

**Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları
Olarak Gelecek Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık**

**Future Anxiety and Psychological Resilience As Predictors of Life Satisfaction
in University Students**

Nursel Biltekin

İstanbul Gedik Üniversitesi Lisans Öğrencisi

nurselbltkn@icloud.com

ORCID: 0009-0004-2569-3701

Hakan Duman

Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Gedik Üniversitesi

hakan.duman@gedik.edu.tr

ORCID: 0000-0002-8088-7873

Gönderim Tarihi: 01.03.2024

Kabul Tarihi: 07.06.2024

Yayımlanma Tarihi: 28.06.2024

Nasıl Atıf Yapılır:

Biltekin, Nursel ve Duman, Hakan. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Gelecek Kaygısı ve Psikolojik Sağlamlık". *Eklektik Sosyal Bilimler Dergisi* 2, sy. 1 (Haziran 2024): 51-76.

Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunun Yordayıcıları Olarak Gelecek Kaygısı ve Psikolojik Sağlık¹

Nursel Biltekin²

Hakan Duman³

Özet

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda toplam 359 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Veriler “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Sosyodemografik Bilgi Formu” aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için normallik analizi yapılmıştır ve çarpıklık, basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler cinsiyet değişkeni açısından Bağımsız Örneklem T Testi yapılarak incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon analizi ve Basit Doğrusal Regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Gelecek kaygısı ile yaşam doyumunu ve gelecek kaygısı ile psikolojik sağlık arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre gelecek kaygısı ve psikolojik sağlık yaşam doyumunu yordamaktadır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyi arttıkça yaşam doyumları da artabilmektedir. Ancak gelecek kaygıları ile yaşam doyumunu arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları arttıkça yaşam doyumları azalabilmektedir. Yapılan analizler sonucunda gele-

1 İstanbul Gedik Üniversitesi Dr. Öğretim Görevlisi Hakan Duman danışmanlığında yürütülen “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayıcıları Olarak Gelecek Kaygısı ve Psikolojik Sağlık” adlı araştırmadan türetilmiştir.

2 İstanbul Gedik Üniversitesi Lisans Öğrencisi, nurselbltkn@icloud.com, ORCID: 0009-0004-2569-3701

3 Dr. Öğretim Üyesi, İstanbul Gedik Üniversitesi, hakan.duman@gedik.edu.tr, ORCID: 0000-0002-8088-7873

cek kaygısının, psikolojik sağlamlığa kıyasla yaşam doyumunu daha iyi yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygılarını azaltmaya yönelik müdahaleler öğrencilerin yaşam doyumlarına pozitif yönde katkı sağlayabilir.

Anahtar Kelimeler: *Gelecek kaygısı, Psikolojik sağlamlık, Yaşam doyumunu, Gelecek korkusu, Gelecekte umutsuzluk.*

Future Anxiety and Psychological Resilience As Predictors of Life Satisfaction in University Students

Abstract

This study aims to examine the relationships between future anxiety, psychological resilience, and life satisfaction in university students. In line with this purpose, data were collected from a total of 361 university students. Data were collected through the “Future Anxiety Scale in University Students”, “Satisfaction with Life Scale”, “Brief Psychological Resilience Scale” and sociodemographic information form. Skewness and kurtosis values were looked at, along with a normality analysis, to see if the research data fit a normal distribution. The data were found to exhibit a normal distribution. Variables were examined by performing Independent Sample T Test in terms of gender variable. Pearson correlation analysis and simple linear regression analysis were performed to examine the relationships between variables. Statistically significant relationships were found between future anxiety and life satisfaction and between future anxiety and psychological resilience. According to the findings obtained from the study, future anxiety and psychological resilience predict life satisfaction. As a result, as the psychological resilience level of university students increases, their life satisfaction can also increase. However, a negative relationship was found between future anxiety and life satisfaction. As the future anxiety of university students increases, their life satisfaction can decrease. As a result of the analysis, it was concluded that future anxiety predicts life satisfaction better than psychological resilience. Interventions to reduce the future anxiety of university students can contribute positively to their life satisfaction.

Keywords: *Future Anxiety, Resilience, Life satisfaction, Fear of the future, Hopelessness about the future.*

Giriş

Yaşam doyumu, bireyin içinde bulunduğu koşullarda yaşam kalitesine yönelik bilişsel değerlendirmesi şeklinde tanımlanabilmektedir. Algılanan yaşam koşulları ile gerçek yaşam kriterleri arasındaki örtüşme, yüksek yaşam doyumunu ifade etmektedir⁴. Yaşam doyumu kavramı ilk kez Neugarten tarafından 1961 yılında ortaya atılmıştır⁵. Bireyin yaşam doyumu; kendi hayatına yüklediği anlam, kişilik yapısı, beklentileri, uyumu ve ilişkileri gibi bir çok faktörden etkilenebilmektedir⁶. Diener⁷ yaşam doyumunu etkileyen faktörleri üç ana başlık altında toplamıştır: İçsel/subjektif kriterler (kişinin kendi yaşamına dair oluşturduğu standartlara ulaşabilme düzeyi), dışsal/normatif kriterler (bireyin içinde bulunduğu çevresel şartlar ve sosyal-kültürel yapı) ve içsel/duygudurum (kişinin günlük yaşantısında oluşan durumlarda hissettiği olumlu duygular). Neugarten, Havighurst ve Tobin'e göre⁸ yaşam doyumu düzeyini belirleyebilmek için bazı ölçütler, kriterler ise şunlardır: Günlük yaşam etkinliklerinden, aktivitelerinden haz alması; Hayatının bir anlama sahip olması ve olumlu, olumsuz yönlerini kabul ediyor olması; Hayattaki hedeflerine ulaştığını hissedebiliyor olması; Olumlu benlik algısının olması; Mutlu ve iyimser tutum sergilemeyi benimsemesi. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, hayatlarında her alanda etkiye sahip olduğu için oldukça önemlidir. Yaşam doyumu ile kişilik özellikleri, benlik, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık, iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar mevcuttur. Psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda değişkenler arasında pozitif yönlü ilişki görüldüğü belirtilmiştir.⁹ Ergenlerle yürütülen bir çalışmada geleceğe yönelik kaygılarının artması ile yaşam doyumlarının olumsuz etkilenebileceği ve gelecek kaygısının psikolojik sağlık için

4 William Pavot ve Ed Diener, "Review of the Satisfaction With Life Scale", *Psychological Assessment* 5, sy. 2 (1993): 164-172.

5 Melek Özer ve Özlem Özsoy Karabulut, "Yaşlılarda Yaşam Doyumu", *Geriatrici* 6, sy. 2 (2003): 72-74.

6 Ergün Recepoğlu, "Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları", *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, sy. 1 (2013): 311-326.

7 Ed Diener, "Subjective Well-being", *Psychological Bulletin* 95, sy. 3 (1984): 542-575.

8 Bernice L. Neugarten v.dğr., "The Measurement of Life Satisfaction", *Journal of Gerontology* 16, (1961): 134-143.

9 Aytakin Nam ve Sinem Evin Akbay, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü", *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 16, sy. 31 (2020): 2528-9527.

de bir risk faktörü oluşturabileceği belirtilmiştir.¹⁰

Gelecek kaygısı kişinin daha uzak bir zaman, gelecek için endişe duyması, korku ve belirsizlik hissetmesi ve olumsuzluk beklentisi içerisinde olması şeklinde tanımlanmaktadır¹¹. Kaygı; bilişsel, duygusal, davranışsal ve fiziksel olarak yaşanan fizyolojik ve psikolojik bir durumdur. Ayrıca kaygı, bireyin iç dünyasından veya dış dünyasından kaynaklanabilen bir tehdit veya tehlikeye karşı olan sistemli tepkidir¹². Dünya ülkeleri genelince yaşanan ekonomik krizler ve küreselleşme, işsizliğin artmasına sebebiyet verdiği için bu durum üniversite öğrencilerinin eğitim sonrasındaki süreçle ilgili kaygı düzeylerini artırabilmektedir¹³. Ekonomik, sosyal, psikolojik sorunlara neden olan tecrübe eksikliği gibi etmenler de üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini artırabilmektedir.¹⁴ Üniversite eğitimi sırasında öğrencinin iş seçimi, iş hayatıyla ilgili planları, iş bulamama korkusu, kurduğu arkadaşlıkları ve aldığı çeşitli sorumlulukları da gelecek kaygısına neden olabilen faktörlerdendir.¹⁵ Kişilerin işe sahip olması onlara sadece gelir imkânı oluşturmakla kalmaz; sosyalleşme, sosyal ilişkilerini güçlendirme, kendini gerçekleştirme, özgüvenlerini artırmaları için de imkân sağlar.¹⁶ Öğrencilerin cinsiyetine, ailenin sosyoekonomik durumuna, duygusal durumuna ve kişiliğine bağlı yürütülen bazı çalışmalarda ebeveynlerin mesleği, okuldaki başarı düzeyi, yaşadığı yer, ailenin ekonomik durumu ve arkadaş çevresinin de öğrencide kaygıya neden olabilecek etmenlerden olduğu görülmektedir.¹⁷ Tıp fakültesi öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin sıklıkla kaygı ve gelecek kaygısı

10 Nam ve Akbay, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu”, 2020.

11 Nurdan Oral Kara v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”, *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi* 2, sy. 2 (2020): 150-169.

12 Aydın ve Tiryaki, “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktör”, 715-722.

13 Nuray Ceviz v.dğr., “Covid 19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Değişkenlerin Analizi”, *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi* 3, sy. 2 (2020): 312-329.

14 Fatma Nur Yılmaz, “Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasında Umudun Aracı Rolü Üzerine Bir Araştırma” (Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, 2019).

15 Aytaç Aydın ve Sebahattin Tiryaki, “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (KTÜ örneği)”, *Kastamonu Üniv., Orman Fakültesi Dergisi* 17, sy. 4 (2017): 715-722.

16 Yılmaz, “Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri İle Benlik Saygısı Düzeyleri Arasında Umudun Aracı Rolü Üzerine Bir Araştırma”.

17 Özlem Çakmak ve Murat Hevedanlı, “Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler”, (XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya, 2004, 1-11)

yaşadığı ayrıca mesleki gelecek kaygısı olan öğrencilerde anksiyete, depresyon ve stres düzeyi daha yüksek gözlemlenmiştir.¹⁸ Aynı çalışmada kadınların, düşük gelirli kişilerin ve tıp fakültesini kendi isteği ile seçmeyen öğrencilerin gelecek kaygısı ve mesleki gelecek kaygısının daha fazla olduğu görülmüştür. Eğitim yıllarının sonuna geldiğinin farkına varan, kaygı seviyeleri yüksek olan, stresle baş etmede zorluk çeken öğrencilerde gelecek kaygısı daha sık yaşanmaktadır.¹⁹ Geleceğe dair olumsuz düşüncelerin yanı sıra gelecek zamanda oluşabilecek negatif durumlarla kişinin başa çıkma konusundaki güven eksikliği ve öz yetersizlikleri gelecek kaygısına neden olabilecek faktörlerdendir; üniversite öğrencilerindeki bu durum, gelecek kaygısı, eğitim açısından öğrencilerin motivasyonlarını ve tutumlarını da negatif yönde etkileyebilmektedir.²⁰

Üniversite öğrencilerinin negatif durumlarla başa çıkma kabiliyetleri ve psikolojik sağlımlıkları hayatlarında önemli yer tutmaktadır. Hayatta yaşanan geçişlerde önemli bir etken olan psikolojik sağlamlık, negatif düşüncelerle baş ederken aynı zamanda olumlu uyum gösterme süreci olarak tanımlanmaktadır.²¹ Psikolojik sağlamlık, önemli felaket veya travma deneyimleri karşısında bireylerin pozitif uyum gösterdikleri dinamik bir süreçtir.²² Psikolojik sağlamlık araştırmaları, risk altında olmasına rağmen iyi oldukları fark edilen çocukların varlığı ile önem kazanmıştır ve bu çalışmalara ilgi artmıştır.²³ Psikolojik sağlamlık, ülkemizde 2000’li yıllarda ça-

18 Gökçe Dağtekin, “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı, Depresyon ve Stres İlişkisinin Değerlendirilmesi”, *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi* 2 (2020): 135-142.

19 Merve Geylani ve Cennet Çiriş Yıldız, “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi* 10, sy. 1 (2022): 284-300.

20 Muhammed Ahmed Hammad, “Future Anxiety and Its Relationship to Students Attitude Toward Academic Specialization”, *Journal of Education and Practice* 7, sy. 15 (2016): 54-65.

21 Ann S. Masten and Jelena Obradovic, “Competence and resilience in development”, *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094 (2006): 13-27.

22 Suniya S. Luther and Dante Cicchetti, “The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies”, *Development and Psychopathology* 12 (2000): 857-885.

23 Margaret O’Dougherty Wright and Ann S. Masten, “Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity”, in *Handbook of resilience in children*, eds. Sam Goldstein and Robert B. Brooks (New York: Springer Press, 2005), 17-37.

lışılmaya başlanılmıştır.²⁴ Psikolojik sağlık konusunda yapılan çalışmalarda psikolojik sağlık olgusunun risk faktörleri ve koruyucu faktörleri araştırılmıştır.²⁵ Literatürde bazı ortak koruyucu faktörler ve risk faktörleri üzerinde durulmuştur; bunlar bireysel, ailesel ve çevresel risk faktörleridir. Risk faktörleri ve koruyucu faktörler: Kronik veya ruhsal bir hastalığın olması²⁶, madde kullanımı²⁷, adelösan gebeliğin olması, prematüre doğmuş olunması ve düşük doğum ağırlığı²⁸, bireyin hayatındaki olumsuz yaşam olayları²⁹ bireysel risk faktörleridir. Madde kullanan ebeveynlerin olması, kronik ya da ruhsal bir hastalığı olan anne-babaya sahip olunması³⁰, ebeveynlerin boşanması³¹, ebeveynlerin ölmüş olması ya da tek ebeveynli olmak³², aile içi şiddete maruz kalınması³³ ailesel risk faktörleridir. Savaş veya doğal afetler gibi toplumsal travmalara maruz kalmak³⁴, düşük sosyoekonomik durumda olunması,

24 Özge Eraslan, “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2014).

25 Michael Rutter, “Resilience concepts and findings: Implications for family therapy”, *Journal of Family Therapy* 21 (1999): 119-144.

26 Bonnie Benard, *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community* (Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, 1991).

John C. Buckner and et al., “Characteristics of the Resilient Youths Living in Poverty: The Role of Self-regulatory Processes”, *Development and Psychopathology* 15, (2003): 139-162.

27 Karol L. Kumpfer and Barye Bluth, “Parent/child Transactional Processes Predictive of Resilience or Vulnerability to ‘Substance Abuse Disorders’”, *Substance use & misuse* 39, no. 5 (2004): 671-698.

28 Ann S. Masten, “Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite risk and Adversity”, in *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects*, eds. Wang and Gordon (New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1994), 3-25.

29 Quyen Q. Tiet and et al., “Adverse Life Events and Resilience”, *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 37, (1998): 1191-1200.

30 Emmy E. Werner, “Vulnerable But Invincible: High-Risk Children From Birth to Adulthood”, *Acta Paediatrica* 86, sy. 422 (1997): 103-105.

31 Jen-De Chen and Rebecca A. George, “Cultivating Resilience in Children From Divorced Families”, *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 13, sy. 4 (2005): 452-455.

32 Abraham P. Greeff and Ilona N. Ritman, “Individual Characteristics Associated with Resilience in Single-Parent Families”, *Psychological Reports* 96, sy. 1 (2005): 36-42.

33 Buckner and et al., “Characteristics of the Resilient Youths Living in Poverty”, 139-162.

34 Janice H. Goodman, “Coping With Trauma And Hardship Among Unaccompanied Refugee Youths From Sudan”, *Qualitative Health Research* 14, sy. 9 (2004): 1177-1196.

yoksulluk ve evsizlik³⁵, cinsel-fiziksel olarak suistimaller, çocuk istismarı³⁶ ise çevresel risk faktörlerindedir. Benlik saygısının yüksek olması³⁷, zekânın iyi düzeyde olması / yüksek IQ³⁸, bilişsel yeteneğin iyi olması³⁹, umutlu ve iyimser olmak⁴⁰, etkili problem çözebilme becerisinin olması⁴¹, mizah duygusunun olması⁴², kendi yaşamında kontrol sahibi olması / iç kontrol odağı⁴³, empati duygusunun olması⁴⁴ bireysel koruyucu faktörlerdir. Olumlu ebeveynlik ortamının olması⁴⁵, ailenin çocuklarının gelecekleri için olumlu beklentiler içinde olması⁴⁶, olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin olması⁴⁷ ise koruyucu ailesel faktörlerdir. Olumlu toplumsal desteğin olması⁴⁸, bir

35 Buckner and et al., “Characteristics of the Resilient Youths Living in Poverty”, 139-162.

36 Jennifer E. Lansford and et al., “Developmental Trajectories of Externalizing Behaviors: Factors Underlying Resilience in Physically Abused Children”, *Development and Psychopathology* 18 (2006): 35-55.

37 Buckner and et al., “Characteristics of the Resilient Youths Living in Poverty”, 139-162.

38 Tiet and et al., “Adverse Life Events and Resilience”, 1191-1200.

39 Barbara Mandlco and J. Craig Peery, “An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children”, *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 13, sy. 3 (2000): 99-111.

40 Özlem Kararımak, “Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors : A Model Testing Study” (Ph.D. - Doctoral Program, Middle East Technical University, 2007).

41 Emmy E. Werner, “Vulnerable But Invincible: High-Risk Children From Birth to Adulthood”, *Acta Paediatrica* 86, sy. 422 (1997): 103-105.

42 R. B. Brooks, “Children at Risk: Fostering Resilience and Hope”, *American Journal of Orthopsychiatry* 64 (1999): 545-553.

43 Luthar and Zigler, “Vulnerability and Competence: Resilience in Childhood”, 6-22.

44 Emory L. Cowen and et al., “Resilience in Highly Stressed Urban Children: Concepts and Findings”, *Bulletin of The New York Academy of Medicine* 73, sy. 2 (1996): 267-284.

45 E. Mavis Hetherington and Margaret Stanley- Hagan, “The Adjustment of Children with Divorced Parents: A Risk and Resiliency Perspective”, *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 40 (2003): 129-140.

46 Ingrid School and et al., “Socioeconomic Adversity, Educational Resilience, and Subsequent Levels of Adult Adaptation”, *Journal of Adolescent Research* 19, sy. 4 (2004): 383-404.

47 Gill Gorell Barnes, “Divorce Transitions: Identifying Risk and Promoting Resilience for Children and Their Parental Relationships”, *Journal of Marital and Family Therapy* 25 (1999): 425-441.

48 Werner, “Vulnerable But Invincible”, 103-105.

yetişkin ile olumlu ilişki kurmuş olmak⁴⁹, olumlu arkadaş desteğinin olması, pozitif akran ilişkileri⁵⁰, olumlu okul ilişkilerinin kurulması⁵¹, kişi için olumlu bir rol modelin varlığı⁵² ise koruyucu çevresel faktörlerdir. Psikolojik sağlamlığın gelişiminde kişinin karşılaştığı, maruz kaldığı risk faktörlerinin negatif etkisini azaltmak veya bu faktörleri direkt yok etmek için koruyucu faktörlerin varlığı önemlidir.⁵³

Literatür taramasında daha öncesinde yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlıkla ilgili çalışmalara⁵⁴, gelecek kaygısı ile psikolojik sağlamlık ilişkisine bakılan çalışmalara⁵⁵, ayrı ayrı gelecek kaygısı⁵⁶, yaşam doyumu⁵⁷ ve psikolojik sağlamlık⁵⁸ araştırmalarına rastlanmaktadır. Literatürde gelecek kaygı, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu değişkenlerinin üçünün bir arada incelendiği az sayıda çalışma bulunmaktadır. Bu

49 Norman Garmezy and et al., “The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology”, *Child Development* 55, sy. 1 (1984): 97-111.

50 Michael M. Criss and et al., “Family Adversity, Positive Peer Relationship, and Children’s Externalizing Behavior: A Longitudinal Perspective on Risk and Resilience” *Child Development* 73, sy. 4 (2002): 1220-1237.

51 Barnes, “Divorce Transitions”, 425-441.

52 Werner, “Vulnerable But Invincible”, 103–105.

53 Öz ve Bahadır Yılmaz, “Ruh Sağlığının Korunması”, 82-89.

54 Pervin Büşra Alibekiroğlu v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi”, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 27, sy. 2 (2018): 1-17.
Eraslan, “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik Saygısı, 2014.
Nam ve Akbay, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu”, 2020.

55 Asiye Dursun ve Murat Sinan Özkan, “Ergenlerin Gelecek Kaygıları ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü”, *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 3, sy. 5 (2019), 23-37.

56 Geylani ve Çiriş Yıldız, “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin geliştirilmesi”, 2022.
Kamile Şanlı Kula ve Turan Saraç, “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı”, *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 13, sy. 33 (2016): 227-242.

57 Meliha Tuzgöl Dost, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2, sy. 22 (2007): 132-143.

58 Özlem Kararımak, “Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Korucu Faktörler”, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3, sy. 26 (2006): 129-142.
Fatma Öz ve Emel Bahadır Yılmaz, “Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık”, *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 16, sy. 3 (2009): 82-89.

amaçla bu araştırmada üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları, psikolojik sağlamlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordayıp yordamadığı sorusu ele alınmıştır. Araştırmanın ana hipotezi, üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığı şeklindedir. Bu çalışmada yaşam doyumunun yordayıcıları olarak gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık kavramları bir arada ele alınmıştır. Bu nedenle literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmanın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumuna katkı sağlayacak müdahalelerde gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık faktörlerinin dikkate alınması açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Genel tarama türlerinden biri olan ilişkisel tarama modeli ile iki veya ikiden fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve düzeyini betimlemek amaçlanmaktadır⁵⁹. Araştırmada üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı, yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin arasındaki ilişki incelenmiştir.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem araştırmacının katılımcılara ulaşabilirliğinden dolayı tesadüfi olmayan kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Türkiye’de 2021-2022 Yükseköğretim İstatistikleri verilerine göre toplam 8.296.959 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Araştırmanın örneklemini Türkiye’de öğrenim gören çalışmaya gönüllü olarak katılan 212’si kadın, 147’si erkek, toplam 359 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21,6’dır. Katılımcıların sosyodemografik bilgilere göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

59 Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (Ankara: Nobel Yay., 2023).

Tablo 1: Üniversite Öğrencilerinin Sosyodemografik Bilgilere Göre Dağılımları

| Sosyodemografik Bilgiler | | Frekans (f) | Yüzdelerik(%) |
|---|----------------|-------------|---------------|
| Cinsiyet | Kadın | 212 | 59,10 |
| | Erkek | 147 | 40,90 |
| Kimlerle yaşadığı | Tek başına | 54 | 15 |
| | Ailesiyle | 236 | 65,70 |
| | Arkadaşlarıyla | 63 | 17,50 |
| | Partneriyle | 6 | 1,70 |
| Daha önce çalıştınız mı? | Evet | 238 | 66,30 |
| | Hayır | 121 | 33,70 |
| Şimdi çalışmakta mısınız? | Evet | 89 | 24,80 |
| | Hayır | 270 | 75,20 |
| Anne eğitim durumu | Okumadı | 2 | 0,60 |
| | İlkokul | 106 | 29,50 |
| | Ortaokul | 73 | 20,30 |
| | Lise | 103 | 28,70 |
| | Üniversite | 75 | 20,90 |
| Baba eğitim durumu | Okumadı | 0 | 0 |
| | İlkokul | 65 | 18,10 |
| | Ortaokul | 76 | 21,20 |
| | Lise | 112 | 31,20 |
| | Üniversite | 105 | 29,20 |
| Anne/ şuan çalışmakta mı? | Evet | 115 | 32 |
| | Hayır | 244 | 68 |
| | Bilmiyorum | 1 | 0,30 |
| Baba/ şuan çalışmakta mı? | Evet | 297 | 81,90 |
| | Hayır | 64 | 17,80 |
| | Bilmiyorum | 1 | 0,30 |
| Psikolojik destek alıyor musunuz? | Evet | 24 | 6,70 |
| | Hayır | 335 | 93,30 |
| Daha önce psikolojik destek aldınız mı? | Evet | 97 | 27,10 |
| | Hayır | 262 | 73 |

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmanın kapsamında veriler Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği,

Yaşam Doyumu Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Sosyodemografik Bilgi Formu ile toplanmıştır. Katılımcılardan bilgilendirmiş onam alınmıştır. Veriler toplanmadan önce 24.01.2024 tarihli ve 2024/1 sayılı İstanbul Gedik Üniversitesi Etik Kurul Komiyonu toplantısı kararı ile etik onay alınmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu: Katılımcılara ait kişisel bilgileri elde etmek için araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Katılımcının cinsiyeti, yaşı, yaşadığı yer, kimlerle yaşadığı, çalışma geçmişi ve şu an çalışıp çalışmadığı, ebeveyn eğitim durumu, ebeveyn çalışma durumu, geçmişte veya şu an psikolojik destek alıp almadığı soruları yer almaktadır.

Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeği: Bu ölçek Geylani ve Çiriş Yıldız (2022) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek; gelecek korkusu, gelecekte umutsuzluk şeklinde iki alt boyuttan oluşmaktadır. Tüm ölçek için Cronbach's $\alpha = 0,91$, Faktör 1 Cronbach's $\alpha = 0,95$, Faktör 2 Cronbach's $\alpha = 0,88$ şeklindedir. 5'li likert tipi olan ölçekte seçenekler "1- Hiçbir zaman, 2- Nadiren, 3- Bazen, 4- Sıklıkla, 5- Her zaman" şeklindedir. Gelecek kaygısı ile alınan puanlar doğru orantılıdır, alınan puan arttıkça gelecek kaygısı artmakta ve puan azaldıkça gelecek kaygısı azalmaktadır⁶⁰.

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ): Ölçek; Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)⁶¹ tarafından kişilerin yaşam doyumlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır ve 7'li likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi 1- kesinlikle katılmıyorum, 7- kesinlikle katılıyorum şeklindedir. Ancak ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasında 5'li likert formu tercih edilmiştir. Ölçeğin son hâlinde maddeler "1- Hiç katılmıyorum, 2- Çok az katılıyorum, 3- Orta düzeyde katılıyorum, 4- Büyük oranda katılıyorum, 5- Tamamen katılıyorum" şeklinde cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 şeklindedir⁶². Alınan puanların yüksekliği yaşam doyumunun da yüksek olduğunu göstermektedir⁶³.

60 Geylani ve Çiriş Yıldız, "Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi", 284-300.

61 Ed Diener v.dğr., "The Satisfaction With Life Scale", *Journal of Personality Assessment* 49, sy. 1 (1985): 71-75.

62 Abidin Dağlı ve Nigah Baysal, "Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması", *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15, sy. 59 (2020): 1250-1262.

63 Alibekiroğlu v.dğr., "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi", 1-17.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ): Ölçek Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilmiştir ve Doğan (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Bu ölçek kişilerin kendini toplama gücü, yeniden iyileşme, yeniden uyum sağlama ve eski işlevselliğine geri dönme özelliklerini ölçmeye odaklanmaktadır. KPSÖ 5’li likert tipinde öz bildirim tarzında bir ölçektir. “1- Hiç uygun değil, 2- Uygun değil, 3- Biraz uygun, 4- Uygun, 5- Tamamen uygun” şeklinde cevaplandırılmaktadır. KP-SÖ’ye ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,83 şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir⁶⁴.

Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinde gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunu yordadığı yönündeki hipotezin incelendiği bu çalışmada veriler, anket yöntemi ile elde edilmiştir. Öncelikle elde edilen değişken verilerinin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir. Kolmogorov-Smirnov normallik analizi sonucu ve çarpıklık, basıklık değerleri incelenmiştir. Bunun sonucunda verilerin normal dağılım gösterdikleri tespit edilmiştir. Değişkenlere ait betimsel istatistikler ve değişkenler arasında cinsiyet değişkeni açısından fark olup olmadığı incelenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Pearson Korelasyon Analizi ile değişkenlerin aralarındaki ilişkiye sırasıyla bakılmıştır ve ilişkinin yönü, derecesi hakkında bilgi elde edilmiştir. Korelasyon sonuçlarına göre değişkenlerin bağımlı değişkeni yordayıp yordamadıklarını incelemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Basit doğrusal regresyon analizi ile değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisi incelenmiştir.

Bulgular

Bu bölümde değişkenlere ait betimsel istatistiklere, normallik analizi sonuçlarına, çarpıklık ve basıklık değerlerine, cinsiyet değişkenine göre Bağımsız Örneklem T Testi analizine, Pearson Korelasyon ve Basit Doğrusal Regresyon analizlerine yer verilmiştir. Değişkenler arasındaki korelasyon ilişkilerine ait bulgular ve regresyon analizleri özetlenmiştir.

64 Tayfun Doğan, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”, *The Journal of Happiness & Well-Being* 3, sy. 1 (2015): 93-102.

Tablo 2: Değişkenlere Ait Normallik Analizleri

| Değişken | Kolmogorov- Smirnov | | | Shapiro-Wilk | | |
|----------------------|---------------------|-----|-------|--------------|-----|-------|
| | İstatistik | Sd | p | İstatistik | Sd | p |
| Psikolojik Sağlamlık | ,05 | 359 | ,02 | ,99 | 359 | ,02 |
| Yaşam Doyumu | ,06 | 359 | ,01 | ,99 | 359 | ,00 |
| Gelecek Kaygısı | ,04 | 359 | ,10 | 1,00 | 359 | ,69 |
| Gelecek Korkusu | ,07 | 359 | <,001 | ,98 | 359 | <,001 |
| Gelecekte Umutsuzluk | ,07 | 359 | <,001 | ,98 | 359 | <,001 |

Değişkenlere ait normallik analizinde gelecek kaygısı değişkeni verilerinin normal dağılım ($p > ,05$) gösterdiği ve diğer değişken verilerinin normal dağılım göstermediği ($p < ,05$) sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal bilimler alanında yapılan, anket aracılığıyla toplanan ve likert tipi ölçeklerin kullanıldığı çalışmalarda normal dağılımın normallik tablosundaki verilere bakılarak yapılması yeterli görülmemektedir⁶⁵.

Tablo 3: Değişkenlere Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

| Değişken | n | Çarpıklık | Basıklık |
|----------------------|-----|-------------------|-------------------|
| | | İstatistik Değeri | İstatistik Değeri |
| Psikolojik Sağlamlık | 359 | -,09 | -,13 |
| Yaşam Doyumu | 359 | ,00 | -,43 |
| Gelecek Kaygısı | 359 | ,10 | -,09 |
| Gelecek Korkusu | 359 | ,23 | -,48 |
| Gelecekte Umutsuzluk | 359 | ,23 | -,48 |

Normallik analizinde elde edilen çarpıklık, basıklık değerleri Tablo 3'te yer almaktadır. Değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri -1 ve +1 aralığında olduğunda değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir⁶⁶. Analiz sonucunda bütün değişkenlerin -1 ve +1 arasında değer aldığı görülmüş ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Değişkenler normal dağılım gösterdiği için parametrik analizler uygulanmıştır.

65 Beril Durmuş v.dğr., *Sosyal Bilimlerde SPSS'le Veri Analizi* (İstanbul: Beta Yay., 2018), 65-66.

66 Joseph F. Hair JR. v.dğr., *Multivariate Data Analysis* (Pearson Prentice Hall, 2016).

Tablo 4: Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

| Değişkenler | N | Min. | Maks. | Ortalama | SS |
|----------------------|-----|------|-------|----------|-----|
| Psikolojik Sağlamlık | 359 | 1,00 | 5,00 | 3,15 | ,85 |
| Yaşam Doyumu | 359 | 1,00 | 5,00 | 2,85 | ,93 |
| Gelecek Kaygısı | 359 | 1,00 | 4,84 | 2,75 | ,71 |
| Gelecek Korkusu | 359 | 1,00 | 4,67 | 2,40 | ,79 |
| Gelecekte Umutsuzluk | 359 | 1,00 | 4,67 | 2,40 | ,79 |

Tablo 5: Değişkenlere Ait Korelasyon Analizi Sonuçları

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--------------------------|-------|-------|------|---|---|
| Psikolojik Sağlamlık (1) | 1 | | | | |
| Yaşam Doyumu (2) | ,27* | 1 | | | |
| Gelecek Kaygısı (3) | -,47* | -,52* | 1 | | |
| Gelecek Korkusu (4) | -,34* | -,52* | ,74* | 1 | |
| Gelecekte Umutsuzluk (5) | -,34* | -,52* | ,74* | 1 | 1 |

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Elde edilen veriler üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve negatif yönde orta düzeyde ($r = -,52^*$, $p < ,05$); gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı ve negatif yönde orta düzeyde ($r = -,47^*$, $p < ,05$); psikolojik sağlamlıkları ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif yönde zayıf düzeyde ($r = ,27^*$, $p < ,05$) ilişki olduğunu göstermektedir. Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin (ÜÖGKÖ), gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk alt ölçeklerinin yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasındaki ilişki ayrı ayrı incelenmiştir. Gelecek korkusu ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve negatif yönde orta düzeyde ($r = -,52^*$, $p < ,05$); gelecekte umutsuzluk ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve negatif yönde orta düzeyde ($r = -,52^*$, $p < ,05$); gelecek korkusu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve negatif yönde zayıf düzeyde ($r = -,34^*$, $p < ,05$); gelecekte umutsuzluk ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve negatif yönde zayıf düzeyde ($r = -,34^*$, $p < ,05$) ilişki mevcuttur.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda aralarında anlamlı ilişki tespit edilen değişkenlerin bu çalışmanın ana hipotezinde ifade edildiği gibi nedensellik ilişkilerinin test edilmesi için basit doğrusal regresyon analizleri yapılabilmektedir. Yaşam doyumları bağımlı değişkeni üzerinde ayrı ayrı diğer değişkenlerin yordayıcılığı incelenmiştir.

ve sonuçlar Tablo 6’da özetlenmiştir.

Tablo 6: Yaşam Doymu Yordayıcılarına İlişkin Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

| Değişkenler | İstatistiki Değerler | | | <i>t</i> | <i>p</i> |
|----------------------|----------------------|------------|------|----------|----------|
| | <i>b</i> | <i>std</i> | Beta | | |
| Psikolojik Sağlık | ,29 | ,06 | ,28 | 5.24 | <.001 |
| Gelecek Kaygısı | -,68 | ,06 | -,52 | -11,48 | <.001 |
| Gelecek Korkusu | -,61 | ,05 | -,52 | -11,40 | <.001 |
| Gelecekte Umutsuzluk | -,61 | ,05 | -,52 | -11,40 | <.001 |

Tablo 5’ten elde edilen verilere göre gelecek kaygısı, yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamakta ve varyansın %27’sini açıklamaktadır ($R = ,52$, $R^2 = ,27$, $F = 131,82$, $p < ,001$). Gelecek kaygısının iki faktörü olan gelecek korkusu ile gelecekte umutsuzluk da ayrı ayrı yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R = ,52$, $R^2 = ,27$, $F = 130,03$, $p < ,001$). Bu iki faktör de varyansın %27’sini açıklayabilmektedir. Psikolojik sağlık değişkeni de yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordamaktadır ($R = ,27$, $R^2 = ,07$, $F = 27,49$, $p < ,001$) ve varyansın %0,7’sini açıklamaktadır.

Tablo 7: Değişkenlerin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi Analizi

| Değişken | Gruplar | N | X | SS | T testi | | |
|----------------------|---------|-----|------|-----|----------|-----------|----------|
| | | | | | <i>t</i> | <i>sd</i> | <i>p</i> |
| Psikolojik Sağlık | Kadın | 212 | 2,96 | ,75 | -5,29 | 277,87 | <.001 |
| Yaşam Doymu | Erkek | 147 | 3,43 | ,90 | | | |
| Gelecek Kaygısı | Kadın | 212 | 2,86 | ,91 | -,20 | 357 | <.001 |
| Gelecek Korkusu | Erkek | 147 | 2,88 | ,97 | | | |
| Gelecekte Umutsuzluk | Kadın | 212 | 2,87 | ,67 | 3,23 | 357 | ,84 |
| | Erkek | 147 | 2,61 | ,71 | | | |
| | Kadın | 212 | 2,43 | ,77 | 1,09 | 357 | ,28 |
| | Erkek | 147 | 2,35 | ,81 | | | |
| | Kadın | 212 | 2,43 | ,77 | 1,09 | 357 | ,28 |
| | Erkek | 147 | 2,35 | ,81 | | | |

Değişkenlerin cinsiyet değişkenine ilişkin farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem T Testi ile analiz edilmiştir. Tablo 7’de analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo incelendiğinde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir ($t[359]=-5,29, p<0,05$). Üniversite öğrencilerinde erkeklerin psikolojik sağlık düzeyleri ($X=3,43$) kadınların psikolojik sağlık düzeylerinden ($X=2,96$) daha yüksektir. Yaşam doyumları açısından da cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir ($t[359]=-2,20, p<0,05$). Erkeklerin yaşam doyum düzeyleri ($X=2,88$), kadınların yaşam doyum düzeylerinden ($X=2,86$) daha yüksektir. Analizde gelecek kaygısı ($t[359]=3,23, p=,84, p>,05$), gelecek korkusu ($t[359]=1,09, p=,28, p>,05$) ve gelecekte umutsuzluk korkusu ($t[359]=1,09, p=,28, p>,05$) değişkenleri için cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık yoktur.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmada yaşam doyum, psikolojik sağlık ve gelecek kaygısı değişkenleri arasındaki ilişkiler ve nedensellik incelenmiştir. Gelecek kaygısı ile yaşam doyum arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Gelecek kaygısı arttıkça yaşam doyum azalmaktadır. Başka bir ifadeyle gelecek kaygısı azaldıkça yaşam doyum artmaktadır. Çalışmada kullanılan gelecek kaygısı ölçeğinin iki faktörü olan, gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk alt ölçekleri ile yaşam doyum ve psikolojik sağlık değişkenleri arasında ayrı ayrı yapılan korelasyon çalışmalarında negatif yönlü, orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Gelecek kaygısının alt ölçeklerinin yaşam doyumunu yordama düzeyleri tek başlarına daha düşük iken ikisi bir araya geldiklerinde yaşam doyumunu daha iyi yordadıkları anlaşılmaktadır. Bu bulgu yaşam doyum açısından gelecek kaygısını oluşturan gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk alt boyutlarının bir arada daha iyi çalıştıklarını düşündürmektedir. Gelecek korkusu ile gelecekte umutsuzluk alt boyutları aynı zamanda psikolojik sağlık ile benzer korelasyon katsayılarına sahiptirler. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre gelecek kaygısı ve psikolojik sağlık arasında da negatif yönlü ilişki mevcuttur. Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygıları arttıkça yaşam doyum düzeyleri azalmaktadır. Diğer taraftan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıkları arttıkça yaşam doyumları da yükselmektedir. Psikolojik sağlık düzeyleri öğrencilerin yaşam doyum düzeylerini anlamlı derecede yordamaktadır. Psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerde başa çıkma becerileri gibi koruyucu faktörlerin varlığından kaynaklı yaşam doyum düzeyleri de artmaktadır. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık, yaşam doyum, gelecek kaygısı, gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk düzeyleri cinsiyet değişkeni açısından incelenmiştir. Analiz sonucunda kadın ve erkek cinsiyet için psikolojik sağlık ve yaşam doyum düzeyleri farklılık göstermektedir. Gelecek kaygısı, gelecek korkusu ve gelecekte umutsuzluk de-

ğişkenleri için cinsiyet açısından farklılık görülmemektedir.

Literatürde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmıştır ve iki değişken arasında anlamlı-olumlu ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır⁶⁷. Yaptığımız çalışmada da psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı, pozitif yönlü ancak düşük düzeyde bir korelasyon tespit edilmiştir. Alan yazında, Tümlü ve Receptoğlu'nun (2013)⁶⁸ üniversitedeki akademik personeller ile yaptığı çalışmada; Özdaş'ın (2017)⁶⁹ yetişkinler ile yaptığı çalışmada ve yapılan diğer çalışmalarda psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nam ve Akbay'ın (2020) toplam 554 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise yılmazlık değişkeninin yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır⁷⁰. Literatürle uyumlu olarak bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde gelecek kaygısı, gelecekte umutsuzluk, gelecek korkusu, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dursun ve Özkan'ın (2019) toplam 406 lise öğrencisiyle yaptığı, gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolünü incelediği çalışmada; gelecek kaygısının yaşam doyumunu negatif yönde yordadığı, yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı, gelecek kaygısının psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı sonuçlarına ulaşılmıştır⁷¹. Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi farklı şekilde açıklayan çalışmalara rastlanmaktadır. Nam ve Akbay'ın (2020) çalışması ile Dursun ve Özkan'ın (2019) çalışması, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki nedensellik ilişkisi açısından farklı sonuçlar önermektedir. Nam ve Akbay'ın⁷² çalışmasında yaşam doyumunun psikolojik sağlamlık üzerinde; Dursun ve Özkan'ın⁷³ çalışmasında ise psikolojik sağlamlık

67 Alibekiroğlu v.dğr., “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi”, 1-17.

68 Gamze Ülker Tümlü ve Ergün Receptoğlu, “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3, sy. 3 (2013): 205-213.

69 İsmail Özdaş, “Yetişkinlerde Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, 2017).

70 Nam ve Akbay, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu”, 2528-9527.

71 Dursun ve Özkan, “Ergenlerin Gelecek Kaygılar ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü”, 23- 37.

72 Nam ve Akbay, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu”, 2528-9527.

73 Dursun ve Özkan, “Ergenlerin Gelecek Kaygılar ile Psikolojik Sağlamlıkları”, 23- 37.

lığın yaşam doyumu üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlamlık arttıkça yaşam doyumunun artacağına ilişkin literatür bilgisini destekler niteliktedir. İncelenen çalışmalardaki bulgular genel olarak araştırmadaki hipotezleri desteklemektedir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde gelecek kaygısı, gelecekte umutsuzluk, gelecek korkusu, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin anlamlı düzeyde yordayıcı etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelendiğinde yaşam doyumunu yordama açısından gelecek kaygısının psikolojik sağlamlıktan daha kuvvetli bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür taramasında araştırmamızda incelenen üç değişkenin bir arada ele alındığı başka çalışmalar da mevcuttur. Dursun ve Özkan'ın (2019)⁷⁴ lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada yaşam doyumunun aracı rolü incelenmiştir ve çalışmada öğrencilerin gelecek kaygıları ile psikolojik sağlamlıkları arasında yaşam doyumlarının aracı rolünün olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Araştırmamızda ise değişkenler arasındaki ilişkiler ve gelecek kaygısı, psikolojik sağlamlık değişkenlerinin yaşam doyumunu değişkeni ile nedensellik ilişkileri incelenmiştir. Gelecek kaygısı ve psikolojik sağlamlık değişkenleri yaşam doyumunu üzerinde anlamlı derecede yordayıcılığa sahiptirler. Analiz sonuçlarına göre psikolojik sağlamlığı daha yüksek olan bireylerin yaşam doyumları da yüksektir. Gelecek kaygısı yüksek olan bireylerin ise yaşam doyumları daha düşüktür.

Sayıtlar, Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu çalışma örneklemin evreni temsil gücünün yeterli olduğu varsayılarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca katılımcıların bilgileri içtenlikle doğru bir şekilde doldurdukları varsayılmıştır. Araştırmadan elde edilen veriler ölçme araçlarının psikometrik özellikleri ile sınırlıdır. Yapılan çalışmada kolayda örneklem tercih edilmiş olup takip eden çalışmalar rastgele şekilde seçerse örneklem seçme yöntemini kullanırlarsa örneklemin evreni temsil gücü artacaktır. Bu araştırmanın verileri bahar dönemi içerisinde toplanmıştır. Bu konuyu incelemek isteyen araştırmacılar daha geniş bir zaman aralığında araştırmalarını yürütebilirler. Böylece öğrencilerin sınav vb. durumlardan etkilenme düzeyleri daha fazla kontrol edilebilir. Bu çalışmada diğer çalışmalarla tekrara düşmemek için sosyodemografik veriler sadece betimsel istatistik düzeyinde analiz edilmiştir. Bu araştırmada değişkenlerin arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Literatürde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu yordayan değişkenlere aracılık

74 Dursun ve Özkan, "Ergenlerin Gelecek Kaygılar ile Psikolojik Sağlamlıkları", 23- 37.

edebilecek başka değişkenler üzerine yeterince çalışma yer almamaktadır. Takip eden çalışmalar aracılık ilişkilerine odaklanabilir. Bu araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını artırmayı hedef alan uygulamalar öğrencilerin gelecek kaygılarını azaltacak müdahaleler içermelidir.

Yazarların Katkı Oranı

| SIRA | AD SOYAD | ORCID | MAKALEYE KATKISI |
|------|-----------------|---------------------|------------------|
| 1 | Nursel Biltekin | 0009-0004-2569-3701 | 1,2,3,4 |
| 2 | Hakan Duman | 0000-0002-8088-7873 | 1,4,5 |

*Katkı bölümüne ilgili açıklamanın karşılığına gelen rakam(lar)ı yazınız.

- 1- Çalışmanın tasarlanması
- 2- Verilerin toplanması
- 3- Verilerin analizi ve yorumu
- 4- Yazının yazılması
- 5- Kritik revizyon

Kaynaklar

Alibekiroğlu, Pervin Büşra, Turan Akbaş, Fatoş Bulut Ateş ve Oğuzhan Kırdök. “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu İle Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkide Öz Anlayışın Aracı Etkisi”. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 27, sy. 2 (2018): 1-17.

American Psychological Association. “Resilience”, son güncelleme Mayıs 2022. <https://www.apa.org/topics/resilience>.

Aydın, Aytaç ve Sebahattin Tiryaki. “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Faktörleri Belirlemeye Yönelik Bir Çalışma (KTÜ örneği)”. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi* 17, sy. 4 (2017): 715-722.

Barnes, Gill Gorel. “Divorce Transitions: Identifying Risk and Promoting Resilience for Children and Their Parental Relationships”. *Journal of Marital and Family Therapy* 25 (1999): 425-441.

Benard, Bonnie. *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, Scho-*

ol, and Community. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory, 1991.
Brooks, R. B. “Children at Risk: Fostering Resilience and Hope”. *American Journal of Orthopsychiatry* 64 (1994): 545-553.

Buckner, John C., Enrico Mezzacappa ve William R. Beardslee. “Characteristics of the Resilient Youths Living in Poverty: The Role of Self-regulatory Processes”. *Development and Psychopathology* 15 (2003): 139-162.

Chen, Jen-De and Rebecca A. George. “Cultivating Resilience in Children From Divorced Families”. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families* 13, sy. 4 (2005): 452-455.

Criss, Michael M., Gregory S. Pettit, John E. Bates, Kenneth A. Dodge, and Amie L. Lapp. “Family Adversity, Positive Peer Relationship, and Children’s Externalizing Behavior: A Longitudinal Perspective on Risk and Resilience”. *Child Development*, 73, sy. 4 (2002): 1220-1237.

Cowen, Emory L., Peter A. Wyman, William C. Work. “Resilience in Highly Stressed Urban Children: Concepts and Findings”. *Bulletin of The New York Academy of Medicine* 73, sy. 2 (1996): 267-284.

Çakmak, Özlem ve Murat Hevedanlı. “Biyoloji Öğretmen Adaylarının Kaygılarını Etkileyen Etmenler”. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, Malatya, 2004.

Dağlı, Abidin ve Nikah Baysal. “Yaşam Doyumu Ölçeği’nin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15, sy. 59 (2020): 1250-1262.

Dağtekin, Gökçe, Mustafa Dalkılıç, Furkan Çakıcı, Aybike Çakır, Ahmet Eren Ekin, Davut Öztünç ve Burhanettin Işıklı. “Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı, Depresyon ve Stres İlişkisinin Değerlendirilmesi”. *Türk Tıp Öğrencileri Araştırma Dergisi* 2 (2020): 135-142.

Diener, Ed. “Subjective Well-being”, *Psychological Bulletin* 95, sy. 3 (1984): 542–575.

Diener, Ed, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen, and Sharon Griffin. “The Satisfac-

ction With Life Scale”. *Journal of Personality Assessment* 49, sy. 1 (1985): 71-75.

Doğan, Tayfun. “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği’nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *The Journal of Happiness & Well-Being* 3, sy. 1 (2015): 93-102.

Durmuş, Beril, E. Serra Yurtkoru ve Murat Çinko. *Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi*. İstanbul: Besa Basım Yayım Dağıtım, 2018.

Dursun, Asiye ve Murat Sinan Özkan. “Ergenlerin Gelecek Kaygılar ile Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü”. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi* 3, sy. 5 (2019): 23- 37.

Eraslan, Özge. “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlık ile Depresif Belirtiler ve Yaşam Memnuniyeti Arasındaki İlişkide Benlik saygısı, Pozitif Dünya Görüşü ve Umudun Aracı Rolünün İncelenmesi”. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, 2014.

Garmezy, Norman, Ann S. Masten, and Auke Tellegen. “The Study of Stress and Competence in Children: A Building Block for Developmental Psychopathology”. *Child Development* 55, sy. 1 (1984): 97-111.

Geylani, Merve ve Cennet Çiriş Yıldız. “Üniversite Öğrencilerinde Gelecek Kaygısı Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi* 10, sy. 1 (2022): 284-300.

Goodman, Janice H. “Coping With Trauma And Hardship Among Unaccompanied Refugee Youths From Sudan”. *Qualitative health research* 14, sy. 9 (2004): 1177-1196.

Greeff, Abraham P., and Ilona N. Ritman. “Individual Characteristics Associated with Resilience in Single-Parent Families”. *Psychological Reports* 96, sy. 1 (2005): 36-42.

Hair, J. F., Black, William C. Black, Barry J. Babin ve Rolphe E. Anderson. *Multivariate Data Analysis*: Pearson Education Limited.

Hammad, Muhammed Ahmed. “Future Anxiety and Its Relationship to Students’ Attitude Toward Academic Specialization”. *Journal of Education and Practice* 7, sy. 15 (2016): 54–65.

Hetherington, E. Mavis, and Margaret Stanley Hagan. “The Adjustment of Children with Divorced Parents: A Risk and Resiliency Perspective”. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 40, (2003): 129-140.

Kararımk, Özlem. “Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Korucu Faktörler”. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3, sy. 26 (2006): 129-142.

Kararımk, Özlem. “Investigation of Personal Qualities Contributing to Psychological Resilience Among Earthquake Survivors: A Model Testing Study”. Ph.D. - Doctoral Program, Middle East Technical University, 2007.

Karasar, Niyazi. *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları, 2023.

Kumpfer, Karol L. ve Barye Bluth. “Parent/child Transactional Processes Predictive of Resilience or Vulnerability to Substance Abuse Disorders”. *Substance Use & Misuse* 39, sy. 5 (2004): 671-698.

Lansford, Jennifer E, Patrick S. Malone, Kristopher I. Stevens, Kenneth A. Dodge, John E. Bates ve Gregory S Pettit. “Developmental Trajectories of Externalizing Behaviors: Factors Underlying Resilience in Physically Abused Children”. *Development and Psychopathology* 18, (2006): 35-55.

Luthar, Suniya S. ve Dante Cicchetti. “The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies”. *Development and Psychopathology* 12, (2000): 857-885.

Luthar, Suniya S., and Edward Zigler. “Vulnerability and Competence: A Review of Research on Resilience in Childhood”. *American Journal of Orthopsychiatry* 61, sy. 1 (1991): 6-22.

Mandleco, Barbara ve J. Craig Peery. “An Organizational Framework for Conceptualizing Resilience in Children”. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing* 13, sy. 3 (2000): 99-111.

Masten, Ann S.. “Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity” in *Educational Resilience In Inner-City America: Challenges and Prospects*, eds. Wang and Gordon. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1994.

Masten, Ann S. ve Jelena Obradovic. “Competence and resilience in development”. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1094, (2006): 13-27.

Nam, AYTEKİN ve Sinem Evin Akbay. “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doymu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü”. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 16, sy. 31 (2020): 2528-9527.

Neugarten, Bernice L., Robert J. Havighurst, and Sheldon S. Tobin. “The Measurement of Life Satisfaction”. *Journal of Gerontology* 16 (1961): 134-143.

Oral Kara, Nurdan, Güler Akın ve Servet Alp. “Üniversite Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ile Sınav Kaygısı Arasındaki İlişki Üzerinde Bir Araştırma”. *SDÜ Sağlık Yönetimi Dergisi* 2, sy. 2 (2020): 150-169.

Öner, Necla, ve W. Ayhan Le Compte. *Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri El Kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Matbaası, İstanbul, 1983.

Öz, Fatma ve Emel Bahadır Yılmaz. “Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık”. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi* 16, sy. 3 (2009): 82-89.

Öz Ceviz, Nuray, Necla Tektaş, Gültekin Basmacı ve Mehmet Tektaş. “Covid 19 Pandemi Sürecinde Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerini Etkileyen Değişkenlerin Analizi”. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi* 3, sy. 2 (2020): 312-329.

Özdaş, İsmail. “Yetişkinlerde Ait Olma İhtiyacı, Psikolojik Dayanıklılık ve Daşam Doymu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi, 2017.

Özer, Melek ve Özlem Özsoy Karabulut. “Yaşlılarda Yaşam Doymu”. *Geriatry* 6, sy. 2 (2003): 72-74.

Pavot, William, and Ed Diener. “Review of the Satisfaction With Life Scale”. *Psychological Assessment* 5, sy. 2 (1993): 164–172.

Recepoğlu, Ergün. “Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumları ile Öğretmenlik Mesleğine İlişkin Tutumları”. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, sy. 1 (2013): 311-326.

Rutter, Michael. “Resilience Concepts and Findings: Implications for Family Therapy”. *Journal of Family Therapy* 21 (1999): 119-144.

Saraç, Turan. “Ahi Evran Üniversitesi Son Sınıf Öğrencilerinin Gelecek Kaygısı ve Umutsuzluklarının İncelenmesi”. Yüksek lisans tezi, Ahi Evran Üniversitesi, 2015.

Schoon, Ingrid, Sam Parsons ve Amanda Sacker. “Socioeconomic Adversity, Educational Resilience, and Subsequent Levels of Adult Adaptation”. *Journal of Adolescent Research* 19, sy. 4 (2004): 383-404.

Şanlı Kula, Kamile ve Turan Saraç. “Üniversite öğrencilerinin gelecek kaygısı”. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 13, sy. 33 (2016): 227-242.

Tiét, Quyèn Q., Hector R. Bird, Mark Davies, Christina Hoven, Patricia Cohen, Peter S. Jensen, and Sherryl Goodman. “Adverse Life Events and Resilience”. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 37 (1998): 1191-1200.

Tuzgöl Dost, Meliha. “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2, sy. 22 (2007): 132-143.

Ülker Tümlü, Gamze ve Ergün Recepoğlu. “Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki”. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi* 3, sy. 3 (2013): 205-213.

Werner, Emmy E. “Vulnerable But Invincible: High-Risk Children From Birth to Adulthood”. *Acta Paediatrica* 86, sy. 422 (1997): 103-105.

Wright, Margaret O’Dougherty ve Ann S. Masten. “Resilience processes in development: Four Waves of Research on Positive Adaptation in the Context of Adversity”.

In *Handbook of Resilience in Children*, eds. Sam Goldstein and Robert B. Brooks. New York: Springer Press, 2005.

Yılmaz, Fatma Nur. “Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Kaygı Düzeyleri ile Benlik Saygısı Düzeyleri Arasında Umudun Aracı Rolü Üzerine Bir Araştırma”. Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi, 2019.