proje tabanlı öğrenme üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özetle öğrencilerin öz yeterlik ve duygusal zekâ düzeyleri arttıkça proje tabanlı öğrenmede üretilen ürünün kalitesi de artmaktadır.

Afifah ve arkadaşlarının (2024) öz yeterlik, kaygı ve duygusal zekânın konuşma performansına olan etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 10.sınıfta öğrenim gören 128 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öz yeterliğin konuşma performansı üzerindeki etkisinin zayıf olduğu duygusal zekâyı ise anlamlı şekilde yordadığı sonuçlarına ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise duygusal zekâ aracılığıyla öz yeterliğin konuşma performansı üzerinde dolaylı ve anlamlı bir ilişkisi olduğudur.

1.3.3.2. Genel Öz Yeterlik ile ilgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Sahraç' ın (2007) üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlik algısı, durumluk kaygı düzeyi, stres kontrolü ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli tanımlayan çalışmasının katılımcılarını Gazi Üniversitesi' nde öğretmenlik bölümünde öğrenim gören 671 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde genel öz yeterliğin yaşam doyumunu ve stres kontrolünü pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşılmaktadır.

Özdemir' in (2008) sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine yönelik öz yeterlik

inançlarını çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Hacettepe, Gazi ve Kırıkkale Üniversitelerinde sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören 223 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kız öğrencilerin öz yeterlik inançlarının erkek öğrencilerin öz yeterlik inançlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özellikle öz yeterliğin planlama ve uygulama boyutlarında kız öğrencilerin öz yeterlik inançları daha yüksek bulunmaktadır. Bir diğer bulgu ise öğrencilerin öz yeterlik inançları ile sınıf öğretmenliğini tercih sırası, tercih nedeni ve öğretmenlik yapmaya istekli olma tutumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık olduğudur.

Aydiner' in (2011) üniversite öğrencilerinde yaşam amaçlarının alt boyutlarının, genel öz yeterlik ve yaşam doyumuyla ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmasının katılımcılarını Sakarya Üniversitesi' nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 526 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde erkek öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise genel öz yeterliğin algılanan akademik başarı düzeyi ve algılanan sosyo-ekonomik düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğudur. Yaşam doyumunu ve genel öz yeterlik incelendiğinde aralarında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Yaşam amaçları ile genel öz yeterlik arasında da yine yaşam doyumuyla olduğu gibi pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Yaşam amaçları alt boyutlarına bakıldığında genel öz yeterliğin en çok sorumluluk alt boyutuyla ilişkili olduğu görülmektedir.

Korkut ve Babaoğlu' nın (2012) sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançlarını cinsiyet, hizmet yılı ve okulun bulunduğu yerleşim yeri değişkenlerine göre incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Burdur ilinde görev alan 423 sınıf öğretmeni oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançlarının hizmet yılıyla ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Cinsiyet ile ilişkisine bakıldığında erkek sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançlarının kadın sınıf öğretmenlere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşıldığı görülmektedir. Bir diğer bulgu ise ilçelerde görev yapan öğretmenlerin köyde görev yapan öğretmenlere göre öz yeterlik inançlarının daha yüksek olduğudur.

Erdoğan' nın (2018) lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 9 ve 10. sınıfta

öğrenim gören 221 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde okula bağlılık ile genel öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Öz yeterliği yüksek olan öğrencilerin daha başarılı olduğu ve anne babası birlikte olan erkek öğrencilerin öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu bu çalışmanın diğer bulgularındandır.

Özpuat ve Özvarış' ın (2019) sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz yeterlik ve toplumsal cinsiyet algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Selçuk Üniversitesi Akşehir Kadir Yallagöz Sağlık Yüksekokulu Hemşire ve Beslenme Diyetetik bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet ile öğrencilerin öz yeterlik puanları arasında ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise öğrencilerin öz yeterlik ve toplumsal cinsiyet algıları arasında ilişki olmadığıdır.

Safi' nin (2022) fen lisesi öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinde genel öz yeterlik ve ebeveyn kişilik özelliklerinin rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 320 fen lisesi öğrencisi ve 162 ebeveyn oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde fen lisesi öğrencilerinin genel öz yeterlik ve sorumluluk ebeveyn kişilik özelliği ile kariyer karar verme güçlüğü arasında negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır.

Koç' un (2023) üniversite öğrencilerinde kariyer stresi ile genel öz yeterlik düzeylerini kişilik örüntüsü açısından incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını İstanbul ve Üsküdar Üniversitelerinde öğrenim gören 206 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise dördüncü sınıf öğrencilerinin genel öz yeterlik düzeylerinin diğer sınıf düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğudur. Öz yeterlik ve kariyer stresi değişkenlerinin arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Özetle bu çalışma sonucunda öz yeterliği yüksek olan bireylerin kariyer streslerinin daha az olduğu söylenmektedir.

1.4. DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ

Araştırmanın bu bölümünde duygu düzenleme güçlüğü kavramı ele alınmış, bu

kavram ilişkili kuramlar çerçevesinde incelenmiş ve ilgili alanyazın bulguları paylaşılmıştır.

1.4.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü Kavramı

Bireyin ihtiyaçlarını, isteklerini ifade edebilmesine yarayan duygular bizlere yaşadıklarımız ve ruh halimiz hakkında fikir verir. Duygular bireyin içsel dünyasını en iyi yansıtan araçlarıdır. Alanyazın incelendiğinde duyguyla ilgili farklı birçok tanıma rastlanılmaktadır. Mulligan ve Sherer (2012) duyguyu, başlangıcı ve sonu olan ve zamanla değişen hayatın bir bölümü olarak ifade ederken; Mixner (2012) bireyin kendi deneyimlerine yönelik olan davranış değişikliği ve bilinçli bilişsel tepkiler olduğunu belirtir. Öte yandan duyguyu bireyi çevresel uyaranlara ve zorlu yaşam koşullarına hazırlayan karmaşık bir mekanizma olarak belirten Keltner ve Gross (1999) duygunun yaşam boyunca gelişmeye devam ettiği görüşündedir. Thompson (1994), bireyin psikolojik sağlığını artırıcı ve iyi oluşunu destekleyici olması açısından duyguların katkısının büyük olduğunu ifade etmektedir.

Duygu düzenleme ise bireyin duygularının farkında olmasını, anlamlandırmasını ve duygularını kabul etmesini içermektedir. Aynı zamanda duyguları kontrol edebilmek ve duygulara uygun olacak şekilde eyleme geçebilmek de duygu düzenleme için önemlidir (Leahy vd., 2011). Gross (1999) duygu düzenlemeyi, bireylerin deneyimledikleri hayat olaylarına karşın yaşadığı duyguları ve bu duygulardan etkilenme biçimlerini içeren bir süreç olarak ifade etmektedir. Kim ve arkadaşları (2011) ise duygu düzenlemeyi bireyin deneyimlediği duygusuna yönelik uygun eylemi gösterebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Gross ve John (2003) duygu düzenleme için gerekli olan stratejileri iki başlıkta ele almıştır ve iki boyutlu duygu düzenleme stratejisi olarak anılmaktadır. Bu boyutlardan ilki öncül odaklı diğer bir adıyla bilişsel yeniden değerlendirmedir. Bu boyutu kullanan birey, duygusuna neden olan durumun etkisini inceleyerek duygunun anlamını değiştirmeye çalışır. Bilişsel yeniden değerlendirmenin bireyin iyilik halini desteklediği düşünülmektedir. İkinci boyut olan tepki odaklı diğer bir adıyla bastırma stratejisi ise bireyin yaşadığı durum karşısında hissettiği duyguyu ifade etmeyi engellemesi olarak ifade edilmektedir. Alanyazın incelendiğinde duyguyu düzenlemek için bastırma stratejisini kullanan bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel olarak olumsuz etkilendiğini belirten

görüşlere rastlanılmaktadır (Gross, 1998; Gratz, 2007; Gross ve John, 2003).

Duygu düzenlemenin bireyin yaşamında bir araç olması gerektiğini savunan Gross (2015), faydalı ve işlevsel olması açısından gerektiğinde olumlu duyguların gerektiğinde ise olumsuz duyguların düzenlenmesinin daha doğru olduğunu belirtmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu görüşü destekleyen görüşlere rastlanılmaktadır (Heiy ve Cheavens, 2014; Rand vd., 2015). Larsen ve Prizmic (1999) duygu düzenlemenin olumlu duyguları artırıcı olumsuz duyguları ise azaltıcı yönde etkilediği görüşündedir.

Duygularını yeteri kadar düzenleyemeyen birey beraberinde duygularını kontrol etmekte zorluk yaşar ve davranışlarını daha yoğun bir şekilde göstermeye başlar (Dereboy vd., 2018). Bu durum duygu düzenleme güçlüğü olarak ifade edilmektedir. Duygu düzenleme güçlüğü, duygu düzenleme becerilerine sahip olmama ya da doğru kullanamamadan doğan bir durum olarak açıklanmaktadır (Cole vd., 1994). Duygu düzenleme güçlüğü bireyin yaşadığı olaylar sonrasında olumsuz duygularını anlamlandırmada ve kontrol etmekte zorlanması olarak açıklayan Gratz ve Roomer (2004) aynı zamanda bu durumun bireylerin duygusu ve yaşadığı olay arasında sebep sonuç ilişkisi kurmasında güçlük yaşayabilmesine neden olduğunu belirtmiştir. Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin olumsuz duygular hissettiği yaşantı deneyimleri sırasında düşünmeden eyleme geçtiklerini ve duruma uygun olabilecek duygu düzenleme stratejisini seçmekte zorlandıklarını vurgulamaktadır.

Özetle duygu düzenleme güçlüğü, duygularını anlamlandırmada, düzenlemede, uygun düzenleme stratejisini bulup eyleme geçmede güçlük yaşanması anlamlarına gelmektedir. Alanyazın incelendiğinde duygusunun farkında olan, anlamlandırabilen ve uygun durumlarda duygu düzenleme stratejileri kullanabilen bireylerin sağlıklı bireyler olarak ifade edildiği görülmektedir (Roberts, 1995; Karacaoğlan ve Hisli Şahin, 2016).

1.4.2. Duygu Düzenleme ile ilgili Kuramsal Açıklamalar

1.4.2.1. Süreç Modeli

Gross (1998) bilişsel duygu düzenlemeyi temele alarak geliştirdiği Süreç Modelinde duygu düzenlemeyi öncül ve tepki odaklı duygu düzenleme olarak iki başlıkta incelemektedir.

Öncül odaklı duygu düzenlemeyi durum seçimi, durum değişikliği, dikkat dağıtımı, bilişsel değişim ve tepkilerin ayarlanması olmak üzere beş aşamada açıklamaktadır.

•Durum seçimi: Bireyin duygularını hareket geçiren olayları seçebildiğini ve böylelikle bu olaylardan kaçabildiğini ifade eder.

•Durum değişikliği: Bireyin yaşadığı duygu yoğunluğunu azaltmak amacıyla içinde bulunduğu durumu değiştirmek istemesidir.

•Dikkat dağıtımı: Bireyin yaşadığı duygusunu düzenleyebilmek için dikkatini farklı konulara, durumlara vermeye çabalaması dikkat dağıtımı aşamasıdır. Özetle bireyin dikkatini farklı noktalara yönlendirmesidir.

•Bilişsel değişim: Bireyin deneyimlediği zorlu yaşam olaylarını başka şekillerde yorumlamaya çalışmasını içeren aşamadır.

•Tepkinin ayarlanması: Bu aşama tepki odaklı olan tek aşamadır. Bireyin yaşadığı bir olaydan sonraki davranışını düzenlemek istemesi olarak açıklanmaktadır (Gross, 1998).

1.4.2.2. Gratz ve Roemer (2004)' ın Duygu Düzenleme Güçlüğü Yaklaşımı

Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi oluşturan boyutları dört ana başlıkta tanımlamaktadır ve bireyin bu boyutlardan birinin eksik olmasıyla duygularını düzenlemekte zorlanacağı görüşünü benimsemektedir. Bu boyutlar duyguları anlama ve farkında olma, duyguyu kabul etme, istenen hedefe yönelik davranışlarda bulunma ve olumsuz duygular yaşarken dürtüsel davranışları kontrol etme ve duruma uygun duygu düzenleme stratejisini uygulayabilmedir. Duyguların düzensizliğini değerlendirebilmek için geliştirdikleri Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği netlik, farkındalık, dürtü, kabul etmeme, amaç ve strateji olmaz üzere 6 faktör ve 36 maddeden oluşmaktadır.

1.4.3. Duygu Düzenleme ile ilgili Araştırmalar

1.4.3.1. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Gross ve Munoz' un (1995) yapmış oldukları çalışmada duygularını düzenlemede sorun yaşayan bireylerin depresyon ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Duygu düzenleyebilmenin depresyon için önleyici ve tedavi edici bir

özelliği olduğu vurgulanmaktadır.

Zeman ve arkadaşlarının (2002) çocuklarda duygu düzenleme güçlüğünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını dördüncü ve beşinci sınıflarda öğrenim gören 121 erkek 106 kız olmak üzere toplam 227 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde çoklu regresyon analizi sonuçları duygu durumlarını tanımlayamama, öfke duygusunun engellenmesi ve öfke ile yapıcı baş edebilmenin içselleştirmeyi yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Özetle bu çalışma üzüntünün düzensiz ifade edilmesinin ve öfke ile yapıcı başa çıkmanın dışsallaştırıcı belirtilerle ters orantılı olduğu sonucunu sunmaktadır. Bir diğer bulgu ise duygu düzenleme güçlüğü yaşıyan çocukların, duygusal tepkilerini yönetme konusunda zorluk yaşadıkları ve bu durumun sosyal ilişkilerinde de zorluk yaşamalarına neden olduğudur. Bu çalışma çocukların duygu düzenleme becerilerinin sosyal anlamda gelişimleri üzerinde etkili olduğu ve psikolojik olarak iyi olma durumlarını olumlu etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Whiteside ve arkadaşlarının (2007) duygu düzenleme güçlüğü ile tıkanırcasına yeme bozukluğu arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 695 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ve tıkanırcasına yeme bozukluğunun ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise duygusal durumları tanımlamada ve anlamlandırmada daha fazla zorluk çekmenin ve duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişimin duygu düzenleme güçlüklere ile tıkanırcasına yeme arasındaki ilişkiyi açıkladığı görüşüdür.

Roberton ve arkadaşlarının (2012) bilinçli yapılan duygu düzenlemenin saldırganlıkla ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın bulguları incelendiğinde duyguları aşırı düzenlemenin bilişsel olarak maliyetli olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise yetersiz ya da gereğinden fazla düzenlenen duygunun saldırganlık olasılığını arttırmasıdır.

Hoffman ve arkadaşlarının (2016) kişilerarası duygu düzenleme stratejileri ve bazı psikolojik değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptığı çalışmada olumlu duygu arttırma stratejisinin depresyon ile baş etmede en etkili strateji olduğu ve bakış açısı edinme, sosyal modelleme ve yatıştırılma stratejileri ile kaygı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır. Aynı zamanda kaygı, kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı

bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Weiss ve arkadaşlarının (2018) travma sonrası stres bozukluğu ile olumlu duygu düzenleme güçlüklerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını aile içi şiddete maruz kalmış kadınlar oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde olumlu duygularını düzenlemekte zorluk yaşayan travma sonrası stres bozukluğu olan aile içi şiddet mağduru kadınların olumlu duygularını düzenleyebilir hale gelmesinin yaşadıkları zorluklarla daha iyi başa çıkmalarında etkili olacağı görülmektedir.

Sullivan ve arkadaşlarının (2019) duygu düzensizliği ve travma sonrası stres bozukluğunda olumlu duygu düzenleme güçlüğünün rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını eşleri tutuklu olan toplam 210 kadın oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde travma sonrası stres bozukluğu semptomlarının şiddeti ile olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise olumlu duygu düzenleme güçlüğünün olumsuz duygu düzenleme güçlüğüne göre travma sonrası stres bozukluğunu daha iyi yordadığıdır.

1.4.3.2. Duygu Düzenleme Güçlüğü ile İlgili Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Aydın' ın (2018) üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde daha önce psikolojik destek alan üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğünün alt boyutları olan açıklık, strateji, dürtü ve amaç düzeylerinin; psikolojik destek almayan üniversite öğrencilerine göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise açıklık, kabul etmeme, dürtü ve amaç düzeylerinin artmasının kaçınma ve kaygı düzeyini arttırdığıdır. Aynı zamanda farkındalık ile kaygı arasında anlamsız bir ilişki, farkındalık ve kaçınma arasında ise anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demografik değişkenler (cinsiyet, anne-baba eğitim durumu, not ortalaması, kardeş sayısı, algılanan gelir düzeyi) açısından incelendiğinde ise duygu düzenleme güçlüğü alt boyutları ile kaygı ve kaçınma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Dereboy ve arkadaşlarının (2018) çocukluk çağında travma yaşamının duygu

düzenleme güçlüğü, kimlik bocalaması ve psikopatoloji ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 635 üniversite öğrencisine uygulanan Çocukluk Çağı Travma Ölçeği – Kısa Formundan ortalamanın üzerinde olan ve görüşmeyi kabul eden 69 kişi oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ölçeğinin sonuçlarının yurt dışındaki çalışmalardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004; Rugancı ve Gençöz, 2010; Karagöz ve Dağ, 2015). Dereboy ve arkadaşları bu sonucun sebebinin Türkiye’ de çok çocuğa sahip olan ailelerin fazlalığına, kaygılı ve kaçınan bağlanma tarzlarına ve özellikle annenin kendi duygularını düzenleme konusunda yeterli olmamasıyla açıklamaktadır. Bir diğer bulgu ise çocukluk çağı travmalarının hem duygu düzenleme becerilerini hem de kimlik duygusunun gelişimini etkilediği sonucudur.

Şahan ve Şahin’ in (2020) üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve spor ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğünde kadın ve erkek arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise çalışmaya katılan öğrencilerin yaşlarına yöneliktir. 18-22 yaş ve 32 ve üzeri yaş grubu öğrencilerin duygu düzenleme güçlükleri arasında 18-22 yaş lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Şahan ve Şahin (2020) bu durumu yaş arttıkça bireyin duygu durumunun azaldığı görüşüyle açıklamaktadır.

Uzun’ un (2021) kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, stresle başa çıkma tarzları ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını İstanbul ilinde yaşayan 18-68 yaş arasında olan toplam 479 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde kişilerarası duygu düzenleme stratejisi cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadınların olumlu duyguları arttırma ve yatıştırılma stratejilerini erkeklere oranla daha fazla kullandığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise kişilerarası duygu düzenleme stratejilerinin stresle başa çıkma tarzlarının alt boyutlarının hem kendi içinde hem de kaygı ve depresyonla ilişkili olduğu sonucudur.

Ergeni’ nin (2022) üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin duygu düzenleme,

akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını lise son sınıf ve liseden bir önceki yıl mezun olup üniversite sınavına hazırlanan toplam 223 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ortalama puanlarına bakılarak çalışmaya katılanların orta düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise psikolojik bir rahatsızlığı olan ve psikiyatrik ilaç kullanan öğrencilerin diğer öğrencilere göre duygularını düzenlemekte daha çok güçlük yaşadığı yönündedir. Aynı zamanda duygu düzenleme güçlüğü'nün sınav kaygısı ile orta düzey pozitif, akıllı telefon bağımlılığıyla ise düşük düzey pozitif bir ilişki içinde olduğu görülmektedir.

İnce' nin (2022) erken dönem uyum bozucu şemaların dijital flört şiddeti ile arasındaki ilişkide olumlu ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını romantik ilişkisi olan veya son bir yıl içerisinde romantik ilişkisi olan 18-30 yaş arasındaki bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde olumlu duygu düzenleme alt boyutları ile dijital flört şiddetine maruz kalma arasında ve olumsuz duygu düzenleme alt boyutları ile dijital flört şiddeti uygulama arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise erken dönem uyum bozucu şema alanlarının olumlu duygu düzenleme güçlüğü aracılığıyla hem maruz kalınan hem de uygulanan dijital flört şiddetini yordadığıdır.

Er' in (2024) duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını İstanbul ilinde yaşayan 18-50 yaş aralığında bireyler oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasında pozitif, öz-şefkat arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise duygu düzenleme güçlüğü ile mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü üstlendiğidir.

Kıvrak' ın (2024) kendine zarar verme davranışının duygu düzenleme güçlüğü, öz şefkat ve algılanan sosyal destek ile ilişkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 12-17 yaş arasında ruh sağlığı polikliniğine başvuran 102 ergen oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde duygu düzenleme güçlüğü'nün hem otonom hem de sosyal işlevleri anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Kendine zarar verme davranışında bulunanların bulunmayanlara göre daha fazla duygu

düzensizliği içinde olduğu söylenmektedir. Bir diğer bulgu ise çalışmanın tüm değişkenlerini kapsamaktadır. Bu bulguya göre algılanan sosyal destek, öz şefkat ve duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı düzeyde bir ilişkisi yoktur.

Özdemir' in (2024) kaygı yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan üç farklı grupta psikolojik danışma programının bilişsel duygu düzenleme stratejileri, kaygı ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını 48 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışma her bir oturum 120 dakika olacak şekilde toplam 14 haftadan oluşmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde hazırlanan bilişsel duygu düzenleme stratejileri programının kaygıyı azaltma yönünde etkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise üniversitesi öğrencilerinin uyumlu bilişsel duygu düzenleme stratejileri geliştirmek, kaygı düzeylerini ve depresyon düzeylerini azaltmak amacıyla hazırlanan üç müdahale programının da etkili olduğudur.

Özen' in (2024) algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün rolünü incelemek amacıyla yaptığı çalışmanın katılımcılarını İstanbul ilinde yaşayan 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın bulguları incelendiğinde üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasında duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü üstlendiği yönünde bir sonuca ulaşılmaktadır. Bir diğer bulgu ise algılanan ebeveyn tutumu alt boyutları olan aşırı koruma ve reddedicilik ile sosyal kaygı arasında duygu düzenleme güçlüğünün pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğudur.

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, veri toplama süreci, katılımcıları ve çalışma grubu, kullanılan veri toplama araçları ve veri çözümleme yöntemleri hakkında bilgiler verilmiştir.

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünü incelemeye yönelik ilişkisel tarama modelinde betimsel bir çalışmadır. İlişkisel tarama modelindeki çalışmalarda birden fazla değişken arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır (Karasar, 2022). Çalışmanın bağımlı değişkeni gelecek kaygısı; bağımsız değişkenleri ise algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğüdür.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini 2024-2025 Eğitim-Öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini Kocaeli Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri olmak üzere toplam 314 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmanın evreninin oldukça büyük olmasından dolayı araştırma örnekleme için uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırma grubuna ait sosyo-demografik bilgiler Tablo 2.1'de gösterilmiştir.

Tablo 2.1 Çalışma Grubuna Ait Sosyodemografik Bilgiler

	Frekans(n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	71	22.6
Kadın	243	77.4
Bölüm		
İMÖ	33	10.5
İngilizce Öğretmenliği	74	23.6
RPD	134	42.7
Sınıf Öğretmenliği	40	12.7
Türkçe Öğretmenliği	33	10.5
Sınıf		
1 Sınıf	38	12.1
2 Sınıf	61	19.4
3 Sınıf	62	19.7
4 Sınıf	153	48.7
Sosyo Ekonomik Düzey		
Düşük	14	4.5

Orta	228	72.6
Yüksek	72	22.9
Romantik İlişki Durumu		
İlişkisi Var	106	33.8
İlişkisi Yok	208	66.2
	Ort	Ss
Yaş	21.580	2.248
	Toplam	314 100

Tablo 2.1 incelendiğinde çalışmaya katılan 314 üniversite öğrencilerinin %77.4'ü kadın (n=243), %22.6'sı erkek (n=71) olup, örneklem grubunun büyük çoğunluğunu kadın öğrencilerin oluşturduğu görülmektedir. Bölümlere göre dağılıma bakıldığında en yüksek katılımın %42.7 ile Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (n=134) bölümünden olduğu, bunu %23.6 ile İngilizce Öğretmenliği (n=74) ve %12.7 ile Sınıf Öğretmenliği (n=40) bölümlerinin takip ettiği belirlenmiştir. Diğer katılımcılar %10.5 oranla Türkçe Öğretmenliği (n=33) ve aynı oranla İlköğretim Matematik Öğretmenliği (n=33) bölümlerindedir. Sınıf düzeyine göre dağılımda katılımcıların %48.7'sinin 4. sınıf (n=153), %19.7'sinin 3. sınıf (n=62), %19.4'ünün 2. sınıf (n=61) ve %12.1'inin 1. sınıf (n=38) öğrencisi olduğu görülmektedir. Bu durum, örneklemin büyük ölçüde lisans eğitiminin son yılında olan öğrencilerden oluştuğunu göstermektedir. Katılımcıların algıladıkları sosyo-ekonomik düzeylerine ilişkin değerlendirmelerine göre, %72.6'sı kendini orta düzeyde (n=228), %22.9'u iyi düzeyde (n=72) ve %4.5'i kötü düzeyde (n=14) olarak ifade etmiştir. İlişki durumu açısından katılımcıların %66.2'si ilişkisi olmadığını (n=208) belirtirken, %33.8'i ilişkisi olduğunu (n=106) ifade etmiştir. Katılımcıların yaş değişkenine ilişkin ortalama değeri 21.58 (SS=2.25) olarak hesaplanmış; yaş aralığı 18 ile 34 arasında değişmektedir.

Bu bulgular doğrultusunda, araştırmaya katılan bireylerin büyük çoğunluğunu genç, kadın, lisans eğitiminin son yılında bulunan ve sosyo-ekonomik düzeyini orta olarak değerlendiren öğrenciler oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerin toplanmasında katılımcılara ait bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilen Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği, Zimet ve arkadaşları (1988)

tarafından geliştirilen Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği, Sherer ve arkadaşları tarafından geliştirilen Türkçe formunun İlhan ve Yıldırım (2010) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Genel Öz yeterlilik Ölçeği ve Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilen, Penner ve arkadaşları (2022) tarafından kısaltılan ve dilimize uyarlama çalışması Erik ve Ekşi (2023) tarafından yapılan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formunda katılımcıların sosyo-demografik bilgilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla oluşturulan formda katılımcıların cinsiyet, bölüm, sınıf düzeyi, sosyoekonomik düzeyi ve romantik ilişki durumunu belirlemeye yönelik sorular yer almaktadır.

2.3.2. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği

Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği, Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilmiştir. 5'li likert tipinde ("1" hiçbir zaman, "2" nadiren, "3" bazen, "4" sıklıkla, "5" her zaman) olan ölçek toplam 19 maddeden oluşmaktadır ve 2 alt boyutu vardır. Birinci boyutu "gelecek korkusu"nu; ikinci boyut ise (2,4,6,8,10 ve 12 numaralı maddeleri içerir) "gelecekte umutsuzluk" alt boyutunu ifade etmektedir. Tüm ölçek Cronbach's $\alpha=0.91$, gelecek korkusu için Cronbach's $\alpha= 0.95$ ve gelecekte umutsuzluk için Cronbach's $\alpha= 0.88$ ' dir. Ölçekte yer alan 2, 4, 6, 8, 10 ve 12 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 19-95 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puan arttıkça gelecek kaygısı artmakta, alınan puan azaldıkça gelecek kaygısı azalmaktadır. Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı bütün ölçek için 0.89 olarak bulunmuş; alt boyutlardan gelecek korkusu için 0.88, gelecekte umutsuzluk için ise 0.85 değerleri elde edilmiştir.

2.3.3. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

ÇBASDÖ, Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilmiş, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması ise Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. Sosyal desteğin kaynağına ilişkin toplam 12 maddeden oluşan ölçeğin, 3 alt grubu (aile, arkadaş, özel bir insan) vardır. Ölçekten alınabilecek puan 12-84 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması algılanan sosyal desteğin yüksek olduğunu ifade eder. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için 0.85'dir. Çalışmada ölçeğin

Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı bütün ölçek için 0.86 olup; aile desteği alt boyutu için 0.85, arkadaş desteği için 0.82 ve özel kişi desteği için 0.83 değerleri ile yüksek iç tutarlılık göstermektedir.

2.3.4. Genel Özyeterlilik Ölçeği

Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (The Self-Efficacy Scale)' nin 23 maddeli orijinal hali Sherer ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması ilk olarak Aksayan ve Gözüm (1999) tarafından gerçekleştirilmiştir. İlhan ve Yıldırım (2010) tarafından da ölçeğin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. 5' li Likert tipi (hiç=1 ve çok iyi=5) olan ölçek 3 alt boyut (başlama, yılmama ve sürdürme çabası-ısrar) içermektedir. Ölçek 17 maddeden oluşmaktadır ve ölçekten alınabilecek puanlar 17-85 puan arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin öz yeterlilik inancının yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçekte bulunan 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11 12, 14, 16 ve 17 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0.80, iki yarım güvenilirliği 0.77 ve test tekrar test güvenilirliği 0.69' dur. Özgün halinde 18 yaşından büyük ve en az 5 yıl eğitim görmüş yetişkinler için uygulanabilen ölçeğin yapılan uyarılama çalışmasından sonra 18 yaşından büyük ve en az ilkokul mezunu kişilerin genel öz yeterliliklerini ölçmede geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı bütün ölçek için 0.91 olarak hesaplanmış; başlama için 0.90, yılmama için 0.88 ve sürdürme çabası için 0.90 ile yüksek güvenilirlik düzeyleri ortaya konmuştur.

2.3.5. Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeğinin orijinali Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal hali Penner, Steinberg ve Sharp (2022) tarafından kısaltılan DDGÖ-8'i dilimize uyarılama çalışmasını ise Erik ve Ekşi (2023) gerçekleştirmiştir. Ölçek 5' li likert tipinde olup (hemen hemen hiç-hemen hemen her zaman) toplam sekiz maddeden oluşmaktadır. Dört alt boyutu (amaç, dürtü, kabullenme, strateji) içeren ölçekte her alt boyuttan iki madde bulunmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan esas alınarak yapılmaktadır. Ölçekten alınan puanların artması bireyin duygu düzenleme güçlüğüne arttığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ve madde analizlerinden yararlanılmıştır. İç tutarlılık katsayısı ölçeğin tamamı için 0.87, alt boyutlarına ilişkin güvenilirlik değeri 0.68 ve 0.77 arasında değişmektedir. Madde toplam korelasyonları ise 0.52 ve 0.70 arasında değişmektedir. Tüm bunlardan yola çıkarak DDGÖ-8' in duygu düzenleme güçlüğüne belirlemede ayırt edici

olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Büyüköztürk, 2020). Çalışmada ölçeğin Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı bütün ölçek için 0.90'dır.

2.4. Verilerin Toplama Süreci

Veri toplama aşamasından önce ölçekleri geliştiren/uyarlayan araştırmacılardan ve ilgili üniversiteden verilen toplanmasına ilişkin etik kurul izni alınmıştır. Verilerin toplanmasında katılımcılara ait bilgilerin elde edilmesi amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu, Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilen 5' li likert tipindeki 19 maddeden ve 2 alt boyuttan oluşan Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği; Eker, Arkar ve Yıldız (2001) tarafından uyarlanan 12 madde ve üç alt boyuttan oluşan Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği; İlhan ve Yıldırım (2010) tarafından uyarlanan 5' li likert tipindeki 17 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan Genel Öz Yeterlilik Ölçeği; Ekşi ve Erik (2023) tarafından uyarlanan 5' li likert tipindeki 8 maddeden ve 4 alt boyuttan oluşan Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği-8 ve gönüllü katılım bilgilendirilmiş onam formlarının Google Forms uygulaması aracılığıyla katılımcılara uygulanmıştır.

Tüm veriler 2025 yılının şubat ayı boyunca toplanmış, bu süreçte toplam olarak 314 üniversite öğrencisine ulaşılmıştır. Bu aşamadan sonra veriler istatistik programı yardımı ile çözümlenmiştir.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen veriler bilgisayar ortamında SPSS 22.0 istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik bilgilerin belirlenmesinde frekans ve yüzde analizlerinden, ölçeğin incelenmesinde ortalama ve standart sapma istatistiklerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek üzere Kurtosis (Basıklık) ve Skewness (Çarpıklık) değerleri incelenmiştir. Verilerin analizinde parametrik yöntemler kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek düzeylerini belirleyen boyutlar arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizleri aracılığıyla incelenmiştir. Katılımcıların sosyo-demografik bilgilerine göre ölçek düzeyindeki farklılaşmaların incelenmesinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (Anova) ve post hoc (Tukey, LSD) analizlerinden faydalanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili bulgulara yer verilmiştir.

3.1. GELECEK KAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZYETERLİLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ DEĞİŞKENLERİNE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİK

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı, algılanan sosyal destek, genel öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü puanlarına ait basıklık ve çarpıklık değerleri test edilmiş ve Tablo 3.1' de paylaşılmıştır.

Tablo 3.1 *Araştırmanın Değişkenlerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri*

	Basıklık	Çarpıklık
Gelecek Kaygısı Genel	-0.204	0.048
Gelecek Korkusu	-0.375	0.063
Gelecekte Umutsuzluk	0.226	0.189
Sosyal Destek Genel	-0.566	-0.185
Aile Desteği	-0.267	-0.360
Arkadaş Desteği	-0.938	-0.142
Özel Kişi Desteği	-0.379	-0.361
Genel Öz Yeterlilik Toplam	1.152	-0.780
Başlama	2.592	-0.578
Yılmama	0.435	-0.454
Sürdürme Çabası	0.350	-0.513
Duygu Düzenleme Güçlüğü	0.459	0.776

İlgili alanyazında, değişkenlerin basıklık çarpıklık değerlerine ilişkin sonuçların +1.5 ile -1.5 (Tabachnick ve Fidell, 2013), +2.0 ile -2.0 (George, ve Mallery, 2010) arasında olması normal dağılım olarak kabul edilmektedir. Bu değerlere göre tüm değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir.

Tablo 3.2 *Araştırmanın Gelecek Kaygısı Ölçeği Puan Ortalaması*

	N	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Gelecek Kaygısı Genel	314	2.976	0.686	1.160	5.000
Gelecek Korkusu	314	3.082	0.750	1.230	5.000
Gelecekte Umutsuzluk	314	2.745	0.681	1.000	5.000

Katılımcıların gelecek kaygısı düzeylerine ilişkin ortalamalar incelendiğinde, Gelecek Kaygısı Genel puan ortalaması 2.98 (SS=0.69) olarak bulunmuştur. Bu, öğrencilerin genel olarak orta düzeyde gelecek kaygısı yaşadığını göstermektedir. Alt boyutlardan Gelecek Korkusu ortalaması 3.08 (SS=0.75) ile en yüksek düzeye sahipken, Gelecekte Umutsuzluk ortalaması 2.75 (SS=0.68) olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar, öğrencilerin geleceklerine yönelik korku ve umutsuzluk hislerini orta düzeyde deneyimlediklerini göstermektedir.

Tablo 3.3 Araştırmanın Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Puan Ortalaması

	N	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Sosyal Destek Genel	314	4.835	1.240	1.500	7.000
Aile Desteği	314	5.000	1.293	1.000	7.000
Arkadaş Desteği	314	4.519	1.515	1.250	7.000
Özel Kişi Desteği	314	4.985	1.296	1.000	7.000

Katılımcıların algıladıkları sosyal destek düzeylerine ilişkin değerlendirmede, Sosyal Destek Genel ortalaması 4.84 (SS=1.24) olarak belirlenmiştir. Alt boyutlardan Aile Desteği ortalaması 5.00 (SS=1.29), Özel Kişi Desteği 4.99 (SS=1.30) ve Arkadaş Desteği 4.52 (SS=1.52) düzeyindedir. Bu bulgular, öğrencilerin özellikle aile ve özel kişi desteğini yüksek düzeyde algıladığını, arkadaş desteğini ise görece daha düşük algıladığını göstermektedir.

Tablo 3.4 Araştırmanın Genel Özyeterlilik Ölçeği Puan Ortalaması

	N	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Genel Öz yeterlilik Toplam	314	54.153	6.700	21.000	71.000
Başlama	314	27.701	3.480	9.000	37.000
Yılmama	314	16.777	3.129	5.000	25.000
Sürdürme Çabası	314	9.675	1.612	4.000	14.000

Katılımcıların Genel Öz Yeterlilik puan ortalaması 54.15 (SS=6.70) olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlardan Başlama puan ortalaması 27.70 (SS=3.48), Yılmama puan ortalaması 16.78 (SS=3.13) ve Sürdürme Çabası puan ortalaması 9.68 (SS=1.61) olarak belirlenmiştir. Bu bulgular, öğrencilerin öz yeterlilik inançlarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.5 Araştırmanın Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği Puan Ortalaması

	N	\bar{X}	Ss	Min.	Maks.
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	314	18.268	6.389	8.000	39.000

Katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü düzeyleri incelendiğinde, Duygu Düzenleme Güçlüğü toplam puan ortalaması 18.27 (SS=6.39) olarak bulunmuştur. Bu bulgular öğrencilerin orta düzeyde duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını göstermektedir.

Tablo 3.6 Gelecek Kaygısı Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Gelecek Kaygısı Genel	Gelecek Korkusu	Gelecekte Umutsuzluk
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Erkek	71	2.98±0.75	3.02±0.81	2.90±0.73
Kadın	243	2.97±0.67	3.10±0.73	2.70±0.66
t=		0.047	-0.844	2.176
p=		0.962	0.400	0.030
Bölüm		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İMÖ	33	2.93±0.68	3.00±0.71	2.75±0.71
İngilizce Öğretmenliği	74	3.18±0.77	3.32±0.85	2.88±0.73
RPD	134	2.90±0.64	3.01±0.69	2.66±0.67
Sınıf Öğretmenliği	40	2.91±0.67	3.00±0.76	2.70±0.64
Türkçe Öğretmenliği	33	2.97±0.63	3.04±0.69	2.83±0.61
F=		2.303	2.477	1.481
p=		0.058	0.044	0.208
PostHoc=		2>1, 2>3, 2>4 (p<0.05)		
Sınıf		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
1 Sınıf	38	2.92±0.55	3.04±0.61	2.67±0.64
2 Sınıf	61	2.89±0.62	3.00±0.67	2.65±0.61
3 Sınıf	62	2.96±0.76	3.05±0.79	2.76±0.79
4 Sınıf	153	3.03±0.71	3.14±0.80	2.80±0.67
F=		0.774	0.662	0.838
p=		0.509	0.576	0.474
Sosyo Ekonomik Düzey		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Düşük	14	3.57±0.82	3.64±0.85	3.40±0.86
Orta	228	2.99±0.66	3.09±0.73	2.78±0.66
Yüksek	72	2.81±0.68	2.96±0.75	2.50±0.61
F=		7.616	5.066	12.284
p=		0.001	0.007	0.000
PostHoc=		1>2, 1>3 (p<0.05)	1>2, 1>3 (p<0.05)	1>2, 1>3, 2>3 (p<0.05)
Romantik İlişki Durumu		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İlişkisi Var	106	2.89±0.69	3.02±0.75	2.61±0.67
İlişkisi Yok	208	3.02±0.68	3.11±0.75	2.81±0.68
t=		-1.537	-1.034	-2.441
p=		0.125	0.302	0.015

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc: Tukey, LSD.

Katılımcıların gelecek kaygısı, gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumları incelendiğinde; cinsiyet

değişkeni açısından yalnızca Gelecekte Umutsuzluk boyutunda anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir ($p=0.030$). Kadınların puan ortalaması erkeklerden daha düşük bulunmuştur. Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre Gelecek Korkusu boyutunda anlamlı fark gözlenmiştir ($p=0.044$) ve post-hoc analizlerine göre İngilizce Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler, diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla daha yüksek puan almıştır. Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda ise üç boyutta da anlamlı bir fark saptanmamıştır ($p>0.05$). Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre elde edilen bulgular, tüm alt boyutlarda anlamlı farklılıkların bulunduğunu ortaya koymuştur. Özellikle “Kötü” sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin puan ortalamaları “Orta” ve “İyi” düzeyde olanlara kıyasla anlamlı biçimde daha yüksektir ($p<0.05$). Ayrıca Gelecekte Umutsuzluk boyutunda “Orta” düzeydeki öğrencilerin “İyi” düzeydekilerden daha yüksek puan aldığı görülmüştür. İlişki durumu açısından yapılan analizde ise sadece Gelecekte Umutsuzluk boyutunda anlamlı fark bulunmuş; ilişkisi olmayan öğrencilerin puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p=0.015$). Diğer boyutlar bakımından anlamlı bir fark saptanmamıştır.

Tablo 3.7 Algılanan Sosyal Destek Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Sosyal Destek Genel	Aile Desteği	Arkadaş Desteği	Özel Kişi Desteği
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Erkek	71	4.27±1.18	4.49±1.34	3.80±1.48	4.52±1.25
Kadın	243	5.00±1.21	5.15±1.24	4.73±1.46	5.12±1.28
t=		-4.483	-3.865	-4.702	-3.459
p=		0.000	0.000	0.000	0.001
Bölüm		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İMÖ	33	4.72±1.26	4.75±1.31	4.44±1.49	4.96±1.30
İngilizce Öğretmenliği	74	4.73±1.24	4.86±1.40	4.36±1.51	4.96±1.26
RPD	134	4.94±1.24	5.18±1.23	4.67±1.50	4.96±1.33
Sınıf Öğretmenliği	40	5.04±1.21	5.09±1.22	4.73±1.52	5.31±1.19
Türkçe Öğretmenliği	33	4.54±1.26	4.73±1.32	4.10±1.57	4.78±1.37
F=		1.198	1.557	1.391	0.841
p=		0.312	0.186	0.237	0.500
Sınıf		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
1 Sınıf	38	5.10±1.30	5.38±1.31	4.79±1.58	5.14±1.32
2 Sınıf	61	4.84±1.16	5.07±1.09	4.58±1.48	4.88±1.31
3 Sınıf	62	4.73±1.31	4.87±1.41	4.42±1.54	4.90±1.32

4 Sınıf	153	4.81±1.23	4.93±1.31	4.47±1.51	5.02±1.28
F=		0.762	1.526	0.574	0.439
p=		0.516	0.208	0.633	0.725
Sosyo Ekonomik Düzey		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Kötü	14	3.57±1.44	3.93±1.55	3.09±1.63	3.70±1.40
Orta	228	4.77±1.21	4.97±1.29	4.46±1.48	4.88±1.26
İyi	72	5.28±1.11	5.30±1.15	4.98±1.41	5.57±1.13
F=		13.209	6.988	10.298	16.593
p=		0.000	0.001	0.000	0.000
PostHoc=		2>1, 3>1, 3>2 (p<0.05)	2>1, 3>1 (p<0.05)	2>1, 3>1, 3>2 (p<0.05)	2>1, 3>1, 3>2 (p<0.05)
Romantik İlişki Durumu		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İlişkisi Var	106	5.66±1.07	5.63±1.23	5.72±1.10	5.64±1.23
İlişkisi Yok	208	4.41±1.10	4.68±1.21	3.91±1.32	4.65±1.20
t=		9.584	6.532	12.178	6.806
p=		0.000	0.000	0.000	0.000

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Katılımcıların sosyal destek düzeylerinin tanımlayıcı değişkenlere göre farklılaşma durumuna ilişkin bulgular Tablo 3.7’de sunulmuştur. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, Sosyal Destek Genel ($t=-4.483$, $p<0.001$), Aile Desteği ($t=-3.865$, $p<0.001$), Arkadaş Desteği ($t=-4.702$, $p<0.001$) ve Özel Kişi Desteği ($t=-3.459$, $p=0.001$) puanlarında kadın katılımcıların erkeklere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür. Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre yapılan tek yönlü varyans analizi sonucunda, sosyal destek puanlarında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0.05$). Benzer şekilde, sınıf düzeyine göre yapılan analizlerde de Sosyal

Destek Genel ve alt boyutlarında anlamlı fark saptanmamıştır ($p>0.05$).

Sosyo-ekonomik düzey açısından yapılan analizlerde ise tüm boyutlar bakımından anlamlı farklılıklar elde edilmiştir: Sosyal Destek Genel ($F=13.209$, $p<0.001$), Aile Desteği ($F=6.988$, $p=0.001$), Arkadaş Desteği ($F=10.298$, $p<0.001$) ve Özel Kişi Desteği ($F=16.593$, $p<0.001$). Yapılan post-hoc analizler, “İyi” sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin sosyal destek algısının “Orta” ve “Kötü” düzeydekilere göre daha yüksek olduğunu; “Orta” düzeydekilerin ise “Kötü” düzeydekilere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek puan aldığını ortaya koymuştur.

İlişki durumuna göre yapılan karşılaştırmalar sonucunda ise ilişkisi olan katılımcıların Sosyal Destek Genel ($t=9.584$, $p<0.001$) ve tüm alt boyutlarda (Aile, Arkadaş, Özel Kişi Desteği) ilişkisi olmayan katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek sosyal destek algısına sahip olduğu belirlenmiştir (t değerleri sırasıyla 6.532, 12.178 ve 6.806; $p<0.001$). Bu bulgular, sosyal destek düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Tablo 3.8 Genel Özyeterlilik Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Genel Özyeterlilik Toplam	Başlama	Yılmama	Sürdürme Çabası
Cinsiyet		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Erkek	71	53.72±8.24	27.31±4.33	16.76±3.83	9.65±1.66
Kadın	243	54.28±6.19	27.81±3.19	16.78±2.90	9.68±1.60
t=		-0.621	-1.076	-0.050	-0.162
p=		0.596	0.363	0.965	0.872
Bölüm		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İMÖ	33	55.06±7.35	27.85±3.89	17.39±3.50	9.82±1.67
İngilizce Öğretmenliği	74	52.53±7.11	26.69±3.45	16.61±3.23	9.23±1.83
RPD	134	54.88±5.79	28.33±3.08	16.74±2.82	9.81±1.37
Sınıf Öğretmenliği	40	54.15±6.67	27.70±3.52	16.80±3.50	9.65±1.51
Türkçe Öğretmenliği	33	53.94±8.19	27.27±4.18	16.67±3.34	10.00±1.94
F=		1.658	2.859	0.387	2.091
p=		0.160	0.024	0.818	0.082
PostHoc=			3>2 ($p<0.05$)		
Sınıf		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
1 Sınıf	38	54.03±5.93	27.71±3.14	16.47±2.82	9.84±1.53
2 Sınıf	61	54.39±5.79	27.82±3.18	16.77±2.62	9.80±1.29
3 Sınıf	62	55.48±5.65	28.58±2.78	17.02±3.28	9.89±1.40
4 Sınıf	153	53.55±7.53	27.29±3.87	16.76±3.34	9.50±1.81
F=		1.264	2.063	0.240	1.250
p=		0.287	0.105	0.868	0.292

Sosyo Ekonomik Düzey		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
Düşük	14	51.79±6.57	26.71±3.52	16.14±3.72	8.93±1.94
Orta	228	54.30±6.62	27.85±3.54	16.70±2.98	9.75±1.57
Yüksek	72	54.15±6.97	27.43±3.28	17.14±3.45	9.58±1.67
F=		0.927	0.979	0.834	1.876
p=		0.397	0.377	0.435	0.155

Romantik İlişki Durumu		Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS	Ort ± SS
İlişkisi Var	106	55.56±6.71	28.33±3.51	17.55±3.04	9.68±1.55
İlişkisi Yok	208	53.44±6.60	27.38±3.43	16.38±3.11	9.67±1.65
t=		2.676	2.304	3.158	0.032
p=		0.008	0.022	0.002	0.974

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc:Tukey, LSD

Tablo 3.8’ de katılımcıların genel öz yeterlilik ve alt boyut puanlarının demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonuçlarına göre, Genel Özyeterlilik ve alt boyutları açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Tüm puan ortalamaları birbirine oldukça yakın değerler göstermektedir.

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre yapılan varyans analizinde, yalnızca Başlama alt boyutunda anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($F=2.859$, $p=0.024$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim gören öğrencilerin, İngilizce Öğretmenliği öğrencilerine kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Diğer alt boyutlar ve Genel Özyeterlilik puanında anlamlı farklılık gözlenmemiştir.

Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmalarda da istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır ($p>0.05$). Ancak Başlama alt boyutunda 3. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının diğer sınıf gruplarına göre yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre yapılan analizde, Genel Öz Yeterlilik ve alt boyutları açısından gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Bununla birlikte, tüm boyutlarda “İyi” düzeyde sosyo-ekonomik duruma sahip katılımcıların puan ortalamalarının görece yüksek olduğu gözlenmiştir.

İlişki durumu açısından yapılan analiz sonuçlarına göre, ilişkisi olan öğrencilerin Genel Özyeterlilik ($t=2.676$, $p=0.008$), Başlama ($t=2.304$, $p=0.022$) ve Yılmama ($t=3.158$, $p=0.002$) alt boyut puanlarının, ilişkisi olmayan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Sürdürme Çabası boyutunda ise romantik ilişki durumuna

göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0.974$). Bu bulgular, bazı demografik değişkenlerin öz yeterlilik algısı üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Tablo 3.9 Duygu Düzenleme Güçlüğü Puanlarının Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşma Durumu

Demografik Özellikler	n	Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam
Cinsiyet		Ort ± SS
Erkek	71	19.28±6.68
Kadın	243	17.97±6.28
t=		1.524
p=		0.129
Bölüm		Ort ± SS
İMÖ	33	17.24±6.74
İngilizce Öğretmenliği	74	20.55±7.34
RPD	134	17.87±5.93
Sınıf Öğretmenliği	40	16.93±6.30
Türkçe Öğretmenliği	33	17.39±4.42
F=		3.407
p=		0.010
PostHoc=		2>1, 2>3, 2>4, 2>5 ($p<0.05$)
Sınıf		Ort ± SS
1 Sınıf	38	18.63±5.72
2 Sınıf	61	18.18±5.95
3 Sınıf	62	18.29±6.84
4 Sınıf	153	18.20±6.58
F=		0.050
p=		0.985
Sosyo Ekonomik Düzey		Ort ± SS
Kötü	14	21.93±7.19
Orta	228	18.19±6.26
İyi	72	17.79±6.49
F=		2.538
p=		0.081
İlişki Durumu		Ort ± SS
İlişkisi Var	106	17.69±6.22
İlişkisi Yok-bekar	208	18.56±6.47
t=		-1.147
p=		0.252

F: Anova Testi; t: Bağımsız Gruplar T-Testi; PostHoc: Tukey, LSD

Tablo 3.9’ da katılımcıların duygu düzenleme güçlüğü puanlarının tanımlayıcı özelliklere göre farklılaşma durumu incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre yapılan bağımsız gruplar t-testi sonucuna göre erkek ve kadın katılımcılar arasında duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=1.524$, $p=0.129$).

Katılımcıların öğrenim gördükleri bölümlere göre yapılan tek yönlü varyans analizine göre, duygu düzenleme güçlüğü puanlarında anlamlı düzeyde fark olduğu belirlenmiştir ($F=3.407$, $p=0.010$). Post-hoc analiz sonuçlarına göre, İngilizce Öğretmenliği bölümünde

öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları, diğer bölümlerdeki öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p < 0.05$).

Sınıf düzeyine göre yapılan analizde, duygu düzenleme güçlüğü puanlarının sınıflar arasında anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ($F=0.050$, $p=0.985$). Benzer şekilde, sosyo-ekonomik düzey değişkenine göre yapılan analizde de fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F=2.538$, $p=0.081$), ancak “kötü” sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin ortalama puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir. İlişki durumuna göre yapılan karşılaştırmada da duygu düzenleme güçlüğü açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=-1.147$, $p=0.252$). Elde edilen bulgular, duygu düzenleme güçlüğü düzeylerinin yalnızca bölüm değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır.

3.2. GELECEK KAYGISI, ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZYETERLİLİK VE DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜ ÖLÇEKLERİ ARASINDAKİ KORELASYON

Tablo 3.10 Ölçek Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi

	GK	GKorku	GUmut	SD	AD	ArD	OKD	GÖY	B	Y	SÇ	DDG
GK	1.000											
GKorku	0.977**	1.000										
GUmut	0.858**	0.727**	1.000									
SD	-0.233**	-0.177**	-0.321**	1.000								
AD	-0.196**	-0.140*	-0.290**	0.886**	1.000							
ArD	-0.235**	-0.181**	-0.319**	0.946**	0.782**	1.000						
OKD	-0.199**	-0.156**	-0.260**	0.881**	0.632**	0.767**	1.000					
GÖY	-0.457**	-0.461**	-0.356**	0.153**	0.159**	0.164**	0.088	1.000				
B	-0.320**	-0.329**	-0.236**	0.088	0.091	0.109	0.033	0.861**	1.000			
Y	-0.474**	-0.468**	-0.394**	0.190**	0.182**	0.196**	0.134*	0.850**	0.531**	1.000		
SÇ	-0.287**	-0.299**	-0.203**	0.077	0.110	0.065	0.034	0.649**	0.388**	0.444**	1.000	
DDG	0.618**	0.617**	0.500**	-0.255**	-0.238**	-0.254**	-0.197**	-0.571**	-0.442**	-0.536**	-0.378**	1.000

p < 0.05 için * anlamlılık düzeyi, P < 0.01 için ** anlamlılık düzeyi, GK: Gelecek Kaygısı Genel, GKorku: Gelecek Korkusu, GUmut: Gelecekte Umutsuzluk, SD: Sosyal Destek Genel, AD: Aile Desteği, ArD: Arkadaş Desteği, OKD: Özel Kişi Desteği, GÖY: Genel Öz Yeterlik, B: Başlama, Y: Yılmama, SÇ: Sürdürme Çabası, DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü

Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkiler Tablo 3.10' da Pearson korelasyon katsayısı yöntemiyle incelenmiştir. Analiz sonuçlarına göre Gelecek Kaygısı Genel ile Sosyal Destek Genel ($r=-0.233$, $p<0.01$), Aile Desteği ($r=-0.196$, $p<0.01$), Arkadaş Desteği ($r=-0.235$, $p<0.01$) ve Özel Kişi Desteği ($r=-0.199$, $p<0.01$) değişkenleri arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Ayrıca, Genel Özyeterlilik ($r=-0.457$, $p<0.01$), Başlama ($r=-0.320$, $p<0.01$), Yılmama ($r=-0.474$, $p<0.01$) ve Sürdürme Çabası ($r=-0.287$, $p<0.01$) alt boyutları da gelecek kaygısı ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüğü ile Gelecek Kaygısı Genel ($r=0.618$, $p<0.01$), Gelecek Korkusu ($r=0.617$, $p<0.01$) ve Gelecekte Umutsuzluk ($r=0.500$, $p<0.01$) arasında anlamlı ve pozitif ilişkiler saptanmıştır. Aynı zamanda, Duygu Düzenleme Güçlüğü değişkeni ile Genel Öz Yeterlilik ($r=-0.571$, $p<0.01$), Başlama ($r=-0.442$, $p<0.01$), Yılmama ($r=-0.536$, $p<0.01$) ve Sürdürme Çabası ($r=-0.378$, $p<0.01$) değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

3.3. ALGILANAN SOSYAL DESTEK, GENEL ÖZYETERLİLİK, DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN GELECEK KAYGISI VE ALT BOYUTLARINI YORDAMADAKİ ROLÜ

Tablo 3.11 Algılanan Sosyal Destek, Genel Özyeterlilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Gelecek Kaygısı Toplam Puanını Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı		Tolerans	VIF
	B	SE	β			Alt	Üst		
Sabit	3.038	0.393		7.730	0.000	2.265	3.812		
Sosyal Destek Genel	-0.044	0.025	-0.079	-1.752	0.081	-0.093	0.005	,935	1,070
Genel Öz Yeterlilik Toplam	-0.016	0.005	-0.153	-2.874	0.004	-0.026	-0.005	,674	1,483
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	0.055	0.006	0.510	9.351	0.000	0.043	0.066	,646	1,549

*Bağımlı Değişken=Gelecek Kaygısı Genel, $R=0.636$; $R^2=0.398$; $F=70.052$; $p=0.000$; Durbin Watson Değeri=1.970

Yürütülen çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, sosyal destek, genel öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin birlikte geleceğe yönelik genel kaygıyı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($R=0.636$, $R^2=0.398$, $F=70.052$, $p<0.001$). Modelin açıkladığı varyans oranı %39.8 olup, bu oran gelecek kaygısının yaklaşık %40'ının bu üç değişken tarafından açıklandığını göstermektedir. Durbin-Watson katsayısı 1.970 olarak bulunmuş ve bu değer, otokorelasyonun olmadığını ve regresyon varsayımlarının karşılandığını göstermektedir.

Bağımsız değişkenler incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin gelecek kaygısı üzerinde en güçlü pozitif yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = 0.510$, $p < 0.001$). Bu bulgu, bireylerin duygularını düzenlemekte yaşadıkları güçlük arttıkça, geleceğe dair kaygılarının da anlamlı biçimde yükseldiğini göstermektedir. Genel öz yeterlilik değişkeni ise negatif yönde anlamlı bir yordayıcıdır ($\beta = -0.153$, $p = 0.004$). Bireylerin kendilerine olan inanç düzeyleri arttıkça, gelecek kaygısında azalma eğilimi gözlenmektedir. Sosyal destek değişkeni negatif yönde bir etkiye sahip olmakla birlikte ($\beta = -0.079$), bu etki istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir ($p = 0.081$); ancak sınırda anlamlılık düzeyine yakın bir bulgudur.

Modelde çoklu doğrusal bağlantıya ilişkin varsayımlar da değerlendirilmiştir. Değişkenlerin tolerans değerleri 0.646 ile 0.935 arasında, VIF (Varyans Artış Faktörü) değerleri ise 1.070 ile 1.549 arasında değişmektedir. Bu değerler, çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorununun bulunmadığını göstermektedir. Zira tolerans değerlerinin 0.10'un üzerinde ve VIF değerlerinin 10'un altında olması, değişkenler arasında yüksek düzeyde doğrusal ilişkinin olmadığını ve modelin güvenilirliğini desteklediğini göstermektedir.

Tablo 3.12 Algılanan Sosyal Destek, Genel Öz Yeterlilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Gelecek Korkusunu Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı		Tolerans	VIF
	B	SE	β			Alt	Üst		
Sabit	3.008	0.432		6.965	0.000	2.159	3.858		
Sosyal Destek Genel	-0.012	0.028	-0.020	0.430	0.667	0.066	0.042	,935	1,070
Genel Öz Yeterlilik Toplam	-0.018	0.006	-0.162	3.020	0.003	0.030	0.006	,674	1,483
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	0.061	0.006	0.519	9.468	0.000	0.048	0.074	,646	1,549

*Bağımlı Değişken=Gelecek Korkusu, $R=0.631$; $R^2=0.392$; $F=68.399$; $p=0.000$; Durbin Watson Değeri=1.965

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda, sosyal destek, genel öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin birlikte bireylerin gelecek korkusu düzeyini anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur ($R = 0.631$, $R^2 = 0.392$, $F = 68.399$, $p < 0.001$). Modelin açıklayıcılık düzeyi %39.2 olup, bu oran gelecek korkusuna ilişkin varyansın yaklaşık %40'ının bu üç psikolojik değişken tarafından açıklandığını göstermektedir. Durbin-Watson katsayısının 1.965 olarak bulunması, modelde otokorelasyon olmadığını ve regresyon varsayımlarının karşılandığını göstermektedir.

Bağımsız değişkenler detaylı olarak incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin gelecek korkusu üzerinde en güçlü pozitif yordayıcı olduğu saptanmıştır ($\beta = 0.519$, $p < 0.001$). Bu bulgu, bireylerin duygularını düzenleme konusunda yaşadıkları zorluklar arttıkça, gelecekte duydukları korkunun da anlamlı biçimde yükseldiğini göstermektedir. Genel öz yeterlilik değişkeni ise gelecek korkusunu negatif yönde anlamlı düzeyde yordayan bir diğer önemli değişkendir ($\beta = -0.162$, $p = 0.003$). Bireylerin kendilerini yeterli hissetmeleri, gelecek korkusunu azaltan koruyucu bir faktör olarak değerlendirilebilir. Öte yandan, sosyal destek değişkeni negatif bir yordayıcı olmasına rağmen bu ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($\beta = -0.020$, $p = 0.667$). Bu durum, sosyal desteğin bireylerin gelecek korkusu üzerinde doğrudan etkili olmadığını, ya da etkisinin oldukça düşük düzeyde kaldığını göstermektedir.

Ayrıca modelde çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) olup olmadığı da tolerans

ve VIF (Varyans Artış Faktörü) değerleri ile incelenmiştir. Değişkenlere ait tolerans değerleri 0.646 ile 0.935 arasında, VIF değerleri ise 1.070 ile 1.549 arasında değişmektedir. Tolerans değerlerinin 0.10'un oldukça üzerinde, VIF değerlerinin ise 10'un oldukça altında olması, değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu bulunmadığını ve modelin istikrarlı bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir.

Tablo 3.13 Algılanan Sosyal Destek, Genel Özyeterlilik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Gelecekte Umutsuzluk Düzeyini Yordamadaki Rolüne İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	Standart Edilmemiş Katsayılar		Standart Edilmiş Katsayılar	t	p	%95 Güven Aralığı		Tolerans	VIF
	B	SE	β			Alt	Üst		
Sabit	3.103	0.424		7.312	0.000	2.268	3.938		
Sosyal Destek Genel	-0.113	0.027	-0.206	4.192	0.000	-0.167	-0.060	,935	1,070
Genel Öz Yeterlilik Toplam	-0.010	0.006	-0.103	1.770	0.078	-0.022	0.001	,674	1,483
Duygu Düzenleme Güçlüğü Toplam	0.041	0.006	0.388	6.550	0.000	0.029	0.054	,646	1,549

*Bağımlı Değişken=Gelecekte Umutsuzluk, $R=0.545$; $R^2=0.290$; $F=43.608$; $p=0.000$; Durbin Watson Değeri=1.921

Yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi, sosyal destek, genel öz yeterlilik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenlerinin birlikte bireylerin gelecekte umutsuzluk düzeyini anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur ($R = 0.545$, $R^2 = 0.290$, $F = 43.608$, $p < 0.001$). Model, gelecekte umutsuzluk değişkenine ait toplam varyansın %29'unu açıklamaktadır. Durbin-Watson katsayısı 1.921 olarak hesaplanmış ve bu değer otokorelasyon bulunmadığını göstererek regresyon modelinin temel varsayımlarından birini sağlamaktadır.

Bağımsız değişkenlerin bireysel katkılarına bakıldığında, duygu düzenleme güçlüğü değişkeninin gelecekte umutsuzluk üzerinde en güçlü ve anlamlı pozitif yordayıcı olduğu görülmektedir ($\beta = 0.388$, $p < 0.001$). Bu durum, bireylerin duygularını düzenlemekte yaşadıkları zorluklar arttıkça, gelecekte duydukları umutsuzluk duygusunun da belirgin şekilde yükseldiğini göstermektedir. Sosyal destek değişkeni ise anlamlı ve negatif bir yordayıcı olarak öne çıkmaktadır ($\beta = -0.206$, $p < 0.001$). Sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin, gelecekte daha az umutsuzluk duydukları anlaşılmaktadır. Bu bulgu, sosyal

desteğin psikolojik iyilik hali üzerindeki koruyucu etkisini desteklemektedir. Diđer yandan, genel öz yeterlilik değişkeni beklendiği yönde (negatif) bir ilişki göstermesine rağmen istatistiksel olarak anlamlı bir yordayıcı değildir ($\beta = -0.103$, $p = 0.078$). Bu bulgu, öz yeterliliğin tek başına gelecekten umutsuzluk düzeyini açıklamakta sınırlı etkiye sahip olabileceğini dűřündürmektedir.

Modeldeki oklu doğrusal bağlantı düzeyini değerlendirmek amacıyla incelenen tolerans ve VIF (Varyans Artış Faktörü) değerleri, değerkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir. Tolerans değerleri 0.646 ile 0.935 arasında, VIF değerleri ise 1.070 ile 1.549 arasında bulunmuştur. Bu aralıklar, çoklu doğrusal bağlantının dűřük düzeyde olduğunu ve modelin istikrarı açısından bir tehdit oluşturmadığını göstermektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünü incelemek amacıyla yürütülen çalışmaya ait bulgular alanyazın çerçevesinde sırayla tartışılmış ve daha sonra yürütülebilecek çalışmalara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Algılanan sosyal desteğe ait bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmış ve cinsiyet değişkeni açısından algılanan sosyal destek düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu görüşü destekler nitelikte çalışma bulguları mevcuttur (Arıcıoğlu, 2008; Karataş, 2012; Glozah, 2013; McLean vd., 2023). Kadınların aile, arkadaş ve duygusal ilişkilerinde daha derin bağ kurmaları, etkileşim içinde olmaları ve daha fazla paylaşımda bulunmalarının bu sonucu destekleyebileceği düşünülmektedir. Aynı zamanda alanyazında erkeklerin sosyal destek düzeylerinin daha yüksek olduğu (Aliyev ve Tunç, 2017; Akbayrak, 2024) ya da cinsiyet açısından anlamlı farklılığın olmadığı (Çakır ve Palabıyıkoglu, 1997; Çeçen, 2008; Ateş, 2011) çalışmalara da rastlanılmaktadır. Bu bağlamda algılanan sosyal desteğin cinsiyet ile ilişkisinin farklılaştığını ve farklılaşmanın çalışmanın katılımcılarına, kültürüne, araştırma yöntemlerine, bireysel ve toplumsal farklılıklara bağlanabildiği görülmektedir (Akbayrak, 2024).

İkinci olarak üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri romantik ilişki durumu değişkeni açısından karşılaştırılmış ve ilişkisi olan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin ilişkisi olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde doğrudan ilişki durumuyla ilgili bulgulara rastlanılmamaktadır ancak algılanan sosyal desteğin özel kişi desteği alt boyutunu ilişki durumuyla ilişkilendirebiliriz. Bu bağlamda ilişkisi olan insanların özel kişi desteğine daha çok ulaşabildikleri ve bu durumun algılanan sosyal desteklerini pozitif yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Üçüncü olarak üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri sosyoekonomik düzey değişkeni açısından karşılaştırılmış ve sosyoekonomik düzeyi iyi olan katılımcıların algılanan sosyal desteğinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte bulguların mevcut olduğu

görülmektedir (Banaz, 1992; Bayram, 1999; Kına, 2019; Ersoy Kara, 2023). Yam Zorlu (2019)' nun üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışması incelendiğinde ise algılanan sosyal destek düzeyinin ailelerinin ortalama gelir düzeyine göre farklılaşmadığı ancak kendi gelir seviyesi yükseldikçe farklılaştığı ve bu farklılaşmanın pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda alanyazın, sosyoekonomik düzeyin iyi olmasının bireyin algıladığı sosyal desteği artırdığı sonucunu desteklemektedir. Bireyin sosyoekonomik düzeyinin iyi olması sosyalleşme imkânını arttırabileceğinden algılanan sosyal desteği etkileyebileceği düşünülmektedir (Arıcıoğlu, 2008).

Dördüncü olarak üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmış ve sınıf düzeyi açısından algılanan sosyal destek düzeylerinde farklılık tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde Hıdır' ın (2022) yapmış olduğu çalışmada algılanan sosyal desteğin aile desteği boyutuyla sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılık görülmektedir. Bu sonuca göre 1. ve 4. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal desteğin aile desteği boyutu 2. ve 3. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek ve anlamlıdır. Farklılığın sebepleri olarak 1. Sınıf öğrencilerinin üniversiteye yeni başlaması, aileden yeni ayrılmış olması ve yeni düzenine alışabilmesi için aile ile iletişimlerinin güçlü olabileceği düşünülmektedir. 4. Sınıf öğrencilerinin ise mezun olmalarına az bir zaman kalması, iş bulma süreci ve tekrar yeni bir düzen kurma, alışma süreci içinde olabilecekleri düşünüldüğünden aile desteğinin yüksek olabileceği düşünülmektedir. Ancak alanyazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye yönelik bulguların yeterli olmadığı görülmektedir.

Beşinci olarak üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri öğrenim gördükleri bölüm değişkeni açısından karşılaştırılmış ve bölüm değişkeni açısından algılanan sosyal destek düzeylerinde farklılık tespit edilmemiştir. Bu bağlamda alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekler çalışmalara rastlanılmaktadır (Demir, 2013; Çetinkaya ve Honça, 2019; Zorlu Yam 2019, Iraz vd., 2021; Ersoy Kara, 2023). Bu çalışmanın örneklemeyle benzer bir örneklem ile yürütülen Zorlu Yam (2019)' ın çalışmasının sonucu bu bulguyu desteklemektedir. Öte yandan bölüm ve algılanan sosyal destek arasında anlamlı farkın olduğu Ökdem ve Yardımcı (2010)' nin çalışması da mevcuttur. Bu çalışmanın bulguları incelendiğinde Spor Bilimleri bölümü öğrencilerinin lehine algılanan sosyal destek düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu gibi Hemşirelik bölümü öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyinin en düşük olduğu görülmektedir. Sonuçların farklılık

göstermesinin fakültelerin farklılığından ve fakülteleri tercih eden bireylerin bireysel farklılıklarından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Genel öz yeterliğe ait bulguların tartışılması

Bu kapsamda ilk olarak üniversite öğrencilerinin genel öz yeterliği cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmış ve genel öz yeterlikte cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların cinsiyeti genel öz yeterliklerini etkilememektedir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalara rastlansa da (Özgür ve Çuhadar, 2015; Aşık, 2019; Koç, 2023) cinsiyet ile öz yeterlik arasında anlamlı farkın olduğu çalışmalara da rastlanılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde öz yeterlik düzeylerinin erkekler lehine anlamlı olduğu çalışmalara daha fazla rastlansa da (Netz ve Raviv, 2004; Akbulut, 2006; Korkut ve Babaoğlu 2012; Gençal Yazıcı, 2015) kadınların öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu gösteren bulgular da yer almaktadır (Lian ve Lin, 2010; Yalnız, 2014; Akçay Özcan ve Kıran Esen, 2016). Sonuçların farklılık göstermesinin farklı yaş grupları ve farklı kültürel özelliklerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

İkinci olarak üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlikleri romantik ilişki durumu açısından karşılaştırılmış ve romantik ilişkisi olan ve olmayan üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlik, başlama ve yılmama puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu; sürdürme çabası puanlarında ise ilişki durumuna göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgu Otru Kılıç (2022)' in bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu sonucu öz yeterliğin kaynaklarından biri olan sözel ikna kaynağının desteklediği düşünülmektedir. Sözel ikna başkalarının bireyi bir işi gerçekleştirebileceğine olan inancında bireyi motive etmesi olarak açıklanmaktadır. İlişkisi olan bireyler hayatın içinde yaşanan süreçlerde birbirlerinin eşlikçileridir. Dolayısıyla yaşanan zorluklarda duygusal anlamda birbirlerine destek olarak birbirlerini motive ederler. Alanyazın incelendiğinde ilişki durumunun öz yeterliği etkilemediğine yönelik bulgulara da rastlanılmaktadır (Yiğitbaş ve Yetkin, 2003; Pekmezci, 2010; Gençal Yazıcı, 2015; Mert vd., 2023).

Üçüncü olarak üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlikleri sosyoekonomik düzey açısından karşılaştırılmış ve sosyoekonomik düzeye göre üniversite öğrencilerinin genel öz yeterliklerinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu bulgular mevcut bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir (Gençal Yazıcı, 2015; Demircioğlu ve Işık, 2020; Gül ve Adıgüzel, 2015; Karaduman, 2015). Alanyazın incelendiğinde

sosyoekonomik düzeyin bireyin öz yeterliğini etkilediğine yönelik çalışmalara da rastlanılmaktadır (Aydiner, 2011; Weiser ve Riggio, 2010). Öz yeterlik bireyin kendisine olan inancını temsil eden ve bireyin karşılaştığı zorlu durumlarla baş edebilmesinde bireye yardımcı olan bir kavramdır bu bağlamda bireyin içinde bulunduğu sosyoekonomik düzeyin daha içsel bir süreç olan öz yeterlikten bağımsız olduğu savunulabilir.

Dördüncü olarak üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlikleri sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmış ve sınıf düzeyine göre üniversite öğrencilerinin genel özyeterliliklerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sadece başlama boyutunda 3.sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulgular mevcut çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Demircioğlu ve Işık, 2020; Yenice, 2012; Karaduman, 2015; Demircioğlu ve Işık). Alanyazın incelendiğinde sınıf düzeyi arttıkça öz yeterliğin anlamlı şekilde arttığına yönelik çalışmalara da rastlanılmaktadır (Can ve Cantez, 2018; Tayfun vd., 2022; Koç, 2023). Engin (2019) yaptığı çalışma sonucunda öz yeterliğin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir ve bu sonucu öz yeterliğin bireyin kendi bilgi birikiminden etkilendiği bilgisine dayandırmaktadır.

Beşinci olarak üniversite öğrencilerinin genel öz yeterlikleri öğrenim gördükleri bölüm açısından karşılaştırılmış ve bölüme göre üniversite öğrencilerinin genel öz yeterliklerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sadece başlama boyutunda RPD öğrencilerinin daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda katılımcıların bölümü genel öz yeterliliklerini etkilememektedir. Elde edilen bulgular mevcut çalışma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir (Can ve Cantez, 2018; Tayfun vd., 2022). Koç' un (2023) yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin okuduğu bölüm ile ilişkili işlerde çalışanların öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucu göze çarpmaktadır. Deliveli ve Ar (2021) tarafından Eğitim Fakültesi dördüncü sınıfta farklı branşlarda öğrenim gören öğrencilerle yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin mezun olduktan sonra atanamama ve kendi mesleklerini yapamamaya yönelik kaygılarının olduğuna ulaşılmıştır. Zamanında kontenjanları yükselterek fazlaca mezun verilmesinin istihdam sorunlarına yol açtığını belirten Deliveli ve Ar (2021), atamaların gittikçe azalmasıyla Eğitim Fakültesi mezunlarının kendi işleri dışında farklı alanlara yöneldiklerini ifade etmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın örnekleminin Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluştuğu göz önüne alındığında, bölümün öz yeterliği etkilememesinin sebepleri arasında öğrencilerin mezun olduktan sonra kendi işlerini yapamayacak olma, düşük iş standartlarına sahip olma veya bölümleriyle ilgili kendilerini yetkin hissetmeme

düşüncelerine sahip olmaları yer alabilir.

Duygu düzenleme güçlüğüne ait bulguların tartışılması

Bu kapsamda ilk olarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılmış ve cinsiyet değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Gündüz, 2016; Aydın, 2018; Saruhan, 2018; Şahan ve Şahin, 2020; Çelik, 2020; Özen, 2024). Duygu düzenlemeyi yaşamın ilk yıllarından itibaren kazanılan bir beceri olarak ifade eden ve bu beceri için en önemli sürecin bireyin yaşadığı, büyüdüğü çevre ve aile ortamı olduğunu belirten Gross' a (2001) ek olarak Thompson' ın (1994) bireyin duygu düzenleme becerisini ebeveynlerin etkileyebileceği görüşü cinsiyetin doğrudan duygu düzenlemeye etkisi olamayacağı bulgusunu desteklemektedir. Cenkseven Önder ve Yılmaz (2020) ise cinsiyet değişkeninin bireyin ergenlik döneminde duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu ancak bu farklılığın ilerleyen yaşlarda ortadan kalktığını belirtmektedir.

İkinci olarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve romantik ilişki durumu karşılaştırılmış ve romantik ilişki durumuna göre duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde romantik ilişki durumu ve duygu düzenleme güçlüğü arasında doğrudan bulgulara rastlanılmamakla birlikte Uzun' un (2021) çalışmasında evli olan bireylerin bekar olan bireylere göre duygu düzenleme stratejilerinden bakış açısı edinme stratejisinin daha fazla kullandığı görülmektedir. Araştırmacı bu sonucu evli bireylerin yaşadıkları olumsuz duygularla baş edebilmek için eşinden fikir alabilmesiyle açıklamaktadır. Ayrıca bu çalışmanın örnekleminin Eğitim Fakültesi öğrencilerinden oluşması ve bu fakülte öğrencilerinin farkındalıklarının yüksek olabilmesi duygu düzenleme güçlüğü ve romantik ilişki durumu arasında bir farklılık olmamasını açıklayabilir.

Üçüncü olarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü sosyoekonomik düzeye göre karşılaştırılmış ve sosyoekonomik düzeye göre duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir farklılık olmadığı ancak sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin ortalama puanlarının diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde sosyoekonomik düzeye göre duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı bir farkın olmadığı çalışmalara rastlanılmaktadır (Akhun, 2012; Atalay, 2018; Aydın, 2018). Alanyazında sosyoekonomik düzeye göre duygu düzenleme güçlüğünde anlamlı

farklılıklar olan çalışmalar da mevcuttur (Yumuşak, 2019; Acar, 2023). Sosyoekonomik olarak yüksek düzeyde olmayan bireylerin zorlu yaşam olaylarıyla daha çok karşılaştıkları ve daha fazla olumsuz duyguya maruz kalacakları düşünüldüğünden (Cui ve Vailant, 1997) duygu düzenlemede daha fazla güçlük çekmeleri beklenmektedir (Acar, 2023).

Dördüncü olarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ve sınıf düzeyi karşılaştırılmış ve sınıf düzeyine göre duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Hıdır (2022)' in yapmış olduğu çalışmada hazırlık ve 4.sınıfta öğrenim gören öğrencilerin duygu düzenleme güçlüğü açısından aralarında farklılık olsa da bu farklılığın anlamlı olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla bu çalışmanın sonucu sınıf düzeyi ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı farklılık olmadığını destekler niteliktedir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguya yönelik çalışmaların sınırlı olduğu görülmekte ve bu bulgunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Beşinci olarak üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından karşılaştırılmış ve bölüm değişkenine göre duygu düzenleme güçlüğü arasında İngilizce öğretmenliği bölümü okuyan öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Şahan ve Şahin' in (2020) yapmış olduğu çalışmada spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin duygu düzenleme düzeyinin yüksek olduğu ancak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde doğrudan bölüm ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiye yönelik bulguların sınırlı olduğu görülmektedir ve bu bulgunun alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Gelecek kaygısına ait bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı cinsiyet açısından incelendiğinde yalnızca gelecekte umutsuzluk boyutunda anlamlı fark erkekler lehine tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Usta, 2024; Okyay, 2024). Ölçeğin bütününde cinsiyet açısından fark olmaması alanyazındaki bazı çalışmaları destekler niteliktedir (Matarneh ve Altrawneh, 2014; Tektaş, 2014; Şanlı-Kula ve Saraç, 2017; Kaya, 2023). Aynı zamanda alanyazın incelendiğinde kadınların gelecek kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur (Yazar Aslan, 2015; Bayrak, 2018; Öcal, 2019; Bolat, 2023; Özkan, 2023; Uyanık, 2023). Tümerdem (2007) kaygı ve cinsiyet arasındaki ilişkide toplumsal cinsiyet rollerinin belirleyiciliğinden bahseder. Kadınların ailesi ve çevresi tarafından daha fazla korumacı veya baskıcı davranışlara maruz kalması, erkeklerin daha rahat yetiştirilmesi gibi durumların kadınların erkeklere göre daha endişeli olmasına sebebiyet verebildiği bildirilmektedir. Tümerdem' in

(2007) bu görüşü kadınlar için gelecek kaygılarının daha yüksek olması sonucunu desteklese de bu çalışmadaki erkeklerin gelecek kaygılarının yüksek olması sonuçları ile çelişmektedir. Bu çalışmadaki sonucu destekleyecek görüşleri olan Usta (2024) erkeklerin gelecek kaygılarının kadınlara göre daha yüksek olmasının toplumsal cinsiyet rolleri ile açıklanabileceğini belirtmektedir. Ayrıca, üniversite sonrasındaki yaşamı düşünen genç, kendisini ekonomik anlamda baskı altında hissetmeye başlayabilir, ailesine maddi destek sunmaya başlamak isteyebilir ya da çevresinden gelen yeni bir düzen kurmasına yönelik baskılarla karşılaşabilir. Ceyhan' a (2004) göre erkeklerin evi geçindirme sorumluluğu hissetmesi aynı zamanda iyi bir iş bulma, ekonomik anlamda iyi olma gibi baskılara maruz kalmasına sebebiyet verir. Erkeklerin kadınlara göre gelecekte umutsuzluk puanlarının yüksek olması sonucu alanyazındaki bu görüşlerle birlikte toplumsal cinsiyet rolleri ve yetiştirilme tarzları da düşünüldüğünde desteklenmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı öğrenim gördüğü bölüm değişkeni açısından karşılaştırılmış ve bölüm değişkeni ile gelecek kaygısı arasında yalnızca gelecek korkusu boyutunda İngilizce Öğretmenliği bölümü okuyan öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu kapsamda İngilizce Öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin diğer bölümlerdeki öğrencilere göre daha fazla gelecek korkusu yaşadıkları söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Atmaca' nın (2013) yabancı dil öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin mesleki kaygılarına yönelik yaptığı çalışmada İngilizce Öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin mesleki kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Araştırmacı bu bulguyu atamaların az olmasıyla açıklamaktadır. Mesleki kaygı beraberinde sosyoekonomik düzey ile ilgili kaygı da getireceğinden gelecek kaygısıyla ilişkilidir. Son zamanlardaki veriler incelendiğinde İngilizce Öğretmenliği'nin atamasının azalması bu açıklamayla benzerlik göstermektedir. Teknolojideki hızlı değişimlerle birlikte hayatımıza entegre olan yapay zekânın da bu sonucu etkileyeceği düşünülmektedir. Törün' ün (2024) eğitim fakültesi öğrencilerinin yapay zekâyâ yönelik tutumlarını incelediği çalışmada İngilizce Öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin yapay zekâyâ yönelik tutumlarının diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre daha düşük olduğu sonucunu ulaştırmıştır. Yapay zekâyâ yönelik olumsuz tutum içinde olmalarının sebepleri arasında yapay zekânın insanların işlerini ellerinden alacağı ve işsizliğe yol açacağı endişesidir. Yapay zekânın dil öğrenme konusundaki alt yapısı, kolay ulaşılabilirliği de İngilizce Öğretmenliği bölümü okuyan öğrencilerin kaygılarını etkilediği varsayılmaktadır. Örnekleme katılan

katılımcıların bölümleri incelendiğinde ise İngilizce Öğretmenliği bölümünün öğretmenlik dışında diğer bölümlere göre daha az alternatifinin olması, devlete atanamama durumunda özel okullarda ya da kurslarda çalışmanın hem sosyoekonomik hem de çalışma standartlarının düşük olmasının bu sonucu ortaya çıkaracağı düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı sınıf düzeyi açısından incelendiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde bu çalışmanın sonucunu destekleyen çalışmalara rastlanılmaktadır (Kula ve Saraç, 2016; Kaya ve Varol 2004). Aynı zamanda sınıf düzeylerine göre gelecek kaygısında anlamlı farklılık bulunan çalışmalarda mevcuttur (Özdiç vd., 2018; Çakmak ve Hanedanlı, 2005). Çakmak ve Hanedanlı' nın (2005) çalışmasında 1. ve 2. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Okyay (2024)' ın PDR lisans öğrencilerinde kariyer farkındalığı ve stresle başa çıkma tarzları ile gelecek kaygısı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da benzer sonuca ulaştığı görülmektedir. Okyay (2024) bu sonucun 1 ve 2.sınıf öğrencilerin lehine olmasını kariyer farkındalıklarına erişememelerine ve planlama becerilerinin henüz gelişmemesine bağlamaktadır. Bu çalışma bağlamında alanyazındaki sonuçlar değerlendirildiğinde ise bu çalışmanın sonucunda sınıf düzeyi arasında anlamlı farkın olmamasının çalışmaya katılan öğrencilerin yoğunlukla 4. sınıfta olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı sosyoekonomik düzey açısından incelendiğinde sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin gelecek kaygılarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Aynı zamanda gelecekte umutsuzluk boyutu puanlarının sosyoekonomik düzeyi orta olan öğrencilerin yüksek olan öğrencilerden daha fazla olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri öğrenim hayatı bittikten sonra yaşamını devam ettirebilecek bir gelire sahip olma beklentisi içinde olmaktadır ve bu beklentileri geleceğe yönelik endişelerinin temelini oluşturmaktadır (Dursun ve Aytaç, 2009). Bireyin sosyoekonomik düzeyinin yüksek olmasının öğrenim hayatı sonrasındaki hayatını devam ettirebilecek geliri kazanma endişesini daha az yaşamasına olanak sağlayacağından sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin daha fazla gelecek kaygısı yaşadığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikteki çalışmalara rastlanılmaktadır (Kaya ve Varol, 2004; Şahin, 2009; Algur, 2019; Usta, 2024).

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı romantik ilişki durumu değişkeni açısından karşılaştırılmış ve gelecek kaygısına göre romantik ilişki durumu yalnızca gelecekte umutsuzluk boyutunda romantik ilişkisi olmayan öğrenciler lehine anlamlı bir

farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda romantik ilişkisi olmayan öğrencilerin ilişkisi olan öğrencilere göre daha fazla gelecekte umutsuzluk yaşadıkları söylenebilir. Bireyin romantik ilişkisi aynı zamanda bireyin sosyal destek kaynağını oluşturur. Barth (1998) sosyal desteğin bireyin genel iyilik haline direkt etkisinin olduğunu belirtmektedir. Birey hayata ilişkin belirsizlik ve geleceğe karşı umutsuzluk duygularını deneyimlerken, yaşamında eşlikçi birinin olması hayatını daha anlamlı ve planlı hale getirebileceğinden ilişki durumunun gelecekte umutsuzluk boyutunu etkileyebileceği düşünülmektedir.

Algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik, duygu düzenleme güçlüğüne gelecek kaygısıyla ilişkisine ait bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısının yordanmasında algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğüne rolünü incelemek amacıyla “Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik, duygu düzenleme güçlüğü ile gelecek kaygısı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?” ve “Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğüne gelecek kaygısını anlamlı şekilde yordamakta mıdır?” sorularına yanıt aranmış ve elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre araştırmanın bağımlı değişkeni olan gelecek kaygısı ile bağımsız değişkenlerinden algılanan sosyal destek ve genel öz yeterlik arasında anlamlı negatif yönlü duygu düzenleme güçlüğü ile anlamlı pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir. Daha sonra regresyon analizi sonucunda ortaya koyulan modelin anlamlı bulunduğu ve bu modelin varyansın %39.8’ ini açıkladığı tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve genel öz yeterlik gelecek kaygısının anlamlı yordayıcısıyken algılanan sosyal desteğin anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile algılanan sosyal destek ve tüm boyutları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça gelecek kaygısının arttığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu sonucu destekler nitelikte çalışmalar mevcuttur (Çetinkaya ve Korkmaz, 2019; Özkan, 2023). Bullinger ve Nowak (1998), sosyal desteğin bireyin yaşadığı stresli durumlarda direkt ve tampon etkisinden söz etmektedir. Sosyal desteğin bireye zorlu yaşam koşullarında psikolojik olarak güç kattığına yönelik bulgular bulunmaktadır. Thoits (1995) sosyal desteğin stres yönetiminde kullanılabilir bir psikolojik kaynak olduğunu belirtmektedir. Oktan’ a (2005) göre ise bireyin algıladığı sosyal destek yaşadığı gelecek kaygısıyla baş edebilmesine yardımcıdır. Tüm bu görüşler

ve bulgular algılanan sosyal desteğin artmasıyla gelecek kaygısının azalması sonucunu desteklemektedir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile genel öz yeterlik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu bağlamda genel öz yeterlik düzeyi azaldıkça gelecek kaygısının arttığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde Bandura' nın (2004) öz yeterlik kavramını bireyi motive edici ve özellikle zorlu yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında etki gücü olarak değerlendirdiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri değerlendirildiğinde bu zorlu yaşam koşulları neticesinde yaşadıkları kaygı duygusuyla baş etme sürecinde öz yeterliğin rolü olabileceği bu görüş ile desteklenebilir. Aynı zamanda Rabei vd. (2020) ise gelecek kaygısının öz yeterlik kavramıyla ilişkili olduğunu belirterek yaptıkları çalışmada benzer sonuca ulaşmıştır. Yemenici vd. (2023) öz yeterliği yüksek olan bireyin geleceğe daha umutla bakabileceğini ve bu durumunda bireyin gelecek kaygısını azaltacağı görüşünü benimsemektedir. Üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmanın bulguları incelendiğinde de öz yeterlik ve gelecek kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki sonucuna ulaşmaları bu görüşü destekler niteliktedir.

Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı ile duygu düzenleme güçlüğü arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bağlamda duygu düzenlemede yaşanan güçlükler arttıkça gelecek kaygısının da arttığı sonucunda ulaşılmaktadır. Alanyazın incelendiğinde duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir (Gross ve Munoz, 1995; Goldin vd., 2009; Eisenberg ve Fabes, 1992). Bu kapsamda duygu düzenlemenin bireyin yaşadığı kaygıya pozitif yönde etki edeceği sonucu ortaya çıkmaktadır ve mevcut çalışmanın sonucunu desteklemektedir. Yapılan çalışmalara bakıldığında doğrudan gelecek kaygısı ve duygu düzenleme güçlüğü ile ilgili çalışmalara rastlanmamaktadır. Genel anlamda duygu düzenleme güçlüğü sosyal kaygı açısından incelenmiş ve iki değişken arasında anlamlı ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Aydın, 2018; Altıok ve Kahraman, 2024; Özen, 2024). Ergeni (2022) duygu düzenleme güçlüğü ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve iki değişken arasında orta düzey pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaştığı görülmektedir.

Sonuç olarak araştırma bulgularının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü'nün rolünü incelemek amacıyla gerçekleştirilen çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde gelecekte bu alanda çalışma yapacak olan araştırmacılara, uygulayıcılara ve karar alıcılara bu çalışmada ortaya çıkan bulgular bağlamında birtakım öneriler sunulmuştur.

- Alanyazında gelecek kaygısı, algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleriyle ilgili çalışmalar bulunsa da tüm değişkenlerin birlikte incelendiği bir çalışmanın olmaması bu değişkenleri birlikte inceleyen araştırmaların arttırılması gerektiğini göstermektedir.

- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile sınırlandırıldığından bulgular tüm toplumu kapsamamaktadır. Bulguların kapsayıcılığını artırmak amacıyla çalışmanın farklı gruplar üzerinde de çalışılması alanyazına katkı sağlayacaktır.

- Bu araştırmanın örnekleme tek bir üniversitede ve tek bir fakültede öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırma sonuçlarının kapsayıcılığını artırmak amacıyla farklı illerden, üniversitelerden ve bölümlerden öğrencilerle çalışma tekrar yapılabilir. Aynı zamanda özel ve devlet üniversitelerinde öğrenim gören öğrenciler açısından da karşılaştırmaların yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Araştırmanın bulguları tartışılırken özellikle duygu düzenleme güçlüğü ve sosyo-demografik değişkenlerle ilgili alanyazında yeterli çalışmanın olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda duygu düzenleme güçlüğü ve sosyo-demografik değişkenlere yönelik daha fazla çalışma yapılmasının alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

- Bu çalışmada tüm değişkenlerle ilişkili olabileceği düşünülen cinsiyet, romantik ilişki durumu, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi ve bölüm değişkenleriyle birlikte kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Alanyazın incelendiğinde yapılan çalışmalarda ele alınan sosyo-demografik değişkenlerin sayısının az olması ve ilişkili olabilecek bazı sosyo-demografik değişkenlerin ele alınmadığı görülmektedir. Araştırmacıların kişisel bilgi formu oluştururken araştırma değişkenlerinin ilişkili olabileceği sosyo-demografik değişkenleri dikkate alarak ele alması alanyazına katkı sağlayacaktır.

- Araştırmanın bulguları tartışılırken değişkenlerin alt boyutlarıyla yapılan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Araştırmanın değişkenlerinin alt boyutlarıyla çalışmaların artması değişkenleri yordayan özelliklerin daha iyi anlaşılmasına destek olacaktır.

- Bu çalışmada bağımlı değişken ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiler, tüm değişkenlerin sosyo-demografik özelliklerle arasındaki ilişkiler açısından

incelenmiştir. Yapılacak çalışmalarda bağımsız değişkenler arasındaki ilişkilerinde incelenmesi alanyazına katkı sağlayacaktır.

- Üniversite öğrencilerinin yaşadığı gelecek kaygısıyla baş edebilmesinde algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenlemenin önemi bu çalışma sonucunda vurgulanmıştır. Üniversitenin başında öğrencilere yönelik bu alanlarda psikoeğitim ya da grup rehberlikleri planlanıp uygulanabilir. Aynı zamanda bu becerilerin daha erken yaşlarda kazanılması gerektiği göz önünde bulundurularak daha küçük yaş gruplarındaki çocuklara ve ebeveynlere yönelik çalışmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

1. Kitaplar

- Bullinger, H. ve Nowak, J. (1998).** Soziale netzwerkarbeit Eine Einführung für Soziale Berufe. Freiburg: Lambertus.
- Büyüköztürk, Ş. (2020).** Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Geçtan, E. (2005).** Psikanaliz ve sonrası. (11. Basım). İstanbul: Metis Yayınları.
- İnanç, Y.B. ve Yerlikaya, E. (2012).** Kişilik kuramları (6. Basım, s.212-220) Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Karasar, N. (2022).** Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler. Nobel Yayıncılık.
- Kierkegaard, S. (2004).** Kaygı kavramı (Vefa Taşdelen). Hece Yayınları. (1844)
- Öztürk, M. O. ve Uluşahin, N. A. (2015).** Rus sağlığı ve bozuklukları. Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Plotnik, R. (2009).** Psikolojiye giriş. (T. Geniş, çev.). (1.Basım). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007).** Modern psikoloji tarihi. (Y. Aslay, çev.). (1.Basım). İstanbul: Kaknüs Psikoloji Yayınları.
- Senemoğlu, N. (2015).** Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya. (24. Basım). Ankara: Yargı Yayınları.
- Sungur, M. Z. (2020).** Kognitif Davranışçı Terapiye Kısa Bir Bakış. Z. Hamamı ve F. Türk (Editörler). *Geçmişten Geleceğe Bilişsel Davranışçı Terapi.*(s.2-19). Ankara: Pegem Akademi
- Tabachnick ve Fidell, (2013).** B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.)Pearson, Boston (2013).

2. Makaleler, Bildiriler, Diğer Basılı Yayınlar

- Abay Alyüz, B. S. (2018). *Sosyal sermaye, sosyal ağlar ve sosyal destek ilişkisi-sultanbeyli ve kadıköyde sosyal hizmet merkezlerine başvuranlara ilişkin karşılaştırılması durum çalışması (Doktora tezi)*. Yalova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Acar, B. (2023). *Depresyon, anksiyete, stres: üst bilişler, stresle başa çıkma tarzları ve duygu düzenleme güçlüğünün yordayıcı rolü (Yüksek lisans tezi)*. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Afifah, M., Ningrum, B. S. A., Wahyuni, S. ve Syaifulah B. (2024). Self-efficacy, anxiety and Emotional intelligence: Do they contribute to Speaking performance?. *JOLLT Journal of Languages and Language Teaching*, 12(2), 793-806. <https://doi.org/10.33394/jollt.v12i2.10798>
- Akbayrak, K. N. (2024). *Lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik stres arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü (Yüksek lisans tezi)*. Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Akbulut, E. (2006). Müzik öğretmeni adaylarının mesleklerin ilişkin öz yeterlik inançları. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 24-33.
- Akçay Özcan, D. ve Kıran Esen, B. (2016). Ergenlerin bilişsel esneklik düzeyleri ile özyeterliklerinin incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 7(24), 1-10.
- Akhun, M. (2012). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveynlik biçimleri, erken dönem uyumsuz şemaları, benlik kurguları, ayrılma-bireyselleşme ve duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik belirtilerle ilişkisi (Doktora tezi)*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akgün, A., Gönen, S., ve Aydın, M. (2007). İlköğretim fen ve matematik öğretmenliği öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 283-299.
- Akmaz, G. ve Ceylan, N. (2009). Fen edebiyat fakültesi türk dili ve edebiyatı bölümü öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (tokat örneği). *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1, 131-147.
- Algur, V. (2019). *Üniversite öğrencilerinin anksiyete ve depresyon düzeyleri ile fiziksel saldırganlık, öfke, düşmanlık ve sözel saldırganlık arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aliyev, R. ve Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanansosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-408.
- Ali Yıldız, M. (2016). Ergenlerde yalnızlık ile pozitiflik arasındaki ilişkide duygu düzenleme yöntemlerinin çoklu aracılığı. *Eğitim ve Bilim*, 41(186). <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2016.6193>
- Altıok, S. ve Kahraman, S. (2024). *Üniversite öğrencilerinde dijitaloyunbağımlılığını duygu düzenleme güçlüğü ne ve sosyal kaygı düzeyine etkisinin incelenmesi*. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 22(3), 277-295. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.1472388>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Andriana, A. (2021). *The correlation between students self-efficacy and their speaking*

- anxiety at vocational high school 2 muhammadiyah pekanbaru (Yüksek lisans tezi). Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/41806>
- Appelbaum, S.H. ve Hare, A. (1996). Self-efficacy as a mediator of goal setting and performance some human resource applications. *Journal of Managerial Psychology*, 11(3), 33-47.
- Araç Ilgar, E. ve Cihan, B. B. (2019). Spor yöneticiliği programlarında öğrenim gören öğrencilerin sektörel beklenti, mesleki belirsizlik ve gelecek kaygılarının incelenmesi: fenomenolojik bir çözümleme. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(1), 81-92.
- Arıcıoğlu, A. (2008). Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlik: bir kavram analizi. *Elektronik Turkish Studies*, 11(19). <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.10001>
- Aşantuğrul, N. (2024). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları üzerine nitel bir araştırma. *Ulusal Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 62-68.
- Aşık, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin öz anlayış ve ebeveyn kabul-reddine ilişkin algıları çerçevesinde incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atalay, D. (2018). Ergenlerin anne-baba tutum algısı ve arkadaşlık ilişkileri ile duygu düzenlemelerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Ataş, T. (2017). Psikolojik danışmanları sosyal destek anlayışı ile tolerans düzeyleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ateş, B. (2011). Ortaöğretim öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile atılganlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ateş, B. ve Sağar, E. M. (2021). Üniversite öğrencilerinde öz yeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(3), 679-695.
- Ateş, M. F. (2021). Covid-19 salgını sürecinde bireylerin kaygı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyodemografik özellikler, algılanan sosyal destek, duygusal düzenleme ve empati açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atmaca, H. (2013). Almanca, Fransızca ve İngilizce öğretmenliği bölümlerinde okuyan öğretmen adaylarının mesleki kaygıları. *Turkish Studies*, 8(10), 67-76. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.5907>
- Ayaz, T. (2024). Lise 12.sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Aydın, M. (2018). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin araştırılması (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aygün, M. (2014). Öğrencilerin yaşam amaçlarıyla gelecek kaygısı arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler

Enstitüsü.

- Azizli, N., Atkinson, E. B., aughman, M. H. ve Giammarca, A. E. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality And Individual Differences*, 82, 58-60. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.006>
- Babenko, O. ve Oswald, A. (2019). The roles of basic psychological needs, self-compassion, and self-efficacy in the development of mastery goals among medical students. *Medical Teacher*, 41(4), 478-481. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1442564>
- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Engewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, (92-96).
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175-1184.
- Bandura, A. (1993). Perceived self efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28(2), 117-148.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior*. 4, 71-81.
- Bandura, A. (1995). Self-efficacy in changing societies. Cambridge University Press. New York.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: the exercise of control. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2004). Swimming against the mainstream: the early years from chilly tributary to transformative mainstream, *Behaviour Research and Therapy*, 42(6): 613-630.
- Bayrak, B. S. (2018). *Ergenlerde umutsuzluğu benlik Saygısı ve gelecek kaygısı ile ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bayram, D. (1999). *Bir grup gençte ruhsal belirti ile sosyal destek ilişkisi* (Doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bintaş, Zörer P. ve Yorulmaz O. (2022). Duygu düzenlemeye güncel bir bakış: Bağlamsal faktörler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2), 195-206. <https://doi.org/10.18863/pgy.972675>
- Bolat, C. (2023). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının spora Bağlılık arının gelecek kaygısı üzerindeki etkisi* (Yüksek lisanstezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Boo, S., Wang, C. ve Kim, M. (2021). Career adaptability, future time perspective, and career anxiety among undergraduate students: A cross-national comparison. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 29. <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100328>
- Bostock, L. & Boon, H. (2012). Pre-service teachers' literacy self-efficacy and literacy competence. *Australian and International Journal of Rural Education*, 22(1):19-37.
- Bozkur B., Cengiz Ö. ve Kıran B. (2020). Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte iş bulmaya yönelik algı ve özyeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2401-2409. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702233>

- Bozkur, B. ve Gündoğdu, M. (2017). Ergenlerde utangaçlık, kendini gizleme ve sosyal medya tutumları ilişkisi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(37).
- Brailovskaia, J., Schönfeld, P., Zhang, X. C., Bieda, A., Kochetkov, Y., & Margraf, J. (2018). A cross-cultural study in Germany, Russia, and China: Are resilient and social supported students protected against depression, anxiety, and stress? *Psychological Reports*, 121(2), 265–281. <https://doi.org/10.1177/0033294117727745>
- Camadan ve Akdeniz (2020). Psikolojik danışman adaylarının problem çözme becerisini açıklamasında düşünme stilleri ve empatinin rolü. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(31), 195-223. <https://doi.org/10.29329/mjer.2020.234.10>
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2017). Üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlık ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 61-76.
- Ceyhan, A. A. (2004). Ortaöğretim alan öğretmenliği tezsiz yüksek lisans programına devam eden öğretmen adaylarının umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 91-101.
- Cırık, İ. (2010). *İlköğretim 5.,6.,7. ve 8. sınıf öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi (Doktora tezi)*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
- Cole, P. M., Michel, M. K. ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 73-100, 250-283. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Cui, X. J. ve Vaillant, G. E. (1997). Does depression generate negative life events? *Journal of Nervous and Mental Disease*, 185, 145-150.
- Çakır, Y. ve Palabıyıkoglu, R. (1997). Gençlerde sosyal destek-çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Kriz Dergisi*, 5(1), 15-24.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çetinkaya, F. F. ve Korkmaz, F. (2019). Algılanan sosyal destek ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 91-103.
- Çetinkaya, T. ve Honça, A. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Studies*, 14(2), 217-229. <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.14288>
- Çobanoğlu, S. (2021). *Duygu düzenleme güçlüğü, çocukluk çağı travmaları, empati ve bağlanma stillerinin sosyal kaygı düzeyleriyle ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Daniels, M. L., Stewart, I. T., Stupnisky, R., Perry R. ve Loverso, T. (2011). Relieving career anxiety and indecision: The role of undergraduate students' perceived control and faculty affiliations. *Social Psychology of Education*, 14(3), 409-426.

<http://dx.doi.org/10.1007/s11218-010-9151-x>

- Demir, S. (2013). *Dicle üniversitesi beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin psikolojik şiddet ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demircioğlu, H. ve Işık, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik algılarının incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(1), 163-184.
- Demirel, Y. ve Yücel, M. (2017). Sosyal destek ve psikolojik güçlendirmenin duygusal tükenmişlik üzerine etkisi. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 18(1), 310-321.
- Dereboy, Ç., Şahin Demirkapı, E., Şakiroğlu, M. ve Şafak Öztürk, C. (2018). Çocukluk çağı travmalarının, kimlik gelişimi, duygu düzenleme güçlüğü ve psikopatoloji ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 269-278. <https://doi.org/10.5080/u20463>
- Deliveli, K. ve Ar, T. (2021). Eğitim Fakültesi Mezunu Olacağım!... Ne İş Olsa Yaparım!? *Trakya Eğitim Dergisi*, 11(3), 1529-1547.
- Dinç, S. ve Erden Çınar, S. (2019). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ve yetkinlik inançları üzerine etkisi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 10(3), 15-28. <http://dx.doi.org/10.19160/ijer.608132>
- Doğruöz, İ. (2008). *Planning of time management on goal setting. An application for managers in different sectors (Yüksek lisans tezi)*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi, İstanbul.
- Dursun, S. ve Aytaç, S. (2009). “Üniversite öğrencileri arasındaki işsizlik kaygısı”. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-81.
- Duyan, V., Duyan, Ç.G., Çiftçi, G.E., Sevin, Ç., Erbay, E. ve İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 33(150).
- Eisenberg, N. ve Fabes, R. A. (1992). Emotion, regulation and the development of socialcompetence. In M. S. Clark (Ed.), *Emotion and social behavior* (pp. 119-150). Sage Publications, Inc.
- Eker, D. ve Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34, 45-55.
- Eker, D., Arkar, H. ve Yıldız, H. (2001). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12(1), 17-25.
- Ekşi, H. ve Erik, C. (2023, 20-21 July). *Difficulties in Emotion Regulation Scale-8: Adaptation to Turkish [Paper Presentation]*. 2nd International Congress of Educational Sciences and Linguists, Warsaw, Poland.
- Engin Deniz, M. ve Serkan Sümer, A. (2010). Farklı öz anlayış düzeylerini sahip üniversite Öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Engin, M. B. (2019). *Sporcu öğrencilerin akademik motivasyon ve gene öz yeterliklerinin incelenmesi (Doktora tezi)*. Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Er, F. (2024). *Duygu düzenleme güçlüğü ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Erdoğdu, M. (2018). Lise öğrencilerinin okula bağlılık ile genel öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(32), 205-227.

- Erdoğdu, M. (2024). Öz yeterlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide sosyal destek algısı aracı rol oynar mı?. *Eğitim ve Bilim*, 49(218), 23-42. <https://doi.org/10.15390/EB.2024.12038>
- Ergeni, H. (2022). *Üniversite sınavına hazırlanan bireylerde duygu düzenleme, akıllı telefon bağımlılığı ve kaygı düzeyinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Ersoy Kara, B. (2023). *Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyinin sosyal medya bağımlılığına etkisinde kişilerarası problem çözme becerilerinin rolü (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Okan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Ertan, L. (2017). *Zihinsel engelli çocuğa sahip ana babalarda sosyal kaygı ve algılanan sosyal destek (Yüksek lisans tezi)*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esen, B. (2024). *Sosyal bilimler alanlarında öğrenim gören ön lisans öğrencilerinin matematiğe yönelik öz yeterlik algıları, kaygı ve inançlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Fırat, N. (2015). *Yurttta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gençal Yazıcı, S. (2015). *Evli ve bekar yetişkinlerin genel öz-yeterlik ve benlik sayılarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.)* Boston: Pearson
- Geylani, M. ve Çiriş Yıldız, C. (2022). “Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ölçeği” nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 10(1), 284-300. <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.1011330>
- Glozah, F. N. (2013). Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(4), 143–150. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2013.24022>
- Gökalp, A. E. (2019). *Ergenlerde psikolojik dayanıklılığı kişilik özellikleri ve algılanan sosyal desteğe göre yordanması (Yüksek lisans tezi)*. Bölü Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Gökdağ, C. (2023, Haziran 2-3). *Algılanan sosyal destek, duygu düzenleme güçlüğüünün etkisini azaltabilir mi? [Bildiri Sunumu]*. X. Işık Savaşır Klinik Psikoloji Sempozyumu İzmir, Türkiye.
- Gökmen Özdemir, G. (2024). *Kaygı yaşayan üniversite öğrencilerine yönelik hazırlanan bilişsel duygu düzenleme stratejileri kazandırma programının etkililiğinin incelenmesi (Doktora tezi)*. Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gratz, K.L., Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gratz, K.L. (2007). Targeting emotion dysregulation in the treatment of self-injury. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 63, 1091-1103.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent-and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression and physiology. *Journal of Personality*

- and *Social Psychology*, 74(1), 224.
- Gross, J. J. (1999). Emotion and emotion regulation. In L. A. Pervin ve O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and Research* (2nd ed., pp. 525-552). Guilford Press.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/026999399379186>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: affective, Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotional regulation processes: Implication for affect, relationship and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J., & Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gül, İ. ve Adıgüzel, O. (2015). Sağlık kurumları yöneticiliği lisans bölümü öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 864-876.
- Güler, B. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerinin incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 1-9. <https://doi.org/10.53025/sportive.1065415>
- Güllüce, A. (2010). *Duygusal zekanın işyerindeki psikolojik taciz algısındaki rolünün bireyin tolerans düzeyi açısından incelenmesi (Doktora tezi)*. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi)*. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hammad, M.A. (2016). Future anxiety and its relationship to students' attitude toward academic specialization, *Journal of Education and Practice*, 7(15): 54-65.
- Heiy, J. E. ve Cheavens, J. S. (2014). Emotion back to basics: A naturalistic assessment of the experience and regulation of emotion. *Emotion*, 14(5), 878-891. <https://doi.org/10.1037/a0037231>
- Hıdır, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde, mizaç ve karakter özellikleri, sosyal destek ve duygu düzenleme güçlüğü ilişkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hisli, N. (1989). Beck depresyon envanterinin üniversite öğrencileri için geçerliği, güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 7(23), 3-13.
- Hoffman, L., Vallejos, L., Cleare-Hoffman, H. P., & Rubin, S. (2016). Emotion, relationship, and meaning as core existential practice: Evidence-based foundations. In S. E. Schulenberg (Ed.), *Clarifying and furthering existential psychotherapy: Theories, methods, and practices* 19-34). Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-319-31086-2_3
- Iraz, R., Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırma Dergisi*, 5(2), 363-376.
- İnce, H. E. (2022). *Erken dönem uyum bozucu şemalar ve dijital flrt şiddeti arasındaki ilişkide olumlu duygu düzenleme güçlüğü ve olumsuz duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü (Yüksek lisans tezi)*. Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Joo Ju, Y., Bong, M. ve Chai Jeon, H. (2000). Self-efficacy for self-regulated learning,

- academic self-efficacy and internet self-efficacy in web-based instruction. *Educational Technology Research and Development*, 48, 5-17.
- Joormann, J. ve Stanton, C.H. (2016). Examining emotion regulation in depression: A review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49.
- Kansu, F. A. ve Sayar, H. G. (2018). Öz yeterlik, yaşam anlamı ve yaşam bağlılığı kavramları üzerine bir inceleme. *Üsküdar Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi*, (1), 78-89.
- Kara, E. (2020). Öğretmenlerin psikolojik sağlık düzeyini etkileyen faktörler [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Kara, L. Y. (2018). Üniversite öğrencilerinin işsizlik kaygısı: celal bayar üniversitesi çalışma ekonomisi bölümü öğrencileri üzerine nitel bir araştırma (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karacan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, erken dönem uyum bozucu şemalar, öfke ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Karacaoğlan, B. ve Hisli Şahin, N. (2019). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi- Impacts of mindfulness and emotion regulation skills on job satisfaction. *Journal of Business Research Turk*, 8(4), 421-444. <http://dx.doi.org/10.20491/isarder.2016.226>
- Karaduman, A. (2015). Üniversite öğrencilerinin yaşam boyu öğrenme eğilimleri ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal University Journal of Social Sciences Institute*, 9(19), 257-271.
- Kathrin Kleine, A., Schmitt, A. ve Killer, A. (2021). Career Planning and Self-Efficacy as Predictors of Students' Career-Related Worry: Direct and Mediated Pathways. *Journal of Career Development*. <http://dx.doi.org/10.1177/089484532211078950>
- Kaya, D. (2023). Tıp fakültesi son sınıf öğrencilerinin kariyer planları ile gelecek kaygısı düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi (Tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimler Üniversitesi.
- Kaya, M. ve Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (samsun örneği). *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 17(17), 31-63.
- Keltner, D. ve Gross, J. J. (1999). Functional accounts of emotions. *Cognition and Emotion*, 13, 575-599.
- Kına, D. (2019). 23 yaş üstü bireylerde travma sonrası büyüme düzeyinin travmatik yaşantı türü, algılanan sosyal destek, dünyaya ilişkin varsayımlar, psikolojik sağlık ve ruhsal belirti düzeyi değişkenleriyle yordanması (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kıvrak Korkmaz, A. (2024). Ergenlerde kendine zarar verme davranışı: Duygu düzenleme güçlüğü, öz-şefkat, algılanan sosyal destek ile ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kim, H. S., Sherman, D. K., Mojaverian, T., Sasaki, J. Y., Park, J., Suh, E. M., & Taylor, S. E. (2011). Gene-culture interaction: Oxytocin receptor polymorphism (OXTR) and emotion regulation. *Social Psychological and Personality Science*, 2(6), 665-672. <https://doi.org/10.1177/1948550611405854>

- Koca, D. ve Eksi, H. (2021). Fen lisesi öğrencilerinde öz yeterlik ve iyi oluş: duygu düzenlemenin aracı rolü. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 10(3), 1047-1065. <https://doi.org/10.30703/cije.803179>
- Koç, A. (2023). *Üniversite öğrencilerinde kariyer stresi ile genel öz yeterlik düzeyinin A ve B tipi kişilik örüntüsü açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Korkut, K. ve Babaoğlu, E. (2012). Sınıf öğretmenlerinin öz yeterlik inançları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 8(16), 269-281.
- Kurt, G. (2007). Redit analizi ve üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarının incelenmesi üzerine bir uygulama. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 193– 206.
- Larsen, R. J. ve Prizmic, Z. (1999). "Affect regulation" in *Handbook of Cognition and Emotion*, eds T. Dalgleish and M. J. Power (Chichester: John Wiley and Sons), 40-45.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy: A practitioner's guide*. The Guilford Press.
- Li, J., Han, X., Wang, W., Sun, G., & Cheng, Z. (2018a). How social support influences university students' academic achievement and emotional exhaustion: The mediating role of self-esteem. *Learning and Individual Differences*, 61, 120–126. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2017.11.016>
- Lian, C. T. ve Li, T. E. (2010). Effects of family functioning and family hardiness on self-efficacy among college students. *Sunway Academic Journal*, 4, 99-107.
- Liao Hsin, Y. K., Stead, B. G. ve Liao Yu, C. (2021). A meta-analysis of the relation between self-compassion and self-efficacy. *Mindfulness*, 12, 1878-1891.
- Lincoln, M. T., Hartmann, M., Köther, U. Ve Moritz, S. (2015). Do people with psychosis have specific difficulties regulating emotions?. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 22(6), 637-646. <https://doi.org/10.1002/cpp.1923>
- Mahmud, S. M., Talukder, U. M. ve Rahman, M. S. (2021). Does 'Fear of COVID-19' trigger future career anxiety? An empirical investigation considering depression from COVID-19 as a mediator. *Int J Soc Psychiatry*, 67(1), 35-45. <https://doi.org/10.1177/0020764020935488>
- Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school Students in a multi-control context: Implications for Academic achievement. *Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*, Auckland.
- Martanto, R., Sudira, P., Mutohari, F., Nurtanto, M., & Astuti, M. (2022). The Effect of Self-Efficacy and Emotional Intelligence on Project-Based Learning in Vocational Education. *Journal Teknologi Pendidikan* 10(1), 15-29. <https://doi.org/10.31800/jtp.kw.v10n1.p15--29>
- Matarneh, J. A. ve 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. <http://dx.doi.org/10.7813/2075-4124.2014/6-5/B.27>
- Mattanah, J. F., Brooks, L. J., Brand, B. L., Quimby, J. L., & Ayers, J. F. (2012). A social support intervention and academic achievement in college: Does perceived loneliness mediate the relationship? *Journal of College Counseling*, 15(1), 22–36. <https://doi.org/10.1002/j.2161-1882.2012.00003.x>
- Mauss, IB, Wilhelm, F. ve Gross, JJ (2004). Is there less to social anxiety than meets the eye? Emotion experience, expression, and bodily responding. *Cognition and Emotion*, 18(5), 631-642. <https://doi.org/10.1080/02699930341000112>

- McLean, L., Gaul, D. ve Penco, R. (2023). Perceived social support and stress: A study of 1st year students in Ireland. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2101-2121. <https://link.springer.com/journal/11469>
- Mert, M., Barutçu, E. ve Mert, E. (2023). Öz yeterlik değerlerinin demografik faktörlerle karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma. *Pamukkale Üniversitesi İşletme Araştırmaları Dergisi*, 10(1-Prof. Dr. Feyzullah EROĞLU Armağan Sayısı), 208-228. <https://doi.org/10.47097/piar.1283594>
- Mixner, R. (2012). Merriam-Webster's Visual Dictionary. *Library Journal*, 137(17), 100-101.
- Mouloud, K. ve 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, 328-338.
- Mulligan, K. ve Scherer, K. R. (2012). Toward A working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357. <https://doi.org/10.1177/1754073912445818>
- Mütevellioglu, N., Zambak, M. ve Mert, M. (2010). İşsizlik, üniversiteli gençlik ve gelecek: bir alan araştırmasının bulguları. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 11(1), 207- 229.
- Nejad, F. A. Y., Sabed, F. H. ve Borjali, A. (2017). Effectiveness of emotion regulation training on increasing self-efficacy and well-being in drugdependent individuals. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 6(1), 9-16.
- Nelson, D.W. ve Knight, A.E. (2010). The power of positive recollections: reducing test anxiety and enhancing college student efficacy and performance. *Journal of Applied Social Psychology*, 40(3), 732-745.
- Netz, Y. ve Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: an application of social-cognitive theory. *The Journal of Psychology*, 138(1), 35-48.
- Oktan, V. (2005). Yalnızlık ve algılanan sosyal destek düzeyinin ergenlerdeki öfkenin gelişimine etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 21(21), 183-192.
- Okyay, C. (2024). *Kariyer farkındalığı ile stresle başa çıkma tarzları ve gelecek kaygısı arasındaki ilişki: pdr lisans öğrencilerine ilişkin araştırma (Yüksek lisans tezi)*. Fatih Sultan Mehmet Vakfı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Otru Kılıç, A. (2022). *Yetişkinlerde bilişsel esneklik, genel öz yeterlik ve iyimserlik düzeyinin örtük zekâ inançları ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öcal, R. (2019). *Korunma ihtiyacı olan çocuklarda gelecek kaygısının incelenmesi: adana ili örneği (Yüksek lisans tezi)*. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ökdem, F. Ş. ve Yardımcı F. (2010). Üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 228-234.
- Özdemir, İ. (2013). *Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi)*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özdemir, M. S. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine yönelik öz yeterlik inançlarını çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54(54), 277-306.
- Özdiñç, S., Biçici, Y., Çamur, M. ve Turan, F. (2018). Fizyoterapi ve rehabilitasyon

- eğitimi alan lisans öğrencilerinin mesleki kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 12(3), 471-479.
- Özen, O. (2024). *Üniversite öğrencilerinde algılanan ebeveyn tutumu ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Özer, E. (2022). *Lise öğrencilerinde gelecek kaygısı ve okul tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Yozgat ili boğazlıyan ilçesi örneği* (Yüksek lisans tezi). Girne Amerikan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim ve Araştırma Enstitüsü, Girne.
- Özgür, H. ve Çuhadar, C. (2015). Bilişim teknolojileri öğretmen adaylarının programlamaya ilişkin öz-yeterlik algıları ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *9th International Computer & Instructional Technologies Symposium*, 70-77.
- Özkan, Ö. (2023). *Genç yetişkinlerde gelecek kaygısı ve bu dönemde algılanan sosyal desteğin depresyona etkisi* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özputat, F. ve Özvarış, B. Ş. (2019). Akşehir sağlık yüksekokulu öğrencilerinin özyeterlilik düzeyleri ve toplumsal cinsiyet algılarının belirlenmesi. *STED*, 28(2), 98-107. <https://doi.org/10.17942/sted.431011>
- Özusta, Ş. (1995). Çocuklar için durumluk-sürekli kaygı envanteri uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 32-44.
- Öztekin, G. G., Gomez Salgado, J. ve Yıldırım, M. (2025). Future anxiety, depression and stress among undergraduate students: psychological flexibility and emotion regulation as mediators. *Frontiers in Psychology*, 16 . <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517441>
- Park, H.S. (2007). *Effects of Social support, coping strategies, self-esteem, mastery and religiosity on the relationship between stress and depression among Korean immigrants in the United States: Structural equation modeling* [Doctoral dissertation]. The University of Texas at Austin, State of Texas.
- Park, K. H., Kim, D. H., Kim, S. K., Yi, Y. H., Jeong, J. H., Chae, J., Hwang, J., & Roh, H. (2015). The relationships between empathy, stress and social support among medical students. *International Journal of Medicine and Education*, 5(6), 103-108. <https://doi.org/10.5116/ijme.55e6.0d44>
- Pekmezci, G. U. (2010). *Hemşirelerin örgütsel bağlılıkları ile öz yeterlik arasındaki ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Pektaş, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklüğünün aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Penner, F., Steinberg, L., & Sharp, C. (2022). The development and validation of the difficulties in emotion regulation scale-8: providing respondents with a uniform context that elicits thinking about situations requiring emotion regulation. *Journal of Personality Assessment*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2133722>
- Rabei, S., Ramadan, S. ve Abdallah, N. (2020). Self-efficacy and future anxiety among students of nursing and Education colleges of Helwan University. *Middle East Curr Psychiatry*, 27(39), 1-5. <https://doi.org/10.1186/s43045-020-00049-6>

- Rand, D. G., Kraft-todd, G. ve gruber, J. (2015). The collective benefits of feeling good and letting go: Positive emotion and (dis)inhibition interact to predicted cooperative behavior. *PLOS ONE*, 10(1), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0117426>
- Roberton, T., Doffern, M. ve Bucks, S. R. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior*, 17(1), 72-82. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2011.09.006>
- Roberts, R. (1995). 'Forgivingness'. *Amerikan Philosophical Quarterly*, 32(4), 289-306.
- Roick, J. ve Ringeisen, T. (2017). Self-efficacy, test anxiety and academic success: A longitudinal validation. *International Journal of Educational Research*, 83, 84-93. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2016.12.006>
- Safi, D. (2022). *Fen lisesi öğrencilerinin kariyer karar verme güçlüklerinde genel öz yeterlik ve ebeveyn kişilik özelliklerinin rolü (Yüksek lisans tezi)*. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Sahraç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli (Doktora tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Saruhan. V. (2018). *Genç yetişkinlik sosyal ve duygusal yalnızlığın duygu düzenleme güçlüğü açısından incelenmesi [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Scholz, U. ve Schwarzer, R. (2005). The general self-efficacy scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.
- Sherer, M., Maddux, J. E., Mercandante, B., Prentice-Dunn, S., Jacobs, B. ve Rogers, R. W. (1982). The Self-Efficacy Scale: Construction and validation. *Psychological Reports*, 51(2), 663-671.
- Sullivan, P. T., Contractor, A. A., Nelson, J. R. ve Weiss, H. N. (2019). Emotion dysregulation and posttraumatic stress disorder: A test of the incremental role of difficulties regulating positive emotions. *Anxiety, Stress and Coping*, 32(4), 443-456. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1618842>
- Şahan, H. ve Şahin, R. (2020). Üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile spor ilişkisinin araştırılması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 21-30.
- Şahin, C. (2009). Eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin umutsuzluk düzeyleri. *Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 27, 271-286.
- Şahin, M. (2019). Korku kaygı ve kaygı(anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şanlı, K. K. ve Saraç, T. (2016). Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 13(33), 227-242.
- Tapkan, B. (2024). *Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Arel Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, S. (2012). *Umudun özyeterlik, algılanan sosyal destek ve kişilik özelliklerinden yordanması (Doktora tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tayfun, A., Silik, C. E., Dülger, A. S. ve Margazieva, N. (2022). Üniversite öğrencilerinin özyeterlik algıları ile gelecek kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: türkiye-kırgızistan örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(2): 570- 59. <https://doi.org/10.26677/TR1010.2022.1012>

- Tayfur, C. (2011). *Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin akademik başarılarına etkisi (Yüksek lisans tezi)*. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tekeli, N.T. (2022). *Gelecek kaygısının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve romantik ilişkilere etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Tektaş, N. (2014). *Üniversite mezunlarının kaygı düzeylerinin incelenmesi*. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Dr. Mehmet YILDIZ Özel Sayısı, 243-253.
- Terzi, Ş. (2008). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki*. *Turkish Psychological Counselling and Guidance Journal*, 3(29), 1-11. <https://doi.org/10.17066/pdrd.34848>
- Thompson, R. A. (1994). *Emotion regulation: A theme in search of definition*. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52, 250-283. <https://psycnet.apa.org/doi/10.2307/1166137>
- Topkaya, N. ve Kavas B. A. (2015). *Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması*. *Journal of Turkish Studies*, 10(2), 979-996.
- Törün, E. (2024). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin yapay zekâya yönelik tutumlarının incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Tümerdem, R. (2007). *Dicle üniversitesi eğitim fakültesi ve fen edebiyat fakültesi kimya son sınıf öğrencilerinin kaygılarını etkileyen etmenler*. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(20), 32-45.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Duygu*. 19 Aralık 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türk Dil Kurumu (2022). *Kaygı*. 19 Aralık 2024 tarihinde <https://sozluk.gov.tr/> adresinden edinilmiştir.
- Türkçapar, M. H. ve Sargın, A. E. (2012). *Bilişsel davranışçı psikoterapiler: tarihçe ve gelişim*. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1, 7-14.
- Türköz, O., Bektaş, M. ve Çiçek, H. (2021). *Lisansüstü eğitim alan öğrencilerde gelecek kaygısı*. *Bucak İşletme Fakültesi Dergisi*, 4(2), 132-152. <https://doi.org/10.38057/bifd.936821>
- Urgancı, S. & Gürkan, U. (2019). *Gençlerde karar verme becerileri ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi (ASEAD)*, 6(6): 242-262.
- Usta, N.S. (2024). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin gelecek kaygısı ile umut ve azim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi)*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Uzun, E. (2021). *Kişilerarası duygu düzenleme stratejileri, stresle başa çıkma tarzları ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiler (Yüksek lisans tezi)*. İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Uyanık, B. H. (2023). *Büyükşehirde yaşayan üniversite öğrencilerinde güncel ekonomik durumdan endişelenme, gelecek kaygısı, anksiyete ve depresyon ilişkisinin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi)*. Antalya Bilim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Antalya.
- Vatan S. ve Oruçlar Kahya, Y. (2018). *Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 19(2), 192-201. <https://doi.org/10.5455/apd.260322>

- Weiss, H. N., Dixon Gordon, L. K., Peasant, C. ve Sullivan, P. T. (2018). An examination of the role of difficulties regulating positive emotions in posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stres*, 31(5), 775-780. <https://doi.org/10.1002/jts.22330>
- Weiser, D. A. ve Riggio, H. R. (2010). Family background and academic achievement: does self-efficacy mediate outcomes? *Social Psychology Education*, 13, 367-383.
- Whiteside, U., Chen, E., Neighbors, C., Hunter, D., Lo, T. ve Larimer, M. (2007). Difficulties regulating emotions: Do binge eaters have fewer strategies to modulate and tolerate negative affect?. *Eating Behaviors*, 8(2), 162-169. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.04.001>
- Yalnız, A. (2014). *Algılanan anne baba tutumları, kendini sabotaj ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuzer, Y., Albayrak, G. ve Keldal, G. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki: Problem çözme becerilerinin aracılık etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Yazar Aslan, B. (2015). Genç işsizliğe yönelik alan araştırması: üniversite öğrencileri arasında kaygı ve umutsuzluk. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6 (2), 71-86.
- Yemenici, A.D., Bozkurt, Ö. ve Taşkın, R. (2023). Üniversite öğrencilerini gelecek kaygılarında girişimci davranış eğilimlerinin öz yeterlik algularının etkisi. *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (64): 1-6. <https://doi.org/10.18070/erciyesiibd.1058734>
- Yenice, N. (2012). Öğretmen adaylarının öz-yeterlik düzeyleri ile problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(39), 36-58.
- Yerli, S. (2019). *Pamukkale üniversitesi eğitim fakültesi güzel sanatlar eğitimi (resim iş eğitimi abd ve müzik eğitimi abd) bölümü öğrencilerinin profilleri ve geleceğe yönelik beklentilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Yıldırım M. ve Kara G. (2024). Okul öncesi eğitimi öğretmenlerinin çocukların yürütücü işlev becerilerini desteklemeye ilişkin öz yeterlik inançlarını incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 49(220), 1-16. <http://dx.doi.org/10.15390/EB.2024.13019>
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ.Ö. (2010). Genel Özyeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-8.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek Ölçeğini geliştirilmesi güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13, 81-87.
- Yıldız, K. Ve Dirik, D. (2019). Algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide algılanan özyeterliliğin rolü. *Spormetre Beden Eğitim ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 132-144. <https://doi.org/10.33689/spormetre.500792>
- Yılmaz, Y. ve Cenkseven Önder, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğüne yordayıcısı olarak öz-duyarlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 29(4), 168-182. <https://doi.org/10.35379/cusosbil.766746>
- Yiğitbaş Ç, Yetkin A (2003). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz-etkililik-yeterlik düzeyinin değerlendirilmesi. *C.Ü Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 7(1), 6-13.
- Yiğit, İ. & Güzey-Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of Turkish version of Difficulties in Emotion Regulation Scale-Brief Form (DERS-16). *Current Psychology*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- Yumuşak, N. F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme güçlüğü ve duygusal*

- tepkiselliğin psikolojik belirtiler ile ilişkisinin incelenmesi. (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.*
- Zaleski, Z. (1996).** “Future anxiety: concept measurement and preliminary resarch”. *Personality and Individual Differences*, 21(2), 165-174. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(96\)00070-0](https://doi.org/10.1016/0191-8869(96)00070-0)
- Zeman, J., Shipman, K., & Suveg, C. (2002).** Anger and sadness regulation: Predictions to internalizing and externalizing symptoms in children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 31(3), 393–398. <https://doi.org/10.1207/153744202760082658>
- Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG ve ark. (1988)** The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *J Pers Assess*, 52, 30-41.
- Zorbaz, O. ve Bilge, F. (2019).** Suça sürüklenen çocukların değerlendirilmesinde ekolojik sistem yaklaşımını kullanımı: olgu sunumu. *Sosyal Politikalar Çalışmaları Dergisi*, (44), 793-813.
- Zorlu Yam, A. (2019).** Eğitim fakültesi öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyleri ile sosyal yeterlikleri arasındaki ilişki (Yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

EK-1: Kocaeli Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Ölçek Uygulama İzin Onayı.

Evrak Tarih ve Sayısı: 25.02.2025-E.738087



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı : E-94094268-100-738087
Konu : Etik Kurul İzni (Büşra
ŞAHİNOĞLU)

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 02.01.2025 tarihli ve E-78783421-204.01.07-706322 sayılı yazı.

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 24/02/2025 tarih ve 2025/02 no lu toplantısında alınan 2 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Karar No 2: Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 02.01.2025 tarih ve 76322 sayılı yazısı görüşüldü. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Büşra ŞAHİNOĞLU'nun, Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBÜL'ün danışmanlığında yürüteceği "Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısını Yordamada Algılanan Sosyal Destek, Genel Öz Yeterlik ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolü" başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. Elif KARAGÜN
Kurul Başkanı

Mevcut Elektronik İmzalar

ELİF KARAGÜN (Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu - Kurul Başkanı) 25.02.2025 17:47

Belge Doğrulama Kodu :BS91149US2

Belge Doğrulama Adresi :<https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-cbys>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi

Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN

41380, Kocaeli

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33

E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :<http://www.kocaeli.edu.tr>

Kep Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Raportör

Telefon No: 303 10 49

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Buğra Şahinoğlu. Yapmayı planladığım " Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısında Algılanan Sosyal Destek, Genel Ozyeterlilik, Duygu Düzenleme ve Güçlülüğün Rolü" tez araştırmamda geliştirmiş olduğunuz Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğini kullanmak için izinimize ihtiyacım var. Bilginize arz ederim. Saygılarımla.

Tabletimden gönderildi



Merve GEYLANI
Alıcı: ben

12 Kas 2023 08:35

Sayın Şahinoğlu merhaba,

Ölçeği ekte gönderiyorum, yönergesi içinde mevcut.

İyi çalışmalar dilerim.

EK-3: Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği Formu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE GELECEK KAYGISI ÖLÇEĞİ

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					
4. Gelecekte arzu ettiğim şeylere kavuşabileceğimi unuyorum					
5. Hayatımda işlerin kötüye doğru gitmesinden korkuyorum					
6. Geçmiş deneyimlerim beni geleceğe iyi hazırladı					
7. Gelecekte zorlukların üstesinden gelememekten korkuyorum					
8. Geleceğe umut ve coşku ile bakıyorum					
9. Her şey yolunda giderken bile, bir aksilik yaşama ihtimalinden korkuyorum					
10. Yapmayı çok istediğim şeyleri gerçekleştirmek için yeterli zamanım var					
11. İşler iyi gittiğinde bile kötü bir şey olacak düşüncesine kapılıyorum					
12. Gelecekte hedeflerimi gerçekleştirebileceğime inanıyorum					
13. Geleceğin ne getireceğinden korkuyorum					
14. Aileme maddi olarak iyi koşullar sunamama kaygısı yaşıyorum					
15. Planlarımın yarım kalma düşüncesi beni mahvediyor					
16. Gelecek benim için belirsiz ve belirsiz görünüyor					
17. Ekonomik ve politik değişikliklerin geleceğimi tehdit edeceğinden korkuyorum					
18. Gelecekte önemli karar alma düşüncesinden korkuyorum					
19. Yakında büyük bir felaket olmasından korkuyorum					

EK-4: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Kullanım İzni

Merhaba ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Büşra Şahinoğlu. Yapmayı planladığım "Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısında Algılanan Sosyal Destek, Genel Öz yeterlilik, Duygu Düzenlemede Güçlüğü Rolü" tez araştırmamda yararlanmış olduğunuz Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini kullanmak için izinimize ihtiyacım var. Bilginize arz ederim. Saygılarımla.

Konu: Ynt: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği İzni

Sayın Büşra Şahinoğlu,
Çokboyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. Ölçeği ve puanlamasını aşağıdaki kaynaktan bulabilirsiniz. Başarılar dilerim.
Prof. Dr. Haluk Arkar
Eker, D., H. Arkar ve M. Valdiz, "Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin gözden geçirilmiş formunun faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği", Türk Psikiyatri Dergisi, 12, 17-25 (2001).

EK-5: Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği Formu

ÇBASDÖ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenemin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlerin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyle cevapsız bırakmayınız. Sıccca doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

- Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Sorularımı ailemde (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularına önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Kararılarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
- Sorularımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

EK-6: Genel Özyeterlilik Ölçeği Kullanım İzni

FY Fatma Yıldırım
Kime: Büğra Şahinoğlu > 22.11.2024

Ynt: Genel Özyeterlilik Ölçeği İzni

Merhaba ,

Genel Özyeterlilik Ölçeğini çalışmanızda elbette kullanabilirsiniz.

Ters puanlanan maddelere, geçerlik ve güvenilirlik ile ilgili bilgilere makalede ayrıntılı şekilde yer verilmiştir. Puan arttıkça özyeterlilik inancı artıyor. 18 ve üstü yaş için uygundur.

Ekte ölçek formunu ve makaleyi gönderiyorum.

Kolay gelsin
İyi çalışmalar
Fatma Yıldırım

Merhaba ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans öğrencisi Büğra Şahinoğlu. Yapmayı planladığım "Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısında Algılanan Sosyal Destek, Genel Öz yeterlilik, Duygu Düzenlemede Güçlüğü Rolü" tez çalışmamda uyarlanmış olduğunuz Genel Öz yeterlilik Ölçeğini kullanmak için izninize ihtiyacım var. Bilginize arz ederim. Saygılarımla.

EK-7: Genel Özyeterlilik Ölçeği Formu

ÖZYETERLİLİK ÖLÇEĞİ-FATMA YILDIRIM ,İNCİ ÖZGÜR İLHAN

Açıklama:

Aşağıda çeşitli konulardaki düşüncelerinizi öğrenmek üzere cümleler verilmiştir. Cümlede geçen ifadenin sizi ne kadar tanımladığını, lütfen, size uygun olan bölmeye işaretleyiniz.

Sizi ne kadar tanımlıyor?

	Hiç					Çok İyi				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir.	1	2	3	4	5					
2. Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır.	1	2	3	4	5					
3. Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarıya kadar uğraşırım.	1	2	3	4	5					
4. Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam.	1	2	3	4	5					
5. Her şeyi yarım bırakırım.	1	2	3	4	5					
6. Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım.	1	2	3	4	5					
7. Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem.	1	2	3	4	5					
8. Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım.	1	2	3	4	5					
9. Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim.	1	2	3	4	5					
10. Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim.	1	2	3	4	5					
11. Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem.	1	2	3	4	5					
12. Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım.	1	2	3	4	5					
13. Başarısızlık benim azmimi arttırır.	1	2	3	4	5					
14. Yeteneklerime her zaman çok güvenmem.	1	2	3	4	5					
15. Kendine güvenen biriyim	1	2	3	4	5					
16. Kolayca pes ederim.	1	2	3	4	5					
17. Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla başedebileceğimi sanmıyorum.	1	2	3	4	5					

EK-8: Duygu Düzenleme G cl ğ   l eği-8 Kullanım İzni

Duygu Düzenleme G cl ğ   l eği-8 Gelen Kutusu x

     

B

B ra Şahinoğlu

Merhaba ben Kocaeli Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü yüksek lisans  ğrencisi B ra Şahinoğlu. Yapmayı planladığım  niversite  ğrencile

11 Kas 2024 16:10

 



Cemile

Alıcı: ben

11 Kas 2024 16:37

 

 

 

 

Merhaba hocam

Araştırmanızda  l eği elbette kullanabilirsiniz. Duygu Düzenleme G cl ğ -8  l eği ile ilgili tüm bilgiler TOAD ve researchgate de detaylarıyla mevcuttur. Ölçeğin uygulama formuna Toad üzerinden erişebilirsiniz. Bilgilendirmeniz için teşekkür ederim. İyi  alışmalar dilekleriyle,

Cemile ERİK

Marmara Üniversitesi

EK-9: Duygu Düzenleme G cl ğ   l eği-8 Formu

Duygu Düzenleme G cl ğ   l eği-8 (DDG-8)

Aşağıda, bireylerin kendilerini sıkıntılı/kötü hissettiği zamanlardaki duygu, düşünce ve davranışlarına dair ifadeler yer almaktadır. Kendinizi sıkıntılı/ kötü hissettiğiniz zamanlarda aşağdaki ifadelerin size ne sıklıkla uyduğunu, her ifadenin yanında yer alan 5 dereceli ölçek üzerinden değerlendirmeniz.

Kendimi sıkıntılı/kötü hissettiğimde...

	Hemen hemen hiç (% 0-% 10)	Bazen (% 11- % 35)	Yaklaşık Yarı yarıya (% 36- % 65)	�oğu zaman (% 66- % 90)	Hemen hemen her zaman (% 91- % 100)
1. İşlerimi bitirmekte zorlanırım.					
2. Kontrolden �ıkkmış hissederim.					
3. Böyle hissettiğim için kendimden utanırım.					
4. Davranışlarımı kontrol etmekte zorlanırım.					
5. Daha iyi hissetmek için yapabileceğim bir Şey olmadığına inanırım.					
6. Böyle hissettiğim için kendimden rahatsız olurum.					
7. Başka bir Şey düşünmekte zorlanırım					
8. Daha iyi hissetmem uzun zaman alır.					

EK-10: Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Sizi Doç. Dr. Zeynep AYDIN SÜNBUİL danışmanlığında Büşra ŞAHİNOĞLU tarafından yürütülen "Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısını Yordamada Algılanan Sosyal Destek, Genel Öz Yeterlik ve Duygu Düzenleme Güçlüğüünün Rolü" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısını yordamada algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve duygu düzenleme güçlüğüünün rolünü analiz etmektir. Bu amaçla yapılacak olan anket çalışmasında size konuyla ilgili 56 soru yöneltilenektir. Görüşme tahminen 10-15 dakika sürecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, içtenlikle size en uygun gelen düşünceler çerçevesinde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda neden belirtmeksizin çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya [REDACTED] e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Büşra ŞAHİNOĞLU

Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi

E-posta:

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama yukarıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi. 18 yaş ve üzerindeyim ve bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Cinsiyetiniz: Erkek Kadın Belirtmek İstemiyorum

Yaşınız:

Bölümünüz:

Kaçıncı sınıftasınız: Hazırlık 1.sınıf 2.sınıf 3.sınıf 4.sınıf

5.sınıf 6.sınıf

Sosyoekonomik Düzeyiniz: Çok Düşük Düşük Orta Yüksek

Çok Yüksek

Romantik İlişki Durumunuz: İlişkisi Yok İlişkisi var

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı lisans eğitimini İstanbul Medipol Üniverstesi 2019 yılında RPD programında tamamlamıştır. 2021 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık yüksek lisans eğitimine başlamıştır. Araştırmacı 2020 yılından bu yana farklı kurumlarda okul psikolojik danışmanı olarak çalışmaktadır.

